



Educación emocional y para la creatividad

1.- NÚCLEOS DE ACTIVIDADES DE LA FUNCIÓN TUTORIAL

2.- EDUCACIÓN EMOCIONAL Y PARA LA CREATIVIDAD

2.1.- Introducción.

2.2.- Competencias y criterios de evaluación.

2.3.- Saberes básicos.

3.- ACTIVIDADES "EMOCREA"

3.1.- Competencias emocionales.

3.2.- Planificador de actividades.

4.- PROPUESTA DE SITUACIONES DE APRENDIZAJE CONCRETAS

5.- ANEXO: 50 cortos geniales para trabajar valores

1.- NÚCLEOS DE ACTIVIDADES DE LA FUNCIÓN TUTORIAL

NUCLEOS DE ACTIVIDADES	ACTIVIDADES
<p>I.</p> <p>ACOGIDA E INTEGRACIÓN DE L@S ALUMN@S</p>	<p>Actividades De Acogida:</p> <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. <p>Conocimiento Del Centro Escolar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nuestro Centro. • Dependencias y servicios. • Estructura organizativa. • Nuestra aula
<p>II.</p> <p>ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO DEL GRUPO-CLASE.</p>	<p>Recogida De Información Sobre L@s alumn@s:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Datos personales. • Rendimiento. • Características del grupo. • Dificultades de adaptación. • Dificultades de aprendizaje. • Alumnos con nn.ee.ee. <p>Organización Y Funcionamiento Del Aula:</p> <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 3º 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.



PROYECTO TUTORÍA 3º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

<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 3º DE PRIMARIA. *Educación Emocional y para la Creatividad*

2.2.- Competencias y Criterios de Evaluación.

SEGUNDO 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. Identificar las experiencias emocionales percibidas mediante las sensaciones corporales, validándolas y reconociéndolas como propias, para favorecer el autodescubrimiento personal y la conciencia emocional.
	1.2. Comprender y analizar las emociones que experimenta, reflexionando y estableciendo relaciones entre ellas y los sucesos que las originan, así como las consecuencias derivadas de las mismas, para adecuar sus reacciones y favorecer su autoconocimiento emocional.
EXPLICACIÓN DEL BLOQUE COMPETENCIAL <p>Por medio de este bloque competencial, se comprobará que el alumnado puede identificar, comprender y analizar sus propias emociones, para poder ajustarlas a diferentes contextos y situaciones cotidianas, identificando sus fortalezas y debilidades. En este sentido, se constatará que el alumnado es capaz de percibir y reconocer las respuestas corporales a estas emociones y de asociarlas a sus propias experiencias emocionales. Se verificará, asimismo, que es capaz de expresar sensaciones y emociones, mediante el uso de lenguajes multimodales, y de adquirir vocabulario emocional, utilizando fuentes diversas para ampliar su propios conocimientos sobre las emociones, favoreciendo una comunicación al servicio de la convivencia positiva, a través del uso eficaz y ético del lenguaje. Se verificará, asimismo, que experimenta con 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 3º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
2. Asumir la responsabilidad de gestionar las propias experiencias emocionales, regulando y cambiando las emociones, en el caso de que sean desadaptativas, para construir una identidad afectiva satisfactoria y contribuir a la mejora de las relaciones interpersonales.	2.1. Actuar en diferentes contextos, asumiendo la responsabilidad de sus propias decisiones, a partir de sus experiencias emocionales y los efectos de estas en la propia conducta, para desarrollar progresivamente un ajuste afectivo satisfactorio y mejorar las relaciones interpersonales.
	2.2. Regular las experiencias emocionales desajustadas, ajustando su intensidad, duración y vivencia desagradable, utilizando estrategias de respiración y de relajación corporal, para desarrollar, de manera paulatina, un ajuste afectivo satisfactorio.

EXPLICACIÓN DEL BLOQUE COMPETENCIAL

A través de este bloque competencial, se comprobará que el alumnado es capaz de asumir la responsabilidad de aprender a regular 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 tanto escolares como de la vida cotidiana, cuando se presentan situaciones de tensión o conflicto. Además, se constatará si el alumnado asume su responsabilidad emocional ante las demandas de compensación o satisfacción de perjuicios a otras personas por conductas emocionales inadecuadas, mostrando asertividad, ofreciendo disculpas y llevando a cabo rectificaciones en beneficio de las personas afectadas, evitando la humillación, la valoración negativa y el castigo a sí mismo o a sí misma. 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 3º DE PRIMARIA. *Educación Emocional y para la Creatividad*

SEGUNDO 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 asertiva, las experiencias emocionales propias, utilizando un lenguaje verbal y no verbal, escuchando y comprendiendo los sentimientos de los otros y demostrando una actitud de respeto y de apertura hacia ellos, para establecer vínculos con sus compañeros/as y con las demás personas con las que interactúa.
	3.2. Reconocer las emociones en las demás personas, expresando sentimientos hacia ellas, experimentando con modelos empáticos y promoviendo la conciencia emocional, como medio para fomentar la empatía y la vinculación emocional.

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, adecuada y asertiva. Se comprobará que el alumnado puede, además de identificar, comprender, interpretar, de manera empática, las señales corporales y emocionales en las otras personas para desarrollar una relación interpersonal que favorezca el respeto a la convivencia, escuchando de manera activa (sin interrumpir, mirando a los ojos, utilizando algunas expresiones que ayuden a seguir la conversación...) y conectando con los sentimientos de las demás personas. Del mismo modo, si observa y valora sus emociones y las de las otras personas escuchándolas y conectando con los sentimientos de las demás personas, con el fin de promover comportamientos solidarios y altruistas. 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.). Se pretende comprobar, que participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa, tanto para intercambiar información como para construir vínculos personales. Asimismo, se inicia en el desarrollo del pensamiento en perspectiva y la comprensión de las emociones que experimentan otras personas, manifestando una tendencia a apreciar y conmoverse ante dichos estados emocionales agradables y desagradables, sin que lleve consigo sufrimiento personal (estrés empático). Para ello, se favorecerá ambientes, actividades, dinámicas...que permitan que el alumnado pueda comunicarse de manera afectiva, reflexionar sobre las normas de convivencia, la resolución dialogada y justa de los conflictos, valores y problemas éticos de actualidad...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 3º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

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

EXPLICACIÓN DEL BLOQUE COMPETENCIAL

A través de este bloque competencial, se persigue constatar que el alumnado muestra apertura y sensibilidad al mundo que le rodea, así como compromiso emocional con las personas y la sociedad, aceptando la incertidumbre y lo nuevo como una oportunidad de mejora a nivel personal y comunitario, y asumiendo compromisos afectivos con las demás personas y con la sociedad. Para ello, se comprobará que puede experimentar y desarrollar, 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..., sostenibilidad y seguridad. Se comprobará que conoce y ejecuta 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 y desarrolle su creatividad en todas sus dimensiones y sus actitudes innovadoras, adquiriendo 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 y se inicien en la actitud crítica. También se comprobará si el alumnado es capaz de movilizarse 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, comprensión y aceptación responsable de las propias emociones.

1. Iniciación en la toma de conciencia de sus propios estados para favorecer el descubrimiento del diálogo interno.
2. Reconocimiento de sensaciones y emociones propias, según diversas cualidades de estas (agradables o desagradables; duración mantenida...), a través de lenguajes multimodales, así como de las causas y las consecuencias de las mismas e identificación de las propias virtudes, limitaciones y capacidades.
3. Observación e identificación a partir de gestos, mirada, respiración, desplazamiento..., en relación con determinadas situaciones propuestas y/o experimentadas.
4. Identificación y explicación de las emociones ante los hechos y consecuencias responsables, comunicándolos a través de lenguajes multimodales.
5. Adquisición y utilización 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 y desarrollar el autoconocimiento.
6. 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 percibir las emociones adecuadas a través de lenguajes multimodales.
7. Experimentación con herramientas y estrategias de autoconocimiento emocional que faciliten habilidades que permitan al alumnado reconocer eficazmente sus emociones en los diferentes contextos de la vida escolar.
8. Vivenciar sus emociones de manera efectiva y adaptativa, a través de múltiples experiencias en el ámbito escolar con la finalidad de reconocer y comenzar a comprenderlas.

II. Autorregulación emocional responsable y resiliencia educativa.

1. Reconocimiento del sentido de responsabilidad respecto a las consecuencias de la propia conducta, en contraposición al sentimiento de culpa, dañino hacia sí mismo o hacia las demás personas.
2. Actuación responsable y comprometida en actividades del contexto escolar y social, valorando el cumplimiento de las normas de convivencia en distintos contextos para una convivencia organizada y pacífica, propiciadora de emociones adaptativas.
3. Expresión y control de las propias emociones, en pro de una convivencia positiva con el resto de personas, aplicando habilidades del pensamiento y de rutinas como comparto, agradezco y me comprometo, para ejercitar el sentido crítico y la autonomía e iniciativa en la toma de decisiones en el grupo de iguales y con las personas adultas.
4. Aplicación de habilidades cognitivas tales como pensamiento causal, alternativo, consecuencial y medio-fin, como estrategia para establecer una relación entre las experiencias emocionales, las consecuencias de ellas y los efectos dañinos para la propia persona y las demás, o el entorno.
5. Gestionar las propias emociones: reconocer las sensaciones que producen y proporcionar una respuesta ajustada a las mismas, que favorezca un desarrollo afectivo adecuado a través de múltiples formas de representación y expresión, aplicando diferentes estrategias para la prevención y solución pacífica de conflictos.

PROYECTO TUTORÍA 3º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

6. Entrenamiento en estrategias para la regulación emocional: toma de conciencia de manera autónoma de los movimientos respiratorios (inspiración, pausa, espiración, pausa), manejo del propio cuerpo utilizando la relajación como estrategia de regulación emocional (relajación muscular progresiva, entrenamiento autógeno, técnicas de meditación, *mindfulness*...).
7. 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.
8. Tolerancia a la frustración mediante la integración de habilidades que permitan el desarrollo de la afirmación personal (planteamiento y aceptación del «sí» y del «no»). Petición de ayuda y acompañamiento a sus iguales y a personas adultas.
9. Utilización del error como recurso de aprendizaje y del perdón como recurso emocional en relación con uno mismo o una misma, y a las demás personas.
10. Reflexión sobre los cambios emocionales producidos y regulados con la visualización de imágenes generadoras de vitalidad y dinamismo para producir una mejora en el clima de convivencia en diferentes contextos.
11. Interpretación de hechos y realidades positivas que existen a nuestro alrededor para superar la negatividad, utilizando la alegría y el sentido del humor como estrategias para afrontar la adversidad, favorecer una actitud positiva ante la vida y adaptarse a las situaciones adversas.

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 y el medio y los objetos, identificando, comprendiendo e interpretando, de manera empática, las señales emocionales en las otras personas para desarrollar una relación interpersonal que favorezca el respeto a la convivencia.
2. Observación y valoración de las emociones propias y de las otras personas ante un hecho que las produce y sus consecuencias responsables, haciendo uso de herramientas múltiples, lenguajes diversos y tecnologías asistenciales en el contexto escolar.
3. Experimentación de diversos recursos y estrategias favorecedoras del diálogo reflexivo (mensajes-yo) y de la comunicación asertiva sin estilos agresivos y pasivos, favoreciendo la escucha activa y el uso de un lenguaje emocional que favorezca un diálogo ágil y efectivo.
4. Iniciarse en el desarrollo de la habilidad cognitiva de perspectiva, desde el punto de vista de la otra persona, para situarse en su lugar en diversos contextos sociales.
5. Identificación en los demás e interpretación de señales corporales asociadas a experiencias emocionales.
6. Manifestación de apertura sensible hacia los sentimientos que experimentan las demás personas.
7. Descubrimiento de estrategias personales para evitar el estrés empático.

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

1. Experimentación de diferentes técnicas creativas y utilización de múltiples formas de expresión como herramientas de trabajo individual y grupal para generar ideas creativas.
2. Desarrollo de técnicas aplicadas al entrenamiento creativo a partir de la búsqueda de ideas alternativas, diferentes e inusuales y la asociación novedosa y extraña entre ideas.
3. Experimentación y combinación de múltiples lenguajes expresivos y representativos utilizando diferentes soportes, para comunicarse de manera creativa en diferentes contextos.

PROYECTO TUTORÍA 3º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

4. Autoafirmación del propio potencial creativo comenzando a transmitir una actitud abierta hacia lo original, lo diferente, y valorando positivamente las producciones individuales y grupales.
5. Observación y reflexión de sus emociones ante las creaciones y producciones propias y de las de otras personas.
6. Descubrimiento de los obstáculos sociales que limitan la capacidad creativa, tomando conciencia de los aspectos afectivos implicados.
7. Desarrollo de la sensibilidad, la investigación y la búsqueda de formas alternativas de pensamiento a través de la estimulación sensorial, el juego libre con objetos y el desarrollo e investigación a través de los sentidos.
8. Expresión multimodal 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 y desarrollo de diversas conductas prosociales (ayuda, solidaridad, altruismo).
2. Asunción de las consecuencias y los efectos de los vínculos emocionales establecidos con las demás personas. Evitación de la procrastinación en el cumplimiento de los compromisos adquiridos en relación con proyectos personales y colectivos.
3. Experimentación con las fases de creación: motivación, preparación y recogida de información, incubación, inspiración o iluminación, evaluación y elaboración.
4. Elaboración de preguntas curiosas, alternativas y complejas en la búsqueda de temas de trabajo: fomento de la «mirada curiosa».
5. Desarrollo 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 e implicación en la toma de decisiones, para lograr la creación de proyectos sociales innovadores con objetivos compartidos.

PROYECTO TUTORÍA 3º 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 3º 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 3º 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	1.7.- ¡Felicidades el papel es tuyo!	2 de 45'
	2.- RECONOCER	2.7.- Convirtámonos en emociones.	2 de 45'
	3.- COMPRENDER	3.7.- Adivina y corre.	2 de 45'
	4.- REGULAR	4.7.- Aprendiendo a relajarnos II.	1 de 45'
	5.- RESPONSABILIZARSE	5.7.- Nuestra función vital: la Felicidad.	1 de 45'
	6.- MULTICOMPETENCIAL	6.1.- Plan para el fomento de la lectura	A determinar
		6.2.- 9 d'Octubre	1 de 45'
		6.3.- Halloween	1 de 45'
		6.4.- Navidad	2 de 45'
		6.5.- Proyecto Interdisciplinar ODS	A determinar

PROYECTO TUTORÍA 3º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

COMPETENCIA	ACTIVIDAD	SESIONES
SEGUNDO TRIMESTRE	1.- PERCIBIR	SITUACIONES DE APRENDIZAJE2 de 45'
	2.- RECONOCER	2 de 45'
	3.- COMPRENDER	1 de 45'
	4.- REGULAR	1 de 45'
	5.- RESPONSABILIZARSE	2 de 45'
	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 3º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

	COMPETENCIA	ACTIVIDAD	SESIONES
TERCER TRIMESTRE	1.- PERCIBIR	1.9.- ¿Tristeza eres tú? ¿Alegría?	3 de 45'
	2.- RECONOCER	2.9.- Termocionómetro.	2 de 45'
	3.- COMPRENDER	3.9.- Mi títere y yo nos emocionamos.	3 de 45'
	4.- REGULAR	4.9.- Instrucciones para evitar que el caldero rebose.	2 de 45'
	5.- RESPONSABILIZARSE	5.9.- Sesibilízate.	3 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

- 1.7.- ¡Felicidades el papel es tuyo!
- 2.7.- Convirtámonos en emociones.
- 3.7.- Adivina y corre.
- 4.7.- Aprendiendo a relajarnos II.
- 5.7.- Nuestra función vital: la Felicidad.

SEGUNDO TRIMESTRE

- 1.8.- Me bajo del autobús.
- 2.8.- Mi emodibujo.
- 3.8.- Escultura emocional.
- 4.8.- El semáforo emocional - corporal.
- 5.8.- Responsabilidad al cubo.

TERCER TRIMESTRE

- 1.9.- ¿Tristeza eres tú? ¿Alegría?
- 2.9.- Termocionómetro.
- 3.9.- Mi títere y yo nos emocionamos.
- 4.9.- Instrucciones para evitar que el caldero rebose.
- 5.9.- Sesibilízate.

¡FELICIDADES, EL PAPEL ES TUYO!

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 1.7

Autoría: Mariel Sande Jotterand.

Curso: 3.º de Primaria.

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

CONTENIDOS DEL ÁREA

1. Percepción de las sensaciones corporales.
 - 1.2. Vocabulario de sensaciones: respiración pausada-agitada, gestos faciales tensos-relajados, manos sudorosas-secas, agitación-relajación corporal, mirada serena-inquieta...
2. Identificación de las emociones básicas.
 - 2.1. Observación de las emociones en función de las sensaciones corporales producidas.
 - 2.2. Vocabulario básico emocional: alegría, ira, humor, miedo, tristeza, y vergüenza, ansiedad, culpa, orgullo, asco, amor.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Lengua Castellana y Literatura

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: 2 sesiones de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales:

- Tarjetas con las emociones y las respuestas corporales.
- Fichas de director de *casting*.
- Folios.
- Lápices.

