



Educación emocional y para la creatividad

- 1.- NÚCLEOS DE ACTIVIDADES DE LA FUNCIÓN TUTORIAL**
- 2.- EDUCACIÓN EMOCIONAL Y PARA LA CREATIVIDAD**
 - 2.1.- Introducción.
 - 2.2.- Competencias y criterios de evaluación.
 - 2.3.- Saberes básicos.
- 3.- ACTIVIDADES "EMOCREA"**
 - 3.1.- Competencias emocionales.
 - 3.2.- Planificador de actividades.
- 4.- PROPUESTA DE SITUACIONES DE APRENDIZAJE CONCRETAS**
- 5.- ANEXO: 50 cortos geniales para trabajar valores**

1.- NÚCLEOS DE ACTIVIDADES DE LA FUNCIÓN TUTORIAL

NÚCLEOS DE ACTIVIDADES	ACTIVIDADES
<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 4º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

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

<p>V.</p> <p>PARTICIPACIÓN DE LA FAMILIA</p>	<p>Reuniones Periódicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intercambio de información. • Explicación de la programación. • Informar sobre el proceso de evaluación y comentar los resultados. • Organización del trabajo personal de sus hij@s. • Tiempo libre y descanso. <p>Colaboración En Actividades Extraescolares.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Excursiones. • Festejos. • Semanas culturales. • Visitas. <p>Coordinar Grupos De Discusión Sobre Temas Formativos De Interés Para La Educación De Sus Hij@s.</p> <p>Entrevistas Individuales..</p>
<p>VI.</p> <p>PROCESO DE EVALUACIÓN</p>	<p>Evaluación Inicial:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obtención de información: • Técnicas de observación. • Cuestionario inicial. • Técnicas grupales. • Pruebas de nivel, al menos en las materias instrumentales. • Entrevistas. • Revisión del expediente personal del alumn@ del año anterior. <p>Reunión Con El Equipo Directivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comentar la información. • Fijar criterios para una evaluación individualizadora, formativa y orientadora. • Adecuar los recursos educativos a las características individuales de l@s alumn@s. • Aunar criterios sobre objetivos, actividades, materiales, • Redactar informes para l@s profesor@s de cursos siguientes. <p>Reunión Con L@s Alumn@s:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comentar conclusiones de la información obtenida. • Comentar resultados de la evaluación.

2.- EDUCACIÓN EMOCIONAL Y PARA LA CREATIVIDAD

2.1.- Introducción.

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

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

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

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

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

PROYECTO TUTORÍA 4º 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 sus 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 4º DE PRIMARIA. *Educación Emocional y para la Creatividad*

SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

COMPETENCIA ESPECÍFICA

2. Asumir la responsabilidad de gestionar las propias experiencias emocionales, regulando y cambiando las emociones, en el caso de que sean desadaptativas, para construir una identidad afectiva satisfactoria y contribuir a la mejora de las relaciones interpersonales.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

2.1. Actuar 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 4º 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 4º 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 4º 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»). Peticion 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 4º 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 4º 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 4º 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 4º 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	1.10.- ¡Manos a la obra!	1 de 45'
	2.- RECONOCER	2.10.- ¡Juguemos a ser detectives de emociones!	1 de 45'
	3.- COMPRENDER	3.10.- El enigma emocional.	1 de 45'
	4.- REGULAR	4.10.- ¡A volar!	1 de 45'
	5.- RESPONSABILIZARSE	5.10.- El jardín emocional.	2 de 45'
	6.- MULTICOMPETENCIAL	6.1.- Plan para el fomento de la lectura	A determinar
		6.2.- 9 d'Octubre	1 de 45'
		6.3.- Halloween	1 de 45'
		6.4.- Navidad	2 de 45'
		6.5.- Proyecto Interdisciplinar ODS	A determinar

PROYECTO TUTORÍA 4º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

	COMPETENCIA	ACTIVIDAD	SESIONES
SEGUNDO TRIMESTRE	1.- PERCIBIR	1.11.- ¡No te escucho!	2 de 45'
	2.- RECONOCER	2.11.- Si fuera un enanito, sería...	1 de 45'
	3.- COMPRENDER	3.11.- El pañuelo que esconde una emoción.	2 de 45'
	4.- REGULAR	4.11.- Aprendiendo a relajarnos (III).	1 de 45'
	5.- RESPONSABILIZARSE	5.11.- Medallas del respeto.	1 de 45'
	6.- MULTICOMPETENCIAL	6.1.- Plan para el fomento de la lectura	A determinar
		6.1.- Día escolar de la No violencia y de la Paz	1 de 45'
		6.2.- Carnaval	1 de 45'
		6.3.- 8M. Día internacional de la mujer.	2 de 45'
		6.4.- Proyecto Interdisciplinar ODS	A determinar
	6.5.- Semana Cultural	A determinar	

PROYECTO TUTORÍA 4º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

	COMPETENCIA	ACTIVIDAD	SESIONES
TERCER TRIMESTRE	1.- PERCIBIR	1.12.- ¿Quién soy? ¿Me ayudas?	2 de 45'
	2.- RECONOCER	2.12.- Yo soy mi emoción.	1 de 45'
	3.- COMPRENDER	3.12.- Si te pillan hoy, escapa pensando con tu corazón.	2 de 45'
	4.- REGULAR	4.12.- La rabia o el dragón de Jorge.	2 de 45'
	5.- RESPONSABILIZARSE	5.12.- Sigue la línea.	1 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

- 1.10.- ¡Manos a la obra!
- 2.10.- ¡Juguemos a ser detectives de emociones!
- 3.10.- El enigma emocional.
- 4.10.- ¡A volar!
- 5.10.- El jardín emocional.

SEGUNDO TRIMESTRE

- 1.11.- ¡No te escucho!
- 2.11.- Si fuera un enanito, sería...
- 3.11.- El pañuelo que esconde una emoción.
- 4.11.- Aprendiendo a relajarnos (III).
- 5.11.- Medallas del respeto.

TERCER TRIMESTRE

- 1.12.- ¿Quién soy? ¿Me ayudas?
- 2.12.- Yo soy mi emoción.
- 3.12.- Si te pillan hoy, escapa pensando con tu corazón.
- 4.12.- La rabia o el dragón de Jorge.
- 5.12.- Sigue la línea.

¡MANOS A LA OBRA!

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 1.10

Autoría: Mariel Sande Jotterand, a partir de la elaboración de Diego Navarro Medina.

Curso: 4.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

- Identificación de las emociones básicas.
 - Vocabulario básico emocional: alegría, ira, humor, miedo, tristeza, y vergüenza, ansiedad, culpa, orgullo, asco, amor.
- Clasificación de las emociones.
 - Emociones agradables o desagradables en relación con el placer o desagrado ocasionado.

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:

- Expresión de sensaciones con las composiciones plásticas que realiza.

TEMPORALIDAD: 1 sesión de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales:

- Una manta suave.
- Una esponja natural seca.
- Una botella de agua.
- Una moneda.
- Una escoba de barrer limpia.
- Una hoja seca.
- Una hoja fresca.
- Un paño un poco húmedo.
- Un peluche.
- Cartulinas (una por alumno/a).
- Témperas de colores.

Espacio: en la misma aula de clase.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta sesión nos convertiremos en **pintores/as de emociones**. Para empezar, haremos una lluvia de ideas para saber qué conocen nuestros alumnos y alumnas de las diferentes emociones básicas (alegría, tristeza, ira, asco, miedo). Iremos apuntando en la pizarra aquellas emociones que nombren.

Tras finalizar la lluvia de ideas, y antes de ponernos manos a la obra, les taparemos los ojos a todos/as con un pañuelo. El/La docente, entonces, irá acercándoles determinados objetos uno a uno y los niños y las niñas tendrán que decir qué emoción les transmiten al tacto. Quizás el objeto en sí mismo no les transmita ninguna emoción, pero puede que el tacto les evoque una situación determinada en la que hayan experimentado una emoción particular.

En el siguiente paso, deberán dividir los objetos en dos grupos, un grupo con los objetos que les hayan transmitido



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

emociones agradables y un segundo grupo con los que les evoquen **emociones desagradables**. Con la intención de que comuniquen sus emociones, pondremos en común la distribución que cada alumno o alumna ha hecho.

A continuación, es el turno de nuestros/as pintores/as: cada alumno o alumna elegirá una emoción que haya experimentado al tocar los diferentes objetos y tendrá que reflejar en un folio lo que ha sentido. Sin embargo, lo pintará haciendo uso, tan solo, de sus manos y de las témperas.

Tendrán que ponerles un título original a las obras, y estas serán expuestas en una zona de la clase reservada para ello: en un lado estará la exposición de las emociones agradables, y en otro, la de emociones desagradables. Previamente, tendrán que presentar su obra y dar una breve explicación de qué emoción transmite.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☞ **Validar:** el/la docente deberá escuchar en silencio y con mucha atención a sus alumnos y alumnas y los reafirmará con frases como: «Tienes derecho a sentir eso»; «Lo que sientes es importante para mí».
- ☞ **Ayudar a expresar:** «¿Qué emoción te transmite este objeto?»; «¿Esa emoción la has sentido en otro momento?»; «¿Qué objeto te transmitió emociones más agradables?»; «¿La emoción que sientes es agradable o desagradable?».
- ☞ **Ayudar a respetar:** «Tu compañero/a no siente lo mismo que tú, pero ¿qué podemos hacer con ese sentimiento sino respetarlo?»; «Lo más común es que cada uno/a reaccione ante una misma situación de diferente forma».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Si es posible, los familiares acudirán al aula para contemplar la exposición de obras de arte, tanto de las emociones agradables como de las emociones desagradables. Cada alumno/a hará una pequeña explicación de su obra.

OBSERVACIONES

Es conveniente consultar en el **capítulo 5** del libro *EducaEMOCión* el apartado 5.5, donde figuran los principios metodológicos para el diseño de situaciones de enseñanza-aprendizaje, especialmente el punto en el que se hace referencia a la sensibilidad a la realidad (página 128).

Con objeto de hacer ver al alumnado que todas las emociones, agradables o desagradables, tienen su razón de ser, puede interesarle repasar, en este mismo apartado, lo relativo a otro principio metodológico que se aplica en esta actividad: no hay emociones buenas y malas (página 126).

¡NO TE ESCUCHO!

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 1.11

Autoría: Mariel Sande Jotterand.

Curso: 4.º de Primaria.

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

CONTENIDOS DEL ÁREA

2. Identificación de las emociones básicas.
 - 2.2. Vocabulario básico emocional: alegría, ira, humor, miedo, tristeza, y vergüenza, ansiedad, culpa, orgullo, asco, amor.
3. Clasificación de las emociones.
 - 3.1. Emociones agradables o desagradables en relación con el placer o desagrado ocasionado.
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 6: Crear, interpretar e improvisar, solo o en grupo, composiciones sencillas, utilizando las posibilidades sonoras y expresivas de la voz, del cuerpo y de los instrumentos musicales, para expresar sentimientos o sonorizar situaciones, asumiendo la responsabilidad en la interpretación y respetando las aportaciones de los demás.

