



inteligencia **EMOCIONAL**

educación infantil
2º ciclo

3.4
años



GIPUZKOA
berrikuntza Irraldea

www.igipuzkoa.net

autora

Ro Agirrezabala Gorostidi
Ane Etxeberria Lizarralde

coordinadores

José Antonio González
Jon Berastegui

diseño y maquetación

Visual Design

imprenta

Gráficas Zubi

editor

Gipuzkoako Foru Aldundia

ISBN

978-84-7907-596-5

depósito legal

SS-1234-2008

Gipuzkoa, educación emocional y social.





inteligencia
EMOCIONAL

PRESENTACIÓN

La Diputación Foral de Gipuzkoa, a través del Departamento de Innovación y Sociedad del Conocimiento, se ha comprometido por el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los ámbitos: escolar, familiar, organizacional/empresarial, y, socio-comunitario. Compromiso que se traduce en promover e integrar un territorio emocionalmente inteligente y un territorio innovador: Gipuzkoa. Y, de hecho, el desarrollo de la Inteligencia Emocional constituye uno de los cuatro objetivos estratégicos del Departamento.

En este sentido, hemos querido empezar a construir la garantía de futuro desde la base: la educación de nuestras hijas e hijos en el ámbito educativo. Es decir, queremos apoyar la función educativa que desempeña el sistema educativo formal como pilar del aprendizaje a lo largo de toda la vida.

Por ello, en el ámbito educativo hemos venido promoviendo: la formación de los equipos directivos y del profesorado, a través de un itinerario formativo; acciones de sensibilización, acciones piloto en los centros, evaluaciones de impacto, etc.; y, acabamos de presentar un proyecto de “Plan de Centro” que facilite la integración de la educación emocional en el aula.

Hoy os presentamos un proyecto que, durante dos años y medio, hemos ido elaborando, creando y que queremos experimentar y mejorar con las aportaciones de los propios centros educativos.

El objetivo de este proyecto es ofrecer a toda la comunidad educativa guipuzcoana, desde los 3 a los 20 años, un programa práctico y orientativo, así como transversal, para el desarrollo de la Inteligencia Emocional, desde la “acción tutorial”, con el fin de lograr que nuestras y nuestros jóvenes, al finalizar su proceso de formación académica, hayan adquirido, también, competencias emocionales que les permitan:

- Aumentar su nivel de bienestar personal.
- Convertirse en personas responsables, comprometidas y cooperadoras.
- Mejorar su calidad de vida tanto física, como emocional, en una andadura a ser más felices que las generaciones anteriores.
- Aumentar sus logros profesionales.

Hemos querido con todo este material, dar respuesta a la notoria inquietud que nos han manifestado tanto personas educadoras, como padres y madres.

Este proyecto nunca podría haber alcanzado su destino si no hubiera sido por la entrega y colaboración de toda la comunidad educativa guipuzcoana implicada.

¿Cómo se ha podido realizar este trabajo? Tiene una sola respuesta: la implicación incondicional de un conjunto de personas que han hecho un gran esfuerzo tanto a nivel profesional como a nivel personal, despertando sus mejores deseos, sueños, esfuerzo e ilusión; así como de los propios centros educativos que se han implicado en realizar experiencias, con su alumnado y profesorado para poder presentar hoy este programa con el fin de ser utilizado por toda la comunidad educativa.

Gracias desde lo más profundo de mi corazón a quienes han desarrollado estos materiales:

- EDUCACIÓN INFANTIL: Ro Agirrezabala Gorostidi y Ane Etxeberria Lizarralde
- EDUCACIÓN PRIMARIA: Izaskun Garmedia Iturrioz, Saioa Vitoria, Txaro Etxeberria Zubeldia, Juana Mari Altuna Ganboa e Inge Arretxe Dorronsoro.
- EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA: Beatriz Ezeiza Urdangarin, Antton Izagirre Gorostegi, Arantza Lakunza Arregi, Aitziber Aierdi Gabiria, Bakartxo Lopetegi Auzmendi y Kepa Goikoetxea Ezeiza.
- CICLOS FORMATIVOS y BACHILLERATO: Jose Martin Aizpuru Oiarbide, Fermin Artola Zubillaga y Pedro M^a Peñagarikano Labaka.

Un reconocimiento al equipo directivo de los centros educativos, que se han implicado en la realización de estos materiales:

- HIRUKIDE IKASTETXEA DE TOLOSA.
- LASKORAIN IKASTOLA DE TOLOSA.

Una mención especial al equipo de SYCOM TRAINING SYSTEMS S.L. por coordinar este proyecto, y en especial a:

- José Antonio González, como coordinador general de todo el desarrollo del proyecto.
- Jon Berastegi como autor de la introducción y revisión total de toda la documentación.

Y, como no, un agradecimiento a Katerin Blasco y Oihana Prado de la empresa Komplementa por supervisión lingüística y de traducción (del euskara al castellano) y a Ana Churruca por procurar la incorporación de la perspectiva de género así como al equipo de VISUAL que le ha dado forma y color a todo este trabajo.

José Ramón Guridi

Agradecimientos del grupo de trabajo de Hirukide Ikastetxea

Queremos dar las gracias a la directora, M^a Angeles Elorza, por haber creído en este proyecto, por implicarse y por prestarnos su ayuda.

A nuestros compañeros, por haber puesto en práctica sus ideas, proponer otras nuevas y darnos el coraje necesario para seguir adelante.

A José Antonio González, por haberse incorporado a nuestro camino en el momento apropiado y transmitirnos su ilusión.

Este proyecto se ha realizado conjuntamente. Todas las dinámicas propuestas han sido fruto del consenso. A pesar de que cada ciclo ha tenido uno o dos responsables, las ideas que se exponen en el proyecto pertenecen a todo el grupo de trabajo.

Emprendimos el trabajo con mucha ilusión. En ocasiones ha resultado un camino costoso, pero nuestro pleno convencimiento y la confianza que depositamos en este proyecto nos han ayudado a continuar.

Esperamos que la semilla que plantamos con gran emoción hace tres años dé ahora sus frutos.

Ro, Juanamari, Inge, Ane, Txaro, Izaskun eta Saioa

ANTECEDENTES

En la filogénesis, la emoción apareció como una característica altamente adaptativa que permitía a los animales actuar de forma rápida ante situaciones vitales. El ser humano heredó un sistema nervioso emocional similar al de muchos animales y su gran desarrollo cognitivo y la experiencia que le ofrecen las múltiples y complejas interacciones sociales le permite un amplio abanico de emociones y sentimientos (A. Damasio). Pero precisamente el gran desarrollo cognitivo experimentado por nuestra especie nos ha llevado a construir un entorno altamente cambiante, en el que paradójicamente nos resulta difícil adaptarnos con un sistema emocional heredado de nuestros antepasados más lejanos. Es por ello que la dimensión emocional del ser humano y sus problemas está generando cada vez más atención. Históricamente, la emoción se ha contrapuesto a la razón, ya que las emociones y las pasiones se consideraban la dimensión más animal del ser humano y por ello “la educación tradicional ha primado el conocimiento por encima de las emociones” (Bach y Darder, 2002) con la esperanza que la potenciación de la razón dominara la emoción.

Sin embargo, aunque no se le haya ofrecido la relevancia necesaria, la dimensión emocional siempre ha estado presente en cualquier contacto educativo y en cualquier contexto de interacción social. Actualmente, y gracias a las últimas investigaciones, se ha demostrado la importancia de la dimensión emocional en los procesos de aprendizaje que se da en la escuela y en el bienestar del alumnado. En definitiva, la educación emocional no se propone sustituir la razón por emoción, sino establecer un paradigma que considere al sujeto como protagonista principal de la educación y ofrecer un nuevo modelo constituido por emoción – pensamiento – acción más adecuado a la naturaleza humana.

En conclusión, el desarrollo de la educación emocional persigue la adquisición de las habilidades emocionales y, por tanto, de las habilidades de la vida en el alumnado mediante esta propuesta de programa, que empieza en los primeros años de vida del alumno y de la alumna y se prolonga a lo largo de todas las etapas educativas junto con los esfuerzos del profesorado, familia y agentes sociales.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Son diversas las situaciones que reclaman una intervención familiar, educativa y social en el ámbito de la inteligencia emocional.

En primer lugar, el bajo nivel de competencia emocional del colectivo de adolescentes demuestra un observable “analfabetismo emocional” (Goleman, 1996) que desemboca en comportamientos desadaptativos (Bisquerra, 2003), como por ejemplo: el consumo de sustancias nocivas (consumo de drogas), multiculturalidad, trastornos alimentarios (anorexia, bulimia); violencia de género, aumento de embarazos no deseados, tasa de suicidios y numerosos actos de violencia dentro y fuera del ámbito escolar, desde el renombrado bullying escolar hasta las vejaciones grabadas en teléfono móvil que posteriormente son colgadas en Internet (cyber-bullying).

Por otra parte, las últimas investigaciones realizadas sobre el papel de las emociones en la toma de decisiones (A. Damasio) y por consiguiente la demostración de la poca relevancia por sí misma del CI (inteligencia académica) en el camino al logro profesional de las personas (Fernández Berrocal y Extremera, 2002), enfatiza la importancia del desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo.

Desde el punto de vista psicopedagógico, se ha observado la necesidad de la intervención socio-emocional (Álvarez, 2001) debido a los altos índices de fracaso escolar, dificultades de aprendizaje, abandono de los estudios, dificultades en la relación con los compañeros y compañeras... Esto provoca un claro déficit de madurez emocional y estados emocionales negativos, provocando así la escasa actitud y motivación de las personas estudiantes ante el mundo académico.

En segundo lugar, y teniendo en cuenta las situaciones antes descritas, el desarrollo de la inteligencia emocional y, por lo tanto, el desarrollo de las competencias emocionales (Bisquerra 2000 y Goleman, 1995), se centra en la prevención de factores de riesgo en el aula (Ibarrola, 2004) con el fin de mejorar las calificaciones, la falta de motivación y las agresiones (Casel, 2003). Asimismo, trata de mejorar las relaciones interpersonales del alumnado y su bienestar subjetivo (Extremera y Fernández Berrocal, 2004).

En el informe a la UNESCO *La educación encierra un tesoro* (J. Delors, 1996) se establecen los pilares básicos para la educación para el siglo XXI: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a convivir. Estos dos últimos pilares son contemplados por la educación emocional.

El cambio acaecido en el paradigma de la inteligencia gracias a la Teoría de las Inteligencias Múltiples (H. Gardner) amplía el campo del concepto de inteligencia y reconoce lo que hasta entonces se intuía: que la brillantez académica no lo es todo, sino que el desarrollo de las competencias emocionales puede suponer hasta un 80% en el éxito de las personas. Un ejemplo de ello es la gente de gran capacidad intelectual pero incapaz de, por ejemplo, elegir bien a sus amigos; por el contrario, personas menos brillantes en el colegio triunfan en el mundo de los negocios o en su vida personal.