Espacio: el aula de clase.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta dinámica, los alumnos y las alumnas se convertirán en intérpretes y directores de *casting*. Vamos a rodar una película de emociones y tenemos que encontrar a los actores o las actrices ideales para interpretar las diferentes emociones. La clase se convertirá en un **casting de cine**: los actores (alrededor de ocho alumnos/as) se pondrán en fila, y el director o la directora de *casting*, enfrente de ellos.

Cada actor o actriz tendrá que interpretar un pequeño papel, para lo que contará con una tarjeta donde están escritas diferentes respuestas corporales correspondientes a **una sola emoción** (alegría, ira, tristeza, sorpresa, miedo o asco). Habrá un director o una directora de *casting* encargado/a de establecer qué actor o actriz interpretará cada emoción en nuestra película.

PROYECTO TUTORÍA 3º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

La siguiente tabla representa las diversas tarjetas que se les entregarán a los actores y las actrices y la emoción a la que corresponden (solo una emoción por actor o actriz).

EMOCIÓN	TARJETA
Alegría	<ul style="list-style-type: none"> Mirada serena. Sonrisa en el rostro.
Ira	<ul style="list-style-type: none"> Respiración agitada. Ceño fruncido. Mirada agitada.
Tristeza	<ul style="list-style-type: none"> Sollozos. Mirada perdida.
Sorpresa	<ul style="list-style-type: none"> Respiración agitada. Se elevan párpados y cejas.
Miedo	<ul style="list-style-type: none"> Respiración agitada. Gestos faciales tensos. Mucha sudoración.
Asco	<ul style="list-style-type: none"> Gestos faciales tensos. Nariz fruncida.

A continuación, mostramos un ejemplo de la tabla que tendrá que rellenar el director o la directora de *casting*, quien deberá observar las respuestas corporales y asignar el actor o la actriz que interpretará cada emoción, justificando por qué. Por ejemplo: «Laura interpretará la emoción de alegría porque está sonriendo y tiene la mirada tranquila».

EMOCIÓN	ACTOR / ACTRIZ
Alegría	Laura López interpretará la emoción de alegría porque está sonriendo y tiene la mirada tranquila.
Ira	
Tristeza	
Sorpresa	
Miedo	
Asco	

Lo ideal sería que todos los alumnos y alumnas pasaran por el papel de director de *casting* para que aprendan a distinguir las diferentes respuestas corporales. Dependiendo del número de componentes de la clase, se podrá hacer o no. Lo esencial es que todos participen de alguna forma en el papel de actor/actriz o en el de director/directora de *casting*.

Para finalizar, dividiremos la clase en grupos y, en la siguiente sesión, se organizará una pequeña dramatización, en la que se representarán, a través de una situación, tres de las emociones trabajadas utilizando solo la mímica y transmitiendo las emociones a través de las respuestas corporales. Cada situación se representará delante de los compañeros y compañeras, quienes tendrán que adivinar qué emociones aparecieron.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- Fijar límites:** al tratarse de una actividad de interacción entre alumnos/as, la dinámica puede generar discusiones o frustraciones entre los niños y niñas. Hay que intentar que reconozcan cuál es el límite de la expresión de sus emociones. Por ejemplo: «Tienes derecho a sentirte enfadado/a, pero no puedo permitir que le faltes el respeto a tu compañero/a».
- Ayudar a respetar:** trabajar el respeto y las diferentes formas de expresar las emociones: «Tu compañero/a expresa el enfado de forma diferente a ti, pero es igual de respetable que la tuya»; «No todos nos expresamos igual, por eso tenemos que respetarnos».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Se trataría de jugar en familia a realizar un *casting* de emociones, en el que el niño o la



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

niña serán el director o la directora, y los padres, los candidatos a actores o actrices, para lo que se utilizarían las mismas fichas que en la actividad.

OBSERVACIONES

El criterio trabajado en esta dinámica está enfocado en la corporalidad, ya que se pretende que los alumnos y las alumnas sean capaces de percibir, identificar y nombrar sus emociones a partir de sus manifestaciones corporales. En este aspecto, puede interesar al/a la docente 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.

Asimismo, se aconseja consultar el **capítulo 5**, especialmente el apartado 5.5, donde se proponen los principios metodológicos para el diseño de situaciones de enseñanza-aprendizaje, en el que se destaca el papel de la corporalidad para el trabajo educativo de la emocionalidad (página 127).

ME BAJO DEL AUTOBÚS

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 1.8

Autoría: Mariel Sande Jotterand, a partir de la elaboración de Holanyeliz Mora Villafranca.

Curso: 3.º de Primaria.

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

CONTENIDOS DEL ÁREA

1. Percepción de las sensaciones corporales.
 - 1.1. Observación e identificación corporal: gestos, mirada, respiración, desplazamiento..., en relación con determinadas situaciones propuestas.
2. Identificación de las emociones básicas.
 - 2.1. Observación de las emociones en función de las sensaciones corporales producidas.
 - 2.2. Vocabulario básico emocional: alegría, ira, humor, miedo, tristeza, y vergüenza, ansiedad, culpa, orgullo, asco, amor.
 - 2.3. Comunicación y relato de las emociones.
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 Educación Artística

Criterio de evaluación 1: Elaborar creaciones plásticas bidimensionales que permitan expresarse tras la planificación de los procesos creativos, identificando el

entorno próximo y el imaginario, obteniendo la información necesaria a través de la investigación, seleccionando los diferentes materiales y técnicas, y aplicando un juicio crítico a las producciones propias y ajenas.

Contenidos:

3. Expresión de sensaciones con las composiciones plásticas que realiza.
7. Cooperación en la planificación y desarrollo de proyectos en grupo, respetando las ideas de los demás.

TEMPORALIDAD: 2 sesiones de 45 minutos cada una.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales: cartulinas (dos por alumno/a) y revistas.

Espacio: el aula despejada, para que el alumnado pueda moverse con libertad, o un espacio amplio, como el patio o el gimnasio.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Para la realización de esta actividad se recomienda la utilización de una instalación espaciosa, ya que se realizará con **todo el grupo de clase** conjuntamente.

En la primera sesión, todos los alumnos y las alumnas se reúnen poniéndose en fila y colocando las manos en los hombros del compañero o la compañera de delante para así formar el **autobús**. El alumno o la alumna que vaya primero será el conductor y dirigirá a los pasajeros del autobús a un paso rápido, lento o medio.

Mientras el conductor va dirigiendo el autobús, los *pasajeros* van caminando (a paso medio, rápido o lento), bailando y cantando: «¡La cucaracha, la cucaracha!

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

Ya no puede caminar, porque le falta, porque no tiene, la patita principal [...]. Segundos antes de que el conductor decida parar el autobús, avisará a los pasajeros diciendo: «¡Atención, pasajeros, estén preparados para la próxima parada!».

Cuando el conductor llega a la parada (lugar en el que elija pararse), dirá en voz alta: «Que se baje del autobús... (nombre de un compañero o una compañera de clase) y nos represente con su cuerpo cómo se siente cuando... (el conductor elige una situación, por ejemplo: cuando come dulces, cuando juega al fútbol...)». El pasajero o la pasajera, mientras se baja del autobús, deberá pensar en qué emociones le produce esa situación en función de sus experiencias, para luego expresar con el cuerpo, sin poder hablar, sus sensaciones personales.

Con ello se pretende fomentar la observación de las emociones en función de las sensaciones corporales producidas y la relación entre las sensaciones corporales y las emociones correspondientes.

Una vez que el alumno o la alumna haya representado corporalmente sus sentimientos, pasará a ser el conductor.

Los pasajeros volverán a caminar y cantar cuando el nuevo conductor decida arrancar el autobús y continuar. Las canciones pueden variar según los gustos y el conocimiento del alumnado. La actividad continuará hasta que, sucesivamente, todos los alumnos y las alumnas tengan la oportunidad de representar ambos roles (conductor y pasajero/ra).

En la siguiente sesión, la actividad consistirá en hacer una **tabla de emociones**. Cada alumno o alumna tomará una cartulina y la dividirá en seis partes, y en cada parte escribirá las emociones (alegría, tristeza, sorpresa, ira, asco, miedo). El/La docente

le dará varias revistas para que busque imágenes que pueda asociar a las diferentes emociones. Las recortará y las pegará junto a la emoción que le transmiten.

Para concluir, los alumnos y las alumnas se reunirán por parejas y compararán sus tablas, observando las cosas que tienen similares y diferentes.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- 🕒 **Empatizar:** el/la docente trabajará la empatía con frases como: «Te entiendo, yo también me he sentido así cuando me ha pasado algo parecido a esto»; «Seguro que te sentiste asustado/a, a mí también me ha ocurrido».
- 🕒 **Ayudar a comprender:** «¿Por qué crees que pusiste esa imagen en tristeza?, ¿a qué te recuerda?, ¿cómo te sientes?»; «¿Esta imagen siempre la relacionas con el asco?, ¿por qué crees que es así?».
- 🕒 **Ayudar a respetar.** «Aunque tu compañero/a no sienta lo mismo que tú, tienes que respetarlo/a»; «Una misma emoción se puede relacionar con diferentes imágenes, todo es posible».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Cada alumno o alumna deberá mostrar su *collage* de imágenes a sus familiares y completarlo con otras imágenes que añadan ellos/as.

OBSERVACIONES

El criterio utilizado en esta dinámica está enfocado en la corporalidad, pues se pretende que los alumnos y las alumnas sean capaces de percibir, identificar y nombrar sus emociones a partir de sus



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

manifestaciones corporales. En este sentido, se recomienda al/a la docente revisar 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.

Además, interesa también consultar el **capítulo 5**, concretamente el apartado 5.5, donde se exponen los principios metodológicos para el diseño de situaciones de enseñanza-aprendizaje y el papel de la corporalidad para el trabajo educativo de la emocionalidad (página 127).

¿TRISTEZA ERES TÚ? ¿ALEGRÍA?

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 1.9

Autoría: Mariel Sande Jotterand, a partir de la elaboración de Adela Trujillo Rodríguez.

Curso: 3.º de Primaria.

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

CONTENIDOS DEL ÁREA

1. Percepción de las sensaciones corporales.
 - 1.2. Vocabulario de sensaciones: respiración pausada-agitada, gestos faciales tensos-relajados, manos sudorosas-secas, agitación-relajación corporal, mirada serena-inquieta...
2. Identificación de las emociones básicas.
 - 2.1. Observación de las emociones en función de las sensaciones corporales producidas.
 - 2.2. Vocabulario básico emocional: alegría, ira, humor, miedo, tristeza, y vergüenza, ansiedad, culpa, orgullo, asco, amor.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Matemáticas

Criterio de evaluación 8: Recoger, clasificar y registrar información en contextos cercanos utilizando tablas sencillas. Leer e interpretar representaciones gráficas que cuantifiquen aspectos de su entorno y comunicar la información obtenida de forma ordenada. Utilizar de manera adecuada los términos *seguro*, *imposible* y *posible*.

Contenidos:

1. Recogida de información utilizando técnicas elementales de encuesta, observación y medición.
2. Clasificación y organización de la información en tablas.
3. Elaboración y presentación de gráficos (diagramas de barras y pictogramas), de forma ordenada y clara.

TEMPORALIDAD: 3 sesiones de 45 minutos cada una.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales: 6 tarjetas con las respuestas corporales (6 por alumno/a) y encuestas (una por alumno/a).

Espacio: el aula de clase.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta dinámica jugaremos al juego de **quién es quién**, pero con emociones. La clase se distribuirá por parejas, y cada miembro de la pareja tendrá seis cartas con seis respuestas corporales distintas ante diferentes emociones (tristeza, miedo, sorpresa, asco, ira, alegría).

Un miembro de la pareja elegirá una emoción sin que su compañero o compañera sepa cuál es, quien deberá adivinar de cuál se trata realizando preguntas. Solo puede preguntar sobre aspectos corporales como: «¿Tiene la mirada tranquila?, ¿tiene la respiración agitada?».

Cuando crea haber descubierto las respuestas corporales que ha elegido su compañero o compañera, se lo dirá para comprobar si son las que este/a había elegido. Una vez que haya acertado el conjunto de respuestas corporales, deberá decir de qué emoción se trata. Si acierta estos dos requisitos, ganará un punto, y en la siguiente partida se

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

intercambian los roles. Como es de esperar, gana quien más puntos obtenga.

Las cartas que repartiremos a cada miembro son las siguientes:

EMOCIÓN	TARJETA
Alegría	<ul style="list-style-type: none"> Mirada serena. Sonrisa en el rostro.
Ira	<ul style="list-style-type: none"> Respiración agitada. Ceño fruncido. Mirada agitada.
Tristeza	<ul style="list-style-type: none"> Sollozos. Mirada perdida.
Sorpresa	<ul style="list-style-type: none"> Respiración agitada. Se elevan párpados y cejas.
Miedo	<ul style="list-style-type: none"> Respiración agitada. Gestos faciales tensos. Mucha sudoración.
Asco	<ul style="list-style-type: none"> Gestos faciales tensos. Nariz fruncida.

En la **siguiente sesión** utilizaremos las cartas de la actividad anterior. Cada pareja pondrá sus cartas boca abajo de forma aleatoria. Por turnos, irán levantando dos cartas con la intención de levantar dos que contengan las mismas respuestas corporales. Cuando uno o una de ambos encuentre las dos cartas iguales, las retirará y, a continuación, deberá nombrar la emoción y, finalmente, representarla con su cuerpo. Así, hasta que no quede ninguna carta.

Tras conocer mejor cómo reacciona su cuerpo ante las emociones, en la **tercera sesión** los alumnos y las alumnas van a conocer cómo reaccionan sus compañeros y compañeras ante las emociones. Para ello, realizarán una encuesta en la que plantearán diferentes situaciones y los/las encuestados/as deberán responder que emoción les suele transmitir (adjuntamos un modelo de formulario al final de esta ficha).

Cada niño o niña elegirá a diez alumnos o alumnas para hacerles la encuesta y realizará una pequeña valoración tras analizar los resultados. Llegará a diferentes conclusiones (si todo el mundo siente la misma emoción ante una situación o si hay diferentes posibilidades) y responderá a las preguntas: «¿Cuál es la emoción que más se repite?, ¿cuál es la emoción que menos se repite?».

A partir de la información recogida, se elaborará un diagrama de barras para ver en qué medida aparecen las diferentes emociones. Para finalizar, se hará una pequeña reflexión sobre los resultados obtenidos, en la que los alumnos y las alumnas discutirán por qué creen que se han dado esas respuestas.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- Ayudar a respetar:** «Todos podemos sentir de manera diferente»; «La emoción de tu compañero/a es tan válida como la tuya».
- Comprender:** «Entiendo por qué te sientes así».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

El alumnado pasará la encuesta a sus familiares y comparará los resultados obtenidos en clase con los que se han dado en la familia, extrayendo conclusiones de ello.

OBSERVACIONES

Se recomienda repasar el **capítulo 5** del libro *EducaEMOción*, concretamente el apartado 5.5, donde se exponen los principios metodológicos para el diseño de situaciones de enseñanza-aprendizaje, en el que se hace referencia a la relevancia de partir de la vida cotidiana del alumnado para trabajar su emocionalidad (página 128).



MODELO DE FORMULARIO PARA LA ENCUESTA

EMOCIÓN	ALEGRÍA	IEDO	IRA	ASCO	SORPRESA	TRISTEZA
Sacar un cinco en un examen de Matemáticas.		Ana.	Laura.		Samuel.	Lucía, Juan.
Encontrarte con un perro grande tú solo/a por la calle.						
Estar solo/a en casa y escuchar un ruido.						
Despedirte de un familiar que no verás en un tiempo.						
Pelearte con tu mejor amigo/a durante el recreo.						
Que un niño o una niña de un curso superior te diga un piropo.						
Despertarte en la mañana de Reyes.						
Tu amigo/a se tira un eructo a tu lado.						
Hacer un examen oral de Inglés.						
Nadie juega contigo en el recreo.						

¡CONVIRTÁMONOS EN EMOCIONES!

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 2.7

Autoría: Carolina Rodríguez Hernández, a partir de la elaboración de María del Cristo Marrero Alonso.
Curso: 3.º de Primaria.
Criterio de evaluación n.º 2: Reconocer las emociones propias y las de las demás personas como medio para desarrollar la capacidad de autodescubrimiento personal.

CONTENIDOS DEL ÁREA

2. Descubrimiento, reconocimiento y aceptación de sus emociones.
 - 2.1. Percepción y expresión de emociones a través de diferentes lenguajes.
 - 2.2. Comprensión de las causas y consecuencias de sus emociones.
 - 2.3. Manejo de sus emociones de manera efectiva y adaptativa.
6. Validación y aceptación de las diversas emociones.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Lengua Castellana y Literatura

Criterio de evaluación 2: Participar en situaciones de comunicación oral aplicando estrategias para hablar en público en situaciones planificadas y no planificadas, y producir textos orales relacionados con los distintos ámbitos de la interacción social, que respondan a diferentes finalidades, aplicando y respetando las normas de esta forma de comunicación, para satisfacer las necesidades comunicativas, buscar una mejora progresiva en el uso oral de la lengua y favorecer el desarrollo de la propia creatividad, mostrando respeto hacia las intervenciones de los demás.