Contenidos:

3. Creación e improvisación de melodías y ritmos sencillos.

TEMPORALIDAD: 2 sesiones de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales:

- ➔ Folios blancos (uno por cada alumno/a).
- ➔ Lápices (uno por alumno/a).
- ➔ Un ordenador.
- ➔ Altavoces.
- ➔ CD o *pen drive* con los sonidos grabados.

Espacio: en la propia clase, aunque es preferible un aula espaciosa para poder trabajar con comodidad.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante esta actividad trabajaremos con **los sonidos y las emociones**. Para empezar, le pondremos a nuestro alumnado una grabación que contenga todos estos sonidos, que se reproducirán todos juntos de forma que no haya separación entre ellos:

- ☞ Canto de pájaros.
- ☞ Sonido de un río.
- ☞ Sonido de un palo al romperse.
- ☞ Timbre que señala el fin de la clase.
- ☞ Ruido de arrugar papeles.
- ☞ Bullicio.
- ☞ Sirena de una ambulancia.
- ☞ Sonido de un pito.

Al terminar la grabación les preguntaremos qué han escuchado. Debido a que son tantos sonidos distintos, probablemente no podrán identificar muchos de ellos, pero aun así realizaremos una lista con todos aquellos que hayan podido diferenciar.

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

Cuando terminemos de oír todas las intervenciones de los alumnos y las alumnas, procederemos a escuchar cada sonido por separado. Los niños y las niñas escucharán cada sonido y tendrán que decir qué emoción les evoca y explicar por qué. Quizás el ruido en sí no les transmita ninguna emoción, pero seguro que les transporta a alguna situación o momento en el que hayan sentido algo en concreto. Una vez que hayan escuchado todos los sonidos y les hayan atribuido una emoción, deberán distinguir las emociones agradables y las desagradables.

Haremos una puesta en común de los sonidos y las emociones y, a continuación, realizaremos una pequeña reflexión. En primer lugar, les plantearemos estas cuestiones: «¿Qué pasó al principio cuando escuchamos todos los sonidos a la vez?, ¿qué pasó la segunda vez cuando los escuchamos por separado?». Lo más probable es que nos respondan que la segunda vez pudieron apreciar los sonidos mucho mejor que la primera.

Teniendo en cuenta que la primera vez no se distinguían bien los sonidos, plantearemos a los alumnos y las alumnas que, a veces, en nuestro día a día hay tantos ruidos que no podemos escuchar nada con claridad y, sobre todo, no nos podemos escuchar a nosotros mismos. Por esta razón tenemos que intentar **dedicarnos más tiempo a nosotros mismos** para saber cómo nos sentimos, para averiguar si sonamos como un río tranquilo o como un vaso rompiéndose en mil pedazos.

Después de la reflexión, los invitaremos a escucharse a sí mismos y les preguntaremos cómo suenan ellos y ellas, intentando que expresen sus emociones en clave de sensaciones auditivas.

En la siguiente sesión, deberán reunirse por grupos para crear una pequeña **melodía que represente una emoción**, utilizando objetos de la clase o que traigan de sus casas. A cada grupo se le asignará una emoción y habrán de crear una melodía que transmita el sonido de la tristeza, la alegría, la ira, etc. Al finalizar, se pondrán en común las distintas melodías, sin indicar la emoción que representa, para que el resto de los compañeros y las compañeras indiquen cuál creen que es la emoción que se ha querido expresar.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☺ **Ayudar a respetar:** el/la docente ayudará a sus alumnos y alumnas a comprender que no todos/as sentimos de la misma forma y que, precisamente por eso, debemos respetar los sentimientos de los/las demás: «Puede que un sonido te transmita una emoción diferente a la de tu compañero/a, pero debemos respetarlo».
- ☺ **Ayudar a expresar:** el/la docente intentará propiciar situaciones que favorezcan la expresión de las emociones, que es de lo que se trata en esta dinámica: «¿Qué sientes cuando escuchas este sonido?»; «Para ti, ¿cómo suena la tristeza?»; «Para ti, ¿cómo suena la alegría?, ¿suena igual que la vergüenza?».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Los alumnos y las alumnas pueden preguntar a sus familiares cómo creen que suenan las diferentes emociones y cuál de esos sonidos les parece más agradable y cuál menos agradable.



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

OBSERVACIONES

Se recomienda consultar en el **capítulo 5** del libro *EducaEMOCión* el apartado 5.5, donde se indican los principios metodológicos para el diseño de situaciones de enseñanza-aprendizaje, especialmente el aspecto en el que se hace referencia a la sensibilidad a la realidad (página 130).

Con la intención de hacer comprender al alumnado que todas las emociones, agradables o desagradables, tienen su función en la vida, se puede consultar en este mismo apartado otro principio metodológico que interviene en la presente actividad: no hay emociones buenas y malas (página 126).

¿QUIÉN SOY? ¿ME AYUDAS?

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 1.12

Autoría: Mariel Sande Jotterand, a partir de la elaboración de Yenifer Guasimara Magdalena González.

Curso: 4.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.
 - 2.3. Comunicación y relato de las emociones con fluidez y cierta precisión.
 - 2.4. Relación de las sensaciones corporales y las emociones consecuentes.
3. Clasificación de las emociones.
 - 3.2. Redacción y composición de textos del entorno escolar para la obtención, organización y comunicación de información acerca de situaciones propiciadoras de emociones diversas.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Lengua Castellana y Literatura

Criterio de evaluación 4: Producir textos escritos propios del ámbito personal, escolar o social con diferentes intenciones comunicativas, con 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 personal, educativo o social para obtener, organizar y comunicar información, conocimientos, experiencias y necesidades: diarios, cartas, correos, opiniones, resúmenes, esquemas, mapas conceptuales, noticias, entrevistas...
6. Valoración de la escritura como instrumento para relacionarnos y comunicar experiencias y conocimientos.

TEMPORALIDAD: 2 sesiones, de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales: folios (los que necesite cada alumno/a) y fichas con las imágenes de los personajes de la película *Del revés* (*Inside Out*, Pixar-Walt Disney, 2015). Una por alumno/a.

Espacio: en el aula de clase.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Realizaremos esta dinámica partiendo de los personajes de la película de animación *Del revés* (*Inside Out*). Los alumnos y las alumnas deben haberla visualizado antes de realizar esta sesión, por ejemplo, con sus familiares.

Comenzaremos la clase recordando brevemente los personajes (Alegría, Miedo, Tristeza, Asco e Ira) y los niños y las niñas explicarán qué conclusiones han extraído de la película.

Una vez que hayamos puesto a los alumnos y las alumnas en situación, les comunicamos que acaba de llegar a clase una carta en la



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

que los personajes de la película nos piden ayuda, porque algo raro ha pasado y no recuerdan quiénes son, ni qué sentía cada uno de ellos.

Cada alumno o alumna deberá escribir una breve **carta a una emoción**, que le asignará el/la docente, en la que le explicará quién es (por ejemplo, Ira) y qué suele sentir (respiración y mirada agitada, gestos faciales tensos, etc.). Para que los personajes puedan entenderlo mejor, pondrá un ejemplo de la vida cotidiana en el que se haya sentido así. Cada carta será leída en alto ante el resto de la clase, que tendrá que adivinar quién es el destinatario.

En la siguiente sesión, haremos un círculo con todo el grupo y cada uno/a se pegará una **ficha** en la frente con cinta adhesiva, de modo que no pueda verla. Esa ficha tendrá el **dibujo de un personaje de la película *Del revés***, y los niños y las niñas no podrán saber qué personaje les ha tocado: tendrán que descubrirlo a través de preguntas. Solo podrán formular una pregunta por turno y serán cuestiones que se respondan con un «sí» o un «no». Las preguntas estarán relacionadas con las respuestas corporales que provocan las emociones, como: «¿Normalmente tengo la mirada relajada?»; «¿Suelo tener la respiración agitada?».

Mediante este sencillo juego repasarán el vocabulario relativo a las emociones y sus respectivas respuestas corporales.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☞ **Ayudar a expresar:** «¿Qué ejemplo podrías poner para explicar la tristeza?, ¿cuándo te has sentido triste?»; «Escribe lo que sientas con libertad».

- ☞ **Ayudar a comprender:** «¿Por qué pusiste ese ejemplo para explicarle la tristeza al personaje de la película?»; «¿Siempre te sientes así cuando pasa eso?»; «¿Cómo sueles reaccionar cuando estás como ese personaje?, ¿te sientes enfadado como él?».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Los alumnos y las alumnas verán la película *Del revés* con sus familiares, llevarán las cartas elaboradas a su familia y se las leerán para comprobar si averiguan a qué personaje de la película pertenece.

OBSERVACIONES

Nótese que el criterio puesto en práctica en la actividad se refiere a la corporalidad, dado que se pretende que el alumnado sea capaz de percibir las manifestaciones corporales de sus emociones e identificarlas y nombrarlas. Por tanto, se recomienda consultar el **capítulo 4** del libro *EducaEMOCión*, especialmente 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).

También se puede consultar el apartado 5.5. del **capítulo 5**, donde se proponen los principios metodológicos para el diseño de situaciones de enseñanza-aprendizaje. En él se hace referencia a la relevancia de la corporalidad para el trabajo educativo de la emocionalidad (página 126).

¡JUGUEMOS A SER DETECTIVES DE EMOCIONES!

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR **N.º 2.10**

Autoría: Carolina Rodríguez Hernández.
Curso: 4.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. Manejo del diálogo interno.
 - 1.2. Toma de conciencia inmediata de sus propios estados.
 - 1.3. Descripción y valoración de sensaciones propias internas mediante lenguaje verbal y no verbal.
2. Descubrimiento, reconocimiento y aceptación de sus emociones.
 - 2.1. Percepción, expresión y valoración de emociones adecuadas a través de diferentes lenguajes.
 - 2.2. Comprensión de las causas y consecuencias de sus emociones.
4. Comunicación de los efectos en sus emociones a partir de su interacción con las demás personas y el medio.
 - 4.1. Identificación, comprensión y evaluación de las señales emocionales en las otras personas. Empatía.
5. Utilización de un amplio vocabulario emocional.
6. Validación y aceptación de las diversas emociones.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Educación Artística

Criterio de evaluación 1: Elaborar creaciones plásticas bidimensionales que permitan expresarse y comunicarse tras la planificación y organización de los procesos creativos, identificando el entorno próximo y el imaginario, obteniendo la información necesaria a través de la investigación en nuestro entorno y bibliografía, 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.
2. Reconocimiento de las características del color (círculo cromático, colores primarios y secundarios, colores fríos y cálidos), aplicándolas con sentido en sus producciones.
3. Expresión de sensaciones con las composiciones plásticas que realiza.
5. Observación y representación en el espacio teniendo en cuenta la proporción y el tema o género.
6. Manejo y conservación del espacio de uso, materiales e instrumentos propios del taller de Plástica.
8. Utilización del vocabulario adecuado en las descripciones y características de sus proyectos artísticos.

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,



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

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 y tomando conciencia de la importancia de un intercambio comunicativo asertivo.

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

TEMPORALIDAD: 1 sesión de 45-50 minutos.

**REQUERIMIENTOS MATERIALES
Y ESPACIALES**

Para que la actividad resulte más motivadora, podríamos indicar a nuestros alumnos y alumnas, con un día de antelación, que haremos una actividad en la que se convertirán en detectives.