Mediante el desarrollo de las competencias emocionales, el alumnado aprende a emplear diversas estrategias emocionales como la regulación emocional, asertividad, empatía, resolución de conflictos... con el fin de hacer frente a situaciones emocionalmente difíciles, dentro del ámbito escolar y en contexto no escolar, familiar y social.

Por otra parte, un hecho preocupante para nuestra sociedad es la separación creciente entre el mundo laboral y el académico. A pesar de que en el mundo laboral ya seamos conscientes de que no son tan importantes los títulos académicos como las habilidades como la iniciativa, el liderazgo o el trabajo en equipo, la institución escolar, sin embargo, parece ir a remolque de los acontecimientos sociales actuales, actuando más como un lastre que como motor de la sociedad.

En conclusión, las emociones y, por lo tanto, las estrategias emocionales se pueden enseñar y aprender. Si preguntásemos a cualquier persona si le enseñaron técnicas de autocontrol, de relación, de resolución de conflictos... la respuesta sería negativa en lo que respecta al ámbito educativo. Pero a todos y todas nos han explicado la raíz cuadrada, los ríos de Europa... conceptos que aún hoy podríamos reproducir como loros. Sin embargo, la realidad es que a diario nos vemos obligados y obligadas a intercambiar emociones, a comunicarnos emocionalmente con nosotros y nosotras mismas y con el resto, o que experimentamos diversas emociones como la ira, la frustración o la alegría. En cambio, y aunque no esté demás enseñar conceptos relacionados con diferentes áreas, la institución educativa debe promover el desarrollo integral de la persona, en el que la dimensión emocional es esencial.

DEFINICIÓN DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL (Bisquerra, 2000)

Proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Capacitar al alumnado de conocimientos y competencias emocionales que le permitan afrontar la vida tanto personal como profesional con éxito y aumentar su bienestar a nivel de salud y de convivencia.

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN EN EDUCACIÓN EMOCIONAL

En ocasiones, en función de las características del centro educativo, de la formación del profesorado en educación emocional, de la disponibilidad del profesorado, de las características del entorno social, etc., implantar un programa no es tarea fácil. Por ello, a veces habrá que empezar poco a poco hasta lograr el objetivo final, que sería la implantación del modelo de programa. A continuación se presentan diferentes opciones de cómo (estrategias y procedimientos) poner en práctica la educación emocional:

- **Orientación ocasional:** el personal docente aprovecha la ocasión del momento para impartir conocimientos relativos a la educación emocional.
- **Programas en paralelo:** se utiliza el horario extraescolar, y de forma voluntaria.
- **Asignaturas optativas:** se ofertan asignaturas optativas sobre la educación emocional.
- **Acción tutorial:** el departamento de orientación, en colaboración con las personas tutoras del centro, desarrollan un plan de acción tutorial, como instrumento dinamizador de la educación emocional.

La función tutorial es una actividad orientadora que realiza la persona tutora, vinculada

estrechamente al propio proceso educativo y a la práctica docente, dentro del marco de la concepción integral de la educación. No es una función aislada, sino una actuación educativa que debe realizarse de forma colectiva y coordinada, de forma que implique a las personas tutoras, a todo el profesorado, a las familias y al centro educativo en general. La acción tutorial es una actuación educativa que ejerce todo el equipo, desde distintas funciones y roles profesionales, dirigida al conjunto del alumnado, y que requiere la actuación coordinada del equipo pedagógico de centro.

- **Integración curricular:** integrar los contenidos de la educación emocional de forma transversal a lo largo de las diversas materias académicas, y a lo largo de todos los niveles educativos. El profesorado de cualquier materia puede incluir en ésta, al mismo tiempo que la está explicando, contenidos de carácter emocional. No debemos olvidar que la educación emocional debe entenderse como un tema transversal. El programa debería estar integrado en el currículum mediante materiales preparados para ajustarse a las diferentes unidades didácticas.
- **Educación para la ciudadanía:** este nuevo espacio, dentro del marco del desarrollo de conceptos, habilidades y actitudes necesarias para la convivencia de las personas, el entrenamiento en las competencias emocionales podría ser una herramienta necesaria.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA LA EDUCACIÓN INFANTIL

Un programa es un plan de acción o actuación, sistemática y organizada, al servicio de metas educativas que se consideran valiosas. Una intervención por programas es una estrategia distinta a una intervención espontánea, sin perspectivas de continuidad.

FASES DEL PROGRAMA

Como ya hemos comentado anteriormente, la estrategia de intervención más adecuada para la consecución de los objetivos de la educación emocional es el modelo de programa. A continuación, presentamos las fases que dicho programa debería desarrollar.

- 1. Análisis de contexto:** contexto ambiental, estructura, formato (duración), recursos, situación del profesorado, clima del centro...
- 2. Identificación de necesidades:** destinatarios/as, objetivos...
- 3. Diseño:** fundamentación, formulación de objetivos, contenidos a desarrollar, selección de actividades, recursos, plazos, destinatarios/as, criterios de evaluación y costes.
- 4. Ejecución:** puesta en marcha de las actividades. Atención a posibles variaciones.
- 5. Evaluación:** no basta con ofrecer valoraciones, la evaluación consiste en uno de los elementos básicos.

Por ello, la intervención en el modelo de programas en educación emocional debería incluir como mínimo las siguientes fases: objetivos, contenidos, metodología, actividades y evaluación.



No es necesario poner en práctica todas las actividades que a continuación se presentan, pero para que se pueda considerar adecuado el desarrollo del programa, la persona educadora debe seleccionar como mínimo siete actividades para un mismo curso, teniendo en cuenta las necesidades del contexto educativo en el cual se encuentre.

La finalidad de un programa no es simplemente la puesta en práctica de las diferentes actividades, sino que su desarrollo permita lograr varios o todos los objetivos que a continuación se exponen.



OBJETIVOS

OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL (Bisquerra, 2000)

- Promover el desarrollo integral del alumno y alumna.
- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones del resto.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Mejorar las relaciones interpersonales.
- Desarrollar las habilidades de vida para el bienestar personal y social.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

- Desarrollar la capacidad para prevenir y controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.
- Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo.
- Desarrollar el sentido del humor.
- Desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas en favor de otras recompensas mayores pero que se obtienen más a largo plazo.
- Desarrollar la resistencia a la frustración.

CONTENIDOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

- Inteligencia emocional.
- Conocimiento de las propias emociones y las del resto.
- Autoestima.
- Automotivación.
- Empatía.
- Resolución de conflictos.
- Habilidades de vida.
- Habilidades sociales.
- Comprensión y regulación de las emociones.

EFECTOS ESPERADOS

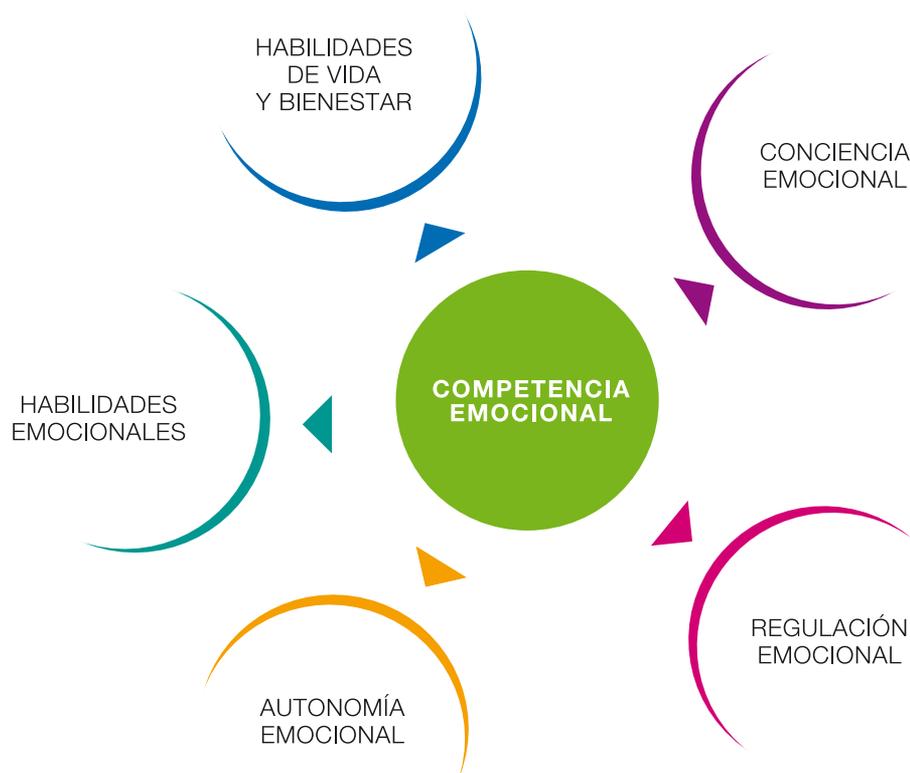
- Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias.
- Disminución de pensamientos autodestructivos, mejora de la autoestima.
- Disminución del índice de violencia y agresiones.
- Menor conducta antisocial o socialmente desordenada.
- Menor número de expulsiones de clase.
- Mejora del rendimiento académico.
- Disminución en la iniciación al consumo de drogas.
- Mejor adaptación escolar, social y familiar.
- Disminución de la tristeza y la sintomatología depresiva.
- Disminución de la ansiedad y el estrés.
- Disminución de los desórdenes relacionados con la comida.

TEMAS

El marco de la competencia emocional se divide en dos partes:

- Competencias intrapersonales (van dirigidas a la propia persona):
 - Conciencia emocional
 - Regulación emocional
 - Autonomía emocional
- Competencias interpersonales (van dirigidas al resto):
 - Habilidades socioemocionales
 - Habilidades de vida y bienestar

Según esta división, hemos repartido las actividades en cinco bloques temáticos. Aunque cada uno de ellos se presenta de forma separada, deberíamos contemplarlos de forma holística, ya que las competencias están relacionadas entre sí.



Primera competencia:

conciencia emocional, que nos permite darnos cuenta y ser conscientes de:

- Lo que sentimos.
- Poner nombre a las emociones que sentimos. Vocabulario emocional
- Identificar y ser conscientes de las emociones de las demás personas.
- Conciencia del propio estado emocional.
- Comprender el significado y las ventajas o desventajas de cada una de las emociones.

Segunda competencia:

regulación emocional, que nos permite responder de manera adecuada a las distintas situaciones emocionalmente intensas (estrés, frustración, cansancio, enfado, debilidad, miedo, inseguridad, alegría, ilusión...)

- Estrategias de regulación emocional: diálogo interno, relajación, reestructuración cognitiva...
- Estrategias para el desarrollo de emociones positivas.
- Regulación de sentimientos e impulsos.

Tercera competencia:

autonomía emocional, que nos permite tener confianza en nosotros/as mismos/as, tener autoestima, pensar positivamente, automotivarnos, tomar decisiones de manera adecuada y responsabilizarnos de forma relajada y tranquila.

- Noción de identidad, conocimiento de uno/a mismo/a (autoconcepto).
- Valoración positiva de las propias capacidades y limitaciones.