Contenidos:

1. Participación en situaciones de comunicación, espontáneas o dirigidas, utilizando un discurso ordenado y coherente, y aplicación de estrategias para hablar en público.
2. Aplicación de las estrategias y normas para el 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 aprendizaje y de comunicación de las propias ideas, opiniones y emociones.

Criterio de evaluación 7: Dramatizar textos adecuados o adaptados en el contexto escolar, utilizando los recursos de los intercambios orales e iniciándose en el conocimiento de las convenciones del género teatral en sus diferentes fases (planificación, ensayo, ejecución) para favorecer la autonomía, la confianza en las propias posibilidades y mejorar la propia capacidad lingüística, comunicativa, expresiva, emocional y creativa. Se pretende constatar que el alumnado sea capaz de participar en dinámicas.

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. Aplicación de los recursos propios de los intercambios orales.

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

4. Iniciación en el conocimiento del género dramático y del texto teatral.
5. Interés por expresarse oralmente de una manera adecuada como medio para expresar la propia expresividad, emocionalidad y creatividad.

Área de Educación Artística

Criterio de evaluación 1: Elaborar creaciones plásticas bidimensionales que permitan expresarse tras la planificación de los procesos creativos, identificando el entorno próximo y el imaginario, obteniendo la información necesaria a través de la investigación, seleccionando los diferentes materiales y técnicas, y aplicando un juicio crítico a las producciones propias y ajenas.

Contenidos:

2. Reconocimiento de los colores primarios y secundarios, y los colores fríos y cálidos, utilizándolos en sus creaciones.
3. Expresión de sensaciones con las composiciones plásticas que se realizan.
4. Realización de trabajos artísticos utilizando diferentes texturas: naturales y artificiales.
6. Manejo y conservación del espacio de uso, materiales e instrumentos propios del taller de Plástica.
7. Cooperación en la planificación y desarrollo de proyectos en grupo, respetando las ideas de los demás.

TEMPORALIDAD: 2 sesiones de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales:

- Papeles con emociones escritas.
- Materiales escolares a partir de los cuales los alumnos y las alumnas puedan

construir todos los elementos que crean oportunos para la representación teatral.

Espacio: ambas sesiones se pueden realizar en el aula, pero, si el colegio dispone de un espacio apropiado para la celebración de actos, se recomienda que la representación teatral se desarrolle en él, con el fin de incrementar la motivación y la importancia de la actividad.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Comenzaremos la primera sesión con un **ejercicio de relajación**. Puede ser el que utilicemos normalmente o realizar uno en el que se prepare al cuerpo para la tarea que posteriormente vamos a describir.

En primer lugar, explicaremos a nuestro alumnado la actividad: una pequeña **obra teatral** en la que se representarán estas emociones: miedo, ira, alegría, vergüenza, culpa, amor y asombro.

Agruparemos a los alumnos y las alumnas en siete grupos de la siguiente forma: a cada niño o niña le entregaremos un papel con una emoción y, a través de gestos faciales y corporales, expresarán la emoción asignada. Asimismo, deberán moverse por la clase y localizar a los compañeros o las compañeras que les parezca que tienen la misma emoción hasta formar un grupo.

Una vez hechos los grupos, comenzarán a preparar el teatro. La obra debe incluir en su representación la siguiente información: una situación en la que la mayoría del grupo vea reflejada una experiencia personal que ha vivido, cómo se siente el protagonista de la historia, cómo se manifiesta la emoción asignada y si la gente que observa la situación se da cuenta de la emoción que está experimentando el protagonista.



ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

Deberán preparar el guion, el escenario y el vestuario que utilizarán en la siguiente sesión.

En la segunda sesión tendrán lugar las **representaciones**. Tras cada representación, sería interesante abrir un **debate** en el que los alumnos y las alumnas expresaran sus experiencias personales, es decir, que compartieran con el resto si alguna vez han vivido una experiencia similar, si se han sentido de esa manera, etc.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- 🕒 **Fijar límites:** «Tienes derecho a sentirte enfadado/a porque no se te ha escuchado dentro del grupo; sin embargo, no debes gritar a tus compañeros y compañeras».
- 🕒 **Ayudar a regular:** «Si te sientes nervioso en el momento de la representación, para, toma aire profundamente durante unos segundos y expúlsalo lentamente para que tu cuerpo se relaje».
- 🕒 **Ayudar a respetar:** «No todos pensamos igual o nos gustan las mismas cosas; por eso, debemos llegar a un acuerdo y escuchar y discutir todas las ideas para crear una buena obra teatral».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Grabaremos un vídeo de las obras con el fin de compartirlas con los familiares. Estos, tras ver la representación, podrían expresar su opinión mediante los medios que consideren oportunos: notas de voz, textos escritos o vídeos.

Los alumnos y las alumnas pueden adoptar el rol de entrevistador y preguntar a sus familiares qué les ha parecido, qué cosas se podrían mejorar, si creen que han representado bien la emoción... Todo lo que se les ocurra y sirva de retroalimentación.

OBSERVACIONES

El criterio que se trabaja en esta actividad tiene una doble vertiente. Por un lado, se intenta que el alumnado sea capaz de asumir sus emociones como propias, sin rechazar aquellas que sienta como desagradables. Por otro, se pretende también que el alumnado sea capaz de reconocer las emociones en los demás, como una condición necesaria para desarrollar la empatía.

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). 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).

MI EMOBIBUJO

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 2.8

Autoría: Antonio Rodríguez Hernández, a partir de la elaboración de María Nazaret García García.

Curso: 3.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.

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

TEMPORALIDAD: 2 sesiones de 50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales: folios, colores, ordenador y proyector de vídeo.

Espacio: el aula de clase.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Los alumnos y las alumnas deberán realizar un **dibujo** sobre una emoción que hayan experimentado durante el fin de semana. Se insistirá para que lo pinten con aquellos colores que representen mejor la emoción vivida. Por detrás del folio anotarán la emoción, sin que sus compañeros lo vean.

Una vez que hayan realizado su dibujo, cada niño o niña lo expondrá al resto de la clase para que sus compañeros y compañeras traten de averiguar qué emoción ha intentado expresar con él. El niño o la niña que acierte la emoción será el/la siguiente en exponer su dibujo a la clase, y así sucesivamente hasta que todos hayan presentado su emoción a la clase.

Una vez descubiertas todas las emociones, el alumnado en su totalidad o parte de él representará, a través de **figuras corporales**, los elementos que aparecen en cada dibujo. El/La docente realizará una fotografía con su móvil, para, posteriormente, hacer un **montaje** en el que se ponga en paralelo el dibujo del alumno o la alumna y la foto de la expresión corporal.

En la siguiente sesión se visualizarán los montajes y se reflexionará sobre lo que expresan las imágenes en relación con la emoción que representan.

CONTENIDOS DEL ÁREA

3. Descubrimiento de quién es y cómo es.

3.1. Práctica del autodescubrimiento emocional. Respeto hacia uno mismo.

3.2. Práctica de la honestidad emocional. Aceptación de uno mismo.

3.3. Desarrollo de la automotivación. Impulso y razones para la realización de una acción.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Educación Artística

Criterio de evaluación 1: Elaborar creaciones plásticas bidimensionales que permitan expresarse tras la planificación de los procesos creativos, identificando el entorno próximo y el imaginario, obteniendo la información necesaria a través de la investigación, seleccionando los diferentes materiales y técnicas, y aplicando un juicio crítico a las producciones propias y ajenas.

Contenidos:

1. Representación del entorno próximo e imaginario mediante el uso del punto, la línea y el plano.



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- 🗨️ **Ayudar a reconocer:** «¿Tiene relación el dibujo con cómo lo hemos expresado corporalmente?»; «¿Vemos que la emoción que ha querido compartir el/la compañero/a está presente en el dibujo?, ¿y en la representación corporal? ¿En qué se nota?, ¿dónde lo vemos reflejado?».
- 🗨️ **Ayudar a respetar:** «Cada cual siente lo que siente, y lo expresa como lo siente. Por eso debemos respetar las emociones de nuestros compañeros y compañeras»; «Nuestros sentimientos son cosas íntimas, muy personales y, por eso, si alguien se ríe de ellos, nos puede hacer mucho daño».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Cada alumno o alumna se llevará a casa su dibujo para dialogar con sus padres sobre lo que expresa y buscar con ellos situaciones en el entorno familiar donde ha estado presente esa emoción.

OBSERVACIONES

El criterio utilizado en esta actividad tiene una doble vertiente. Por un lado, se intenta que los alumnos y las alumnas sean capaces de asumir sus emociones como propias, sin desvincularse de aquellas que consideren desagradables. Por otro, se pretende que el alumnado sea capaz también de reconocer las emociones en los demás, como una condición clave para desarrollar la empatía. Por tanto, se recomienda consultar 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 el punto que explica que no hay emociones buenas o malas (página 126), sino que todas ellas forman parte de nuestra vida.

TERMOCIONÓMETRO

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 2.9

Autoría: Carolina Rodríguez Hernández.

Curso: 3.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.
 - 1.3. Descripción de sensaciones propias internas mediante lenguaje verbal y no verbal.
2. Descubrimiento, reconocimiento y aceptación de sus emociones.
 - 2.1. Percepción y expresión de emociones a través de diferentes lenguajes.
3. Descubrimiento de quién es y cómo es.
 - 3.1. Práctica del autodescubrimiento emocional. Respeto hacia uno mismo.
 - 3.2. Práctica de la honestidad emocional. Aceptación de uno mismo.
5. Utilización de un amplio vocabulario emocional.
6. Validación y aceptación de las diversas emociones.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Matemáticas

Criterio de evaluación 8: Recoger, clasificar y registrar información en contextos cercanos utilizando tablas sencillas. Leer e interpretar representaciones gráficas que cuantifiquen aspectos de su entorno y

comunicar la información obtenida de forma ordenada. Utilizar de manera adecuada los términos *seguro*, *imposible* y *posible*.

Contenidos:

1. Recogida de información utilizando técnicas elementales de encuesta, observación y medición.
2. Clasificación y organización de la información en tablas.
3. Elaboración y presentación de gráficos (diagramas de barras y pictogramas), de forma ordenada y clara.
4. Lectura e interpretación de tablas de datos, gráficas de barras y pictogramas.

Área de Lengua Castellana y Literatura

Criterio de evaluación 2: Participar en situaciones de comunicación oral aplicando estrategias para hablar en público en situaciones planificadas y no planificadas, y producir textos orales relacionados con los distintos ámbitos de la interacción social, que respondan a diferentes finalidades, aplicando y respetando las normas de esta forma de comunicación, para satisfacer las necesidades comunicativas, buscar una mejora progresiva en el uso oral de la lengua y favorecer el desarrollo de la propia creatividad, mostrando respeto hacia las intervenciones de los demás.

Contenidos:

2. Aplicación de las estrategias y normas para el 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 aprendizaje y de

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

comunicación de las propias ideas,
opiniones y emociones.

Área de Educación Artística

Criterio de evaluación 1: Elaborar creaciones plásticas bidimensionales que permitan expresarse tras la planificación de los procesos creativos, identificando el entorno próximo y el imaginario, obteniendo la información necesaria a través de la investigación, seleccionando los diferentes materiales y técnicas, y aplicando un juicio crítico a las producciones propias y ajenas.

Contenidos:

2. Reconocimiento de los colores primarios y secundarios, y los colores fríos y cálidos, utilizándolos en sus creaciones.
3. Expresión de sensaciones con las composiciones plásticas que realiza.
4. Realización de trabajos artísticos utilizando diferentes texturas: naturales y artificiales.
6. Manejo y conservación del espacio de uso, materiales e instrumentos propios del taller de Plástica.
7. Cooperación en la planificación y desarrollo de proyectos en grupo, respetando las ideas de los demás.

TEMPORALIDAD: 2 sesiones de 45-50 minutos.

**REQUERIMIENTOS MATERIALES
Y ESPACIALES**

Materiales:

- Material fotocopiable: dibujo del termómetro.
- Cartulinas, folios, colores, tijeras, etc.
- Videoprojector y ordenador.

Espacio: el aula de clase.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En la primera parte de la primera sesión haremos uso de un material fotocopiable, que adjuntamos al final. Deberá repartirse uno por niño o niña. Se trata de un **termómetro** especial, puesto **que mide las emociones**.

Organizados por grupos, las alumnas y los alumnos deberán asignar un color a las diferentes emociones que figuran en el termómetro (circuitos). Una vez acordados los colores, el trabajo será individual: pintarán los bordes blancos del termómetro atendiendo a sus propios sentimientos en el día en el que se realice la actividad.

Si el nivel de **inglés** del alumnado lo permite, se podrían realizar algunas partes de la actividad en esta lengua. Por ello, incluimos al final otra ilustración con las emociones en inglés.

Finalizada esta tarea, los niños y las niñas volverán a agruparse y procederán a comparar sus **termocionómetros** y a hablar sobre ellos. Daremos algunos minutos y varias pautas para que todos los miembros del grupo interactúen, por ejemplo: le damos una pelota de tenis a un miembro del equipo, quien será el primero en hablar. Una vez finalizada su intervención, le pasará la pelota a otro compañero o compañera, y así hasta que todos hayan hablado.

En la segunda sesión, se partirá del trabajo realizado en la anterior y procederemos a realizar un **estudio matemático**, en el que pediremos a nuestro alumnado que analice los datos recogidos en la actividad previa.

Trabajaremos por grupos y plantearemos las siguientes cuestiones: «¿Qué emoción predomina en nuestro grupo?»; «¿Qué emoción aparece menos en nuestro grupo?»; «¿Podemos recoger todos los datos en un gráfico de barras o un pictograma?»;



PROYECTO TUTORÍA 3º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

«Tratemos de ser originales y creativos en las representaciones».

Con el fin de que los **resultados** puedan ser **expuestos al resto de la clase**, podemos hacer uso de materiales como cartulinas, folios o, en el caso de disponer de recursos tecnológicos, programas que permitan hacer presentaciones, como PowerPoint o cualquier otro.

Con la exposición del trabajo realizado por grupos finalizaríamos la sesión.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☉ **Fijar límites:** «Tienes derecho a sentirte enfadado porque no se te ha escuchado dentro del grupo. Sin embargo, no debes gritar a tus compañeros y compañeras».
- ☉ **Reconocer y expresar:** «Hoy me siento alegre porque he escuchado cosas muy bonitas mientras hacíamos la actividad. Me encanta que compartamos cosas tan alegres con los compañeros y las compañeras».
- ☉ **Ayudar a respetar:** «No todos pensamos igual o nos gustan las mismas cosas; por eso, debemos llegar a un acuerdo».
- ☉ **Ayudar a empatizar:** «Imagina que te ves en el mismo caso que él/ella, ¿no crees que te hubieras sentido igual?».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Cada alumno o alumna se llevará a casa su termocionómetro y lo pondrá en su habitación. Debemos recordarles la importancia de utilizarlo de vez en cuando; quizás puede servirles de ayuda en aquellos momentos en los que se sientan algo liados con sus sentimientos.

También podríamos pedirles que confeccionen un termocionómetro familiar,

en el que se incorporen las emociones que puedan estar presentes en la familia.

OBSERVACIONES

El criterio empleado en esta actividad tiene una doble vertiente. Por un lado, se procura que los alumnos y las alumnas sean capaces de asumir como propias sus emociones, sin desvincularse de aquellas que consideren desagradables. Por otro lado, se pretende que el alumnado sea capaz también de reconocer las emociones en los demás, como un requisito indispensable para desarrollar la empatía.

Por tanto, se recomienda consultar 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 el punto que hace referencia a que no hay emociones buenas o malas (página 126).





ADIVINA Y CORRE

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 3.7

Autoría: Nikolay Dimchev Edrov.

Curso: 3.º de Primaria.

Criterio de evaluación n.º 3:

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

CONTENIDOS DEL ÁREA

1. Relación de sus propias emociones y las de las otras personas con el suceso desencadenante.
 - 1.1. Comprensión, razonamiento e interpretación de sus emociones y las de las demás personas en relación con el suceso desencadenante.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Educación Física

Criterio de evaluación 1: Adaptar las distintas habilidades motrices básicas y genéricas en situaciones motrices para el desarrollo de la coordinación y del equilibrio.

Contenidos:

1. Combinación de las habilidades motrices básicas y genéricas en los juegos motores.

Área de Lengua Castellana y Literatura

Criterio de evaluación 4: Producir textos escritos propios del ámbito familiar, personal o educativo con diferentes intenciones comunicativas, coherencia y corrección, haciendo uso del diccionario y utilizando un vocabulario acorde a su edad,

respetando su estructura y utilizando progresivamente estrategias de mejora del proceso de escritura para mejorar la eficacia escritora y fomentar la creatividad.

Contenidos:

1. Producción de textos del ámbito familiar, personal o educativo para obtener, organizar y comunicar información, conocimientos, experiencias y necesidades: narraciones, descripciones, dictados, textos expositivos, argumentativos, poemas, diálogos...
7. Valoración de la escritura como instrumento para relacionarnos y comunicar experiencias y conocimientos.