Materiales:

- Una lupa.
- Una libreta en la que poder apuntar todos aquellos aspectos que consideren necesario y todo lo que crean que un verdadero detective necesita, dando rienda suelta a su creatividad e imaginación (vestimenta, gafas, cámara de fotos...).
- Folios y colores.

Espacio: la actividad se puede realizar sin problemas en el aula; sin embargo, un cambio de entorno contribuiría al enriquecimiento de la actividad.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad haremos hincapié en el trabajo de las emociones de los demás, pero sin dejar a un lado las propias.

Agruparemos a los niños y las niñas por parejas y les pediremos que intenten reflejar en un folio en blanco cómo se sintieron el día anterior; para ello, deberán recurrir a un dibujo y no a palabras. **El dibujo debe reflejar tanto el sentimiento o los sentimientos experimentados como el contexto** en el que tuvieron lugar. Daremos unos minutos para la realización del dibujo; una vez finalizado, pediremos a los niños y las niñas que, sin hablar, se intercambien los dibujos con su pareja.

A continuación, les pediremos que examinen durante algunos minutos el dibujo de su pareja y, como verdaderos detectives, intenten **extraer información** que les permita descubrir las emociones que se esconden detrás del dibujo. Normalmente, en este proceso el alumnado tenderá a interpretar el dibujo a partir de sus propias experiencias vitales; en este momento estaríamos trabajando la identificación de las emociones propias.



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

La tercera parte de la actividad correspondería al **planteamiento de la hipótesis** sobre el caso por parte de los/as *detectives*. Una vez que hayan expuesto sus explicaciones del dibujo, el autor o la autora de este hará la **verificación**, indicando si el/la detective se ha aproximado o no a lo que se intentaba transmitir, cuál era ese sentimiento y cuál era el contexto en el que todo sucedió.

En la cuarta y última parte de la actividad **se presentarán algunos casos**. En esta exposición no se hablará de los casos propios, sino que serán los detectives los encargados de enseñar el dibujo de su pareja, plantear cuál fue su hipótesis y hablar de la *resolución del caso*. También podemos incorporar en esta parte una breve reflexión a través de preguntas como: «¿Has sentido algo parecido a lo que expresó tu compañero/a?»; «¿Qué sentiste tú?»; «¿Le darías algún consejo?».

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- 🕒 **Ayudar a expresar:** «Vamos a escuchar los latidos de nuestro corazón e intentaremos expresar a través de un dibujo los sentimientos que tuvimos ayer».
- 🕒 **Ayudar a comprender:** «Bien. ¿Y crees que esa era la verdadera razón por la que te sentías ayer así? ¿Puede que hubiera otra que no manifestaste a través del dibujo?».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Propondremos a nuestro alumnado que sean *detectives de emociones* también en casa. Deberán interpretar el dibujo de alguno de sus familiares siguiendo el esquema de la actividad realizada en clase.

OBSERVACIONES

El criterio empleado en esta actividad tiene una doble vertiente. Por un lado, se intenta 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 eso, 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). También 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 aspecto que explica que no hay emociones buenas o malas (página 126).

SI FUERA UN ENANITO, SERÍA...

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 2.11

Autoría: Carolina Rodríguez Hernández, a partir de la elaboración de Héctor Iván Rodríguez García.
Curso: 4.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. Manejo del diálogo interno.
3. Descubrimiento de quién es y cómo es.
 - 3.1. Práctica de autodescubrimiento emocional. Respeto hacia sí mismo.
 - 3.2. Práctica de la honestidad emocional. Virtudes y limitaciones. Conciencia de sus capacidades.
 - 3.3. Desarrollo de la automotivación. Impulso y razones para la realización de una acción.
5. Utilización de un amplio vocabulario emocional.

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 y tomando conciencia de la importancia de un intercambio comunicativo asertivo.

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

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:

1. Uso y disfrute del cuerpo, del gesto y del movimiento como instrumento de expresión y comunicación oral.
2. Participación en situaciones necesitadas de comunicación corporal, y valoración de las diferentes propuestas expresivas.



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

3. Aplicación del gesto y del movimiento corporal en dramatización.

TEMPORALIDAD: 1 sesión de 45-50 minutos.

**REQUERIMIENTOS MATERIALES
Y ESPACIALES**

Materiales:

- Película *Blancanieves y los siete enanitos*.
- Banda sonora de la película.
- Proyector, reproductor de CD o un ordenador. Pantalla o superficie para proyectar.
- Reproductor de música.
- Pizarra.
- Fotocopias de los dibujos de los diferentes enanos protagonistas y de la plantilla sobre la que se diseñará al enano (al final de esta ficha).
- Ceras, rotuladores y bolígrafos.

Espacio: en el aula, el salón de actos u otro espacio con equipo audiovisual.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Comenzaremos la sesión visionando la película *Blancanieves y los siete enanitos*, a través de la que se presentará al alumnado a estos pequeños personajes, de forma que todos puedan identificarlos a partir de sus nombres y acciones, y asociarlos a diferentes estados emocionales.

A continuación, procederemos a proyectar una imagen en la que aparecerán los siete enanitos con sus nombres en la parte inferior del dibujo. Después, pediremos a los alumnos y las alumnas que intenten explicar por qué razón creen que se le ha dado a cada personaje el nombre que tiene.

Posteriormente, y de manera individual, invitaremos a cada niño o niña a que

se identifique con uno de los enanos, y le pediremos que justifique el motivo de su elección. Utilizaremos la banda sonora de la película para hacer que los alumnos y las alumnas se desplacen por la sala tratando de actuar como lo haría el personaje escogido.

A continuación, les propondremos **crear su propio enano** a partir de la plantilla que facilitamos al final de esta ficha, al que tienen que asignar un nombre, un sentimiento y una parte del cuerpo a través de la cual se expresará la emoción que lo define.

Con todas las aportaciones se construirá un **museo** improvisado en la clase: cada alumno o alumna expondrá en su pupitre a su enano, y toda la clase desfilará por las diferentes creaciones, prestando atención a lo que han plasmado los demás.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☞ **Ayudar a reconocer:** «Tú te has sentido igual que el enanito, por eso lo entiendes perfectamente»; «Todos gruñimos de vez en cuando».
- ☞ **Ayudar a respetar:** «No todos pensamos igual y podemos aprender mucho de los demás, por ello debemos escuchar a nuestros compañeros y compañeras»; «Todos los enanos son diferentes, algunos nos gustan más, otros menos, pero debemos buscar en todos aspectos positivos y respetar las distintas formas de expresarse».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

El alumnado compartirá con sus padres el enanito que ha inventado y extraerá con ellos nuevas cualidades emocionales que hagan de él un enanito feliz.



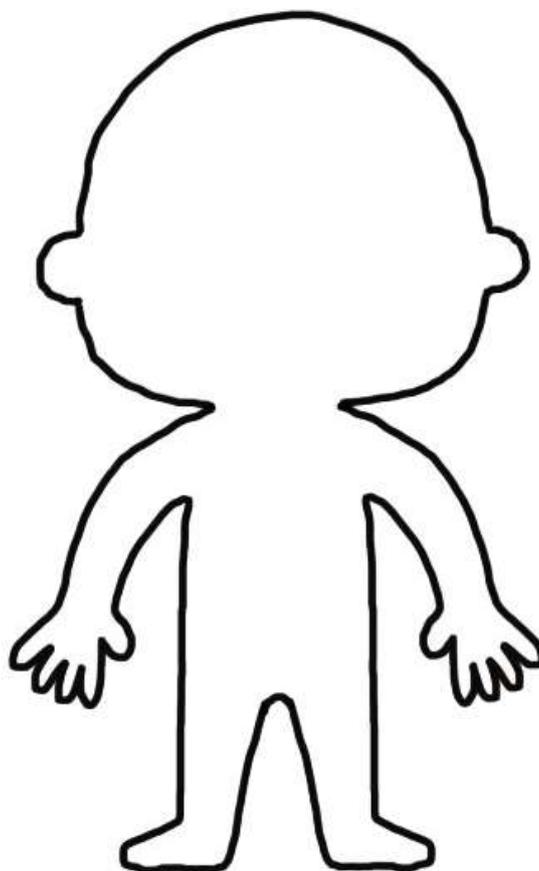
ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

OBSERVACIONES

El criterio trabajado en esta actividad tiene una doble vertiente. Por un lado, se busca que los alumnos y las alumnas sean capaces de asumir como propias sus emociones, sin rechazar aquellas que consideren desagradables. Por otro lado, se pretende que el alumnado sea también capaz de reconocer las emociones en los demás, como condición indispensable 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). También 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 tienen un papel en nuestra vida.





YO SOY MI EMOCIÓN

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 2.12

Autoría: Antonio Rodríguez Hernández.

Curso: 4.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, expresión y valoración de emociones adecuadas a través de diferentes lenguajes.

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:

1. Uso y disfrute del cuerpo, del gesto y del movimiento como instrumento de expresión y comunicación oral.
3. Aplicación del gesto y del movimiento corporal en dramatización.

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 y tomando conciencia de la importancia de un intercambio comunicativo asertivo.

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

TEMPORALIDAD: 1 sesión de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales: folios y lápices.

Espacio: en el aula.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se le entregará a cada alumno o alumna un folio con una **tabla** como esta:

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

YO SOY LA EMOCIÓN		
¿Cómo pensaría?	¿Qué sensaciones tendría en mi cuerpo?	¿Cómo actuaría?
¿Cuáles serían mis pensamientos?	¿Cuáles serían mis reacciones con los demás?	

Cada hoja llevará escrito, a discreción del/de la docente, el nombre de aquella emoción que se considere que representa mejor la pauta emocional predominante, o el sentimiento que el alumno o la alumna haya experimentado de forma más intensa en los últimos días.

Las emociones que utilizará el/la docente para distribuir entre su alumnado serán las siguientes: alegría, sorpresa, miedo, tristeza, vergüenza, ira, aversión, ansiedad, culpa, orgullo, asco, amor.

Una vez que todos los niños y las niñas tengan asignada una emoción, se les pedirá que piensen en una situación en la que la hayan experimentado y, a través de un breve ejercicio de **visualización**, se les indicará que cierren los ojos e intenten rescatar mentalmente todo lo relacionado con esa experiencia, logrando revivir cómo se sintieron en ese momento. Para ello, estarán sentados, con los ojos cerrados y en estado de relativa relajación. A continuación, se les dirá que «vamos a respirar la emoción», y se les darán las siguientes indicaciones: cuando tomen aire, se dirán a sí mismos que son la emoción que les ha tocado, y recitarán mentalmente la frase «yo soy... (la emoción asignada)». Se los animará a que piensen que son realmente esa emoción, aunque pueda dolerles: «Inspiramos y metemos la emoción dentro de nuestro cuerpo, hasta lo más hondo».