Cuarta competencia:

habilidades socioemocionales. Consiste en ser capaces de manejar cada una de las distintas y variadas situaciones sociales con el conjunto de emociones positivas y negativas que ello conlleva.

El desarrollo de esta competencia implica:

- Escuchar activa y dinámicamente a las otras personas. Así, les haremos sentirse importantes.

- Dar y recibir críticas de manera constructiva, lo que solemos llamar “recibir la medicina amarga”.
- Comprender al resto y conseguir que nos comprendan.
- Ser asertivo/a en nuestro comportamiento, estando dispuestos a ser sinceros/as y expresar lo que pensamos, sentimos y hacemos ante el resto y a lo que representan.
- Enfrentarnos inteligentemente a cada uno de los conflictos que tenemos en nuestro día a día.
- Mantener buenas relaciones interpersonales con las personas con las que vivimos o trabajamos.
- Trabajar en equipo e implicar a las personas en proyectos y objetivos.

Quinta competencia:

habilidades para la vida y el bienestar personal. El fin último al cual todas las personas aspiramos con cada uno de nuestros actos es conseguir la felicidad (desde la dimensión emocional, hablaríamos de experimentar un bienestar subjetivo). Se trata de ofrecer recursos que ayuden a organizar una vida sana y equilibrada, superando posibles obstáculos que la vida pueda deparar.

- Habilidades de organización (del tiempo, trabajo, tareas cotidianas) y desarrollo personal y social.
- Habilidades en la vida familiar, escolar y social.
- Actitud positiva y real (mediante planes de acción individual) ante la vida.

Como decía **Gabriel García Márquez**: *“Muchas personas quieren vivir en la cima (ser felices) pero no se dan cuenta de que la felicidad no hay que esperar a tenerla cuando estamos en la cima, sino sentirla y vivirla durante el ascenso a la misma”.*

En conclusión, las competencias emocionales se desarrollan aprendiendo a manejar una serie de habilidades prácticas y específicas, y éstas pueden ser una pieza clave del puzzle que forman la eficacia profesional y el bienestar personal.

PROCEDIMIENTO METODÓLOGICO

Se partirá de un enfoque constructivista, utilizando una metodología globalizada y activa para llevar a cabo un aprendizaje emocional significativo y funcional en cualquier contexto y situación.

Las actividades se realizarán en grupo, aunque es recomendable que algunas prácticas se trabajen individualmente (en la mayoría de los casos nos parece adecuado trabajar primero de manera individual, posteriormente en pequeños grupos, y finalizar en grupo-clase). Cada actividad indicará el procedimiento de su desarrollo.

Las actividades que a continuación se presentan se distribuyen en el marco de las competencias emocionales.

La metodología a llevar a cabo en la etapa de infantil está mediatizada por las características propias de esta etapa educativa:

1. El tutor o tutora está constantemente con el alumnado a lo largo de la jornada educativa, y la constancia de la figura adulta que articula la intervención es favorable a la ejecución y resultado del programa.

2. Respecto al desarrollo espacio-tiempo de las **actividades**, aunque los horarios están coordinados, la flexibilidad en esta etapa es mayor que en las siguientes, de ahí que cualquier momento puede ser óptimo para la realización de las actividades que a continuación se exponen. La repetición de las actividades es recomendable, sobre todo entre el alumnado de 3 y 4 años. La duración de cada actividad estará condicionada por la duración de la atención y la retención del alumnado y, por ello, es aconsejable que la duración de las actividades sea corta, de alrededor de 15-20 minutos.

En esta etapa la integración curricular, la transversalidad de la educación emocional estará presente en las actividades que desarrollemos en el aula y que pueden tener continuidad en

los hogares o sitios de recreo. Para que exista una verdadera transversalidad de la educación emocional en el centro, el resto de etapas educativas deberían seguir el modelo de la infantil, aunque es sabido por todos y todas que en niveles educativos superiores existen dificultades añadidas.

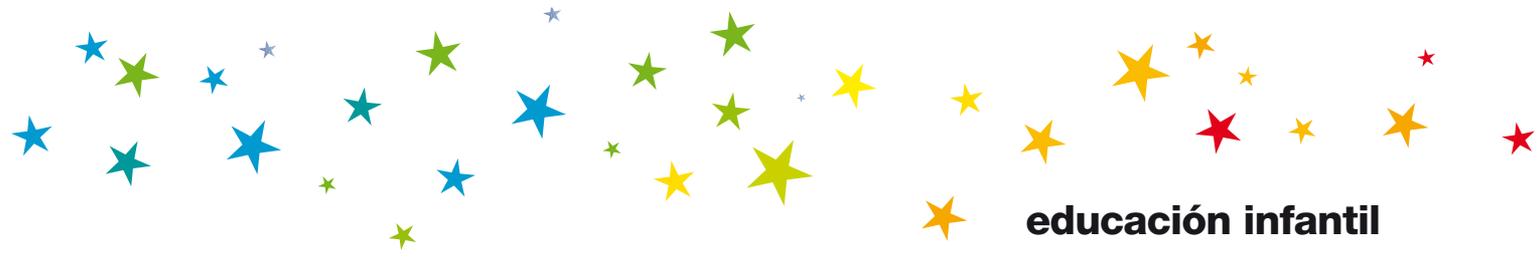
Respecto al espacio, el aula, el patio de juego e incluso el aula de psicomotricidad son los espacios más idóneos para desarrollar la educación emocional, siempre y cuando se ajusten a las necesidades de la actividad a realizar.

3. Estructura o formato de la sesión: el cuadro de secuenciación que a continuación se propone puede ser utilizado también en otros centros. En cualquier caso, esta decisión siempre estará en manos de las personas responsables de la ejecución del programa. Proponemos una ficha técnica de cada actividad que hará las veces de guión y que presentamos a continuación:

| | |
|------------------------|--|
| NOMBRE | NÚMERO E IDENTIFICACIÓN |
| OBJETIVO/S | DE LA ACCIÓN |
| PROCEDIMIENTO/S | PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD |
| RECURSO/S | INSTRUMENTAL NECESARIO PARA SU EJECUCIÓN |
| PLAZOS | TIEMPO APROXIMADO DE DURACIÓN |
| ORIENTACIONES | ENFOQUE PARA LA PERSONA EDUCADORA |

4. Cuadro de **actividades** con objetivos:

| Conciencia emocional ¿QUIÉN SOY? | | Regulación emocional REGULO MIS EMOCIONES | | Autonomía emocional ME GUSTA CÓMO SOY | |
|---|--|---|---|--|---|
| ¿Qué siento? | OBJETIVOS Ser consciente de las emociones, nombrarlas, identificar las emociones del resto y enriquecer el vocabulario emocional | OBJETIVOS Conocer nuestros deseos, la intensidad y expresión de las emociones básicas, y ser conscientes de los aspectos positivos/negativos de las emociones | OBJETIVOS Aceptar y estar contentos con nosotros/as mismos/as y disfrutar con diferentes actividades | ACTIVIDADES Adivinar emociones Parejas de emociones | ACTIVIDADES Mi cumpleaños Mi mejor momento |
| ¿Cómo soy? | ACTIVIDADES Somos diferentes | ACTIVIDADES Lo siento así | ACTIVIDADES Sentimos parte de un grupo, y ser capaz de pedir ayuda | ACTIVIDADES Ahorra si, ahora no | ACTIVIDADES Las personas que me quieren |
| Cada día siento emociones diferentes | OBJETIVOS Utilizar el cuerpo para expresar emociones y sentimientos, y ser conscientes de lo que sentimos en cada momento | OBJETIVOS Trabajar el control del impulso, y aprender a esperar | OBJETIVOS Conocer y aceptar nuestras capacidades y limitaciones, considerar las limitaciones como una forma de mejora, e identificar y valorar los logros | ACTIVIDADES A ver si lo coges | ACTIVIDADES Sé hacer las cosas |
| Puedo mejorar | ACTIVIDADES ¡Cuántas cosas hacemos! | ACTIVIDADES Conocer y utilizar las estrategias de regulación emocional, y desarrollar una actitud positiva ante situaciones difíciles | ACTIVIDADES Tener iniciativa, y saber defenderse | ACTIVIDADES ¿Qué voy a hacer? | ACTIVIDADES Conozco mi opinión |
| ¿Cómo me ven las demás personas? | OBJETIVOS Confiar en nuestras virtudes y capacidades, respetar las del resto y ser conscientes de lo que sabemos hacer mejor | OBJETIVOS Experimentar y valorar la relación | OBJETIVOS Dar los pasos para tomar decisiones correctas, saber decir "no", y ser flexibles con nosotros/as mismos/as | ACTIVIDADES Aprendo a relajarme | ACTIVIDADES Voy a hacer lo que quiera |



Habilidades sociales
ME PONGO EN CONTACTO CON LOS SENTIMIENTOS DEL RESTO

Habilidades de vida y bienestar
ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS

| | OBJETIVOS | ACTIVIDADES |
|---|--|---|
| Te escucho | Ser conscientes de los sonidos de nuestro entorno | ¿Qué me dices? |
| Te comprendo | Ser conscientes y escuchar y entender los puntos de vista del resto | Cuéntanos |
| Lo hacemos juntos y juntas | Mejorar y enriquecer las relaciones, pedir y ofrecer ayuda, ser parte de un grupo | - ¿Me ayudas? - El ciempiés - El puzzle |
| No me gusta | Expresar sentimientos positivos y negativos, conocer los deseos ajenos, comprender lo que el resto nos dice e impulsar la tolerancia | Te voy a decir lo que siento |
| Expreso mi opinión de forma adecuada | Tener derecho a escoger, adquirir destreza a la hora de elegir y tener confianza en nosotros/as mismos/as | A mí me gusta esto |

| | OBJETIVOS | ACTIVIDADES |
|--|--|--|
| Estamos logrando nuestros objetivos | Empezar a hacer pequeñas reflexiones, distinguir lo que nos hace sentir bien, tener el valor de conocer cosas nuevas, enriquecer las relaciones e impulsar la colaboración | ¿Cómo lo vamos a hacer? ¿Cómo lo podemos hacer? |
| Hábito de trabajo | Ser consciente de que el trabajo bien hecho merece la pena, conocer el concepto de esfuerzo, y percibir la emoción que produce el trabajo bien hecho | El cuento de la hormiga y la cigarra |
| Desarrollo de hábitos saludables | Probar diferentes alimentos y ser conscientes de la importancia de una buena alimentación | Quiero aprender a comer de todo |
| Hábito del orden | Aprender que cada cosa tiene su sitio, y trabajar el valor del orden | ¿Dónde estarán? |
| Hábito de dar y recibir ayuda | Trabajar el hábito de dar y recibir ayuda | ¿Cuándo necesito ayuda? ¿Cuándo puedo ayudar? |



5. Imágenes y cuentos: en la etapa infantil es de suma importancia utilizar imágenes como complemento indispensable del lenguaje. El lenguaje no verbal adquiere mayor importancia en esta etapa, ya que tanto las expresiones corporales del profesorado como su tono de voz son interpretados por el alumnado más claramente que el lenguaje verbal.