TEMPORALIDAD: 2 sesiones de 45 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales:

- Videoproector y ordenador para proyectar la película de animación *Del revés* (*Inside Out*, Pixar-Walt Disney, 2015).
- Papelitos en igual número a los alumnos y las alumnas que haya. Habrá cinco o seis papelitos por cada emoción básica.
- Un sombrero para guardar los papelitos.
- Tiza blanca o de colores para hacer los círculos.

Espacio: para la segunda sesión de la actividad, debe ser el patio o la cancha del centro por las características del juego.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En la primera sesión de esta actividad, se comenzará presentando a las cinco emociones protagonistas de la película *Del revés*: Alegría, Tristeza, Miedo, Asco, Ira y Sorpresa. Para ello se visionarán los cinco primeros minutos del filme.

PROYECTO TUTORÍA 3º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

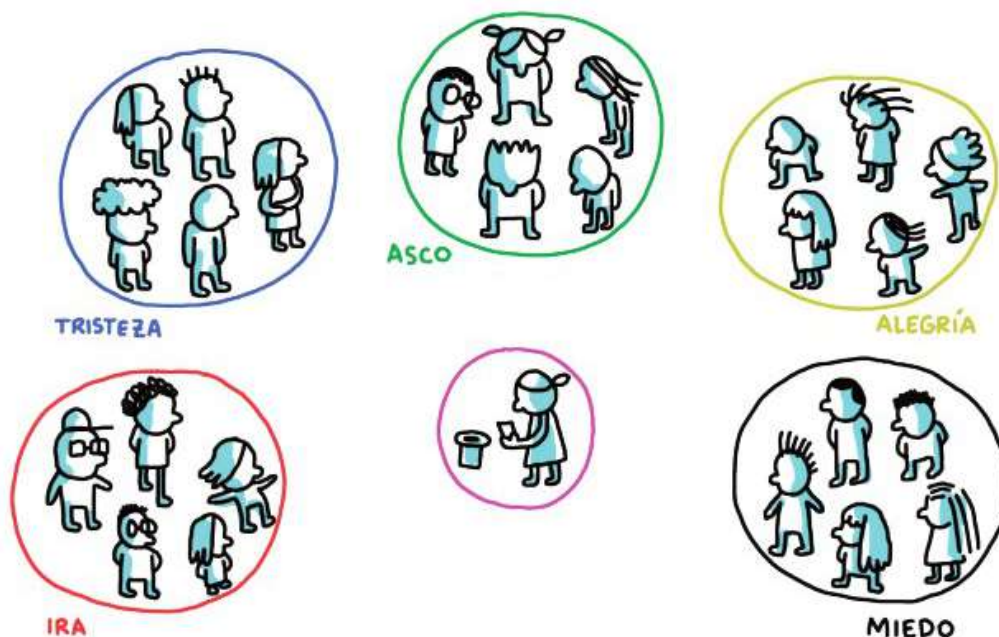
Después, el/la docente presentará el **sombrero emocional**, informando que contiene, como su nombre indica, emociones, y que tiene el poder de descubrir cuál es la emoción característica de la persona que mete su mano en él. Se le pedirá a cada alumno o alumna que introduzca su mano en el sombrero y saque un papelito, con la condición de que no diga a nadie el nombre de la emoción que le ha asignado el sombrero.

Cada niño o niña deberá realizar, por detrás del mismo papelito, una **redacción** breve en la que cuente una experiencia personal relacionada con la emoción que le ha tocado, pero, para ello, debe especificar tres aspectos: la **causa** de la emoción, una brevísima **descripción** de la emoción (pero sin decir su nombre) y sus **efectos**.

Al final de la clase, la/el docente recogerá todos los papelitos y los revisará para ver si están correctamente redactados y si cumplen las tres condiciones.

En la segunda sesión, se tendrán que desplazar a la cancha o patio del colegio. Se dibujarán **cinco circunferencias**, de modo que quepan cinco o seis alumnos o alumnas dentro, con una distancia de 2 o 3 metros entre cada circunferencia. También se dibujará otra circunferencia, pero más pequeña, equidistante a todas las demás (ver dibujo).

Se escoge a un voluntario o una voluntaria, que se situará en el círculo pequeño central y se encargará de sacar del sombrero emocional una de las redacciones elaboradas en la sesión anterior y leerla en voz alta. El resto del alumnado de las circunferencias grandes tendrá que adivinar de qué emoción se trata y, si es la emoción en la que se encuentra, debe ir corriendo a la circunferencia pequeña a tocar a la persona que la leyó. El último o la última en tocar a quien lee será el/la encargado/a de leer otra experiencia. Los papelitos leídos se deben quedar fuera del sombrero. El juego termina cuando se hayan leído todas las experiencias.





ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

Una vez finalizado el juego, el/la docente explicará que el sombrero no le ha asignado una emoción a cada niño o niña. No es que sea *su emoción*, como ya habrán supuesto: ha sido por azar que le ha tocado esa. Cada persona siente en diferentes momentos esas emociones, porque todas ellas forman parte de nuestro **corazón emocional**.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☺ **Ayudar a expresar:** «Intenta reflejar en la redacción qué cosa hizo que sintieses esa emoción (causa), qué sensaciones corporales tuviste en ese momento (emoción) y cómo te afectó a ti, a las personas que estaban presentes, a la relación con tu familia o tus amigos... (consecuencias)».
- ☺ **Ayudar a comprender:** «¿Por qué crees que sentiste esa emoción y no otra?»; «¿Qué pasó después de que sintieses esa emoción? ¿Cómo reaccionaste? ¿Cómo reaccionaron las personas que estaban cerca de ti?».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Se sugiere que los alumnos y las alumnas se lleven su redacción a casa y la compartan con su familia.

OBSERVACIONES

La dinámica se centra en la comprensión emocional, dado 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 manejado se basa en la competencia de **retroalimentación emocional**, es decir: la capacidad para percibir las emociones que se están sintiendo, interpretar su sentido situándolas en un contexto causal y analizar sus consecuencias personales y sociales, para que cada uno asuma las riendas de su mundo emocional desde la autoconsciencia. Por eso, se recomienda acudir al **capítulo 4** del libro *EducaEMOción*, concretamente al 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). También es conveniente echar un vistazo al 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).

ESCULTURA EMOCIONAL

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 3.8

Autoría: Nikolay Dimchev Edrov.

Curso: 3.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

4. Lenguaje emocional para la comunicación de forma rápida, efectiva y afectiva.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Lengua Castellana y Literatura

Criterio de evaluación 1: Comprender el sentido global de textos orales del ámbito familiar o escolar a través del reconocimiento de la información verbal y no verbal, distinguiendo las ideas principales y secundarias, para desarrollar progresivamente estrategias de comprensión que le permitan interpretar y asimilar dicha información de forma significativa y hacer uso de ella en sus propias producciones.

Contenidos:

1. Comprensión de textos orales de diferente tipo y finalidad (narrativos, descriptivos, informativos, instructivos, etc.), cercanos a la experiencia del alumnado: identificación del sentido global, reconocimiento de la información verbal y no verbal, diferenciación de ideas principales y secundarias, elaboración de resúmenes del texto.

3. Valoración de los textos orales como fuente de aprendizaje y como medio de comunicación de experiencias.

Área de Educación Física

Criterio de evaluación 2: Resolver retos de situaciones motrices colectivas, demostrando intencionalidad estratégica.

Contenidos:

1. Resolución de retos motores con actitud de ayuda, colaboración y cooperación.

TEMPORALIDAD: 1 sesión de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales: cualquier cuento infantil en el que aparezcan emociones básicas.

Espacio: en el aula, siempre y cuando se puedan recolocar las mesas para que no estorben, ya que debe haber un mínimo de distancia entre cada pareja para no entorpecer la actividad.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se comienza por recordar las emociones básicas haciendo preguntas a los alumnos y alumnas y dándoles ejemplos reales para que las adivinen (alegría, miedo, tristeza, ira, sorpresa y asco). La/El docente debe ir apuntándolas en la pizarra para que queden reflejadas visualmente.

A continuación, se formarán parejas en las que un componente comenzará siendo escultor/ra emocional y el otro será su materia prima. La idea es **esculpir una escultura humana emocional**, para lo que es necesario dejar algo de espacio entre cada pareja.

Una vez que las parejas estén formadas y las separe un espacio suficiente, la/el docente



ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

comenzará a leer un **cuento** en el que intervengan algunas de las emociones de la pizarra (un ejemplo puede ser *El ladrón de palabras*, de Nathalie Minne). En el momento en que aparezca directa o indirectamente alguna emoción, el alumno o la alumna escultor/ra deberá comenzar a **esculpir** (a dirigir y colocar) a su pareja para que, mediante la expresión corporal (postura, gesto, etc.), exprese la emoción que ha salido en el cuento.

Cuando haya aparecido una emoción y se haya representado, la/el docente dará la señal para que los componentes de la pareja se intercambien el rol.

Para terminar, cada pareja escogerá dos de las esculturas realizadas durante el cuento (una por cada miembro de la pareja) y su autor o autora deberá explicar al resto de la clase en qué parte del cuento se ha detenido, cuáles han sido las causas por las que se ha provocado esa emoción y por qué ha elegido ese modo de realizar la escultura emocional. Se pueden añadir más preguntas que ayuden al alumnado a ser consciente de las causas y efectos de las emociones básicas.

El/La docente sacará una fotografía de cada escultura para realizar un **montaje** con las mismas, de forma que constituya un material que se pueda utilizar en otra actividad.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☞ **Ayudar a comprender:** «¿Por qué creemos que se ha producido esta emoción?»; «¿Qué es lo que ha hecho que el personaje haya sentido eso?»; «¿Cuáles son los efectos de este sentimiento?».
- ☞ **Ayudar a expresar:** «¿Alguien quiere compartir una cosa que le haya ocurrido y que le haya hecho sentir algo parecido a lo que expresa esta escultura?»; «¿En qué situaciones nos hemos visto como esta escultura?».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Se invitará al alumnado a realizar una escultura emocional con algún familiar, al que tendrá que esculpir físicamente para representar una emoción que este haya sentido recientemente y que le haya afectado de manera significativa. Además, el alumno o la alumna le pedirá que le cuente cuáles cree que fueron las causas y las consecuencias de esa emoción.

OBSERVACIONES

La actividad se enfoca en la comprensión emocional, puesto que la intención es que los alumnos y las alumnas 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.

También se entrena 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, a fin de que, desde la autoconsciencia, cada uno tome las riendas de su mundo emocional.

Por tanto, se recomienda leer el **capítulo 4** del libro *EducaEMOción*, concretamente el apartado 4.4, en el que se analiza el currículo de EMOCREA y se indican las especificidades del criterio de evaluación que se está trabajando (página 70). Asimismo, es conveniente ver el apartado 5.5 (página 126) del **capítulo 5**, en el que se repasan los principios metodológicos para el diseño de situaciones de enseñanza-aprendizaje, especialmente el punto que se refiere a la importancia de la conciencia emocional para el trabajo educativo de la emocionalidad (página 129).

MI TÍTERE Y YO NOS EMOCIONAMOS

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 3.9

Autoría: Nikolay Dimchev Edrov.

Curso: 3.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 2: Participar en situaciones de comunicación oral aplicando estrategias para hablar en público en situaciones planificadas y no planificadas, y producir textos orales relacionados con los distintos ámbitos de la interacción social, que respondan a diferentes finalidades, aplicando y respetando las normas de esta forma de comunicación, para satisfacer las necesidades comunicativas, buscar una mejora progresiva en el uso oral de la lengua y favorecer el desarrollo de la propia creatividad, mostrando respeto hacia las intervenciones de los demás.

Contenidos:

3. Valoración del lenguaje oral como instrumento de aprendizaje y de comunicación de las propias ideas, opiniones y emociones.

Criterio de evaluación 4: Producir textos escritos propios del ámbito familiar, personal o educativo con diferentes intenciones comunicativas, coherencia y corrección, haciendo uso del diccionario y utilizando un vocabulario acorde a su edad, respetando su estructura y utilizando progresivamente estrategias de mejora del proceso de escritura para mejorar la eficacia escritora y fomentar la creatividad.

Contenidos:

2. Planificación del proceso de escritura (redacción, revisión, mejora, reescritura...) para la elaboración de producciones propias, teniendo en cuenta la caligrafía y la presentación, y utilizando el registro adecuado.
3. Utilización de mecanismos favorecedores de la cohesión del texto: enlaces, conectores, sustituciones léxicas, mantenimiento del tiempo verbal, puntuación...

TEMPORALIDAD: 3 sesiones de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales: los materiales para fabricar los títeres dependerán del tipo de títere que se quiera utilizar en la actividad. Podrá ser más o menos complejo, dependiendo del tiempo que el docente estime oportuno emplear. Si se opta por algo sencillo, con un palito y la forma del personaje dibujada en cartulina será suficiente. Se sugiere que se fabriquen con material reciclado que el alumnado puede traer de su casa.

Espacio: en el aula de clase.

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En la **primera sesión**, el alumnado tendrá que trabajar en grupos de cinco personas para crear una historia sobre una de las emociones básicas que le asigne el/la docente. Esa historia tendrá que responder a las siguientes preguntas: ¿quién?, ¿cuándo?, ¿dónde?, ¿por qué?, ¿cómo?, ¿con quién? Pero sin nombrar en ningún caso la emoción en cuestión. Además, deberá tener el mismo número de personajes que miembros en el grupo. Puede basarse en experiencias personales de los miembros del grupo, unidas para formar una historia conjunta. En la **segunda sesión**, se construirán los títeres que serán los personajes que representarán la historia.

Y, en la última sesión, se pasará a representar ante la clase la historia con los títeres que se construyeron, con el objeto de que los compañeros y las compañeras adivinen de qué emoción se trata, qué ha sucedido y por qué.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- 🕒 **Validar:** «Las emociones que hemos expresado a través de la representación tienen un gran valor, porque nos demuestran que somos humanos»; «Cuanto más comunicamos nuestras emociones, más importantes nos hacemos para los demás, porque compartimos con ellos lo más íntimo de nuestra persona».
- 🕒 **Ayudar a expresar:** «Intentemos reflejar, a través de lo que diga o haga el personaje, la emoción que queremos comunicar»; «Imaginemos que somos un títere: ¿cómo actuaríamos?, ¿cómo nos moveríamos?, ¿qué diríamos?».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Se pedirá a los alumnos y las alumnas que lean a su familia la historia elaborada por su grupo y que les pregunten si se han sentido identificados/as con los personajes de la historia, en qué momento y por qué.

OBSERVACIONES

La actividad se orienta a la comprensión emocional, ya que la intención es que los alumnos y las alumnas 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.

También se trabaja 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, a fin de que, desde la autoconsciencia, cada uno tome las riendas de su mundo emocional.

Por tanto, se recomienda leer el **capítulo 4** del libro *EducaEMOción*, concretamente el apartado 4.4, en el que se analiza el currículo de EMOCREA y se indican las especificidades del criterio de evaluación que se está trabajando (página 70). Asimismo, es conveniente ver el apartado 5.5 (página 126) del **capítulo 5**, en el que se repasan los principios metodológicos para el diseño de situaciones de enseñanza-aprendizaje, especialmente el punto que se refiere a la importancia de la conciencia emocional para el trabajo educativo de la emocionalidad (página 129).

APRENDIENDO A RELAJARNOS (II)

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 4.7

Autoría: Antonio Rodríguez Hernández.

Curso: 3.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. Utilización del propio cuerpo como recurso 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: Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento para comunicar sensaciones, emociones e ideas de forma espontánea y creativa, así como para seguir estructuras rítmicas.

Contenidos:

2. Utilización variada de gestos y movimientos corporales para expresar estados (cansancio-pesado, alegre-ligero...).

TEMPORALIDAD: 1 sesión de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales: ordenador o reproductor de música mp3 con altavoces.

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

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad está basada en el **método de relajación de Koeppen**, del cual existen multitud de referencias en la red. Para desarrollarla, pongamos en práctica las siguientes instrucciones:

«Vamos a aprender a relajar nuestro cuerpo con una serie de ejercicios. La relajación es un método muy útil para que las emociones no atrapen nuestro cuerpo. Sabemos que, cuando estamos nerviosos o enfadados, nuestros músculos se tensan, se ponen rígidos. Pero esto ocurre sin que nos demos cuenta, por eso debemos aprender primero a reconocer la tensión en nuestro cuerpo.

Por ejemplo, vamos a tensar el puño. ¿Notamos la tensión en nuestra mano? ¿Y en el brazo? Tensemos ahora nuestra pierna estirándola lo más posible. ¿Notamos la tensión desde el muslo hasta los dedos de los pies? Ahora, la cara. Vamos a regañarnos tensando toda la cara: la frente, las cejas, los ojos, la boca, la mandíbula, los labios... ¿Notamos la tensión en toda nuestra cara?

Pues esa tensión, de la que ahora nos damos cuenta, es la que se produce cuando una emoción como la rabia, el miedo, la tristeza, el asco... se adueña de nuestro cuerpo. Por eso, para poder desprendernos de esas emociones, aprenderemos a relajarnos y así hacer desaparecer la tensión.