Una vez realizado este ejercicio de identificación personal, se les pedirá que **rellenen la tabla** que les entregó el/la docente, y que expresen en ella sus pensamientos, sensaciones y conductas, como si fueran la emoción asignada. Es decir: ya no hablarían por sí mismos, sino pensando que son el miedo, la alegría, la tristeza... Cuando cada alumno o alumna haya cumplimentado la tabla, pasaremos a **poner en común lo que han escrito**. El/La docente deberá insistir en que, para poder tratar con nuestras emociones, debemos asumirlas como nuestras, aunque, en ocasiones, esto implique reconocer sentimientos que nos disgustan o nos hacen daño.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☺ **Ayudar a reconocer y expresar:** «Somos valientes cuando reconocemos nuestros miedos, no cuando los negamos»; «Estar triste no es una vergüenza. Todo lo contrario, cuando estamos tristes necesitamos el apoyo de nuestros familiares y amigos»; «Si estamos enfadados/as, tenemos que aceptarlo, pero sin que esto haga daño a los compañeros y las compañeras o a nuestros padres»; «Esconder nuestro enfado hace que se acumule y se acumule y, cuando no podemos aguantar más, explotamos haciendo daño a las personas que están a nuestro lado».
- ☺ **Validar:** «Tenemos derecho a sentir miedo, tristeza, enfado..., cualquier emoción, porque es lo que siente nuestro corazón y, como dice el Principito, *no se ve bien sino con el corazón*»; «Aunque nos duela sentir esas emociones, no tenemos más remedio que vivirlas, porque, si las ocultamos o las negamos, al final nos harán más daño».



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Cada alumno o alumna se llevará su tabla con lo que ha expresado en clase y la compartirá con sus padres, con objeto de sacar con ellos conclusiones sobre lo aprendido en la actividad y cómo tratar con nuestras emociones en la familia.

OBSERVACIONES

El criterio trabajado en esta actividad tiene una doble vertiente. Por un lado, se busca que los alumnos y las alumnas sean capaces de asumir como propias sus emociones, sin rechazar aquellas que consideren desagradables. Por otro lado, se pretende que el alumnado sea también capaz de reconocer

las emociones en los demás, como condición indispensable 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). También puede consultarse el apartado 5.5 del **capítulo 5** (página 126), 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 y que, cuando sentimos emociones que nos duelen, no es positivo esconderlas o negarlas.



EL ENIGMA EMOCIONAL

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 3.10

Autoría: Nikolay Dimchev Edrov.

Curso: 4.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 y valoración de las emociones ante los hechos y consecuencias responsables.
 - 3.3. Observación y valoración de un hipotético hecho, con anticipación a este.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Ciencias Sociales

Criterio de evaluación 2: Practicar de forma autónoma estrategias orientadas a favorecer hábitos y actitudes que faciliten el aprendizaje de las ciencias sociales y el trabajo en equipo, desarrollando el sentido de la responsabilidad y la iniciativa para la consecución de las metas personales y grupales, así como para hacer propuestas de intervención encaminadas a la mejora del entorno personal, natural y social.

Contenidos:

4. Iniciación en el proceso de negociación: la concesión para el consenso.

Área de Lengua Castellana y Literatura

Criterio de evaluación 3: Comprender textos de diversa índole, según su tipología, a través de la lectura en voz alta o en silencio, por medio de la activación progresiva de estrategias para el desarrollo de habilidades de comprensión que permitan interpretar y resumir la información, disfrutar de la lectura, acceder al conocimiento del mundo y aumentar la capacidad lectora, así como ampliar el vocabulario y fijar la ortografía.

Contenidos:

4. Aplicación de estrategias para la comprensión lectora de textos (activación de conocimientos previos, relectura, parafraseo, visión general del texto, identificación de términos o conceptos confusos, formulación de preguntas, identificación de palabras clave, identificación de las ideas principales y secundarias, deducción del significado de palabras y expresiones con ayuda del contexto o del diccionario, formulación de hipótesis...).

TEMPORALIDAD: 1 sesión de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales: letras para formar las palabras de cinco emociones básicas y una breve historia sobre cada una de ellas.

Espacio: en el patio o la cancha del colegio, para que haya bastante distancia entre las diferentes pruebas.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad se trabajará en equipos de cinco o seis personas en la cancha del centro. Consiste en realizar varias pruebas



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

relacionadas directamente con una emoción básica.

La **primera prueba** consiste en que cada equipo tendrá que formar una palabra de una emoción conocida con las letras que proporcione el/la docente. Una vez colocadas las letras con la palabra bien formada, se correrá hasta la siguiente prueba, que estará en el medio de la cancha. Los grupos de letras pueden ser los siguientes: CASO, LAGAIRAE, RAI, IEDOM, ZARITSTE.

La **segunda prueba** consiste en tener que escoger entre cinco hojas con un texto diferente y solo uno relacionado con la palabra de la emoción anteriormente formada. Pero el texto en esta prueba estará incompleto, ya que le faltará la causa de la emoción y las consecuencias, por lo que una vez identificado se debe correr hasta el final de la cancha, donde estará la siguiente prueba, con otras cinco hojas, en las que estará escrito el resto de texto para completar una única historia relacionada con la emoción del principio.

Por último, el alumnado tendrá que **preparar y representar la historia** delante de la/del docente mediante mímica.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☺ **Comprender:** «Entiendo por la mímica que se trata de la emoción...», porque se expresa con gestos como...».
- ☺ **Ayudar a comprender:** «¿Cuáles son las causas que han provocado la emoción que les ha tocado?»; «¿En qué parte de la historia aparecen los que ha causado esa emoción?, ¿y dónde están las consecuencias?».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

La tarea consiste en que el alumnado comparta la experiencia vivida en la actividad con su familia.

OBSERVACIONES

La actividad se enfoca en la comprensión emocional, ya que la intención es que el alumnado sea capaz de analizar sus experiencias emocionales y pueda también identificar sus causas y consecuencias en sí mismo, 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 el control de su mundo emocional. Por tanto, se recomienda consultar el **capítulo 4** del libro *EducaEMOCión*, concretamente el apartado 4.4, en el que se analiza el currículo de EMOCREA y se indican las especificidades del criterio de evaluación que se está trabajando (página 70). También se aconseja leer 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 aspecto que se refiere a la importancia de la conciencia emocional en el trabajo educativo de la emocionalidad (página 129).



EL PAÑUELO QUE ESCONDE UNA EMOCIÓN

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 3.11

Autoría: Nikolay Dimchev Edrov.

Curso: 4.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 causante.
 - 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 2: Resolver retos de situaciones motrices demostrando intencionalidad estratégica.

Contenidos:

1. Búsqueda y aplicación de las estrategias básicas del juego motor (juegos deportivos modificados) relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.

Área de Lengua Castellana y Literatura

Criterio de evaluación 1: Comprender el sentido global de textos orales de los ámbitos personal, escolar o social a través del reconocimiento de la información verbal

y no verbal, distinguiendo las ideas principales y las secundarias, e identificando las ideas o los valores no explícitos para desarrollar estrategias de comprensión que le permitan interpretar estos textos de forma significativa y mejorar las propias producciones.

Contenidos:

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

Criterio de evaluación 2: Participar en situaciones de comunicación oral 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 y tomando conciencia de la importancia de un intercambio comunicativo asertivo.

Contenidos:

1. Participación en situaciones de comunicación, espontáneas o dirigidas, utilizando un discurso ordenado y coherente, y aplicación de estrategias para hablar en público.

TEMPORALIDAD: 2 sesiones de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales: folios, una bolsa, dos cajas de cualquier tipo y dos pañuelos de tela.



ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

Espacio: para la primera parte de la actividad, se usará la propia aula de clase. Para la segunda parte se precisa de un espacio amplio, como una cancha deportiva o el patio.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En la **primera sesión**, la/el docente recordará al alumnado cuáles son las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, asco, enfado y sorpresa) y las apuntará en la pizarra, dando un ejemplo de una situación de cada emoción, así como la causa que la originó y las consecuencias que tuvo.

Una vez presentadas nuestras seis **protagonistas**, se pedirá a cada alumno o alumna que recorte un folio en seis pedazos iguales. Después, se le solicitará escribir en cada uno de esos pedazos, en una de las caras y en grande, el nombre de una de las seis emociones, y por la otra cara, una descripción breve de una experiencia personal en la que haya aparecido esa emoción, sin nombrarla, indicando asimismo su causa y una consecuencia.

A continuación, nos trasladaremos al patio o a una cancha para jugar a una versión del famoso **juego del pañuelo**. Si se trata de una clase numerosa, se dividirá en dos grupos que jugarán por separado. Cada grupo se dividirá en dos equipos en los que cada componente del mismo equipo tendrá asignada una emoción básica diferente. La explicación de la actividad se habrá realizado previamente en la clase.

En esta variante del juego, el alumnado no tendrá que correr por el pañuelo cuando oiga su número, sino cuando oiga su emoción. La persona encargada de sujetar el pañuelo escogerá de una caja un papel de los elaborados anteriormente en clase y leerá en voz alta la situación emocional, a través de la cual los componentes de los dos

equipos tendrán que adivinar rápidamente de qué emoción se trata, para así poder ser el primero en llegar al pañuelo y llevarlo hasta su equipo. El/La docente deberá comprobar si la persona que ha salido por el pañuelo tiene asignada la emoción asociada a la situación descrita.

Una vez leído el papel, se dejará fuera de la caja de emociones para no ser utilizado hasta la próxima partida o, si se prefiere, hasta que se acaben todos los papeles de la caja.

En la **siguiente sesión** se podrá jugar de nuevo al juego, ya que probablemente no se habrá podido finalizar con todas las situaciones preparadas. Y, una vez que se concluyan, se volverá a la clase para reflexionar sobre el desarrollo del juego, centrándonos en **analizar los criterios** que los alumnos y las alumnas siguieron para descubrir la emoción que sugerían las descripciones, así como, si es el caso, qué llevó a alguien a equivocarse de emoción.

Con esto se pretende transmitir que, para entender una emoción, debemos pararnos a pensar en ella (no ir rápido, como demandaba el juego) y analizarla en función de su causa y sus consecuencias.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☺ **Reconocer y expresar:** «Yo también he sentido miedo y lo he experimentado porque..., y, cuando lo he sentido, ha tenido como consecuencias...».
- ☺ **Ayudar a comprender:** «¿Qué es lo que te ha llevado a pensar que era esa emoción?»; «¿Te fijaste en lo que la causó o en las consecuencias que tuvo?».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

El niño o la niña compartirá con sus padres situaciones del contexto familiar en las que



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

se ha sentido de una determinada manera, incluyendo en su descripción sus causas y efectos.

OBSERVACIONES

La actividad se orienta a la comprensión emocional, con la finalidad de que el alumnado sea capaz de analizar sus experiencias emocionales y, también, de identificar sus causas y consecuencias en sí mismo, 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, con el objeto de gestionar conscientemente su propio mundo emocional.

Por tanto, se recomienda consultar el **capítulo 4** del libro *EducaEMOCión*, concretamente el apartado 4.4, en el que se analiza el currículo de EMOCREA y se indican las especificidades del criterio de evaluación que se está trabajando (página 70). También se aconseja leer 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 aspecto que se refiere a la importancia de la conciencia emocional en el trabajo educativo de la emocionalidad (página 129).



SI TE PILLAN HOY,
ESCAPA PENSANDO
CON TU CORAZÓN

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 3.12

Autoría: Nikolay Dimchev Edrov.

Curso: 4.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.

correos, opiniones, resúmenes, esquemas, mapas conceptuales, noticias, entrevistas...