El uso de las imágenes atrae la atención del alumnado y les ayuda a relacionar las ideas que desarrollan.

Los cuentos se convierten en esta etapa en un material metodológico esencial. El profesorado, mediante una forma lúdica y entretenida (tono de voz, dibujos, cambios de voz, lenguaje no verbal...) transmite emociones que cautivan al alumnado y hace llegar el mensaje mediante las vivencias de protagonistas imaginarios/as.

6. Familias: el trabajo en equipo entre las familias y el profesorado resulta enriquecedor tanto para ellas como para el alumnado; algunas de las actividades que a continuación se proponen facilitan el logro de este objetivo.

7. La coordinación entre las personas tutoras de la etapa en la puesta en marcha de las actividades, en su seguimiento y en la creación de otras nuevas es indispensable. Para ello, se aconseja crear un cuadro global de objetivos y actividades de todo el sistema escolar en sus diferentes etapas.

8. Inicio, desarrollo y reflexión de las actividades. Es conveniente que el profesor o profesora utilice un lenguaje sencillo y breve para explicar la actividad al alumnado. Puede utilizar, por ejemplo, cartulinas con imágenes. Puede que, al principio, a los niños y niñas de 3 y 4 años les resulte difícil la ejecución de la actividad; por tanto, será vital la disposición de colaboración del profesor o profesora. En cuanto a la reflexión, se considera la parte más importante de la actividad porque evidenciará si los objetivos propuestos han sido interiorizados y en qué medida.

9. Otras sugerencias:

- Promover verbalmente la escucha activa entre el alumnado.
- Estimular la reflexión y el razonamiento.

- Identificar incidentes negativos sin entrar en acusaciones directas.
- Potenciar la reflexión cuando el grupo está en círculo, rompiendo incluso la barrera estructural que puede suponer el pupitre.
- Valorar verbalmente las conductas adecuadas a los objetivos, y reforzar positivamente al grupo cuando logre los objetivos.
- Organización de la actividad: primer contacto con la actividad de manera individual; después, en grupos reducidos, y finalizar con el grupo-clase. Promover la participación activa.
- El papel de la persona educadora debe ser el de mediadora. Al mismo tiempo, proporciona modelos de actuación que los niños y niñas imitan e interiorizan en sus conductas habituales. Con niños y niñas de 3 y 4 años, la persona educadora será más colaboradora que mediadora.
- Es recomendable utilizar estrategias emocionales y vivenciales: cuentos, títeres y algunas dramatizaciones.
- Utilización de recursos de vida cotidiana en las actividades: prensa, fotografías, revistas...

EVALUACIÓN

La evaluación es una actividad valorativa que permite determinar en qué medida se han logrado los objetivos propuestos. La evaluación debería ser continua y formativa, estará integrada en el proceso educativo y servirá como instrumento de acción pedagógica.

Los programas de educación deben ser evaluados. Debemos evaluar tanto el proceso del desarrollo de las actividades como el producto final. La evaluación es necesaria para conocer si los objetivos expuestos se han cumplido. Aunque pueda resultar difícil, discutible o incluso criticable, la evaluación es muy enriquecedora y conlleva una mejora continua del programa, ya que permite identificar los puntos fuertes y débiles en el análisis, en la ejecución y en el producto del mismo.

Es sabido que medir las emociones resulta complicado, dado que las emociones son subjetivas. En la actualidad existen pocos instrumentos de medida de la educación emocional. Uno de ellos es el CEE (Cuestionario de Educación Emocional) del GROPE (2000).

A continuación, presentamos las herramientas cualitativas utilizadas para la evaluación del proceso de este programa y algunas otras que también pueden ser útiles:

Los fundamentos de este procedimiento se encuentran en la elaboración sistemática de un “Diario de Sesiones” y un “Análisis de los productos de las actividades”.

Se proponen dos herramientas:

- **El diario** en el que se describe lo que ocurre. Mediante un registro narrativo, se recogen las conductas, los contenidos y los productos de cada actividad (dibujos, cuentos, caretas...). Si las dimensiones son mayores que las del diario, se aconseja hacer una foto al producto creado.
- **El cuestionario** es la herramienta que al término de cada actividad nos ofrece una

reflexión sobre el funcionamiento del programa. Ayuda a identificar formas de mejora y a desarrollar nuevas estrategias de acción frente a distintas dificultades o situaciones observadas. El cuestionario contiene diversos indicadores de evaluación que deberían tomarse en consideración en cada actividad y que ayudan a evaluar la misma: **grado de placer, grado de participación, clima del grupo, comunicación-escucha y grado de obtención de los objetivos.**

- *Grado de Placer:* Observar qué emociones manifiestan quienes componen el grupo ante el desarrollo de la actividad. Valorar las manifestaciones emocionales espontáneas, como la risa, expresiones faciales, felicidad...
- *Grado de Participación.* Observar si en las actividades participan todas las personas y en qué medida.
- *Clima del grupo.* Observar la expresión emocional del alumnado. Observar si en las actividades de grupo se aprecian el respeto, el diálogo, la coordinación o conductas de resistencia o agresividad o incluso de pasividad.
- *Comunicación y escucha.* Valorar si las instrucciones de la actividad que la persona adulta ofrece son escuchadas, si en la puesta en común o reflexión las personas del grupo se escuchan activamente, y si en el desarrollo de la actividad la comunicación intragrupal es efectiva.
- *Grado de obtención de los objetivos.* Valorar si los objetivos propuestos al principio de la actividad se han logrado y en qué medida.

Estos indicadores serán evaluados en una escala de estimación del 1 al 10. Para finalizar con el cuestionario, se proponen dos aspectos más a valorar por el profesorado:

- Elementos positivos y dificultades de la sesión, y cómo mejorar dichos aspectos.
- Descripción subjetiva de la sesión.

A continuación, exponemos un ejemplo del cuestionario de evaluación:

| CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Grado de Placer | | | | | | | | | | |
| Grado de participación | | | | | | | | | | |
| Clima del grupo | | | | | | | | | | |
| Comunicación y escucha | | | | | | | | | | |
| Grado de obtención de los objetivos | | | | | | | | | | |
| ELEMENTOS POSITIVOS, DIFICULTADES Y FORMAS DE MEJORA | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| DESCRIPCIÓN SUBJETIVA DE LA SESIÓN | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

DESARROLLO EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN INFANTIL

Los y las recién nacidos/as ya sonrían, expresan asco y malestar, y hacia el primer mes manifiestan sorpresa, interés, alegría y señales de tristeza y miedo.

- Durante el primer mes de vida, los y las bebés reaccionan con expresiones sonrientes o de satisfacción ante el tono emocional y el contacto afectivo de padres y madres.
- Entre el cuarto y séptimo mes, hacen aparición las expresiones de angustia que dirige a la persona u objeto que ha causado el malestar. Generalmente son las madres las que regulan dichas expresiones emocionales a través de juegos y expresiones de alegría, interés, sorpresa, etc., de modo que el niño o la niña imita el modelo materno.
- Entre el cuarto y séptimo mes, los y las bebés son capaces de asociar las expresiones emocionales o su significado emocional y responder adecuadamente a las muestras de afecto.
- El miedo se incrementa hacia los ocho meses, suscitado por el desarrollo de las estructuras de memoria que permiten al niño o niña discriminar y asociar mejor la situación experimentada con hechos anteriores.
- Hacia los seis meses, los niños y las niñas logran darse cuenta de que su existencia es independiente de los objetos y de las personas con las que se relacionan habitualmente.
- Entre los seis y catorce meses se produce una fuerte ansiedad por la separación de la madre.
- Entre los siete y doce meses el bebé empieza a darse cuenta de las causas que le ocasionan malestar y con ello aumenta la eficacia del repertorio de conductas reguladoras de las emociones negativas, añadiendo a conductas como la succión y el balanceo el alejamiento del estímulo o acercamiento a la fuente de consuelo (la madre) cuando el niño o la niña tiene una cierta movilidad.
- Hacia finales del primer año, el incremento motriz -gatear y andar- permite a los niños y las niñas regular las emociones de forma más eficaz, puesto que pueden acercarse o retirarse de los estímulos.
- Con el desarrollo de la conciencia de sí mismo/a y el desarrollo del lenguaje y la interacción social –entre los dieciocho y veinticuatro meses- surgen las emociones autoinconscientes o sociomorales como la vergüenza, el orgullo, la envidia, la culpa...
- A partir de los dieciocho meses, los niños y las niñas hablan sobre sus propios estados de ánimo y sobre las emociones de otras personas.
- A partir del primer año se desarrolla la autoconciencia, y el niño o la niña empieza a

manifestar algunas conductas de consolución a la persona que muestra tristeza. Con el desarrollo cognitivo y la adquisición del lenguaje, estas conductas empáticas se van haciendo progresivamente más reflexivas y complejas. El lenguaje hablado permite el acceso al juego simbólico.

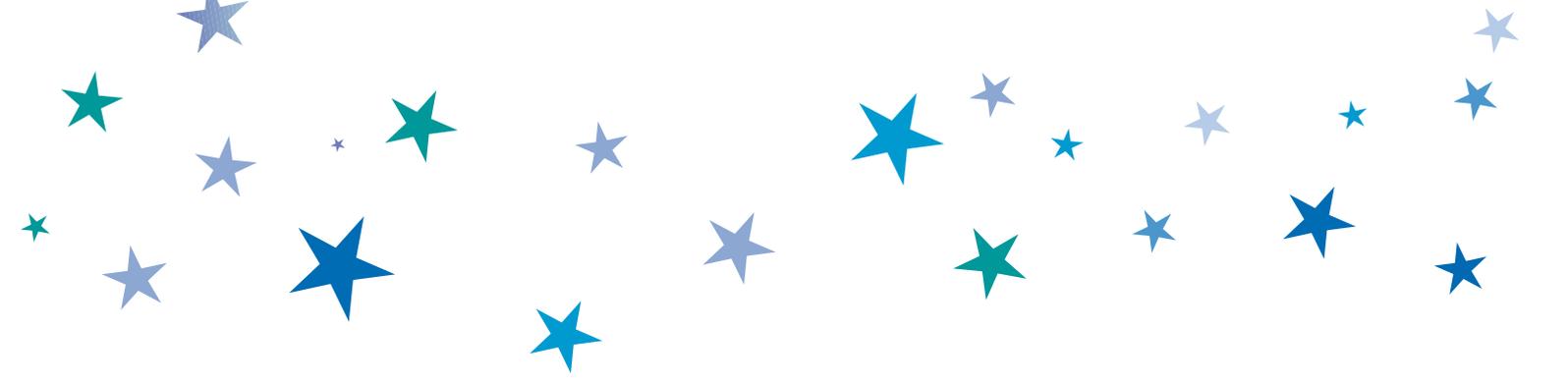
- El desarrollo de la comprensión emocional promueve el desarrollo de la conciencia de sí mismo/a que, conjuntamente con el desarrollo social -entre los dieciocho y veinticuatro meses-, promoverá el surgimiento de las emociones sociomorales o autoconscientes. En este período el niño o la niña no sólo siente y expresa las emociones, sino que además es capaz de interpretar y evaluar sus estados emocionales internos, pudiendo de esta manera valorar los aspectos que promueven sus conductas.
- Aunque normalmente los enojos aparecen sobre los dos meses, cuando alcanzan mayor intensidad y espontaneidad es entre los siete y diecinueve meses, período que se caracteriza por la aparición de diferentes miedos, ansiedades o enfados, como resultado de la mayor capacidad para asociar las causas que provocan malestar.
- A los dos años, los niños y las niñas tienen una comprensión muy limitada de la diferencia entre la vida mental y la conducta.
- Hacia los tres o cuatro años, las ideas de cómo funciona la mente empezarán a estar suficientemente organizadas y diferenciadas como para calificarlas de teoría.