Empezaremos a relajar los **brazos** y las **manos**. Imagina que tienes un **limón** en tu mano izquierda. Ahora trata de exprimirlo,



PROYECTO TUTORÍA 3º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

intenta exprimirle todo el jugo. Siente la tensión en tu mano y en tu brazo mientras lo estás exprimiendo. A continuación, déjalo caer. Fíjate en cómo están ahora tus músculos cuando se encuentran relajados. Coge otro limón y trata de exprimirlo. Exprímelo más fuerte de lo que lo hiciste con el primero. Muy bien, ahora tira el limón y relájate. Fíjate en qué bien se sienten tu mano y tu brazo cuando están relajados. Una vez más, toma un limón en tu mano izquierda y exprímele todo el zumo, no dejes ni una sola gota, exprímelo fuerte. Ahora relájate y deja caer el limón. *(Repetir el mismo procedimiento con la mano y el brazo derechos).*

Seguimos ahora con los **hombros** y los **brazos**. Ahora vas a imaginarte que eres un **gato muy perezoso** y quieres estirarte. Estira (extiende) tus brazos frente a ti, levántalos ahora sobre tu cabeza y llévalos hacia atrás. Fíjate en el tirón que sientes en tus hombros. Ahora deja caer tus brazos a los lados. Muy bien. Vamos a estirar otra vez. Estira los brazos frente a ti, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellos hacia atrás, muy fuerte. Déjalos caer. Muy bien. Fíjate en cómo tus hombros se sienten ahora más relajados. De nuevo vamos a intentar estirar los brazos, pero para intentar tocar el techo esta vez, ¿de acuerdo? Estira los brazos frente a ti, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellos hacia atrás, notando la tensión que sientes en tus brazos y hombros. Un último estirón, muy fuerte. Deja caer los brazos. ¿Verdad que nos sentimos bien cuando estamos relajados?

A continuación, pasamos al **cuello** y los **hombros**. Ahora imagina que eres una **tortuga** y que estás sentado/a encima de una roca, en un tranquilo estanque, relajándote al calor del sol. Te sientes tranquilo/a y seguro/a allí. ¡Oh! De repente notas una sensación de peligro. ¡Vamos, mete la cabeza en tu caparazón! Trata de llevar tus hombros hacia tus orejas, intentando poner tu cabeza metida entre tus hombros y mantente así..., no es fácil ser una tortuga metida en su

caparazón. El peligro ya pasó, puedes salir de tu caparazón y volver a relajarte a la luz del cálido sol, relájate y siente el calor del sol. ¡Cuidado, más peligro! ¡Rápido, mete la cabeza en tu casa! Debes tener la cabeza totalmente metida para poder protegerte. De acuerdo, ya puedes relajarte, saca la cabeza y deja que tus hombros se relajen. Fíjate en que te sientes mucho mejor cuando estás relajado que cuando estás tenso, ¿verdad? Una vez más. ¡Peligro! ¡Esconde tu cabeza, lleva los hombros hacia tus orejas, no dejes que ni un solo pelo de tu cabeza quede fuera de tu caparazón! Mantente dentro, siente la tensión en tu cuello y hombros. De acuerdo, ahora puedes salir de ahí, ya no hay peligro. Relájate, no va a haber más peligro, no tienes nada de qué preocuparte, te sientes seguro, te sientes bien.

Pasamos a la **mandíbula**. Imagínate que tienes un **enorme chicle** en tu boca: es difícil de masticar, está muy duro. Intenta morderlo, deja que los músculos de tu cuello te ayuden. Ahora relájate, deja tu mandíbula floja, relajada, y fíjate en qué bien te sientes cuando dejas tu mandíbula caer. Vale, vamos a masticar ahora otro chicle, mástacalo fuerte, intenta apretarlo, que se meta entre tus dientes. ¡Muy bien, lo estás consiguiendo! Ahora relájate, deja caer la mandíbula; es mucho mejor estar así que luchar con ese chicle. De acuerdo, una vez más vamos a intentar morderlo. Muérdelo lo más fuerte que puedas, más fuerte. ¡Muy bien! ¡Estás trabajando muy bien! Ahora relájate. Intenta relajar tu cuerpo entero, intenta quedarte como flojo, lo más flojo que puedas.

Seguimos con la **cara** y la **nariz**. Viene volando una **mosca** y se ha posado en tu nariz, trata de espantarla, pero sin usar tus manos. Intenta hacerlo arrugando tu nariz. Intenta hacer tantas arrugas con tu nariz como puedas. Deja tu nariz arrugada, fuerte. ¡Bien! Has conseguido alejarla, ahora puedes relajar tu nariz. ¡Oh! Por ahí vuelve esa pesada mosca. Arruga tu nariz fuerte, lo más fuerte que puedas. De acuerdo, se ha ido



ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

nuevamente. Ahora puedes relajar tu cara. Fíjate en que, cuando arrugas tan fuerte tu nariz, tus mejillas, tu boca, tu frente y hasta tus ojos te ayudan y se ponen tensos también. ¡Vaya! Otra vez regresa la mosca, y esta vez se ha posado en tu frente. Haz arrugas con tu frente, intenta echar a la mosca con tus arrugas, fuerte. Muy bien, ya se ha ido para siempre, y puedes relajarte. Intenta dejar tu cara tranquila, sin arrugas. Siente cómo tu cara está ahora más tranquila y relajada.

Continuamos nuestro aprendizaje de relajación por el **pecho** y los **pulmones**. Vas a respirar hinchándote y deshinchándote como un **globo**. Toma el aire por la nariz, intentando llenar totalmente tus pulmones de aire, aguanta la respiración contando hasta tres segundos y siente la presión en todo tu pecho; luego, suelta el aire por la boca despacio, poco a poco, y cierra los ojos; comprueba cómo todo tu cuerpo se va desinflando como un globo y cómo se va hundiendo y aplastando contra el sitio donde estás tumbado. Con el aire suelta todas las cosas malas, todas las cosas que no te gustan, todas las cosas que te preocupan. ¡Fuera! ¡Échalas! Y quédate respirando normal y notando esa sensación tan buena de tranquilidad, de paz, respirando como tú respiras normalmente y notando cómo el aire entra y sale sin dificultad. ¡Vamos a respirar de nuevo profundamente! Coge el aire por tu nariz, hincha el globo todo lo que puedas y cuenta hasta tres aguantando el aire: ¡uno..., dos y... tres! Y suelta por la boca, despacio, cerrando los ojos y convirtiéndote en un globo que se va deshinchando, deshinchando..., hundiéndose, hundiéndose..., aplastándose y quedándose tranquilo.

Ahora bajamos al **estómago**. Imagina que estás tumbado sobre la hierba. ¡Vaya! Mira, por ahí viene un **elefante**, pero él no está mirando por donde pisa, no te ha visto y va a poner un pie sobre tu estómago. ¡No te muevas! No tienes tiempo de escapar. Trata de tensar el estómago poniéndolo duro, realmente duro. Aguanta así, espera, porque

parece como si el elefante se fuera en otra dirección. Relájate, deja el estómago blandito y relajado lo más que puedas. Así te sientes mucho mejor. ¡Oh! Por ahí vuelve otra vez. ¿Estás preparado? Tensa el estómago fuerte, porque si él te pisa y tienes el estómago duro no te hará daño. Pon tu estómago duro como una roca. De acuerdo, parece que nuevamente se va. Puedes relajarte. Siente la diferencia que existe entre cuando tensas el estómago y cuando lo dejas relajado. Así es como quiero que te sientas, tranquilo y relajado. No te lo vas a creer, pero ahí vuelve el elefante y esta vez parece que no va a cambiar de camino, viene derecho hacia ti. Tensa el estómago. Ténsalo fuerte, lo tienes casi encima de ti, pon duro el estómago, está poniendo una pata encima de ti, ¡tensa fuerte! Ahora ya parece que se va, por fin se aleja. Puedes relajarte completamente y estar seguro, porque todo está bien, y te sientes seguro, tranquilo y relajado.

Esta vez vas a imaginarte que quieres pasar entre las tablas de una **estrecha valla**. Pero, ¡cuidado!, porque tiene los bordes llenos de astillas muy afiladas. Tienes que intentar pasar y para ello te vas a hacer más delgado, metiendo tu estómago hacia dentro, intentando que el estómago toque tu columna. Trata de meter el estómago hacia dentro lo más que puedas, tienes que atravesar esa valla. Ahora, relájate y siente cómo tu estómago está flojo. Muy bien, vamos a intentar nuevamente pasar a través de esa valla. Mete el estómago, intenta que toque tu columna, déjalo realmente metido, muy metido, tan metido como puedas, y aguanta así, ¡tienes que pasar esa valla! Muy bien, has conseguido pasar a través de esa estrecha valla sin pincharte con sus astillas. Relájate ahora, deja que tu estómago vuelva a su posición normal. Así te sientes mejor. Lo has hecho muy bien.

Y llegamos por fin a las **piernas**. Imagínate que estás descalzo y con los pies dentro de un **pantano lleno de barro espeso**. Intenta hundir los dedos del pie dentro del barro.



PROYECTO TUTORÍA 3º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

ACTIVIDADES Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

Probablemente necesitarás tus piernas para ayudarte a empujar. Empuja hacia dentro, siente cómo el lodo se mete entre los dedos de tus pies. Ahora, sal afuera y relaja los pies; deja que se queden como flojos y fíjate en cómo estás así. Te sientes bien cuando estás relajado. Volvemos dentro del espeso pantano. Mete los pies dentro, lo más dentro que puedas. Deja que los músculos de tus piernas te ayuden a empujar tus pies. Empuja fuerte, porque el barro está cada vez más duro. De acuerdo, sal de nuevo y relaja tus piernas y tus pies. Te sientes mejor cuando estás relajado. No tenses nada. Te sientes totalmente relajado.

Ahora que has terminado todos los ejercicios, vas a fijarte en lo que notas en tu cuerpo. Cuando estamos relajados, notamos diferentes sensaciones: pesadez, calor, cansancio, sueño, que nuestro cuerpo pesa y no nos podemos mover, o tal vez todo lo contrario: que nuestro cuerpo no pesa y parece como que flotamos, podemos notar cosquillitas y hormigueo en los dedos de las manos... Busca tus sensaciones de relajación, fíjate en ellas y disfrútalas. Tu mente y tus pensamientos se pueden quedar con ellas y repetir lo que notas: calor..., calor..., flotar..., flotar...

Vas a elegir una imagen para ti,

tu imagen positiva: un lugar, un sitio (real o imaginario) en el que hayas estado o no. Un sitio en el que, solo por estar allí, ya estarías tranquilo y relajado. Y te lo vas a imaginar lo mejor posible: lo que ves, lo que oyes, lo que notas en tu cuerpo..., hasta puedes imaginarte lo que hueles. Y cómo estás allí tumbado en la hierba, en la arena, flotando en el mar, flotando en una nube blanca de algodón, volando como un ave... Tu imagen. Y mantente en ella mientras estás relajado.

¡Has terminado! No te levantes de golpe, estírate, abre los ojos, bosteza, sonríe..., y ya te puedes levantar».

Una vez realizada la relajación, nos colocaremos en círculo y llevaremos a cabo

un diálogo en el que alumnado podrá compartir sus sensaciones durante la actividad, si lo había hecho antes, si lo ve útil, si lo hará más veces en casa...

Es importante que el/la docente insista en que se trata de una técnica que los alumnos y las alumnas pueden aplicar en rabietas o situaciones estresantes de su vida cotidiana que no siempre logran controlar, a fin de evitar que una emoción como el miedo, la ira o la ansiedad los atrape y se vuelva contra ellos. Se pueden compartir en clase situaciones personales en las que se podría haber aplicado esta técnica.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- 🕒 **Regular:** «Cuando siento que una emoción se está haciendo muy fuerte y no puedo controlarla (por ejemplo, cuando estoy muy muy enfadado), intento relajarme como hemos hecho en clase».
- 🕒 **Ayudar a regular:** «Respira y, en cada respiración, imagínate que esa emoción tan fuerte va apagándose poco a poco. Toma aire, aguántalo dentro durante unos segundos y suéltalo, alargando la salida del aire todo lo que puedas hasta vaciarte de esa emoción».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Se animará al alumnado a realizar la sesión, tal y como se ha practicado en clase, con sus familiares, asumiendo el niño o la niña el papel de dinamizador/ra de la relajación. Para ello, se le puede facilitar un documento con las instrucciones.

OBSERVACIONES

El criterio utilizado en la actividad, centrado en la **regulación emocional**, tiene como objetivo que el alumnado adquiera el control



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

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 analiza el currículo de EMOCREA y se indican las especificidades del criterio de evaluación que se está trabajando (página 71).

Además, como parte de las estrategias que contribuyen a la regulación emocional, en el **capítulo 5** del libro se pueden consultar diversas técnicas de **respiración** y **relajación** (apartado 5.4, páginas 104-112).

EL SEMÁFORO EMOCIONAL-CORPORAL

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 4.8

Autoría: Antonio Rodríguez Hernández.

Curso: 3.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

6. Observación de cambios emocionales producidos y regulados con la visualización de imágenes generadoras de vitalidad y dinamismo.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Educación Artística

Criterio de evaluación 3: Dibujar composiciones artísticas, utilizando formas geométricas básicas identificadas previamente en el entorno y manejando alguno de los materiales propios del dibujo técnico, con el fin de aplicar los conceptos propios de la geometría en contextos reales y situaciones de la vida cotidiana.

Contenidos:

4. Apreciación de las posibilidades plásticas y expresivas de las formas geométricas, reconociéndolas en la realidad y en obras bidimensionales.
5. Uso de formas geométricas básicas en sus composiciones artísticas.

Área de Educación Física

Criterio de evaluación 3: Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento para

comunicar sensaciones, emociones e ideas de forma espontánea y creativa, así como para seguir estructuras rítmicas.

Contenidos:

2. Utilización variada de gestos y movimientos corporales para expresar estados (cansancio-pesado, alegre-ligero...).

Lengua Castellana y Literatura

Criterio de evaluación 2: Participar en situaciones de comunicación oral aplicando estrategias para hablar en público en situaciones planificadas y no planificadas, y producir textos orales relacionados con los distintos ámbitos de la interacción social, que respondan a diferentes finalidades, aplicando y respetando las normas de esta forma de comunicación, para satisfacer las necesidades comunicativas, buscar una mejora progresiva en el uso oral de la lengua y favorecer el desarrollo de la propia creatividad, mostrando respeto hacia las intervenciones de los demás.

Contenidos:

1. Participación en situaciones de comunicación, espontáneas o dirigidas, utilizando un discurso ordenado y coherente, y aplicación de estrategias para hablar en público.
2. Aplicación de las estrategias y normas para el 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 aprendizaje y de comunicación de las propias ideas, opiniones y emociones.

TEMPORALIDAD: 1 sesión de 45-50 minutos.

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

REQUERIMIENTOS MATERIALES
Y ESPACIALES

Materiales: papel continuo y ceras o tizas de color verde, naranja y rojo.

Espacio: puede ser el aula, aunque sería más conveniente un lugar amplio en el que se puedan recostar los alumnos y las alumnas en el suelo.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Es importante **entrenar la respiración** antes de la actividad, haciendo énfasis en la pausa respiratoria. Para ello, es útil dar pautas de tiempo para cada movimiento: 4 segundos para la inspiración, 7 para la pausa y 8 para la espiración. Este último movimiento se extendería lo más posible para generar una pausa después de la espiración, por eso se amplía el número de segundos.

Tras este entrenamiento previo, el/la docente explicará al alumnado que va a elaborar un **semáforo emocional-corporal**. Para ello, los niños y las niñas se distribuirán en parejas y se les repartirán dos trozos de papel continuo, en los que cada uno/a dibujará la silueta del cuerpo de su compañero/a. Una vez trazados los contornos corporales, se les pedirá que pinten la cabeza y el cuello de color rojo, el tronco y los brazos de naranja y el vientre y las piernas de verde.

Al mismo tiempo que los alumnos elaboran el semáforo corporal, y para darle un sentido a la actividad, el/la docente irá explicando el significado del semáforo y de los colores que lo componen:

- El color rojo es para detenerse, ya que la situación se ha salido de control o está a punto de hacerlo. Coloreamos la cabeza porque con ello queremos expresar que hay que reflexionar antes de actuar: nos

paramos a pensar sobre lo que vamos a hacer.

- El color naranja indica que hay analizar qué nos sucede, reconocer el sentimiento que estamos experimentando y por qué nos estamos sintiendo así. Pintamos el tronco porque en él está el corazón, que simboliza el lugar de nuestros sentimientos.
- Y el color verde significa que hay que decidir la mejor manera para expresar lo que se siente y ponerla en práctica.

Con esto se pretende que los alumnos y las alumnas trabajen el autocontrol y regulen sus impulsos, pensando antes de actuar y reflexionando cada vez que sea necesario.