Área de Educación Física

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

Contenidos:

2. Resolución de retos motores y demostración de actitudes de ayuda, colaboración y cooperación.
3. Elaboración, aceptación y cumplimiento de las normas en el desarrollo de las tareas motrices y actividades.

CONTENIDOS DEL ÁREA

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

TEMPORALIDAD: 2 sesiones de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales: aros para la segunda sesión. Si no se dispone de aros, se puede utilizar otro sistema para *atrapar* a las personas, como cuerdas o ponerles un gorro, un peto, etc.

Espacio: amplio, ya sea el patio o una cancha del centro.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Lengua Castellana y Literatura

Criterio de evaluación 4: Producir textos escritos propios del ámbito personal, escolar o social con diferentes intenciones comunicativas, con 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.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En la **primera sesión**, el/la docente recordará en el aula qué son las emociones básicas y contará una anécdota personal en la que haya aparecido una emoción de manera clara. Luego, animará al alumnado a contar brevemente de forma anónima y por escrito (un párrafo) una situación reciente en la que haya notado una emoción básica en algún compañero o compañera de clase, pero sin nombrar dicha emoción directamente. Se trata de contar de manera breve esa situación y qué la causó.

Una vez que hayan concluido sus escritos, el/la docente los leerá públicamente para

Contenidos:

1. Producción de textos del ámbito personal, educativo o social para obtener, organizar y comunicar información, conocimientos, experiencias y necesidades: diarios, cartas,



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

reflexionar con su alumnado sobre las emociones y sus causas, así como para corregir aquellas redacciones que lo necesiten.

En la **segunda sesión**, la actividad se llevará a cabo en una cancha o en el patio del centro, donde el alumnado podrá correr y desplazarse libremente. Una vez allí, los alumnos y las alumnas se repartirán en dos grupos heterogéneos para jugar al **pillapilla**. Uno de los grupos representará las seis *emociones básicas*; el otro grupo estará formado por *pajaritos* y *pajaritas* que tendrán que escapar de las emociones.

Cuando una emoción coja a un pajarito o una pajarita, lo llevará a la jaula (aro, cuerda, etc.) y le leerá uno de los papeles redactados en la sesión anterior que haga referencia a la emoción que representa. El pajarito o la pajarita podrá liberarse si descubre qué emoción lo ha atrapado y cuál es la causa que la provocó. Si no, tendrá que permanecer en la jaula.

La actividad termina cuando todos los pajaritos y las pajaritas estén atrapados. Cuando eso ocurra, el/la docente reunirá al alumnado y le preguntará cuál es la moraleja de la actividad. Si nadie la descubre, el/la docente la expresará en estos términos: «Las emociones nos atrapan y nos enjaulan cuando no sabemos identificarlas y entenderlas».

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☺ **Comprender:** «Comprendo, por lo que cuentas en tu descripción, que la causa de esta emoción es...».
- ☺ **Ayudar a regular:** «Cuando nos atrape la emoción, debemos escuchar atentamente la descripción que nos leerá cerrando los ojos y respirando lentamente y, antes de decir su nombre y cuál es su causa, pensarlo bien, para así poder liberarnos de ella».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

El alumnado puede compartir la experiencia con su familia, contándoles la actividad y lo que le ha parecido. Además, puede mostrar su escrito a sus familiares, para ver si adivinan la emoción a la que se refiere.

OBSERVACIONES

La actividad se orienta a la comprensión emocional, con el objeto de que el alumnado llegue a ser capaz de analizar sus experiencias emocionales y, asimismo, identificar sus causas y consecuencias en sí mismo, en los demás y en su entorno.

Por otro lado, 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 gestionar conscientemente su propio mundo emocional.

Por ello, 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 interesa mirar 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 en el trabajo educativo de la emocionalidad (página 129).

¡A VOLAR!

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 4.10

Autoría: Samuel González Pacheco, a partir de la elaboración de Sonia Rapp Mejías.

Curso: 4.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. Manejo del propio cuerpo como recurso lúdico para la regulación emocional a través de la atención plena, técnicas de meditación, respiración consciente y relajación.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Educación Física

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

Contenidos:

1. Uso y disfrute del cuerpo, del gesto y del movimiento como instrumentos de expresión y comunicación corporal.
2. Participación en situaciones necesitadas de comunicación corporal, y valoración de las diferentes propuestas expresivas.
3. Aplicación del gesto y del movimiento corporal en dramatizaciones.

TEMPORALIDAD: 1 sesión de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales: no se precisa un material específico.

Espacio: en el gimnasio o en un aula u otra dependencia amplia sin mobiliario; si es posible, con el suelo acolchado.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Antes de dar comienzo a la actividad, el maestro o la maestra organizará una **lluvia de ideas** en la que los/las escolares, de forma espontánea, intentarán explicar en qué consisten las emociones que se trabajarán durante la actividad. En este caso, se trata de las emociones básicas: alegría, miedo, tristeza, vergüenza e ira.

El desarrollo de la actividad estará marcado por las **indicaciones** que irá dando el/la docente:

«Todos los pasajeros deben abrocharse el cinturón de seguridad. Cinco, cuatro, tres, dos, uno... ¡Despegue! Nos transformamos en aviones y despegamos. *(Los niños y las niñas se mueven por el lugar)*.

Podemos hacer las alas con los brazos e inclinarnos hacia los lados para virar. Podemos volar rápido o despacio, pero, ¡cuidado!, sin chocarnos con otro avión.



ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

Vamos a volar de forma relajada, como si estuviésemos planeando, como si flotásemos en el cielo. Nuestra respiración es tranquila y nos sentimos relajados y calmados».

Para evitar problemas y guiar el buen desarrollo de la actividad, el/la docente actuará como *controlador aéreo*: además de hacer que vuelen sin chocarse unos con otros, dará instrucciones de vuelo a cada uno de los aviones y le dirá dónde debe aterrizar.

«Cuando dé una palmada, sacamos las ruedas acercando las rodillas al suelo y aterrizamos. A continuación, nos acostaremos boca abajo, como un avión que está en el suelo. Nos quedamos tranquilos y relajados, respirando lentamente. *(Dejamos que transcurran unos segundos para que experimenten la sensación de relajación)*.

Se oye una voz por los altavoces del avión. Es una azafata que nos dice: «Bienvenidos/as al aeropuerto del país de... *(Se indica el nombre de una de las emociones que se trabajan en la sesión)*. A continuación, se abrirán las puertas para que los pasajeros bajen a tierra».

Los alumnos y las alumnas hacen como si bajasen por las escaleras del avión y, cuando tocan el suelo, el/la docente les dice que tienen que representar, con el cuerpo y sin hablar, la emoción de ese país.

Cada vez que bajen en el país de una de las emociones, se les dejará libertad para que se expresen emocionalmente, incluso con cierto grado de descontrol, pero vigilando para evitar que se hagan daño a sí mismos o a sus compañeros y compañeras.

La secuencia de los *países* visitados será la siguiente:

- El primer país será el de la **alegría**, en el que hay un paisaje precioso lleno de árboles, flores y animales, y en el que todo el mundo ríe, canta, baila, juega y salta. *(Descripción que proporcionará el/la docente)*.

- A continuación, aterrizarán en el país del **miedo**, que es muy oscuro, frío y tenebroso. La gente está insegura y tiembla.
- La tercera escala es en el país de la **tristeza**, un lugar un poco oscuro en el que todo el mundo anda cabizbajo y triste.
- El cuarto país es el de la **vergüenza**: en él, la gente que nos encontramos es muy tímida y callada. Nos sentimos observados por los demás.
- El quinto y último país es el de la **ira** o el enfado, en el que todos están enfadados y son muy gruñones y, a veces, agresivos.

En cada país, los alumnos y las alumnas representarán la emoción durante unos minutos y, después, volverán a subir al avión para despegar; el/la docente volverá, entonces, a dar las pertinentes indicaciones de relajación y tranquilidad. De este modo, se consigue un contraste entre la experiencia de expresar la emoción y el estado de sosiego mientras vuelan.

Como forma de interiorizar ese contraste entre la vivencia emocional y su regulación, el/la docente preguntará a los/las escolares cómo se han sentido cuando estaban en cada país y qué han experimentado cuando volaban. Esto significa que todos somos viajeros emocionales y que, durante nuestra vida, visitamos distintos *países* en donde experimentamos diferentes sentimientos. De este modo, el/la docente los ayuda a tomar conciencia de que las emociones son transitorias y que hay que buscar maneras para regularlas.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- Ayudar a reconocer:** «¿Qué sientes en este país?»; «¿Qué has sentido mientras volabas?»; «¿Cómo estaba tu cuerpo en esas situaciones?».



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

- Ayudar a respetar:** «Cuando un compañero o una compañera esté representando las emociones que está sintiendo, los demás no debemos criticar cómo lo hace»; «Es normal que nos dé risa, no pasa nada, ya se pasará; lo importante es que no nos burlemos de los demás, ni les faltemos al respeto».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

El alumnado compartirá con sus padres la actividad desarrollada en clase y les pedirá fotos de algún viaje (mejor si es en avión) que hayan realizado juntos. Con la ayuda de sus padres, realizará con ellas un sencillo mural donde exprese las emociones que sintió en dicho viaje.

También puede trabajar con sus padres la estrategia trabajada en clase, aplicada a situaciones emocionales intensas que hayan experimentado en el ámbito familiar.

OBSERVACIONES

El criterio utilizado en la actividad, orientado a la **regulación emocional**, tiene como fin 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 tanto, se recomienda leer el **capítulo 4** del libro *EducaEMOción*, concretamente el apartado 4.4, en el que se examina el currículo de EMOCREA y se indican las especificidades del criterio de evaluación que se está trabajando (página 71). Asimismo, como parte de las estrategias de regulación emocional, se pueden consultar, en el apartado 5.4 del **capítulo 5**, diversas modalidades de **respiración y relajación** (páginas 104-112).



APRENDIENDO A RELAJARNOS (III)

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 4.11

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

Curso: 4.º de Primaria.

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

CONTENIDOS DEL ÁREA

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

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

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

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Educación Física

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

Contenidos:

1. Uso y disfrute del cuerpo, del gesto y del movimiento como instrumentos de expresión y comunicación corporal.

2. Participación en situaciones necesitadas de comunicación corporal, y valoración de las diferentes propuestas expresivas.

3. Aplicación del gesto y del movimiento corporal en dramatizaciones.

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 y tomando conciencia de la importancia de un intercambio comunicativo asertivo.

Contenidos:

1. Participación en situaciones de comunicación, espontáneas o dirigidas, utilizando un discurso ordenado y coherente, y aplicación de estrategias para hablar en público.

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.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales: esterillas para tumbarse en el suelo y ordenador o reproductor de música mp3 con altavoces.



ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

Espacio: una sala habilitada para la relajación o, en su defecto, en el aula utilizando las esterillas.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Al comenzar la sesión, explicaremos al alumnado que vamos a **aprender a relajarnos** como medio para regular nuestras emociones.

Haremos que los alumnos y las alumnas se tumben en el suelo, si es posible sobre esterillas para que estén más cómodos, de manera que su cuerpo quede tendido bocarriba con las piernas y los brazos estirados.