REFLEXIONES ANTES DE EMPEZAR

La puesta en marcha de un programa de innovación educativa puede acarrear secuencias en cadena como contratiempos, actitudes negativas, malentendidos... que pueden dificultar su adecuada puesta en marcha y su posterior desarrollo. Por ello, se proponen diferentes estrategias que pueden resultar útiles ante estas dificultades:

- La formación del profesorado en las nociones básicas de la educación emocional puede concienciar y reducir la ansiedad de encontrarse ante un gran reto y de sentirse poco preparado para hacerle frente. Los compañeros y compañeras de trabajo y las personas integrantes del Departamento de Orientación pueden resultar de gran apoyo en este sentido.

- El profesorado que participa en la educación emocional debe sentirse cómodo hablando de las emociones. Cuando algún profesor o profesora no se sienta capaz de impartir ciertos conocimientos de la educación emocional, sería recomendable que el orientador/a psicopedagógico que la persona responsable de la orientación psicopedagógica asistiera junto a él o ella a la clase para ayudarle en ese proceso.
- La necesidad de este programa y de su aplicación debe surgir del análisis del contexto que detectará las necesidades prioritarias a las que hay que atender. Es de vital importancia la implicación del profesorado en este proceso.
- Para el éxito del desarrollo de este programa es indispensable la colaboración entre el personal implicado.
- El desarrollo de este programa debe ser entendido como una estrategia de prevención inespecífica, es decir, orientada a reforzar características personales que pueden actuar como factores preventivos ante problemas que afectan a la sociedad: consumo de drogas, violencia, anorexia...
- La aplicación del programa no debe entenderse como un juego o un “recetario”; es necesario ir más allá, flexibilizar y adaptar el programa a las necesidades del centro y sus componentes y a los objetivos que se pretenden.
- Las actividades que se presentan están actualmente en marcha y forman parte de los programas de educación emocional desarrollados en los centros Hirukide y Laskorain. Dichos programas se están realizando básicamente en la hora de tutoría, pero también se pueden llevar a cabo en clases ordinarias. Recordemos que un programa incluye diversas partes: análisis de contexto, objetivos, actividades, aplicación y evaluación del programa.
- En el desarrollo del programa, al igual que en el día a día en el aula y en la vida de las personas, acontecerán momentos de dificultad, problemas y crisis, y también existirán momentos de euforia y evidencia de progresos reales. Por ello, la labor de equipo resulta esencial porque permite superar dificultades y también compartir experiencias agradables.





inteligencia **EMOCIONAL**

educación infantil
2º ciclo

3.4
años



GIPUZKOA
berrikuntza Irraldea

www.igipuzkoa.net

ÍNDICE

1. ¿QUIÉN SOY? (CONCIENCIA EMOCIONAL)

1.1. ¿Qué siento?

- 1.1.1. Adivinar emociones pag. 35
- 1.1.2. Parejas de emociones pag. 37

1.2. ¿Cómo soy?

- 1.2.1. Somos diferentes pag. 39

1.3. Cada día siento emociones distintas

- 1.3.1. ¿Qué estoy expresando? pag. 41

1.4. Puedo mejorar

- 1.4.1. ¡Cuántas cosas hacemos! pag. 43

1.5. ¿Cómo me ven los y las demás?

- 1.5.1. Yo y mis amigos y amigas pag. 45

2. MANEJO MIS EMOCIONES (REGULACIÓN EMOCIONAL)

2.1. Las emociones son poderosas

- 2.1.1. Lo siento así pag. 47

2.2. Las emociones nos ayudan o nos perjudican

- 2.2.1. Ahora sí, ahora no pag. 49

2.3. ¿Qué puedo hacer para que las emociones me ayuden?

- 2.3.1. A ver si lo coges pag. 51

2.4. Aprendo a regular

- 2.4.1. ¿Qué voy a hacer? pag. 53

2.5. Aprendo a relajarme

- 2.5.1. Aprendo a relajarme pag. 55

3. ME GUSTA CÓMO SOY (AUTONOMÍA EMOCIONAL)

3.1. Soy optimista

- 3.1.1. Mi cumpleaños pag. 57
- 3.1.2. Mi mejor momento pag. 59

3.2. Tengo confianza en mí

- 3.2.1. Las personas que me quieren pag. 61

3.3. Soy capaz

- 3.3.1. Sé hacer cosas pag. 63

3.4. Tengo mi propia opinión

- 3.4.1. Es mi opinión pag. 65

3.5. Yo elijo

- 3.5.1. Voy a hacer lo que quiera pag. 69

4. TENGO RELACIÓN CON LAS EMOCIONES DEL RESTO (HABILIDADES SOCIALES)

4.1. Te escucho

4.1.1. ¿Qué me dices? pag. 71

4.2. Te comprendo

4.2.1. Cuéntanos pag. 73

4.3. Lo hacemos juntos y juntas

4.3.1. ¿Me ayudas? pag. 75

4.3.2. El ciempiés pag. 77

4.3.3. El puzzle pag. 79

4.4. No me gusta

4.4.1. Te voy a decir lo que siento pag. 81

4.5. Expreso mi opinión de manera correcta

4.5.1. A mí me gusta esto pag. 83

5. ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS (HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR)

5.1. Estoy logrando mis objetivos

5.1.1. ¿Cómo lo vamos a hacer? pag. 85
¿Cómo lo podemos hacer?

5.2. Hábito de trabajo

5.2.1. El cuento de la hormiga y la cigarra pag. 89

5.3. Hábitos saludables

5.3.1. Quiero aprender a comer de todo pag. 91

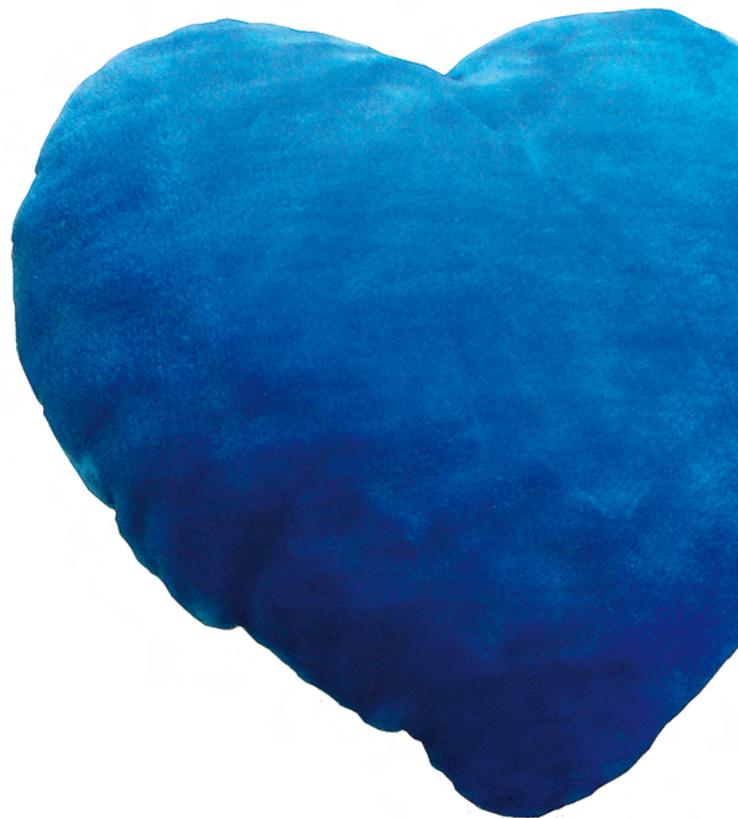
5.4. Hábito del orden

5.4.1. ¿Dónde estarán? pag. 93

5.5. Hábito de dar y recibir ayuda

5.5.1. ¿Cuándo necesito ayuda? pag. 95

¿Cuándo puedo ayudar?



1. ¿QUIÉN SOY?

1.1. ¿Qué siento?

1.1.1. Adivinar emociones

Introducción

Los niños y las niñas tienen que darse cuenta de lo decimos cuando hablamos de emociones y sentimientos. El primer paso será dar nombre a lo que sienten o a lo que ven en el resto.

Objetivos

- Darse cuenta de las emociones.
- Dar nombre a las emociones:
 - a los 3 años alegría y tristeza
 - a los 4 alegría, tristeza y enfado.

Metodología

Consistirá en poner dibujos de distintas emociones en una cartulina grande (En el caso de los niños y niñas de 4 años pondremos alegría, tristeza y/o enfado; en cambio, los niños y niñas de 3 años solo alegría y tristeza). Se pide a los niños y niñas que traigan dibujos o fotos que reflejen esas emociones. Entre todos y todas se ven y se decide qué emoción refleja cada foto o dibujo, y se pega en la cartulina correspondiente. Se tendrán en cuenta los gestos característicos: sonrisa, lágrimas, cejas...

Recursos

- Cartulinas grandes
- Gestos que reflejan distintas emociones
- Tijeras, cola...

Duración

Los primeros 5 minutos de cada día.

¿QUIÉN SOY? ¿Qué siento?

Orientaciones

Las fotos se pegarán el mismo día que las traigan. La duración mencionada es la recomendable. Los días en los que no haya fotos, se utilizarán algunas que el profesor o profesora tenga ahí mismo.



¿QUIÉN SOY?
¿Qué siento?

1.1.2. Parejas de emociones

Introducción

Poner palabras a las emociones es el primer paso para conocer nuestras emociones y las del resto.

Objetivos

- Enriquecer el diccionario emocional de los niños y niñas.

Metodología

Con los niños y las niñas de 3 años prepararemos cartas con tres emociones y jugaremos al juego de las parejas. Se ponen las cartas boca abajo y los niños y niñas levantarán dos cartas, respetando los turnos. Si las cartas son de las mismas emociones, los niños y niñas se las quedan; si no, dejan las cartas en el mismo sitio boca abajo.

Con los niños y niñas de 4 años, jugaremos a las cartas (al juego de la abuela). En las cartas aparecerán las caras de las 4 emociones (Alegría, tristeza, enfado y miedo). Se hacen grupos de 4 y se reparten 8 cartas a cada persona: habrá un total de 32 cartas y añadiremos otra más que no tenga ninguna relación con las emociones.

Cada persona ofrecerá una carta a otra, y si un alumno o alumna consigue 2 cartas que muestren la misma emoción, las dejará a un lado. La primera persona que consiga quedarse sin cartas gana la partida.