Además, **se trabajará la respiración** asociándola con la luz roja, naranja o verde, situando cada momento respiratorio en una de esas partes del cuerpo coloreadas: la inspiración, en la cabeza (tomar aire para pensar); la pausa, en el tronco (detenernos a tomar conciencia de los sentimientos); y la espiración, en las piernas (soltar el aire para decidir).

Para finalizar la sesión, se indicará a los alumnos y las alumnas que se tiendan encima de sus contornos (pero con el dibujo hacia el suelo, para no mancharse la ropa con los colores) y se procederá a ejercitar los tres momentos del semáforo a partir de una situación que plantee el/la docente.

De este modo, se irá introduciendo la actividad que se realizará en otra sesión, en la que se representarán algunas situaciones con la ayuda de los semáforos.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- Ayudar a regular:** «Todos somos capaces de controlar lo que sentimos si antes de actuar nos paramos a pensar»; «La respiración es la mejor aliada para



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

controlar nuestras emociones: inspiro en rojo, retengo en naranja y espiro en verde».

- 🗨️ **Ayudar a respetar:** «Cuando los compañeros y las compañeras compartan las emociones que están sintiendo, todos debemos atender y respetar lo que dicen o hacen»; «Es normal que nos entre la risa, no sucede nada, ya se pasará; pero nunca debemos reírnos de los demás, ni faltarles al respeto».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

El alumno o la alumna comentará a sus familiares lo que ha hecho en el aula con la ayuda del semáforo y les preguntará qué hacen ellos para controlar las emociones y ser conscientes de sus consecuencias. Además, el alumno o la alumna pedirá a sus familiares que representen una situación con alguna emoción para aplicar la técnica del semáforo desde la perspectiva de sus padres o familiares.

OBSERVACIONES

El criterio utilizado en la actividad se centra en la **regulación emocional**, con el objetivo 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 analiza el currículo de EMOCREA y se indican las especificidades del criterio de evaluación que se está trabajando (página 71).

Además, como parte de las estrategias de regulación emocional, en el **capítulo 5** del libro se describen diversas técnicas de **respiración y relajación** (apartado 5.4, páginas 104-112).

INSTRUCCIONES PARA EVITAR QUE EL CALDERO REBOSE

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 4.9

Autoría: Antonio Rodríguez Hernández.

Curso: 3.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, valoración y juicio de las emociones. Juego de roles simbólicos y dramáticos. Adivinanzas mímicas. Lectura de caricaturas, de imágenes en películas. Modelaje.

1.2. Utilización del propio cuerpo como recurso 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 Artística

Criterio de evaluación 3: Dibujar composiciones artísticas, utilizando formas geométricas básicas identificadas previamente en el entorno y manejando alguno de los materiales propios del dibujo técnico, con el fin de aplicar los conceptos

propios de la geometría en contextos reales y situaciones de la vida cotidiana.

Contenidos:

4. Apreciación de las posibilidades plásticas y expresivas de las formas geométricas reconociéndolas en la realidad y en obras bidimensionales.
5. Uso de formas geométricas básicas en sus composiciones artísticas.

Área de Educación Física

Criterio de evaluación 3: Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento para comunicar sensaciones, emociones e ideas de forma espontánea y creativa, así como para seguir estructuras rítmicas.

Contenidos:

2. Utilización variada de gestos y movimientos corporales para expresar estados (cansancio-pesado, alegre-ligero...).

Área de Lengua Castellana y Literatura

Criterio de evaluación 2: Participar en situaciones de comunicación oral aplicando estrategias para hablar en público en situaciones planificadas y no planificadas, y producir textos orales relacionados con los distintos ámbitos de la interacción social, que respondan a diferentes finalidades, aplicando y respetando las normas de esta forma de comunicación, para satisfacer las necesidades comunicativas, buscar una mejora progresiva en el uso oral de la lengua y favorecer el desarrollo de la propia creatividad, mostrando respeto hacia las intervenciones de los demás.

Contenidos:

1. Participación en situaciones de comunicación, espontáneas o dirigidas,

PROYECTO TUTORÍA 3º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

utilizando un discurso ordenado y coherente, y aplicación de estrategias para hablar en público.

2. Aplicación de las estrategias y normas para el 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 aprendizaje y de comunicación de las propias ideas, opiniones y emociones.

TEMPORALIDAD: 2 sesiones de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales: imágenes de situaciones de descontrol; cartulinas y rotuladores.

Espacio: el aula de clase.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En primer lugar, mostraremos a los alumnos y alumnas diversas imágenes con situaciones en las que **alguien se muestra fuera de control** (conductor enfadado, espectador de fútbol gritando al árbitro, niño en mitad de una rabieta porque no consigue lo que quiere, etc.). Les preguntaremos cómo se sienten las personas de las imágenes, por qué creen ellos y ellas que se sienten así y si, en alguna ocasión, han vivido experiencias similares en las que se han sentido igual. Se pueden representar algunas de esas situaciones, tomando conciencia de cómo se encuentra el cuerpo durante y después de experimentarlas. Se insistirá en el malestar que produce el descontrol.

A partir de esas experiencias, se planteará al alumnado un **paralelismo**: cuando nos

descontrolamos es como si el agua de un caldero puesto al fuego hirviese y rebosase (podemos también compararlo con la expresión «nos hierva la sangre»), derramándose por la cocina y pudiendo, incluso, llegar a quemarnos. Preguntaremos a los alumnos y las alumnas si saben algún truco que utilicen sus padres, cuando cocinan, para que el agua hirviendo de un caldero no rebose. Si no conocen ninguno les ofreceremos algunos de ellos: bajar el fuego antes de que rebose, colocar un cucharón en el borde del caldero...

Se trata ahora de buscar trucos para que *nuestra agua hirviendo* no rebose y se salga del caldero que es nuestro cuerpo. Para ello, presentaremos algunas **estrategias** para que los niños y las niñas elaboren por grupos un **mural** a partir de la imagen del caldero que rebosa, en el que se refleje gráficamente una de las siguientes consignas de autocontrol (una por cada grupo):

- ☞ Reconocer los **detonadores** que hacen que el *agua hierva*. Un **detonador** es una palabra, frase, situación, lugar o persona que hace que nos pongamos nerviosos y en tensión.
- ☞ Tomar conciencia de los cambios corporales que se producen cuando vamos a explotar. Localizar la parte de nuestro cuerpo en la que se acumula la tensión. Es como si estuviésemos pendientes del momento en el que va a subir el agua del caldero.
- ☞ Pensar en cómo nos sentiríamos si nos quemásemos porque el agua ha rebosado; nos sentiríamos de forma parecida si alguien explota y nos pega o nos hace daño, lo que nos recuerda que no está bien pegar.
- ☞ Respirar hondo tres veces y contar despacio hasta diez. Viene a ser como bajar el fuego para evitar que el agua se salga.



PROYECTO TUTORÍA 3º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

- Tomarse tiempo para calmarse y pedir ayuda a un adulto si fuera necesario. Es como apartar el caldero del fuego antes de que rebose el agua.

Una vez elaborados los murales, cada grupo presentará su estrategia y mostrará una situación en la que se pueda aplicar para controlar la impulsividad.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- Regular:** «El otro día, toda la clase estuvo armando jaleo, ¿a que sí? Pues estuvo a punto de que se me rebosara el agua hirviendo y castigase a todos sin recreo. Pero me paré, respiré y busqué otra manera de hacer que os portaseis mejor».
- Ayudar a regular:** «Cuando necesitemos ayuda para evitar que el caldero rebose, hay que decirlo y buscamos entre todos la forma de evitarlo. ¿Vale?».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Los niños y las niñas pueden preguntar a sus padres y familiares algunos trucos que utilicen cuando cocinan para evitar que el contenido de un recipiente que está puesto al fuego se salga y, al igual que hicieron en clase, comparar con ellos esos trucos con las estrategias de autorregulación.

OBSERVACIONES

El criterio utilizado en la actividad está enfocado a la **regulación emocional**, con el objeto de que el alumnado adquiriera 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 mirar 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). Asimismo, como parte de las estrategias de regulación emocional, se pueden consultar en el **capítulo 5** del libro diversas técnicas de **respiración y relajación** (apartado 5.4, páginas 104-112).

NUESTRA FUNCIÓN VITAL: LA FELICIDAD

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 5.7

Autoría: M. Cristina Pacheco
Hernández.

Curso: 3.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

2. Establecimiento de relaciones interpersonales con empatía y asertividad.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Lengua Castellana y Literatura

Criterio de evaluación 1: Comprender el sentido global de textos orales del ámbito familiar o escolar a través del reconocimiento de la información verbal y no verbal, distinguiendo las ideas principales y secundarias, para desarrollar progresivamente estrategias de comprensión que le permitan interpretar y asimilar dicha información de forma significativa y hacer uso de ella en sus propias producciones.

Contenidos:

1. Comprensión de textos orales de diferente tipo y finalidad (narrativos, descriptivos, informativos, instructivos, etc.), cercanos a la experiencia del alumnado: identificación del sentido global, reconocimiento de la información verbal

y no verbal, diferenciación de ideas principales y secundarias, elaboración de resúmenes del texto.

Criterio de evaluación 2: Participar en situaciones de comunicación oral aplicando estrategias para hablar en público en situaciones planificadas y no planificadas, y producir textos orales relacionados con los distintos ámbitos de la interacción social, que respondan a diferentes finalidades, aplicando y respetando las normas de esta forma de comunicación, para satisfacer las necesidades comunicativas, buscar una mejora progresiva en el uso oral de la lengua y favorecer el desarrollo de la propia creatividad, mostrando respeto hacia las intervenciones de los demás.

Contenidos:

3. Valoración del lenguaje oral como instrumento de aprendizaje y de comunicación de las propias ideas, opiniones y emociones.

Área de Ciencias de la Naturaleza

Criterio de evaluación 3: Reconocer las principales características de animales y plantas para su clasificación según criterios científicos (como su régimen alimentario, su forma de reproducirse, su morfología...), identificando algún ecosistema y algunas de sus principales relaciones de interdependencia con la finalidad de adoptar modos de comportamiento que favorezcan su cuidado.

Contenidos:

1. Observación directa e indirecta de animales y plantas. Clasificación según criterios científicos, identificación y denominación, haciendo uso de diferentes soportes.

TEMPORALIDAD: 1 sesión de 45-50 minutos.

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

REQUERIMIENTOS MATERIALES
Y ESPACIALES

Materiales:

- ➔ Rotulador de pizarra.
- ➔ Folios A3.
- ➔ Colores verde y azul.

Espacio: en el aula.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En primer lugar, procederemos preguntar para sondear los **conocimientos previos** que posee el alumnado sobre el tema con el que vamos a relacionar el contenido de Educación Emocional: las funciones vitales que realizan las plantas; concretamente, nos centraremos en las funciones de nutrición y relación.

Para ello, a modo de ejemplo, podemos dibujar en la pizarra un árbol e ir haciendo preguntas como estas:

- ☉ ¿Cómo se nutren las plantas?
¿Qué necesitan para vivir?
- ☉ ¿Cómo se relacionan? Por ejemplo: si una planta tiene agua y nutrientes en la tierra para absorber, pero la tapamos dejando que solo le entre luz por una pequeña parte, ¿cómo se adaptará?

Con las respuestas crearemos entre todos un pequeño esquema en la pizarra con los conocimientos previos del alumnado. A continuación, haremos una breve síntesis para aclarar las dudas que hayan podido surgir y, al mismo tiempo, nos aseguraremos de que los niños y las niñas interioricen el tema:

«Entonces, como ya hemos averiguado entre todos, una planta necesita agua, nutrientes, luz y oxígeno para vivir y crecer correctamente, pero al mismo tiempo es capaz de adaptarse a las condiciones del medio».

Después, pediremos a los/las escolares que se distribuyan en grupos de 4 o 5 componentes y repartiremos a cada equipo un folio A3. Luego, explicaremos que deberán hacer un pequeño **esquema** como el de la pizarra, pero en este caso relacionándolo con las personas. Para guiarlos, podemos darles unas indicaciones como las siguientes:

- ☉ Primero dibujamos el contorno de una persona.
- ☉ Después, escribimos en color verde aquellas cosas que necesitamos para crecer y ser felices (*el/la docente reforzará la asociación de la felicidad con las emociones que hacen que nos sintamos bien, de forma que facilite que surjan conceptos como alegría, amor, amistad, cariño, empatía, solidaridad, etc.*).
- ☉ Y en color azul escribimos cómo debemos relacionarnos con las demás personas que nos rodean para conseguir ser felices (*familia, amigos, profesores, gente desconocida, etc.*).

Terminados los esquemas grupales, se expondrán de tal manera que se puedan comparar los resultados, posibilitando así la corrección de errores o malentendidos. Además, como un medio creativo de puesta en común, cada grupo podría expresar corporalmente lo que ha plasmado en los esquemas.

También sería interesante que el/la docente introdujese la idea de la **responsabilidad emocional**, en la línea de que, para que una planta pueda crecer, las personas deben ser responsables de lo que hagan con ella.

Asimismo, se recomienda colocar los trabajos en algún lugar visible de la clase para recordar que tenemos que mantener



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

unas relaciones interpersonales positivas que nos generen bienestar.

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...: «Ahora vamos a pensar en situaciones que nos provoquen un sentimiento agradable, situaciones que nos hagan felices. A mí, por ejemplo, me hace muy feliz regresar a casa y ver que mi familia me recibe con una sonrisa cada día».
- ☞ **Validar:** ayudar a los alumnos y alumnas a dar valor a sus experiencias emocionales, desde el respeto y la aceptación de sus vivencias emocionales, asumiendo que tienen derecho a sentir lo que sienten, prestándoles atención cuando se expresan, evitando expresiones de desprecio y/o censura y manifestando abiertamente en clase la importancia que tienen sus experiencias emocionales: «Es muy importante lo que acaban de aportar los componentes de este grupo, compartiendo lo que les hace felices. ¿Qué hay más importante que ser feliz?».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Sería interesante que los niños y las niñas compartieran en casa, además de lo que han aprendido en la escuela, aquellas situaciones que les generan felicidad. De esta manera, se fomentará en el hogar un clima favorable a la expresión emocional y una mejora de la cohesión familiar.

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 citados criterios de evaluación (páginas 70 y 71).

RESPONSABILIDAD AL CUBO

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 5.8

Autoría: M. Cristina Pacheco Hernández, a partir de la elaboración de Analía Díaz González.
Curso: 3.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. Desarrollo de las habilidades cognitivas: pensamiento causal, alternativo, consecuencial y perspectiva.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Lengua Castellana y Literatura

Criterio de evaluación 1: Comprender el sentido global de textos orales del ámbito familiar o escolar a través del reconocimiento de la información verbal y no verbal, distinguiendo las ideas principales y secundarias, para desarrollar progresivamente estrategias de comprensión que le permitan interpretar y asimilar dicha información de forma significativa y hacer uso de ella en sus propias producciones.

Contenidos:

1. Comprensión de textos orales de diferente tipo y finalidad (narrativos, descriptivos, informativos, instructivos, etc.), cercanos a la experiencia del alumnado:

identificación del sentido global, reconocimiento de la información verbal y no verbal, diferenciación de ideas principales y secundarias, elaboración de resúmenes del texto.

Criterio de evaluación 2: Participar en situaciones de comunicación oral aplicando estrategias para hablar en público en situaciones planificadas y no planificadas, y producir textos orales relacionados con los distintos ámbitos de la interacción social, que respondan a diferentes finalidades, aplicando y respetando las normas de esta forma de comunicación, para satisfacer las necesidades comunicativas, buscar una mejora progresiva en el uso oral de la lengua y favorecer el desarrollo de la propia creatividad, mostrando respeto hacia las intervenciones de los demás.

Contenidos:

3. Valoración del lenguaje oral como instrumento de aprendizaje y de comunicación de las propias ideas, opiniones y emociones.

Criterio de evaluación 7: Dramatizar textos adecuados o adaptados en el contexto escolar, utilizando los recursos de los intercambios orales e iniciándose en el conocimiento de las convenciones del género teatral en sus diferentes fases (planificación, ensayo, ejecución) 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.

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

Área de Educación Artística

Criterio de evaluación 7: Interpretar, utilizando el cuerpo como instrumento de expresión, danzas de distintos lugares y estilos, con el fin de disfrutar de su interpretación como una forma de interacción social y valorar la importancia de su transmisión.

Contenidos:

1. Utilización del cuerpo como medio de expresión y de interacción social.
3. Realización de movimientos utilizando la expresión corporal: gestos y miradas.

TEMPORALIDAD: 2 sesiones de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales:

- Cubos elaborados por el/la docente (modelos al final de la ficha).
- Cuento (al final, tras los modelos de los cubos).

Espacio: en el aula.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Antes del comienzo de la **primera sesión**, y de manera que el resto de la clase no se dé cuenta, pediremos a dos alumnos o alumnas que realicen la siguiente **escenificación**, insistiendo en que sean lo más realistas que puedan: uno de esos dos escolares saldrá a exponer un dibujo que ha hecho y que quiere compartir con sus compañeros y compañeras, pero, cuando termine su exposición, el otro se lo quitará y lo arrugará. El/La escolar del dibujo debe mostrar una gran tristeza y decepción por lo que su compañero o compañera ha hecho.