Como es habitual en las técnicas de relajación, el/la docente pondrá una canción relajante y comenzará pidiendo a los alumnos y las alumnas que adopten la postura indicada, cierren sus ojos para abrirlos hacia su interior, presten atención a las palabras que escuchan y sigan las indicaciones. A continuación, iremos explicando paso a paso la actividad.

Antes de iniciar la relajación propiamente dicha, se realizará una **técnica de respiración** que se prolongará por un minuto y medio con el objetivo de que los niños y las niñas tomen conciencia de su propia respiración y control sobre su cuerpo. Estas son las instrucciones que conducirán la actividad:

«Nos recostamos bocarriba en la esterilla, separando los brazos de nuestro tronco y separando las piernas, dejándolas descansar en el suelo. A continuación, cerraremos los ojos hasta que volvamos a oír la señal de que debemos abrirlos. *(Esperamos 10 segundos para comenzar el siguiente paso)*.

Vamos a tomar conciencia de nuestra respiración: inhalando y espirando lentamente, notamos cómo el aire llena nuestros pulmones, lo mantenemos dentro

y luego lo expulsamos lentamente. Repetimos varias veces. *(Esperamos diez segundos)*. Inhalamos, aguantamos y espiramos. *(Esperamos 15 segundos para el siguiente paso)*.

Ahora vamos a notar cómo nuestro cuerpo se relaja, y sentimos cómo descansa completamente sobre el suelo, sin hacer presión ni fuerza sobre él. Nos concentramos en nuestra cabeza, en la cara: no sentimos la frente, nuestra expresión se relaja, nuestra boca y nuestros labios se relajan, nuestro cuello y nuestros hombros descansan. Toda la presión se ha ido. *(Esperamos 15 segundos para el siguiente paso)*.

Nuestro brazo derecho está apoyado en el suelo, notamos cómo casi flota y no sentimos presión en él. El antebrazo se apoya en el suelo, nuestra muñeca es el punto de apoyo, nuestros dedos no están contraídos. *(Esperamos 10 segundos)*. Lo mismo ocurre con nuestro brazo izquierdo: el antebrazo se relaja y la muñeca se apoya en el suelo, los dedos están libres de presión y descansan. Notamos cómo la presión y las tensiones salen de nuestros brazos. *(Esperamos 15 segundos para el siguiente paso)*.

Nos centramos ahora en la parte inferior de nuestro cuerpo: las piernas y la cadera. Las caderas se apoyan completamente en el suelo y se quedan totalmente libres de tensión. Nuestra pierna derecha descansa en el suelo, con el tobillo soportando el peso y nuestros pies libres y sin tensión. *(Esperamos diez segundos)*. Nuestra pierna izquierda descansa, sin presión, apoyándonos en el tobillo, que a su vez se apoya en el suelo, al que transmite la tensión y la presión, dejándonos libres de ella. *(Esperamos 20 segundos para el siguiente paso)*.

Sentimos nuestra respiración, inhalamos el aire que recorre nuestro cuerpo y llega a nuestros pulmones, donde lo retenemos unos segundos, para luego exhalarlo lentamente. *(Esperamos 5 segundos)*. Inhalamos, retenemos, exhalamos... Ahora, poco a poco,



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

vamos a ir notando nuestro cuerpo: movemos los dedos de los pies, nuestros tobillos, las manos, nuestras muñecas... Abrimos los ojos lentamente y nos incorporamos con calma».

Una vez realizada la relajación, llevaremos a cabo un **diálogo** en el que alumnado podrá compartir su vivencia durante la actividad: si lo habían realizado antes, si lo ven útil o si lo harán más veces en casa.

Es importante que el/la docente insista en que es una técnica que puede aplicarse siempre que los alumnos y las alumnas noten que una emoción, como el miedo, la ira o la ansiedad, se descontrola, con objeto de evitar que esas emociones los atrapen y se vuelvan contra ellos y ellas. Cualquiera puede **aplicarla en su vida cotidiana a circunstancias estresantes** o rabietas que muchas veces no se logran controlar. Se pueden comentar en clase situaciones personales en las que se podría haber aplicado esta técnica.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☉ **Regular:** «Cuando siento que una emoción se hace muy fuerte y creo que me va a atrapar y no podré controlarla, intento hacer la relajación que practicamos en clase».
- ☉ **Ayudar a regular:** «Concéntrate en respirar y, a través de cada respiración, imagínate que esa emoción que se está descontrolando va apagándose poco a poco. Toma aire, reténlo unos segundos y expúlsalo alargando la salida del aire todo lo que puedas hasta vaciarte del todo. Verás cómo disminuye la fuerza de esa emoción».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Animamos a los/las escolares a realizar la sesión, tal y como la han practicado en clase, con sus familiares, asumiendo el niño o la niña el papel de dinamizador/ra de la relajación. Para ello, conviene facilitarles las instrucciones en un documento que les sirva de guía, explicadas de forma ordenada y sencilla.

OBSERVACIONES

El criterio trabajado en la actividad se orienta a la **regulación emocional**, puesto que tiene como objeto que el alumnado tome el control de sus emociones a través de la regulación de la impulsividad (reflexividad, tolerancia a la frustración, capacidad de diferir la satisfacción de necesidades, superación de dificultades) y el ajuste afectivo.

Por ello, se recomienda leer el **capítulo 4** del libro *EducaEMOción*, específicamente 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 empleando (página 71). Asimismo, se pueden consultar en el apartado 5.4 del **capítulo 5** del libro diversas modalidades de **respiración y relajación** (páginas 104-112).



LA RABIA O EL DRAGÓN DE JORGE

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 4.12

Autoría: Claudia Gutiérrez Tavío.
Curso: 4.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.
5. Desarrollo de la resiliencia educativa. Actitud positiva ante la vida. Desarrollo del sentido del humor y de la alegría. Concepción de la vida como un conjunto de vivencias negativas, seguras y positivas.

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 y tomando conciencia de la importancia de un intercambio comunicativo asertivo.

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 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...
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.



ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

- Utilización de mecanismos favorecedores de la cohesión del texto: enlaces, conectores, sustituciones léxicas, mantenimiento del tiempo verbal, puntuación...
- Aplicación de las normas ortográficas y de las reglas de acentuación en palabras de uso frecuente y adecuada utilización de los signos de puntuación (punto, coma, signos de entonación) en la producción de textos escritos.
- Valoración de la escritura como instrumento para relacionarnos y comunicar experiencias y conocimientos.

Área de Educación Física

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

Contenidos:

- Uso y disfrute del cuerpo, del gesto y del movimiento como instrumentos de expresión y comunicación corporal.
- Participación en situaciones necesitadas de comunicación corporal, y valoración de las diferentes propuestas expresivas.
- Aplicación del gesto y del movimiento corporal en dramatizaciones.

TEMPORALIDAD: 2 sesiones de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales: folios.

Espacio: en el aula de clase.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Al comienzo de la **primera sesión**, el/la docente pedirá a su alumnado que escuche

atentamente **una historia**. Leerá en voz alta una versión coeducativa de la leyenda

El dragón de san Jorge:

«Érase una vez un reino muy lejano donde sus habitantes vivían atemorizados por culpa de un gran dragón que asustaba a todos y causaba daños entre la población y los animales. Para tranquilizarlo, los habitantes del pueblo decidieron dar al dragón cada día una persona en sacrificio. Y así se realizaba un sorteo en el que salía elegida la persona que debía ser entregada al dragón.

Un día, la mala suerte hizo que le tocara al hijo del rey, que se llamaba Jorge. Era un príncipe joven y guapo, muy admirado por los habitantes del pueblo, en especial por su padre, quien se resistía a entregarlo en sacrificio. Al ver el sufrimiento del rey, muchos ciudadanos se ofrecieron para reemplazar al príncipe, pero el rey se negaba a que otros tuvieran que pagar por la suerte de su hijo. Además, él era consciente de que su hijo formaba parte del pueblo y, por tanto, debía seguir las normas que hasta el momento se habían pactado.

Así pues, Jorge abandonó la ciudad y se dirigió sin prisa en dirección al gran dragón. De pronto, sin que él se lo esperase, apareció una joven con armadura montada sobre un caballo blanco. Al verla, Jorge le contó los peligros que podía sufrir si se quedaba en ese lugar, pero la chica se negó a abandonarlo a su suerte y le dijo que ella estaba allí para salvarlo.

Ambos se enfrentaron al dragón tan pronto como este apareció, librando con él una dura batalla hasta que lograron dominarlo con una gran cuerda.

De las lágrimas que derramó el dragón nació un hermoso rosal que Jorge entregó a la chica que le ayudó a ganar la batalla».

Una vez leída la historia, y antes de seguir con el resto de la actividad, el/la docente pedirá a los niños y las niñas que la comenten para verificar que la han comprendido, al tiempo que establece



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

una comparación entre el dragón y la rabia. Luego, hará la siguiente pregunta en alto: «¿Qué le dirías al dragón para que se sintiese más tranquilo?».

La siguiente cuestión que planteará el/la docente, también en alto a toda la clase, será: «¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando se enfada?». Seguramente, los niños y las niñas contestarán cosas como: «la cara se me pone roja», «aprieto los puños», «aprieto los dientes», etc.

A continuación, el/la docente invitará a los/las escolares a salir a la pizarra para representar físicamente la rabia. Antes de dramatizar, el niño o la niña tendrá que contar una situación real en la que se haya enfadado y, luego, representar lo que hace cuando sucede esto. Los demás compañeros y compañeras, por turno, le irán diciendo técnicas que ellos y ellas utilicen para controlarse y calmarse, por ejemplo: «respira profundamente», «cuenta hasta veinte», «relaja la cara», etc.

En la **segunda sesión**, el/la docente pedirá a los niños y las niñas que cierren los ojos y que piensen en una situación que hayan vivido, parecida a la del dragón, en la que sintieran rabia y hayan acabado actuando de forma desproporcionada, perdiendo un poco los papeles. Luego, tendrán que escribir en el folio la historia, expresando los sentimientos que experimentaron, cómo reaccionaron, etc. Después, alguno o alguna leerá su historia en voz alta para contársela al resto de la clase.

El/La docente repartirá otro folio en el que, ahora, los niños y las niñas tendrán que escribir la misma historia, pero contada con humor, buscándole el lado positivo a las cosas y pensando, si ahora les volviese a ocurrir, en cómo aprender de los errores y reaccionar de buena manera.

Como tarea final, el/la docente mandará que cada uno/a escriba **una carta** a su rabia, con

el objeto de que expresen cómo se sienten cuando la experimentan y en la que le pidan a esta emoción que les diga cómo tienen que tratarla para que no se desborde.

Para finalizar la sesión, cada alumno/a leerá su carta en voz alta.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- 🕒 **Regular:** el/la docente comparte con su alumnado situaciones en las que autorregula su propia experiencia emocional y no se deja arrastrar por las emociones. Por ejemplo: «Me enfadé esta mañana porque perdí el autobús, pero pensé que no merecía la pena estar enfadado/a todo el día por eso y respiré varias veces para tranquilizarme».
- 🕒 **Ayudar a regular:** el/la docente da instrucciones precisas para que el alumnado autorregule sus experiencias emocionales. Por ejemplo: «Cuando nos sentimos enfadados o nerviosos tenemos que respirar y lo hacemos así: tomamos aire en 1, 2, 3, 4; pausa, retengo en 1, 2; y soltamos en 1, 2, 3, 4, 5, 6».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

La tarea consistirá en que los alumnos y las alumnas cuenten a sus familiares lo que han realizado en las sesiones de clase, sin olvidarse de que lo más importante era saber controlar nuestras emociones y poner humor a los problemas. Para ello, tendrán que hablar con sus familiares y darles consejos sobre cómo autocontrolarse, según lo que han aprendido en clase.