Recursos

- 32 cartas con emociones que tenemos para el juego.
- Una carta que no represente ninguna emoción.

Duración

El juego acaba cuando un alumno o alumna se queda sin ninguna carta.

¿QUIÉN SOY?
¿Qué siento?

Orientaciones

Otra posibilidad es la de formar familias de cuatro cartas que reflejen las mismas emociones (Alegría, tristeza, enfado y miedo).



¿QUIÉN SOY?



1.2. ¿Cómo soy?

1.2.1. Somos diferentes

Introducción

El conocimiento de uno/a mismo/a, de lo que siente, de cómo lo expresa es la base de la inteligencia emocional. Si uno/a se conoce por dentro y por fuera, si es consciente de lo que siente y lo que hace, tomará en cuenta sus deseos a la hora de tomar decisiones y será capaz de conocer sus puntos fuertes y débiles.

Objetivos

- Tener un autoconcepto claro.
- Valorsarse como único o única.

Metodología

El grupo se sentará en un corro y el profesor o profesora nombrará las distintas partes del cuerpo: los ojos, los brazos, el pelo, la boca...

A continuación nos pondremos delante de un espejo, veremos como somos cada uno/a y comentaremos cómo somos. Memorizaremos el aspecto de nuestra cara e identificaremos partes concretas como el pelo, la boca, la nariz, los ojos... para saber como es cada uno/a. Sobre todo serán características físicas, pero también pueden incluirse aspectos personales como la alegría (mirando al aspecto de nuestros labios, por ejemplo). Luego, dibujaremos las características de cada uno/a en una plantilla: los ojos, los brazos, el pelo, la nariz...

Recursos

Un espejo y una plantilla del cuerpo.

Duración

Lo haremos todos los días, durante 5 minutos o más.

¿QUIÉN SOY? ¿Cómo soy?

Orientaciones

Este ejercicio se puede hacer de dos formas:

- Cada día: escogeremos a un alumno o alumna que nos explicara como es; y, de este modo, cada día describiremos una cara diferente. El profesor o profesora también puede tomar parte en el ejercicio.
- A largo plazo: Todo el grupo participará el mismo día. Se colocarán delante del espejo de dos en dos para que se describan y luego harán el dibujo de su cuerpo en un papel, para que hagan una presentación delante de la clase.



¿QUIÉN SOY?



1.3. Cada día siento emociones distintas

1.3.1. ¿Qué estoy expresando?

Introducción

Preguntar a menudo a un niño o niña cómo se siente le ayuda a tomar conciencia de sí mismo/a. Se dará cuenta de que su actitud es distinta cuando esta triste, alegre o enfadado/a. De este modo, le ayudaremos a que se de cuenta de la importancia que tiene lo que siente el corazón.

Objetivos

- Utilizar el cuerpo para expresar emociones y sentimientos.
- Saber qué se siente en cada momento.

Metodología

Dibujar las caras de dos o tres emociones en los tres círculos que se entreguen a los niños y niñas, para que ellos y ellas las dibujen como quieran.

Se preparan unas cintas para poner las caras. El niño o niña escogerá la cara que quiera, se la pondrá en la cabeza y expresará la misma emoción con su propia cara.

Habrán dos momentos:

- El resto tendrá que adivinar la emoción que es.
- Quien tiene la cinta va a responder a estas preguntas:
 - ¿Cuándo sueles estar contento/a?
 - ¿Cuándo sueles estar triste?
 - ¿Cuándo sueles estar enfadado/a?

Entre todos y todas, recogeremos todo lo que se ha dicho y lo tenemos en cuenta para otros momentos. Haremos un “recopilatorio” de todo lo dicho.

¿QUIÉN SOY?

Cada día siento emociones distintas

Recursos

- Cartulina.
- Tijeras.
- Pinturas.

Duración

Una sesión de plástica para preparar el material y dos o tres sesiones de 10 minutos.

Orientaciones

Dividiremos la clase en dos para hacer el ejercicio. Si todos y todas lo hacen en la misma sesión se hace demasiado larga y puede que los niños y las niñas se aburran.

Con los niños y niñas de 3 años podemos hacer las manualidades; utilizaremos cuatro cartulinas: en dos cartulinas dibujaremos dos círculos, teniendo en cuenta que tienen que asemejarse a una cara. Con otras dos cartulinas haremos lo siguiente: en una dibujaremos unos ojos y una boca sonrientes y en la otra, unos ojos y una boca tristes. Los alumnos y alumnas tendrán que recortar la boca y los ojos (si se quiere se pueden añadir una nariz y unas cejas), para luego pegarlos en la cartulina con forma de cara.



¿QUIÉN SOY?

1.4. Puedo mejorar

1.4.1. ¡Cuántas cosas hacemos!

Introducción

Los alumnos y alumnas se sienten bien cuando conocen sus cualidades, habilidades y recursos. Cogen confianza cuando se dan cuenta de los avances.

Objetivos

- Tener confianza en las habilidades y cualidades personales.
- Respetar las cualidades del resto.
- Saber lo que cada uno/a hace mejor.

Metodología

Escribiremos en la pizarra “Hago bien” o “Hago solo/a”. Preguntaremos a los alumnos y alumnas qué cosas hacen solos y solas en general y escribiremos todo lo que dicen los niños y las niñas.

En un segundo lugar, se les preguntará las cosas que hacen bien (pueden incluirse el ayudar, el compartir...).

Al final, en una cartulina y al lado del nombre de cada alumno/a, escribiremos lo que hace “Solo/a” o “Bien”. Todos los alumnos y alumnas de la clase tendrán escrito algo que hagan “Bien” o “Solos/as”.

Recursos

- Pizarra.
- Cartulinas.

Duración

Una sesión de 15 minutos.

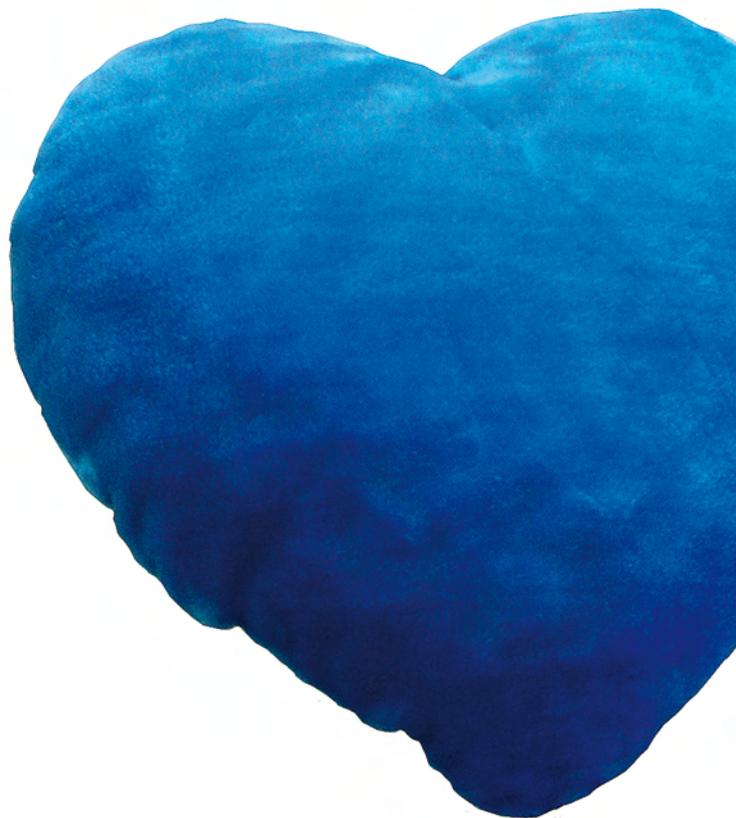
¿QUIÉN SOY?

Puedo mejorar

Orientaciones

Lo que hacen “Bien” y “Solos/as” lo dibujaremos al lado de su nombre en la cartulina, porque así tendrá más sentido para ellos y ellas. Si no se puede dibujar se escribirá, pero de la forma más breve. Este trabajo lo tendrá que realizar el profesor o profesora.

Puede resultar interesante llevar dibujos que reflejen acciones que los alumnos y alumnas hagan cada día, hechos por uno/a mismo/a o fotocopiados. Los dibujos pueden reflejar lo siguiente: el alumnado poniéndose la bata, atándose los cordones, montando en bicicleta... Gracias a esos dibujos, los profesores y profesoras podrán hacer el ejercicio de una manera más sencilla.



¿QUIÉN SOY?

1.5. ¿Cómo me ven las demás personas?

1.5.1. Yo y mis amigos y amigas

Introducción

La opinión que el profesor o profesora tiene del alumno o alumna y la manera en la que actúa con él o ella son muy importantes para que aprenda a valorarse. El saber cómo lo ve el resto le ayudará a conocerse a sí mismo/a.

Objetivos

- Conocerse a uno/a mismo/a y al resto.
- Respetar las habilidades y límites del resto.

Metodología

Se agrupará a los alumnos y alumnas en grupos de cuatro. El profesor o profesora dará una foto de cada una de las personas a cada grupo. Se hablará en el grupo de las cualidades del alumno o alumna y cada persona elegirá una cualidad para presentarla al resto de los alumnos y alumnas.

Pueden ser características físicas o de actitud. El resto de alumnos y alumnas tendrá que adivinar de qué alumno o alumna es la fotografía. El grupo que acierte de qué alumno o alumna se trata será el siguiente en presentar las cualidades de su foto.

Recursos

Fotos de los alumnos y alumnas.

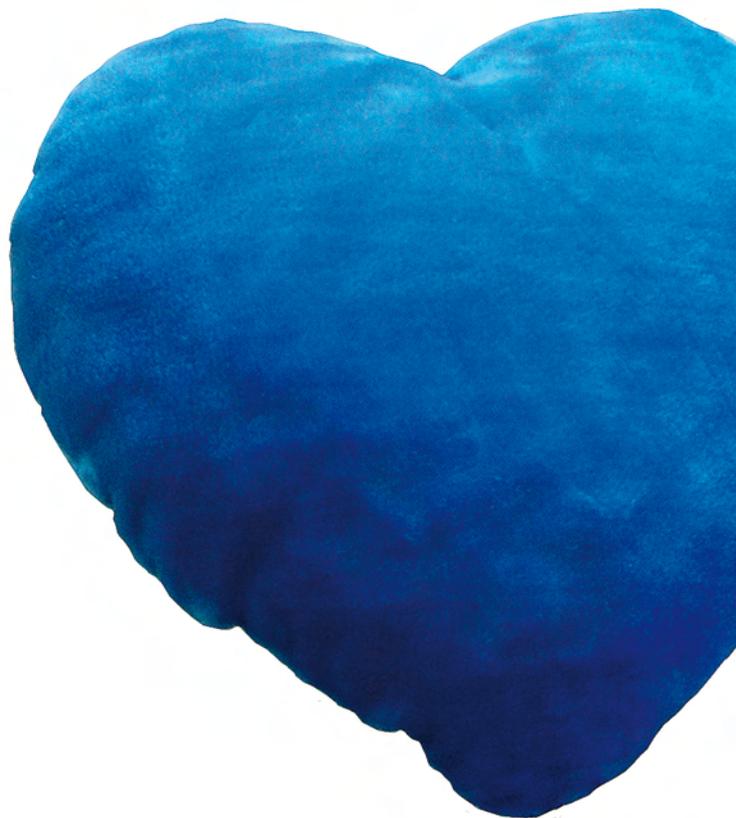
Duración

Una clase de una hora.