Concluida la breve escenificación, revelaremos que todo ha sido una interpretación ficticia para, a continuación, plantear una breve **ronda de preguntas** a fin de invitar a la reflexión y promover de esta manera la conciencia emocional. Previamente, habremos pedido a los alumnos y las alumnas que intenten representar con la cara y el cuerpo cómo se sentirían si alguien les hubiera roto el trabajo que con tanto cariño han hecho; así, trabajaremos la corporalidad antes de proceder con la reflexión.

Las preguntas serían de este estilo:

- ❶ ¿Qué motivos tendría el niño/la niña para romperle el dibujo a su compañero/a? ¿Está bien hacer eso con el trabajo de los demás? ¿Por qué?
- ❷ ¿Qué habrías hecho tú si alguien te rompiera el trabajo? (Si alguna de las respuestas muestra agresividad: ¿con eso habrías conseguido algo?, ¿qué habría sido lo correcto?).
- ❸ ¿Qué debería hacer el niño/la niña tras haberle roto el dibujo a su compañero/a?
- ❹ Entonces, ¿es importante pedir perdón e intentar arreglar el daño que hemos podido causarle a los demás?, ¿por qué?

Tras esta parte introductoria, distribuiremos la clase en cuatro grupos y daremos a cada equipo de trabajo dos pequeños **cubos con dos situaciones** diferentes escritas en una de sus caras. En el resto de las caras habrá diversas **respuestas a esas situaciones** (los modelos para elaborar los cubos figuran al final de esta ficha). Por ejemplo:

Situación 1:

«Claudia tenía en su mesa el trabajo terminado que debía entregarle a su maestra. Pablo no había concluido el suyo y le dio mucha rabia; por eso, fue corriendo y se lo

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

arrugó. Claudia se puso muy triste porque todo su esfuerzo se había convertido en papeles rotos».

Respuestas:

- La culpa es tuya, lo tenías mal colocado.
- ¡Fastídiate, Claudia!
- Pablo se pone a llorar desconsoladamente.
- No te preocupes, yo tampoco lo hice.
- Tú eres muy lista, puedes repetirlo.

Situación 2:

«Michael estaba apoyado en una pared del pabellón del colegio, enfadado y triste a la vez porque no tenía con quién jugar ese día en el recreo. Entonces, su compañero Leo pasó a su lado corriendo y lo empujó sin querer. Michael, envidioso porque Leo sí tenía con quién jugar, lo empujó tan fuerte que cayó al suelo y se hizo daño».

Respuestas:

- ¡Mira por dónde vas!
- Michael se da la vuelta y se marcha, dejando a su compañero llorando.
- ¡Es culpa tuya, tú me empujaste primero!
- ¡Levántate, que no fue para tanto!
- Michael se va corriendo al baño a llorar.

Una vez que todos los miembros de los grupos hayan observado los cubos y lo que hay escrito en sus caras, se les pedirá que intenten consensuar la mejor respuesta ante cada una de las dos situaciones que se plantean. Se pretende que no se queden en las opciones que ofrecen los cubos; el objetivo es, con la ayuda del/de la docente, suscitar un diálogo para que los propios alumnos y alumnas concluyan que ninguna de esas respuestas son una buena opción. Tras haber llegado a esta conclusión, pediremos que nos digan qué es lo que se debería hacer en cada caso y por qué han decidido que esa es la mejor respuesta.

Cuando cada grupo haya expuesto sus razones, pediremos a dos miembros de cada equipo que abran los cubos y que lean lo que hay en su interior. Los cubos contienen la posibilidad más adecuada para enmendar el daño causado a la otra persona:

Respuesta a la situación 1:

«Lo siento, Claudia, no tenía que haberlo hecho, estaba un poco enfadado porque no había hecho el mío y actué mal. Le diré al profe que lo he arrugado yo y te ayudaré a repetirlo».

Respuesta a la situación 2:

«Perdón, Leo, estaba triste porque nadie jugaba conmigo en el recreo. No debería haberte empujado porque tú lo hiciste sin querer. Dame la mano y vamos a la enfermería para que te curen».

Con esto pretendemos que el alumnado caiga en la cuenta, a través del diálogo y el consenso, de que, aunque existen varias respuestas ante una situación, debemos ponernos en el lugar de los demás y procurar hacernos responsables de nuestros actos y reparar el mal que hayamos podido hacer.

En la **segunda sesión**, distribuiremos la clase en grupos de cuatro escolares cada uno. Luego, repartiremos a cada grupo un **cuento** (al final de la ficha) relacionado con lo que se ha trabajado en la sesión previa.

El cuento presenta una situación con la que los alumnos y las alumnas se pueden sentir identificados, a fin de que se metan en el problema y piensen qué harían en ese caso, a partir de lo que se ha trabajado en la sesión anterior sobre la responsabilidad emocional y las consecuencias de los propios actos.

Una vez repartido el cuento, lo leeremos en voz alta y pediremos a cada grupo que prepare entre todos sus miembros un **posible final** para el mismo. Recordaremos las conclusiones a las que se llegó en la

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

sesión anterior para que las tengan en cuenta a la hora de elaborar el desenlace. Cada grupo leerá en voz alta su final y expondrá las razones por las que sus miembros eligieron ese final y no otro. Tras esto, toda la clase se pondrá de acuerdo en el final más idóneo de acuerdo con lo que se ha aprendido hasta ahora.

Por último, se llevará a cabo un **cubo humano**, en el que cada cara de este corresponda a un grupo de cuatro escolares como máximo. El/La docente indicará una situación y cada grupo, tras haber tenido unos minutos para ponerse de acuerdo, deberá representar su solución a modo de breve escena, la cual también ha de estar basada en lo aprendido en estas dos sesiones.

Finalmente, cogidos de la mano en un gran círculo, los niños y las niñas deberán llegar a un acuerdo y exponer la respuesta más adecuada para todos (como si sacaran el papel de dentro de la cajita).

A modo de ejemplo, se propone la siguiente situación para el *cubo humano*:

«Sara ha sacado menos nota de la que pensaba en el examen de Lengua; por eso, se siente muy rabiosa esa mañana. Isabela, que es su compañera y amiga desde hace años, le muestra contenta a Sara su nota, que ha sido muy buena. Entonces, Sara, llena de envidia, la acusa de haber copiado y le da la espalda».

Cuestiones que se pueden plantear a los alumnos para encauzar la actividad:

- 🗨️ ¿Cómo ha actuado Sara?
- 🗨️ ¿Cómo debería de haber actuado Sara tras escuchar que su amiga ha sacado una buena nota?
- 🗨️ ¿Está bien acusar sin motivos?

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- 🗨️ **Fijar límites:** diferenciar claramente entre la experiencia emocional y su

expresión, dejando claro que, si bien el/la escolar no puede evitar sentir lo que siente, no tiene derecho a manifestarlo si con ello perjudica a los demás, a sí mismo o a su entorno. Por ejemplo: «Eso que dices puede ser una forma de actuar en esta situación, pero, como no está bien hacer daño a los demás, esa opción no es aceptable».

- 🗨️ **Ayudar a regular:** dar instrucciones precisas al alumnado para que autorregule sus experiencias emocionales. Por ejemplo: «Cuando nos sentimos enfadados o nerviosos, como cuando el niño/la niña arrugó el dibujo al/a la compañero/a, tenemos que respirar y calmarnos. Lo hacemos: tomamos aire en 1, 2; hacemos una pausa reteniendo el aire en 1, 2, 3; y lo soltamos despacito en 1, 2, 3 y 4».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Los/Las escolares pueden llevarse una copia del microcuento a sus casas para que sus familiares inventen un final para el mismo. El alumnado desempeñaría el rol de docente y tendría que explicar a su familia lo aprendido en clase para que ellos puedan elaborar el final más apropiado.

OBSERVACIONES

El criterio trabajado en esta actividad tiene que ver 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 una toma de decisión respecto a la misma emoción, es decir: ¿decido yo qué hacer con la emoción o decide la emoción por mí?



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

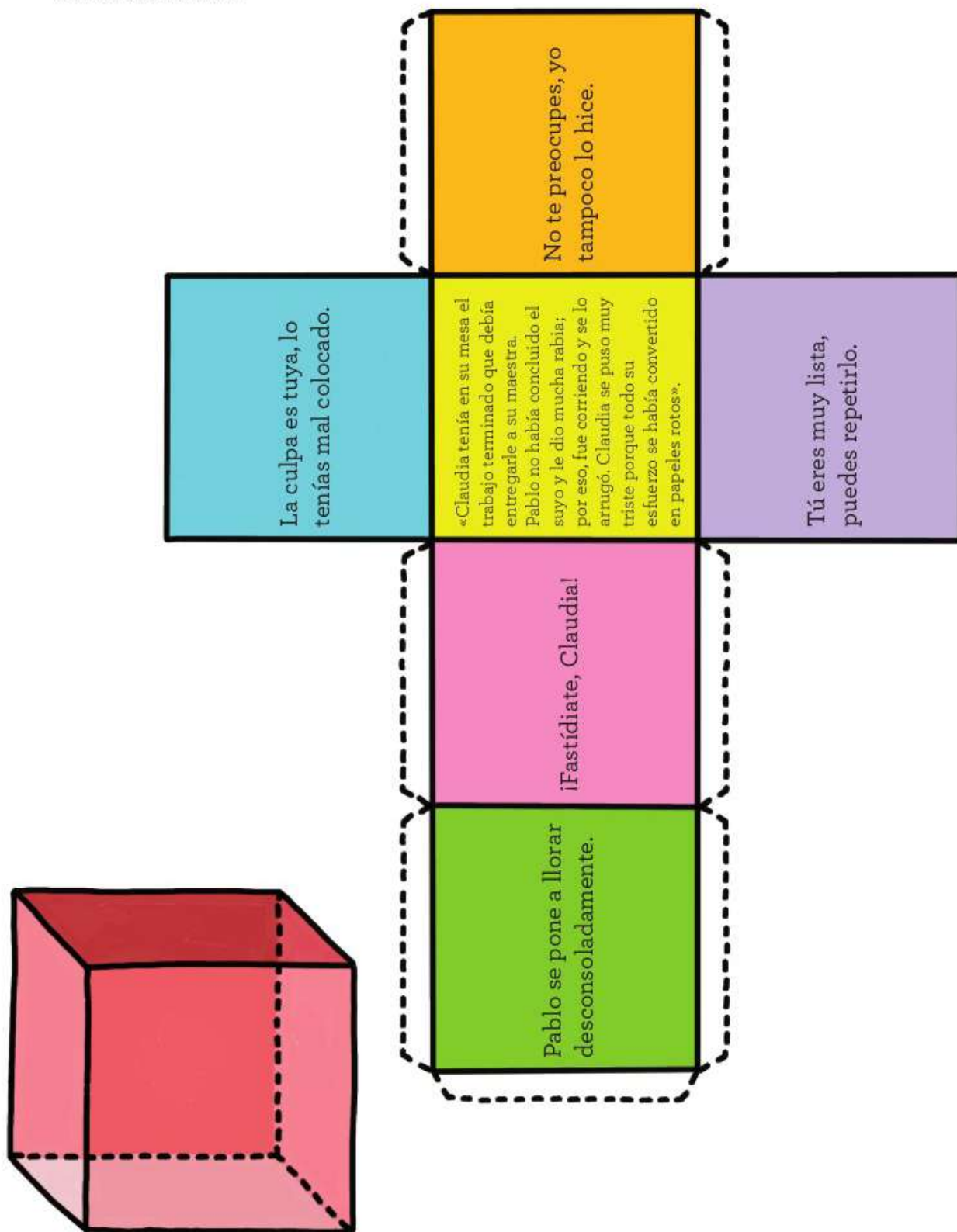
Por tanto, aunque este criterio se ha incluido en el bloque de regulación emocional, nuestra experiencia indica que más bien se trata de una competencia asociada a la **conciencia emocional**. De hecho, podría decirse que se trata del nivel más profundo de la misma, de forma que sitúa al sujeto en un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

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).



PROYECTO TUTORÍA 3º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

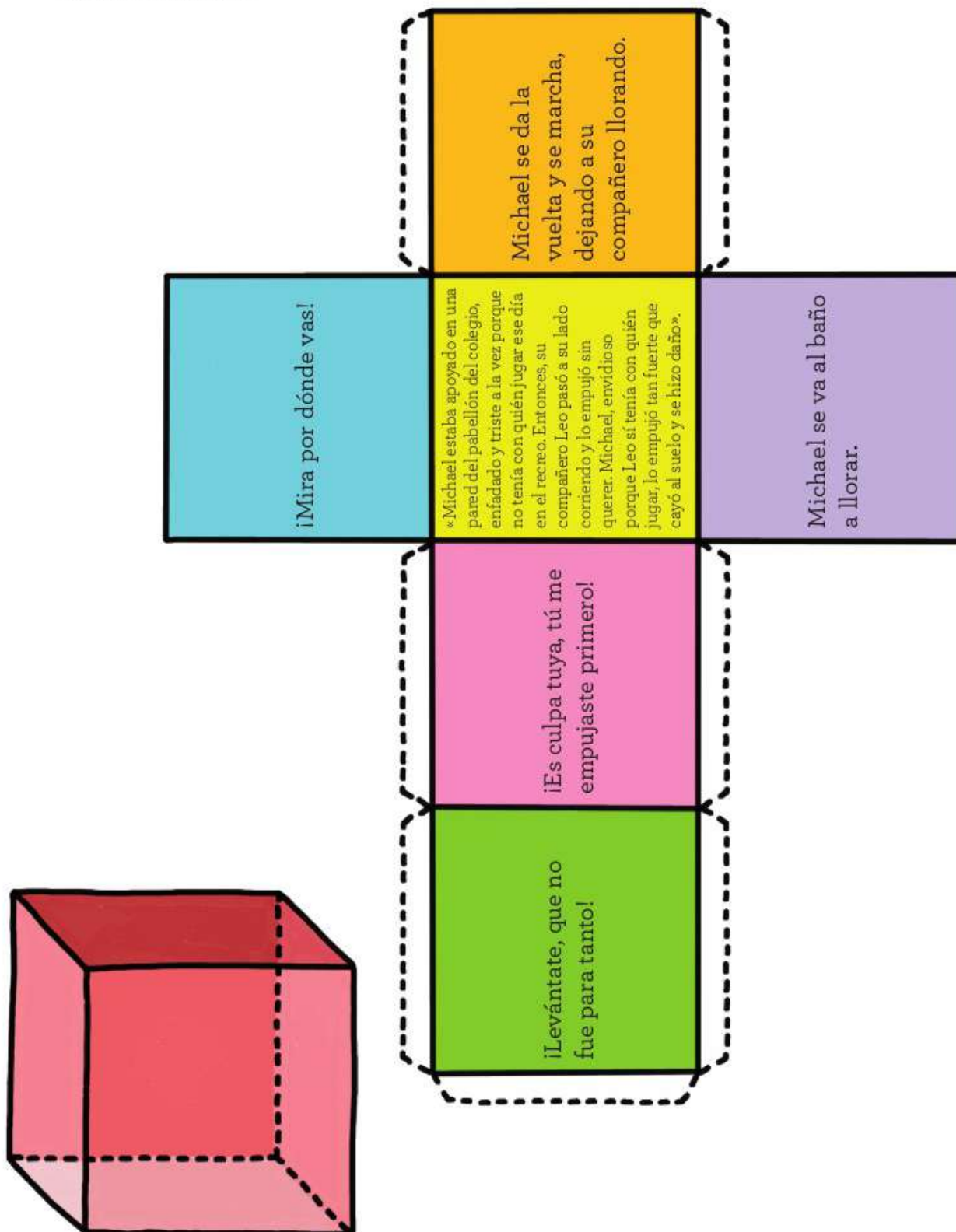
«CUBO SITUACIÓN 1»





PROYECTO TUTORÍA 3º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

«CUBO SITUACIÓN 2»





PROYECTO TUTORÍA 3º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

PAPEL QUE SE ENCUENTRA EN EL INTERIOR DEL PRIMER CUBO

Lo siento, Claudia, no
tenía que haberlo
hecho, estaba un poco
enfadado porque yo no
he hecho el mío.
Le diré al profe que lo
he arrugado yo y te
ayudaré a repetirlo.

PAPEL QUE SE ENCUENTRA EN EL INTERIOR DEL SEGUNDO CUBO

Perdón, Leo, estaba triste
porque nadie jugaba
conmigo en el recreo. No
debería haberte empujado
porque tú lo hiciste sin
querer. Dame la mano
y vamos a la enfermería
para que te curen.



CUENTO

Sara y su hermana Claudia

Un día de otoño, Sara y su hermana gemela, Claudia, decidieron presentarse al concurso *Crea un cuento*, en la asignatura de Lengua.

Quedaron en ayudarse una a la otra para tener más posibilidades de ganar. Y así, durante un tiempo, las dos niñas trabajaron juntas felizmente, sin pensar que solo una de ellas podía ser la ganadora. Hasta que, un día, se enteraron de que el premio del concurso de cuentos era un viaje a Londres. Desde ese momento, empezaron a alejarse, dejaron de prestarse ayuda y, por si fuera poco, no paraban de discutir.