OBSERVACIONES

El criterio trabajado en la actividad se orienta a la **regulación emocional**, puesto que tiene como objeto que el alumnado tome

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

el control de sus emociones a través de la regulación de la impulsividad (reflexividad, tolerancia a la frustración, capacidad de diferir la satisfacción de necesidades, superación de dificultades) y el ajuste afectivo.

Por ello, se recomienda leer el **capítulo 4** del libro *EducaEMOción*, específicamente 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 empleando (página 71). Asimismo, siendo la **respiración** y la **relajación** estrategias fundamentales para una eficaz regulación emocional, se pueden repasar diversas modalidades de estas técnicas en el apartado 5.4 del **capítulo 5** del libro (páginas 104-112).

Además de reconocer las emociones y sentir las corporalmente, en la actividad se introduce el **humor** como forma de regular de la rabia. Por tanto, puede interesar consultar el apartado 3.4 del **capítulo 3**: *¿Cómo cambiar nuestras emociones? El reciclaje emocional* (páginas 47-54), dado que el humor se cuenta entre las estrategias para reciclar los sentimientos a través de la compensación.



EL JARDÍN EMOCIONAL

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 5.10

Autoría: M. Cristina Pacheco Hernández.

Curso: 4.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

- Observación, regulación, valoración y cumplimiento de las normas de convivencia en el aula, en el patio de juegos, en la cancha deportiva, y de las normas relativas al cuidado de los espacios.
- Observación y toma de responsabilidades respecto al cuidado del material propio, ajeno y compartido, con su reposición en caso necesario.

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 y tomando conciencia de la importancia de un intercambio comunicativo asertivo.

Contenidos:

- 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:

- Producción de textos del ámbito familiar, personal o educativo para obtener, organizar y comunicar información, conocimientos, experiencias y necesidades: diarios, cartas, correos, opiniones, resúmenes, esquemas, mapas conceptuales, noticias, entrevistas...

Área de Ciencias de la Naturaleza

Criterio de evaluación 6: Analizar las partes principales y las funciones de algunas máquinas facilitadoras de la actividad humana, de forma individual y en equipo, para confeccionar un objeto o aparato sencillo a partir de la lectura, interpretación y seguimiento de instrucciones o de la



ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

imaginación, con la aplicación de algunos conocimientos matemáticos y tecnológicos básicos, mediante el empleo responsable de materiales y herramientas y evitando estereotipos sexistas.

Contenidos:

2. Valoración del uso de materiales que se puedan reciclar, reutilizar y reducir, con tratamiento adecuado de los desechos energéticos.

TEMPORALIDAD: 2 sesiones de 45-50 minutos, pero dependerá del ritmo de cada grupo o clase.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales:

- Presentación con imágenes de los efectos de la contaminación.
- Pequeños papeles (uno para cada alumno/a).
- Un contenedor (*contenedor de residuos emocional*).
- Folios A3 (uno por grupo).
- Lápices de colores.

Espacio: en el aula.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Tomaremos el **proceso de reciclaje** como eje vertebrador de esta actividad. Hemos seleccionado este tema porque consideramos que cuenta con un gran potencial para trabajar diversos aspectos de la Educación Emocional y para la Creatividad.

Comenzaremos la **primera sesión** organizando una **lluvia de ideas** para determinar lo que saben los/las escolares acerca del reciclaje. Para ello, formularemos preguntas como las siguientes:

- ☞ ¿Qué es el reciclaje?
- ☞ ¿Por qué se recicla?
- ☞ ¿Quiénes pueden reciclar (adultos, niños...)? ¿Cómo podemos reciclar?
- ☞ ¿Qué pasaría si no reciclásemos?
- ☞ ¿Qué es la contaminación?
- ☞ ¿Qué tipos de contaminación conoces?

A continuación, pasaremos una breve **proyección de imágenes** sobre las consecuencias que acarrea la contaminación (para los animales, la vegetación, los océanos...), a fin de concienciar al alumnado sobre la importancia del reciclaje para la conservación de nuestro planeta. Tras la proyección, repartiremos a cada alumno o alumna un trocito de papel en el que, de manera individual y privada, deberán escribir una emoción que les hayan provocado las imágenes. Cuando acaben de escribir, los niños y las niñas se levantarán de uno en uno y meterán el papel en un contenedor previamente preparado por el/la docente, al tiempo que dicen en voz alta la emoción, presumiblemente desagradable, que hayan escrito. De esta manera, se favorece la toma de conciencia por parte del alumnado de los problemas que genera la contaminación.

Una vez que todos los papeles están en el **contenedor de residuos emocional**, explicaremos que debemos hacer algo con esa *basura emocional* que hemos generado. Para ello, repartiremos de manera aleatoria a cada niño un trocito de papel para elaborar una figura de papiroflexia. Se recomienda que sea una figura que sugiera la idea de la conservación de la naturaleza, como, por ejemplo, una flor.

El conjunto de flores confeccionadas por los niños y las niñas dará como resultado un jardín. De esta forma, unos papeles cargados de negatividad (emociones desagradables) se convierten en un símbolo de cambio



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

y positividad, y en una metáfora de que nuestra acción, unión y esfuerzo pueden mejorar las cosas.

Tras un repaso rápido de lo que se hizo en la sesión anterior, comenzaremos la **segunda sesión** distribuyendo a los/las escolares en grupos de 4 o 5 componentes cada uno y repartiremos a cada equipo un folio A3, con la instrucción de que tienen que dividirlo en **tres partes**:

- ☉ En la primera se enumerarán las consecuencias negativas de la contaminación.
- ☉ La segunda recogerá las emociones que sientan al pensar en esas consecuencias.
- ☉ La tercera reunirá sus propuestas de actuación en clase y en casa para intentar solucionar el problema.

El trabajo estará, además, ilustrado con dibujos relacionados con el tema. Una vez finalizados, los grupos expondrán su trabajo, con la intención de que las iniciativas que proponen no se queden en una mera práctica aislada, sino que, en la medida de lo posible, se integren en un **plan del colegio** para educar a los niños y las niñas en el respeto al medioambiente.

Las actividades descritas se relacionan directamente con el criterio de evaluación, ya que el alumnado se implica emocionalmente, asume su parte de responsabilidad y propone medidas de actuación para reparar las consecuencias de un daño que provocamos entre todos.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☉ **Ayudar a expresar:** favorecer que el alumnado se exprese emocionalmente, compartiendo sus observaciones, ofreciendo ejemplos, poniéndose como modelo... Por ejemplo: «¿Qué sentimos

cuando vemos lo que le estamos haciendo al medioambiente? ¿Es un sentimiento alegre o triste? Vamos a describir en el papel que he repartido la emoción que nos ha causado».

- ☉ **Ayudar a respetar:** dar al alumnado pautas claras de respeto hacia los sentimientos de sus compañeros/as: «No todos nos sentimos de la misma manera cuando nos sucede algo, por eso tenemos que respetar cómo se sienten los demás, porque a nadie nos gusta que se burlen de nosotros. Como se suele decir: no hagas a los demás lo que no te gustaría que te hiciesen a ti».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Los niños y las niñas pueden compartir con su familia lo que han aprendido en estas dos sesiones y, además, elaborar un listado de medidas para intentar paliar desde el hogar las consecuencias de la contaminación: utilizar contenedores de reciclaje en casa, reutilizar materiales de desecho para hacer los trabajos de manualidades, etc.

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,



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

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 criterios de evaluación mencionados (páginas 70 y 71).

Mediante una analogía con la idea del reciclaje de residuos, la dinámica expuesta se plantea, asimismo, como una estrategia de cambio emocional. Por ello, recomendamos ver también el concepto de **reciclaje emocional** en el apartado 3.4 (*¿Cómo cambiar nuestras emociones? El reciclaje emocional*, páginas 53 y 54) del **capítulo 3** del libro.

MEDALLAS DEL RESPETO

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 5.11

Autoría: M. Cristina Pacheco Hernández, a partir de la elaboración de Jara Esther Rodríguez Pérez.
Curso: 4.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

5. Vinculación del cumplimiento y de la necesidad de las reglas y las normas con una convivencia organizada y pacífica propiciadora de emociones agradables.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Educación Física

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

Contenidos:

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

Área de Educación Artística

Criterio de evaluación 7: Interpretar e inventar, utilizando el cuerpo como instrumento de expresión, coreografías y danzas de distintos lugares y estilos, con el fin de disfrutar de su interpretación

como una forma de interacción social, valorando la importancia de su transmisión y aportación al patrimonio artístico.

Contenidos:

3. Experimentación de la danza libre como expresión de emociones y sentimientos.

TEMPORALIDAD: 1 sesión de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales: medallas del respeto (tres por alumno/a). Pueden ser totalmente simbólicas o materiales, confeccionadas con papel, cartulina, etc.

Espacio: en el aula.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se inicia la actividad con un **diálogo** sobre lo que entendemos por respetar a los demás. Para ello se pide al alumnado que comente las siguientes afirmaciones y añada otras:

Respetamos a los demás cuando:

- ☑ Llamamos a los compañeros por su nombre y no por el mote.
- ☑ Escuchamos sin interrumpir.
- ☑ Pedimos el turno de palabra.
- ☑ No empujamos en los pasillos.
- ☑ Sabemos guardar un secreto.
- ☑ Valoramos la forma de ser de cada compañero.
- ☑ No insultamos a los demás.
- ☑ No nos reímos de los otros.

A continuación, el/la docente invita a su alumnado a comprobar cómo vive el respeto en grupo. Para ello, indica primero a los alumnos y las alumnas que se coloquen de pie formando un círculo; después, entrega a cada escolar las tres **medallas del respeto**.

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

A continuación, se les explica que deben entregar esas medallas a los compañeros y las compañeras que habitualmente demuestran un mayor respeto hacia los demás en clase.

La entrega de estos premios debe ajustarse a unos requisitos:

- ☉ Hay que repartir las tres medallas.
- ☉ Se puede entregar más de una medalla a la misma persona (incluso todas, si así se considera).
- ☉ Nadie puede asignarse medallas a sí mismo ni exigir que se le entregue una medalla.
- ☉ La entrega se hará de manera ordenada y cada vez que alguien asigne una medalla tendrá que explicar por qué. Conviene dejar un tiempo para que cada cual piense a quién va a entregar las medallas y la razón de su elección.
- ☉ Se debe otorgar las medallas solo a quienes realmente muestran una conducta respetuosa con los demás, no a nuestros amigos o a los compañeros o las compañeras más populares por otros motivos.

El objetivo de este reconocimiento es que los/las escolares tomen **conciencia de su propia conducta y la de sus compañeros y compañeras**, y que las actitudes de respeto se vean reforzadas no solo por el profesorado, sino, sobre todo, por el propio alumnado.