¿QUIÉN SOY?
¿Cómo me ven los demás?

Orientaciones

Si no aciertan de quién se trata con las cualidades que se han dado, el grupo deberá preparar más cualidades con la ayuda del profesor o profesora. Todos los grupos presentaran una o dos fotos.



2. MANEJO MIS EMOCIONES

2.1. Las emociones son poderosas

2.1.1. Lo siento así

Introducción

El deber de la familia y de la escuela es enseñar al niño o niña a observarse, a darse cuenta de las señales que se reflejan en el cuerpo con algunas emociones, sin tomar unas como buenas y otras como malas, ya que cada una tiene su función y significado.

Objetivos

- Conocer los gustos y deseos personales.
- Conocer las distintas intensidades y expresiones de las emociones básicas.
- Analizar las partes positivas y negativas de las emociones.

Metodología

Los niños y niñas se pintarán las manos, una con una cara sonriente (*me gusta*) y otra con la expresión triste (*no me gusta*). Prepararemos cuatro grupos de fotos:

- Comida
- Ropa
- Juegos
- Situaciones diversas

Entre las comidas, por ejemplo, enseñamos fotos de distintas comidas, y cada uno/a “levantará” la mano de la emoción que sienta. Se hará lo mismo con el resto de los grupos.

Al final se hablará de los distintos gustos/deseos, tomándolos todos como buenos y considerando distinto a cada niño y niña.

MANEJO MIS EMOCIONES

Las emociones son poderosas

Recursos

- Pinturas para pintar las manos.
- Dibujos de distintas comidas, ropas...
- Fotos de distintos juegos o juguetes.
- Fotos de situaciones distintas.

Duración

Este ejercicio se realizará de estas dos maneras:

- Con niños y niñas de tres años: cogeremos fotos de todos los grupos y enseñaremos todas en la misma sesión.
- Con niños y niñas de cuatro años: se dividirán en 2 grupos (comida-juegos/ ropa-situaciones), y se trabajarán en dos sesiones.

Orientaciones

En las reflexiones que se hagan con los niños y niñas de cuatro años se respetarán los diversos gustos, pero se comentará que todas las comidas son necesarias. Se hablará también de las razones de las distintas situaciones. Por ejemplo, si no les gusta quedarse en el comedor, se analizará por qué se quedan y se buscarán los aspectos positivos de esto. Con esta edad pueden pintarse ellos y ellas mismas las manos, o también una persona se las puede pintar a la otra.



MANEJO MIS EMOCIONES

2.2. Las emociones nos ayudan o nos perjudican

2.2.1. Ahora sí, ahora no

Introducción

El control de las emociones es la capacidad que tenemos para controlar nosotros/as mismos/as las emociones, sin que las emociones nos controlen a nosotros/as. El control ayuda a decidir qué queremos hacer o sentir en todos los momentos de nuestra vida. Somos nosotros y nosotras los actores y actrices de nuestra vida y somos nosotros y nosotras quienes tenemos que responsabilizarnos de la repercusión de dicha elección.

Objetivos

- Controlar la impulsividad y ser más reflexivo/a.
- Tener en cuenta las emociones del resto al hacer algo.
- Ser capaz de comprender y regular las propias emociones.

Metodología

Se expondrán distintas situaciones a los niños y niñas para buscar opciones para reaccionar y tener en cuenta las que son más apropiadas.

Primera situación: Algunos niños y niñas están saltando desde una altura para ver quién da el salto más alto. Marta también quiere jugar pero tiene algo de miedo y no se atreve. El resto tiene prisa y alguien empuja a Marta, que cae al suelo y se hace daño. Está llorando. ¿Han hecho bien? ¿Qué tendrían que hacer?

Segunda situación: Hace buen tiempo y se quiere poner pantalones cortos. Su madre y su padre le dicen que es tarde, que no hay tiempo para cambiarlos y que se los cambiará por la tarde. A medio día el tiempo cambia y empieza a llover. Su madre y su padre no le cambian de pantalones y se enfada y se pone a llorar y a gritar. ¿Es eso lo que tiene que hacer?

MANEJO MIS EMOCIONES

Las emociones nos ayudan o nos perjudican

Tercera situación: Marta va con su padre y su madre en coche en dirección a la playa, está muy contenta y en la radio se oye una canción que le gusta. Marta quiere bailar, no quiere ir atada. ¿Le tienen que soltar el cinturón de seguridad? ¿Cómo puede expresar de otra forma que está contenta?

Cuarta situación: Un niño tiene ganas de hacer pis y no se lo dice a la profesora, se aguanta. Al final va al baño, pero esta mojado, se ha hecho pis encima. ¿Qué tiene que hacer? ¿Nos vamos a reír de él?, ¿Le reñiremos?

Recursos

Dibujos que tenemos para la ocasión.

Duración

Una sesión de 20 minutos.

Con los niños y niñas de cuatro años puede ser también de 30 minutos.

Orientaciones

Con los niños y niñas de tres años, será de ayuda el soporte de una imagen, lo verán más fácil y prestarán más atención. Se presentarán las situaciones que sean más fáciles.

Con los niños y niñas de cuatro años, en cambio, se les presentarán las cuatro situaciones. Estas situaciones se pueden cambiar, adaptar o sumar. Estaría bien exponer alguna situación que se dé a menudo en clase.



MANEJO MIS EMOCIONES

2.3. ¿Qué puedo hacer para que las emociones me ayuden?

2.3.1. ¡A ver si lo coges!

Introducción

Para controlar nuestras emociones tenemos que controlar nuestros pensamientos. Todos y todas tenemos derecho a hacer, sentir y pensar lo que queremos, mientras no dañemos a nadie. En educación infantil hay que trabajar la importancia del esfuerzo, hacer que entiendan que a veces tenemos que conseguir objetivos pequeños antes de conseguir uno mayor. Tienen que aprender a esperar; si aprenden a hacerlo, a controlar los impulsos, conseguirán con más facilidad los objetivos marcados.

Objetivos

- Trabajar el control de los impulsos.
- Aprender a esperar.

Metodología

Cuando los niños y niñas estén sentadas, les pondremos caramelos en la medio de la mesa. Les diremos que pueden comer algo, pero que si esperan tendrán un premio mayor. Cada uno o una elegirá qué hacer.

Los niños y niñas de 3 años lo harán mejor si les damos alguna tarea mientras están en la mesa.

Recursos

Golosinas.

Duración

Media hora de sesión. A los niños y niñas de 3 años les daremos alguna tarea mientras esperan.

MANEJO MIS EMOCIONES

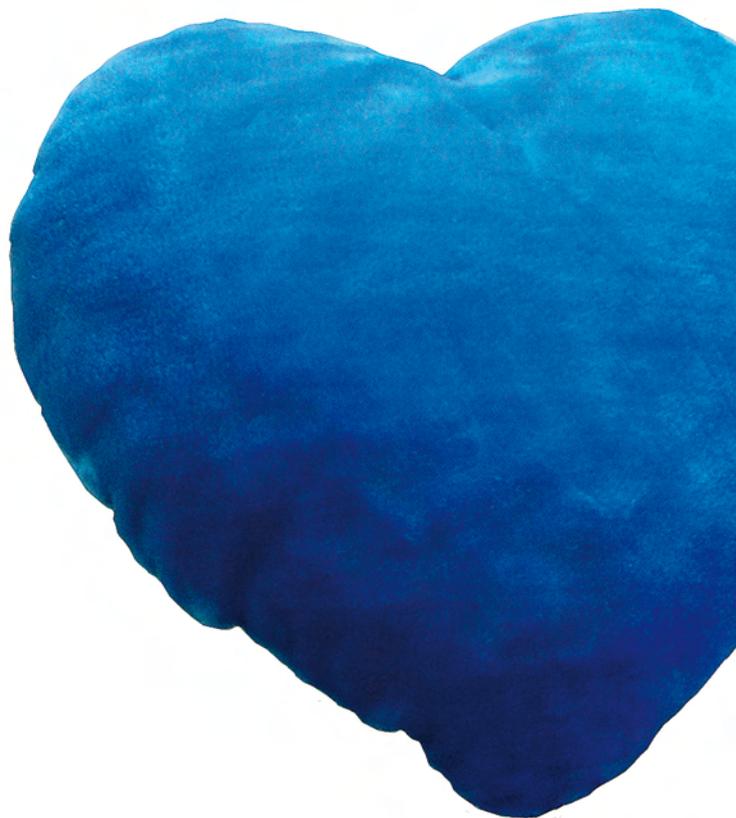
¿Qué puedo hacer para que las emociones me ayuden?

Orientaciones

Sería conveniente hacer dos sesiones, dejando un período de tiempo entre ellas.

- En la primera, les daremos una tarea.
- En la segunda, no harán ninguna tarea, sólo mirarán a las golosinas.

Este ejercicio puede utilizarse cuando en clase se observe algún problema con el control de la impulsividad (para evitar que griten en los pasillos, que se peguen, etc.).



2.4. Aprendo a regular

2.4.1. ¿Qué voy a hacer?

Introducción

El autocontrol exige tomarnos un tiempo para pensar. Para ello los niños y las niñas tienen que saber que sienten, si estamos enfadados/as o si hay algún problema. Las personas adultas podremos hacer de espejo, utilizando frases como *Creo que te estas enfadando*. Es importante darse cuenta de las señales que da el cuerpo, percibirlo en uno/a mismo/a o en el resto.

Objetivos

- Conocer y utilizar diferentes estrategias de la regulación emocional.
- Desarrollar estrategias positivas con emociones diversas.
- Desarrollar la actitud positiva en situaciones peligrosas.
- Saber hacer frente a las situaciones complicadas.

Metodología

Expondremos a los alumnos y alumnas distintas situaciones. Les preguntaremos cómo se sienten, qué es lo que pueden hacer y qué sentirían ellos y ellas en esas situaciones. Entre todos y todas buscaremos estrategias para afrontarlas. Las situaciones pueden ser las siguientes:

- Se ha caído una criatura.
- Hay una criatura sola en la calle, se ha perdido.
- A una criatura se le ha explotado un globo.
- A una criatura se le ha roto el juguete.
- A una criatura le han dado un regalo.
- A una criatura le han dado un caramelo.
- Es el cumpleaños de una criatura.
- Hay un grupo de niños y niñas y viene un payaso (hay quien llora, hay quien ríe, hay quien se asusta).
- Se acerca un perro corriendo.

MANEJO MIS EMOCIONES

Aprendo a regular

- Una criatura pega a otra criatura.
- Una criatura está soñando por la noche.
- Viene una bruja.
- ...