Al fin llegó el día en el que se anunciaba el ganador del concurso. Sara y Claudia estaban muy nerviosas; esa mañana ninguna de las dos había hablado con la otra.

—El momento ha llegado: es hora de nombrar al ganador o la ganadora del concurso —dijo el profesor de Lengua—. Y la ganadora es... ¡Claudia!

Claudia se levantó de la silla y, loca de alegría, fue corriendo a recoger el diploma que la acreditaba como ganadora del concurso y, por tanto, de un fabuloso viaje a Londres.

Ese día, Sara y Claudia se fueron por separado a casa. Nada más entrar por la puerta, Claudia dejó su diploma encima de la mesa de su escritorio para enseñárselo a papá y mamá en cuanto llegaran de trabajar. Disfrutaba pensando en la cara que pondrían cuando supieran la gran noticia...

Sara, en cambio, no era nada feliz. Cuando se dio cuenta de que su hermana había salido a pasear con una amiga, entró en su cuarto, agarró el diploma y, con mucha rabia, lo rompió en mil pedazos. Al rato, Claudia regresó a casa, fue a su cuarto a admirar otra vez su diploma y vio... ¡que estaba roto! Inmediatamente, adivinó quién había sido; empezó a llorar y a gritar el nombre de su hermana...

SENSIBILÍZATE

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 5.9

Autoría: M. Cristina Pacheco Hernández, a partir de la elaboración de Juan Manuel Moreno Toste.

Curso: 3.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

6. Observación, regulación y cumplimiento de las normas de convivencia en el aula, en el patio de juegos, en la cancha deportiva, y de las relativas al cuidado de los espacios.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Lengua Castellana y Literatura

Criterio de evaluación 2: Participar en situaciones de comunicación oral aplicando estrategias para hablar en público en situaciones planificadas y no planificadas, y producir textos orales relacionados con los distintos ámbitos de la interacción social, que respondan a diferentes finalidades, aplicando y respetando las normas de esta forma de comunicación, para satisfacer las necesidades comunicativas, buscar una mejora progresiva en el uso oral de la lengua y favorecer el desarrollo de la propia creatividad, mostrando respeto hacia las intervenciones de los demás.

Contenidos:

2. Aplicación de las estrategias y normas para el 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...

Criterio de evaluación 4: Producir textos escritos propios del ámbito familiar, personal o educativo con diferentes intenciones comunicativas, coherencia y corrección, haciendo uso del diccionario y utilizando un vocabulario acorde a su edad, respetando su estructura y utilizando progresivamente estrategias de mejora del proceso de escritura para mejorar la eficacia escritora y fomentar la creatividad.

Contenidos:

1. Producción de textos del ámbito familiar, personal o educativo para obtener, organizar y comunicar información, conocimientos, experiencias y necesidades: narraciones, descripciones, dictados, textos expositivos, argumentativos, poemas, diálogos...

Área de Educación Física

Criterio de evaluación 2: Resolver retos de situaciones motrices colectivas, demostrando intencionalidad estratégica.

Contenidos:

2. Resolución de retos motores con actitud de ayuda, colaboración y cooperación.

Criterio de evaluación 3: Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento para comunicar sensaciones, emociones e ideas de forma espontánea y creativa, así como para seguir estructuras rítmicas.



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

Contenidos:

3. Elaboración, aceptación y cumplimiento de las normas en el desarrollo de las tareas y actividades.

Área de Educación Artística

Criterio de evaluación 4: Valorar de manera crítica la importancia del patrimonio cultural mediante el acercamiento a sus manifestaciones artísticas más significativas, a partir de la experimentación visual, auditiva, vocal, interpretativa..., mostrando a su vez una actitud de respeto hacia ellas y contribuyendo a su conservación.

Contenidos:

1. Conciencia por el cumplimiento de las normas de asistencia como público en exposiciones, conciertos y festivales.
2. Expresión de opiniones constructivas.

Criterio de evaluación 5: Distinguir y valorar distintas cualidades del sonido a través de la escucha activa y la descripción de los elementos que forman las diferentes producciones musicales, con el fin de fomentar la creatividad partiendo de sus experiencias y vivencias.

Contenidos:

1. Descripción de las cualidades y características de los sonidos del entorno natural y social utilizando terminología musical.

Criterio de evaluación 7: Interpretar, utilizando el cuerpo como instrumento de expresión, danzas de distintos lugares y estilos, con el fin de disfrutar de su interpretación como una forma de interacción social y valorar la importancia de su transmisión.

Contenidos:

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

Área de Valores Sociales y Cívicos

Criterio de evaluación 2: Iniciar la toma de decisiones meditadas y responsables tanto de forma independiente como cooperativa, así como mostrar una motivación intrínseca en el logro de éxitos individuales y compartidos, iniciándose en la gestión de las emociones para superar dificultades e ir tomando conciencia del desarrollo de su potencial.

Contenidos:

2. Autorregulación de la conducta, emociones y sentimientos en los contextos familiar y escolar para hacer frente al fracaso y posibilitar el aprendizaje en el trabajo individual y en equipo.

Criterio de evaluación 4: Analizar las diferencias entre las personas y exponer los efectos negativos que se generan cuando se actúa desde prejuicios. Manifestar tolerancia al participar en acciones altruistas de su entorno.

Contenidos:

II: La comprensión y el respeto en las relaciones interpersonales.

1. Expresión del respeto, la tolerancia y la valoración de las otras personas a través del análisis de la diversidad cultural y su riqueza, así como la valoración crítica de las costumbres y los modos de vida distintos al propio.

III: La convivencia y los valores sociales.

1. La cooperación como elemento cohesionador de la convivencia democrática.

PROYECTO TUTORÍA 3º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

TEMPORALIDAD: 3 sesiones de 45-50 minutos, pero dependerá del ritmo de cada grupo o clase.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales:

- Folios.
- Bolígrafos.
- Pañuelo.
- Bolsas de basura.
- Guantes.
- Cartulinas.
- Rotuladores.
- Libreta.

Espacio: en el patio de juegos/cancha deportiva y en el aula.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Antes de comenzar la **primera sesión**, haremos ejercicios de **estiramiento** y **calentamiento** del cuerpo. A continuación, distribuiremos la clase en **dos grupos** de doce escolares. Uno de los grupos se dividirá, a su vez, en parejas; cada pareja será una **puerta de entrada** por la que intentarán entrar sus compañeros y compañeras del otro grupo. Para ello, se tomarán de las manos y se les asignará un color (verde o rojo) que el resto de los niños y las niñas no sabrá. Habrá más rojos que verdes. El objetivo es que las puertas rojas impidan el paso de cualquier persona; si son verdes, lo facilitarán. Los integrantes del otro grupo, uno a uno, elegirán una puerta de entrada, sin saber su color. Intentarán entrar de todas las maneras posibles (pidiendo permiso, aprovechando un despiste, entre los pies, por el medio, por encima, etc.), pero, si la puerta es roja, se resistirán de todas las maneras a dejarlo entrar. Si no consiguen pasar, tendrán que utilizar **estrategias**

de negociación. Luego, se intercambiarán los roles con los miembros del otro grupo.

Habrás dos cartulinas preparadas, una de las cuales tendrá escrito «Me sentí bien», y la otra, «Me sentí mal». Al finalizar la dinámica anterior, cada niño o niña se sentará, formando un círculo con su compañeros y compañeras, ante la cartulina que, a su criterio, refleja cómo se ha sentido en el juego. El/La docente planteará las siguientes preguntas de este tipo:

- ☞ ¿Qué significa una puerta cerrada?
- ☞ ¿Cómo me sentí al no conseguir pasarla? ¿Cómo me siento cuando no consigo algo en la vida?
- ☞ ¿Cómo me sentí si la pude pasar con facilidad? ¿Cómo me siento cuando se me facilitan las cosas para conseguir objetivos?
- ☞ ¿Todos han negociado?
- ☞ ¿Es necesario negociar? ¿Es preciso saber dar para poder recibir? ¿Presto mis cosas? ¿Me las prestan?
- ☞ ¿Alguien le ha gritado a otro? ¿Ha habido empujones?
- ☞ ¿Ha habido algún conflicto o algún problema? ¿Se ha resuelto bien?
- ☞ ¿Qué formas de resolver un conflicto se te ocurren?
- ☞ ¿Ha habido alguien que hizo algo que no debiera? ¿Cómo se puede arreglar?
- ☞ ¿Alguien cree que debe pedir perdón a algún compañero por algo que ha hecho durante la actividad? Ahora es el momento de hacerlo.

De esta forma, se les hará caer en la cuenta de que en la vida vamos a tropezarnos con muchas puertas que nos impedirán el paso a cosas que queramos hacer, pero que es necesario superar esas dificultades siendo responsables de lo que hacemos con las

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

emociones que sentimos, o saber pedir perdón y arreglar el problema cuando somos nosotros los que hacemos daño a otros y les impedimos hacer algo. Lo mismo ocurre con las cosas: cuando no las cuidamos, estamos *cerrando las puertas* a que otros puedan utilizarlas.

Para la **segunda sesión**, nos trasladaremos a la cancha de deportes y jugaremos a una variante del **juego de alerta o del pañuelo**. Explicaremos la dinámica del juego y las normas a los alumnos y las alumnas y se harán dos equipos de la siguiente manera: tendremos preparada una bolsa que contiene papeles con nombres de animales; habrá dos papeles con el nombre de cada animal, para poder formar parejas. Cada niño o niña sacará un papel de la bolsa, pero no lo mostrará ni dirá a nadie qué animal le ha tocado. Una vez que todo el mundo tenga su papel, se distribuirán por el espacio, cerrarán los ojos y cada niño o niña hará el sonido o la onomatopeya del animal que le ha tocado; al mismo tiempo, se desplazará sin abrir los ojos hacia el compañero o la compañera que haga el mismo sonido de animal. Cuando ambos se encuentren, podrán abrir los ojos y les indicaremos que se coloquen en un lado de la cancha. Cuando se haya encontrado la mitad de la clase, ese ya será un equipo; el resto será el otro. Para agilizar el juego, modificaremos las normas: se jugará por parejas. Cuando el/la docente diga un número, la pareja correspondiente de cada equipo que tenga ese número saldrá cogida de las manos a por el pañuelo.

Finalizado el juego, nos sentaremos en círculo y preguntaremos a los niños y las niñas cómo se han sentido jugando con la pareja y el equipo que les ha tocado:

- ☞ ¿Qué dificultades ha habido? ¿Qué ventajas? ¿Es mejor jugar solo o formando pareja con otro niño o niña?

- ☞ ¿Alguien se ha sentido mal? ¿Alguien se ha sentido bien? ¿Por qué?
- ☞ ¿Ha habido algún conflicto en las parejas o en el equipo? ¿Se ha resuelto bien?
- ☞ ¿Qué formas de resolver un conflicto o problema se nos ocurren?
- ☞ ¿Ha habido alguien que hiciera algo que no debiera? ¿Cómo se puede arreglar?
- ☞ ¿Alguien cree que debe pedir perdón a un compañero o una compañera? Ahora es el momento de hacerlo.

En la **tercera sesión** diremos a nuestra clase que vamos a dar una vuelta por algunas zonas del colegio para observar lo que normalmente no vemos. Para ello, se formarán **patrullas verdes de vigilancia**: crearemos cuatro patrullas de seis integrantes, cada una de las cuales irá por una zona determinada del colegio que le asignaremos. Su misión es vigilar y dar la señal de alarma de aquellas partes en las que encuentren basura, malas hierbas (en los jardines), destrozos o algo que consideren que no está en el estado adecuado. Se les facilitarán guantes y unas bolsas de basura para recoger lo que puedan, así como papel y bolígrafo para hacer un listado de cosas que se encuentren en mal estado (si las hubiera).

Terminada la *misión*, la comentaremos con todos los *patrulleros* y las *patrulleras* sentados en círculo, y les preguntaremos cómo se han sentido trabajando en grupo, si todos han colaborado o ha habido alguien que no lo haya hecho, etc.

- ☞ ¿Cómo se han organizado las patrullas? ¿Las decisiones se han tomado de forma conjunta o ha habido alguien que las tomaba (por dónde ir, qué recoger, etc.)?
- ☞ ¿Debemos avisar siempre que veamos algo que puede ser perjudicial para todos? ¿Por qué?

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

- ¿Es importante respetar todas las zonas del colegio, mantenerlo limpio y cuidarlo?
- Si vemos a un niño o una niña haciendo algo malo, como tirar papeles al suelo, romper algo, ensuciar, etc., ¿deberíamos decirle algo o mejor no nos metemos?
- ¿De qué manera se le puede decir a alguien que está haciendo algo malo? ¿Cómo se lo dirías un amigo? ¿Cómo te gustaría que te lo dijeran a ti?

Seguidamente, iremos al aula, donde cada patrulla verde redactará su *informe*: unas pocas líneas dirigidas a la dirección del centro notificando lo que han observado y haciendo propuestas de mejora. Su profesor o profesora se lo hará llegar al equipo directivo.

Para concluir, los alumnos y las alumnas, distribuidos en grupos y provistos de cartulinas, rotuladores, etc., confeccionarán unos paneles informativos con dibujos, breves frases, reflexiones o lo que se les ocurra para expresar cómo creen que deben ser las normas de convivencia en las distintas partes del colegio (aula, patio, cancha deportiva, pasillos, baños...), y los colgarán en los pasillos o en el vestíbulo de entrada para animar a todo el colegio a ser educado y tolerante, a respetar a las personas y las cosas y a resolver amistosamente los problemas de convivencia. Además, se puede colocar una libreta en un lugar visible, debajo de un cartel que ponga: «Al colegio le interesa lo que sientes», para que todo alumno o alumna que lo desee escriba en ella una reflexión, una idea, un sentimiento, una crítica o una felicitación acerca del funcionamiento del colegio, la convivencia, la limpieza o cualquier aspecto presente en la vida diaria del centro.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- Ayudar a expresar:** facilitar espacios y un clima adecuados para que el alumnado se exprese emocionalmente, compartiendo sus observaciones, ofreciendo ejemplos, poniéndose como modelo...: «Ahora vamos a hablar de cómo nos sentimos. Por ejemplo, yo al principio me sentía un poco inseguro/a, porque no sabía cómo me iba a salir la actividad, pero ahora que veo que ha salido bien estoy muy contento/a».
- Ayudar a reconocer:** establecer los pasos que hay que seguir para realizar adecuadamente la toma de conciencia emocional: detectar las señales corporales, identificar la emoción, reconocerla y asumirla como propia... Por ejemplo: «Se nota que estás enfadado/a porque tienes el ceño fruncido y no quieres hablar o contestas mal. Entiendo que estés así porque no has ganado en este juego, pero tienes que comprender que unas veces se gana y otras se pierde. No pasa nada, lo que importa siempre es pasarlo bien todos juntos, gane quien gane».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Se reunirá toda la familia y entre todos recortarán unas tiras de papel y colorearán unas en rojo y otras en verde. Las tiras rojas indican que hay alguna actitud que es mejorable; las verdes, una actitud que ha sido positiva.

Cuando algún miembro de la familia no esté de acuerdo con algún comportamiento o actitud del otro (por ejemplo: una mala contestación), le ofrecerá una tira roja y le explicará por qué se la da. El que la recibe debe pensar en lo que ha hecho (con o sin intención) y cómo lo puede arreglar. El que



ACTIVIDADES

Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ofrece la tira debe estar receptivo a aceptar las disculpas.

Igualmente, cuando algún miembro de la familia se sienta bien con la conducta o una actitud de otro, procederá del mismo modo, pero esta vez ofreciendo una tira verde como señal. Al final de la semana, cada uno hará un recuento de las tiras rojas y verdes que ha obtenido, y comentará si la experiencia le ha servido para mejorar.

OBSERVACIONES

El criterio trabajado en esta actividad tiene que ver 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 una toma de decisión respecto a la misma emoción, es decir: si uno es el que decide qué hacer con la emoción o, por el contrario, es la emoción la que decide por uno.

Por tanto, aunque este criterio se ha incluido en el bloque de regulación emocional, nuestra experiencia indica que más bien se trata 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 causados a terceros.

Para una mejor comprensión de esta idea, se recomienda mirar 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).

5.- ANEXO: Cortos geniales para trabajar valores.

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

SELECCIÓN 3º DE PRIMARIA

- “El viaje de Said” de Coke Riobóo, 2006 (09:36 minutos).
 - “La flor más grande del mundo” de Juan Pablo Etcheverry, 2007 (10:02 minutos).
 - “El cazo de Lorenzo” de Isabelle Carrier, 2018 (05:48 minutos).
 - “Por cuatro esquinitas de nada” de Jérôme Ruillier, 2014 (06:02 minutos).
 - “Presto” de Doug Sweetland, 2008 (05:01 minutos).
 - “El gigante egoísta” de @SpanishFairyTales, 2018 (07:40 minutos).
 - “No abuses. Es mejor no ser guays” de Noguays, 2010 (05:55 minutos).
-
- EDUCACIÓN 3.0 DE SANTILLANA:
 - 85 cortometrajes para trabajar en valores