Una vez realizada la entrega de los galardones, se comentará la experiencia en una **puesta en común** guiada por el/la docente mediante preguntas como estas:

- ☉ ¿Por qué hemos hecho esta actividad? ¿Por qué hemos premiado a estos compañeros y compañeras?

- ☉ ¿Ha resultado difícil decidir a quién darle las medallas o todo lo contrario? ¿Por qué?
- ☉ ¿Es importante respetar a los demás? ¿Por qué?
- ☉ ¿Quién ha recibido medalla? ¿Cómo te sientes? ¿Sabías que tus compañeros y compañeras tenían esa opinión de ti?
- ☉ ¿Quién no ha recibido medalla? ¿Cómo te has sentido? ¿Qué cosas crees que deberías cambiar para poder recibir una de esas medallas? ¿Cómo lo harías? Pon algún ejemplo.
- ☉ ¿Cómo podemos ayudarnos para respetarnos más los unos a los otros?

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☉ **Ayudar a expresar:** facilitar espacios y un clima adecuado para que el alumnado se exprese emocionalmente, compartiendo sus observaciones, ofreciendo ejemplos, poniéndose como modelo...: «¿Cómo nos sentimos cuando nos dan un premio por algo que hemos hecho bien? Y si, además, nos lo dan nuestros compañeros y compañeras, ¿tiene más valor para nosotros o es lo mismo?, ¿por qué?».
- ☉ **Validar:** ayudar al alumnado a que valore sus experiencias emocionales, desde el respeto y la aceptación de sus propias vivencias emocionales, asumiendo que tiene derecho a sentir lo que siente, prestándole atención cuando se expresa, evitando expresiones de desprecio y/o censura y manifestando abiertamente en clase la importancia que tienen sus experiencias emocionales como aspectos relevantes de su formación escolar y su desarrollo personal: «Cada uno ha decidido otorgarle las medallas del respeto a aquellos compañeros y compañeras que considera que se lo



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

merecen. Por eso, los que las han recibido pueden sentirse muy orgullosos; los que no, no pasa nada, pues siempre pueden conseguir una medalla si realmente se lo proponen y se esfuerzan en portarse mejor con sus compañeros y compañeras. De todas formas, yo estoy muy orgulloso/a de todos y todas por cómo ha salido la actividad».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Se puede realizar en casa una dinámica similar, pero con pegatinas de caritas o emoticones. Por ejemplo, se cuelga una cartulina en la cocina o en otro lugar común con el nombre y/o la foto de los miembros de la familia, cada uno de los cuales evaluará el comportamiento de los demás durante la semana poniendo un emoticono (alegre, triste, serio, enfadado...) con un significado convenido. Una vez a la semana, se reúnen y cada uno explicará por qué ha puesto determinada pegatina a otro miembro de la familia y en qué aspecto cree que debe mejorar. Se pueden formular las mismas preguntas que se realizaron en la puesta en común de clase.

Una vez al mes, el/la docente preguntará a los alumnos y las alumnas en clase, y a los padres en las reuniones individuales, cómo va la actividad en casa, si funciona o no, si ha contribuido a mejorar la convivencia, etc.

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).



SIGUE LA LÍNEA

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 5.12

Autoría: M. Cristina Pacheco Hernández.
Curso: 4.º de Primaria.
Criterio de evaluación n.º 5: Actuar en diferentes contextos asumiendo la responsabilidad de la propia conducta y reparando, si fuera necesario, los daños causados en la estima de sus iguales y de los adultos y adultas, y en los objetos, como muestra del desarrollo de su capacidad de autorregulación emocional y de manejo correcto de las relaciones interpersonales.

CONTENIDOS DEL ÁREA

1. Actuación con responsabilidad. Compromiso personal en el trabajo grupal, cooperativo y social.
 - 1.1. Sentido crítico. Autonomía e iniciativa en la toma de decisiones en el grupo de iguales y con las personas adultas.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Educación Física

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

Contenidos:

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

Área de Educación Artística

Criterio de evaluación 7: Interpretar e inventar, utilizando el cuerpo como instrumento de expresión, coreografías

y danzas de distintos lugares y estilos, con el fin de disfrutar de su interpretación como una forma de interacción social, valorando la importancia de su transmisión y aportación al patrimonio artístico.

Contenidos:

3. Experimentación de la danza libre como expresión de emociones y sentimientos.

TEMPORALIDAD: 1 sesión de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales:

- ➔ Melodías (YouTube).
- ➔ Folios para elaborar los cadáveres exquisitos (uno por alumno/a).
- ➔ Lápices de colores, rotuladores, ceras...

Espacio: en el aula.

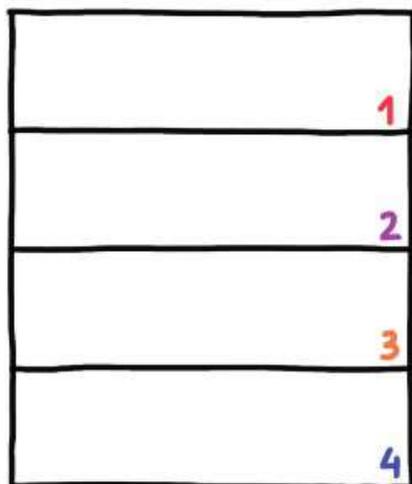
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Para el desarrollo de esta actividad emplearemos, en primer lugar, cuatro **melodías** diferentes y dedicaremos la primera parte de la sesión a que el alumnado **exprese con el cuerpo** lo que esta música le sugiera en cada caso. Para ello, distribuiremos a los niños y las niñas por la clase de tal manera que puedan moverse por todo el espacio sin límite o condicionamiento alguno.

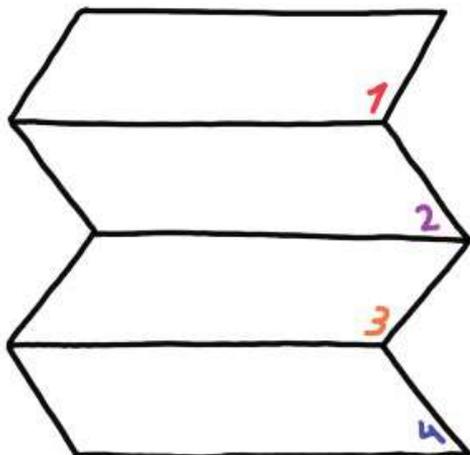
A continuación, daremos paso a la segunda parte en la que emplearemos la técnica del **cadáver exquisito** y la acompañaremos con la música que se ha utilizado al comienzo de la actividad. Para ello, distribuiremos al alumnado en grupos de cuatro y se repartirá un folio a cada escolar. Este folio se doblará en tantas partes iguales como miembros del

ACTIVIDADES
 Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

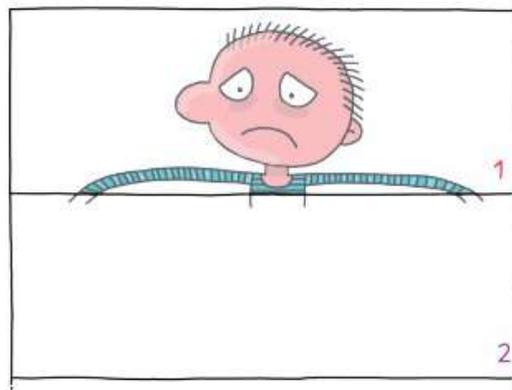
grupo haya, en este caso cuatro. El resultado será similar a esto:



Una vez dividido el folio, este se doblará de la siguiente manera:



A continuación, mientras suena la primera música (YouTube: melodía triste: *Ilusión de amarte*), cada niño o niña dibujará en la parte número 1 del folio la emoción que esta melodía le inspire. La música durará aproximadamente un minuto. Los trazos del dibujo han de meterse un poco en la parte 2 para que después otro compañero o compañera continúe a partir de ellos. El resultado sería algo similar a lo siguiente:



Una vez que todos los alumnos y las alumnas hayan concluido sus dibujos, doblarán la primera parte del folio de modo que no se vea el dibujo y no condicione al niño o a la niña que lo continúe. Seguidamente, al tiempo que reciben el folio de otro niño u otra niña, pasarán a su vez su folio a otro compañero o compañera de su grupo para que, mientras suena otra música (YouTube: *El vuelo de la abeja*), dibuje en la siguiente parte del folio lo que la melodía le sugiere. Recuerdese que deben dibujar a partir de las líneas que sobresalen del dibujo anterior.

Este proceso se repetirá en las partes 3 y 4 de los folios, mientras suenan las correspondientes melodías (YouTube: *Nube de hielo* y *La Pantera Rosa*), hasta que todos los alumnos y las alumnas hayan aportado su parte del *cadáver exquisito* en cada uno de los cuatro folios de su grupo. El resultado final, que se ve desplegando el folio, será algo totalmente creativo e inesperado, y dará pie a que los alumnos y las alumnas compartan lo que han sentido en cada caso y expliquen por qué han realizado ese dibujo y no otro. El/La docente puede formular algunas preguntas para estimular la reflexión de los alumnos y las alumnas: «¿Te resultó difícil dibujar en el papel lo que la música te hacía sentir?»; «¿Te ayudó seguir las líneas que tu compañero/a había



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

dejado?»; «¿Te ha sorprendido el resultado final?»; «¿Qué te pareció?», etc.

La conclusión de esta experiencia es que, si bien los niños y las niñas dibujan condicionados únicamente por su mundo emocional —digamos que es el corazón el que mueve su mano—, a su vez sus emociones personales determinan en gran medida las de los demás, y esto se refleja en las líneas de continuidad que dejan para que el compañero o la compañera haga su dibujo. Por tanto, somos responsables de nuestras emociones y del efecto que provocan en las personas con las que nos relacionamos.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☉ **Ayudar a expresar:** facilitar que los alumnos y alumnas expresen sus emociones, compartiendo sus observaciones, ofreciendo ejemplos, poniéndose como modelo... Por ejemplo: «¿Cómo te sentiste cuando escuchaste la primera melodía?, ¿y en la segunda?».
- ☉ **Validar:** ayudar a los alumnos y alumnas a que valoren 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 como aspectos relevantes de su formación escolar y su desarrollo personal. Por ejemplo: «Cada uno ha hecho su dibujo dependiendo de lo que ha sentido en cada momento; los dibujos son diferentes, pero todos han hecho la actividad igual de bien, por lo estoy muy contento/a y me siento orgulloso/a».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

El/La escolar puede explicar a sus familiares la experiencia que se ha desarrollado en clase y proponerles repetirla en casa.

OBSERVACIONES

El criterio trabajado en esta actividad está relacionado con la **responsabilidad emocional**. Constituye un concepto complejo, puesto que no solo implica asumir el valor de la norma a la hora de comportarse como consecuencia de una experiencia emocional, y de asumir las consecuencias de esta (procediendo a una reparación si fuera necesario), sino que supone también una toma de decisión respecto a la propia emoción: ¿decido yo qué hacer con la emoción o, por el contrario, la emoción decide 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 constituye el 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).

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 4º DE PRIMARIA

- Hair love (Sony).
- Partly Cloudy (Parcialmente nublado, Pixar).
- For the birds (Pixar).
- The lost thing.
- El puente (Lian Chian Tey).
- Reflect (Disney).