Otro ejercicio puede ser el siguiente: dejaremos el aula a oscuras y poco a poco haremos ver a los alumnos y alumnas cómo se va aclarando. Cuando dominen la situación, es decir, una vez que hayamos realizado el ejercicio dos o tres veces, lo repetiremos, pero haremos un ruido muy fuerte cuando empecemos a aclarar el aula. Preguntaremos quién se ha asustado, quién no, cómo se han sentido, etc.

Recursos

Imágenes que tengamos para la ocasión.

Duración

Haremos dos sesiones, de unos 15 o 20 minutos. Para el segundo ejercicio es suficiente una sesión de 5 minutos.

Orientaciones

- En las dos sesiones utilizaremos situaciones distintas.
- Durante unos días dejaremos visibles en el aula las estrategias que han salido para hacer frente a situaciones en las que siente miedo y enfado.
- La primera vez que dejemos el aula a oscuras, dejaremos algo de luz.
- Es conveniente para el alumnado que este lugar sea de confianza.



2.5. Aprendo a relajarme

2.5.1. Aprendo a relajarme

Introducción

La práctica diaria de la relajación ayuda en el control de los impulsos, mejora la concentración y prepara para el aprendizaje de nuevos conocimientos. Tomar aire correctamente es fundamental para aprender a relajarse y para reducir las tensiones.

Objetivos

Experimentar y valorar la relajación.

Metodología

Tras la clase de psicomotricidad, haremos ejercicios de relajamiento. Pondremos a los alumnos y alumnas tumbadas boca arriba, y les diremos que sientan los latidos del corazón. Les haremos ver que tras hacer ejercicio el ritmo del corazón aumenta y se darán cuenta de que después se va reduciendo. Cuando estén relajados y relajadas, les diremos que vayan moviendo distintas partes del cuerpo y, finalmente, les pondremos música.

Les diremos que pueden hacer esto mismo cuando les den un susto o cuando estén muy cansados y cansadas. Aclararemos que no hace falta que lo hagan en el suelo, que lo pueden hacer sentados y sentadas también. Les animaremos a que hagan este ejercicio, subrayándoles que es muy útil.

Recursos

Música tranquila.

Duración

Los 10-15 últimos minutos de las sesiones de psicomotricidad.

MANEJO MIS EMOCIONES

Aprendo a relajarme

Orientaciones

Les pediremos silencio y que mantengan los ojos cerrados. Mantendremos distancia entre ellos y ellas para que no se toquen.



3. ME GUSTA CÓMO SOY

3.1. Soy optimista

3.1.1. Mi cumpleaños

Introducción

La escuela debe ser un lugar cercano, familiar y seguro para el niño y la niña; de esta manera se sentirá respetado/a y aceptado/a. Cada niño/a es único, irrepetible, un ser humano que necesita respeto y amor. El niño y la niña que se siente aceptado/a, aprende a aceptar. El niño y la niña que se siente amado/a, aprende a amar.

Objetivos

- Aceptarse y amarse.
- Estar contento/a con lo que cada uno/a tiene.

Metodología

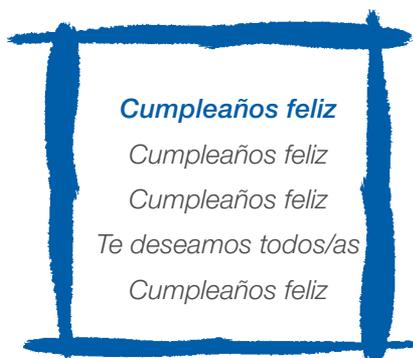
Tendremos una tarta de plastilina en el aula. El niño o la niña traerá un bizcocho para que lo comamos entre todos y todas. Nos sentaremos en círculo y el que celebra el cumpleaños se sentará en la mitad. Encenderemos las velas y le cantaremos *Cumpleaños feliz* y *Un kilo de felicidad*. Al terminar, le aplaudiremos, dando una palmada por cada año que cumpla, y él o ella apagará las velas. Cortaremos el bizcocho y el o la protagonista repartirá los pedazos. A la tarde, o en cualquier momento del día, cada compañero y compañera le hará un dibujo como regalo. Él o ella pintará el dibujo de una tarta y el profesor o profesora decorará la portada.

Recursos

- Plastilina.
- Velas.
- Hojas.
- Dibujos.

ME GUSTA CÓMO SOY

Soy optimista



Duración

Todo el curso; teniendo en cuenta el cumpleaños de cada alumno/a.

Orientaciones

Siempre hay niños y niñas que cumplen años en verano, y sería recomendable celebrar sus cumpleaños durante el curso, para que no queden sin protagonismo y regalos.

ME GUSTA CÓMO SOY
Soy optimista

3.1.2. Mi mejor momento

Introducción

En este mundo que se mueve tan de prisa, debemos enseñar a los niños y niñas a tener momentos para pensar, para entender el porqué de las cosas, para darse cuenta de lo bueno y malo que les ha pasado. Sin olvidarse de las dificultades, deben darse cuenta y recordar cuántos momentos y cosas positivas les ocurren.

Objetivos

Disfrutar de actividades diferentes.

Metodología

Preguntaremos a los niños y niñas por el mejor momento que hayan pasado el fin de semana y lo comentarán delante de todos y todas, a turnos. Al acabar el día le preguntaremos a la persona responsable cuál ha sido el mejor momento de su día.

Duración

En el último trimestre, los lunes, en la sesión de lenguaje oral. Para la segunda parte, emplearemos los últimos 5 minutos.

Orientaciones

El ejercicio relacionado con el fin de semana podemos hacerlo con los niños y niñas de 3 años y con los de 4 años, la segunda parte. Puede ser útil para que la familia y la casa de los niños y niñas tengan presencia en la escuela.



3.2. Tengo confianza en mí

3.2.1. Las personas que me quieren

Introducción

Todos y todas tenemos una historia familiar, una historia de genes y una historia de educación diferente a la del resto. Pero todos y todas somos humanos/as y todos y todas necesitamos amor. Para conocer el mundo y saber quiénes somos, necesitamos a las personas de nuestro entorno, personas muy importantes en la adecuada construcción de nuestra identidad social y personal.

Objetivos

- Sentirse parte de un grupo.
- Ser capaz de pedir ayuda.

Metodología

Vamos a hacer un libro de familia. Vamos a pedir a cada alumno y alumna una foto de su familia. En la foto también deberá aparecer él o ella. Cuando tengamos todas las fotos, las pegaremos en una cartulina (una foto por cada cartulina) y escribiremos los nombres debajo. El grupo se sacará una foto con el profesor o profesora, que también incluiremos en el libro, al que titularemos “Las personas que nos quieren”.

Con niños y niñas de cuatro años: tomando el libro general como base, haremos un libro para cada alumno y alumna, añadiendo en ellos y ellas las fotos del resto de la gente que les quiere: abuelos/as, tíos/as, primos/as, cuidador/a, amigos/as... Cada niño/a tendrá su propio libro.

Recursos

- Fotos.
- Cartulina.
- Cola.
- Rotuladores.

ME GUSTA CÓMO SOY

Tengo confianza en mí

Duración

- Con niños y niñas de tres años, una sesión de 15 minutos.
- Con niños y niñas de cuatro años, pondremos a los alumnos y alumnas de dos en dos o de tres en tres y utilizaremos el tiempo suficiente para que enseñen a las personas de sus libros. Cada día harán 2 o 3 grupos el ejercicio.

Orientaciones

La actividad se llevará a cabo durante un trimestre, y luego dejaremos los libros en la biblioteca del aula, para que los niños y niñas puedan cogerlos cuando quieran. Como norma, les diremos que deben utilizar los libros con cuidado.



(El libro de los que nos quieren)



(Somos de la clase A de 3 años y nuestra profesora se llama Ro)

3.3. Soy capaz

3.3.1. Sé hacer cosas

Introducción

Si recordamos a los alumnos y alumnas cuántas cosas son capaces de hacer y cuáles son sus cualidades, les ayudaremos a desarrollar su autonomía. Cada alumno y alumna se valora a sí mismo/a en la misma medida en que los demás le valoran. Las personas que pasan mucho tiempo con ellos y ellas tienen gran influencia sobre ellos y ellas y sobre la imagen que cada uno/a tiene, tanto los profesores y profesoras como los compañeros y compañeras de clase.

Objetivos

- Desarrollar la capacidad de superar dificultades.
- Conocer las propias capacidades y limitaciones.
- Ver las propias limitaciones como una opción de mejora.
- Darse cuenta de los logros obtenidos y ser capaz de expresarlos.

Metodología

Pediremos a padres y madres que escriban en una nota lo que sus hijos e hijas saben hacer, y lo mismo hará el profesorado diciendo lo que los niños y niñas saben hacer en clase.

En un espacio del aula pondremos los nombres de los alumnos y alumnas al lado de los signos correspondientes a casa y colegio, y junto a esto, lo que saben hacer. Puede ser algo así:

| |
|--|
| <p>NOMBRE</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |
|--|

ME GUSTA CÓMO SOY

Soy capaz

Dejaremos esto visible en el aula.

- Otro ejercicio es pedir un/a voluntario/a para hacer cualquier recado, y el profesor o profesora expresará la necesidad de ayuda. Por ejemplo: *¿Le podrías llevar estos papeles a la profesora?*
- También podríamos poner “pequeños retos”, bien en psicomotricidad o bien en cualquier otro momento. Por ejemplo: *¿A que no...?*

Recursos

- Cartulina.
- Folios.
- Signos de casa y colegio.
- Cola.

Duración

- Con niños y niñas de tres años, dos sesiones de 15 minutos.
- Con niños y niñas de cuatro años, dos sesiones de 30 minutos.

Orientaciones

Dejaremos a la familia un tiempo para llevar a cabo el ejercicio. Una vez hayamos recopilado todo el material, añadimos la información sobre lo que los niños y niñas saben hacer en clase y colocaremos todo de forma visible en clase.

3.4. Tengo mi propia opinión

3.4.1. Es mi opinión

Introducción

Es importante mostrar a cada alumno y alumna una sonrisa, dar una caricia, hacerle una pregunta o decirle unas palabras cuando entre a clase, prestarle atención cuando habla, etc. Cualquier momento es bueno para demostrar a los alumnos y alumnas que son importantes para nosotros y nosotras y que les prestamos atención. Dejando a un lado lo que cada persona piensa, sus actitudes buenas o malas, el alumno/a debe sentirse respetado/a. Cada niño/a da o dice cosas únicas.

Objetivos

- Tener iniciativa.
- Saber defenderse.

Metodología

Con niños y niñas de tres años: les pediremos que respondan a las diferentes preguntas del cuento que leamos sobre el tema. No valoraremos si lo han entendido o no, sino que preguntaremos como responderían en la misma situación.

- *¿Cuál es la situación que más te gusta? ¿Por qué?*
- *¿Qué personaje te gustaría ser? ¿Por qué?*
- *¿Cuál no? ¿Por qué?*

Con niños y niñas de cuatro años: les contaremos el cuento de Disney, *Lambert*, y les pediremos que respondan a una serie de preguntas:

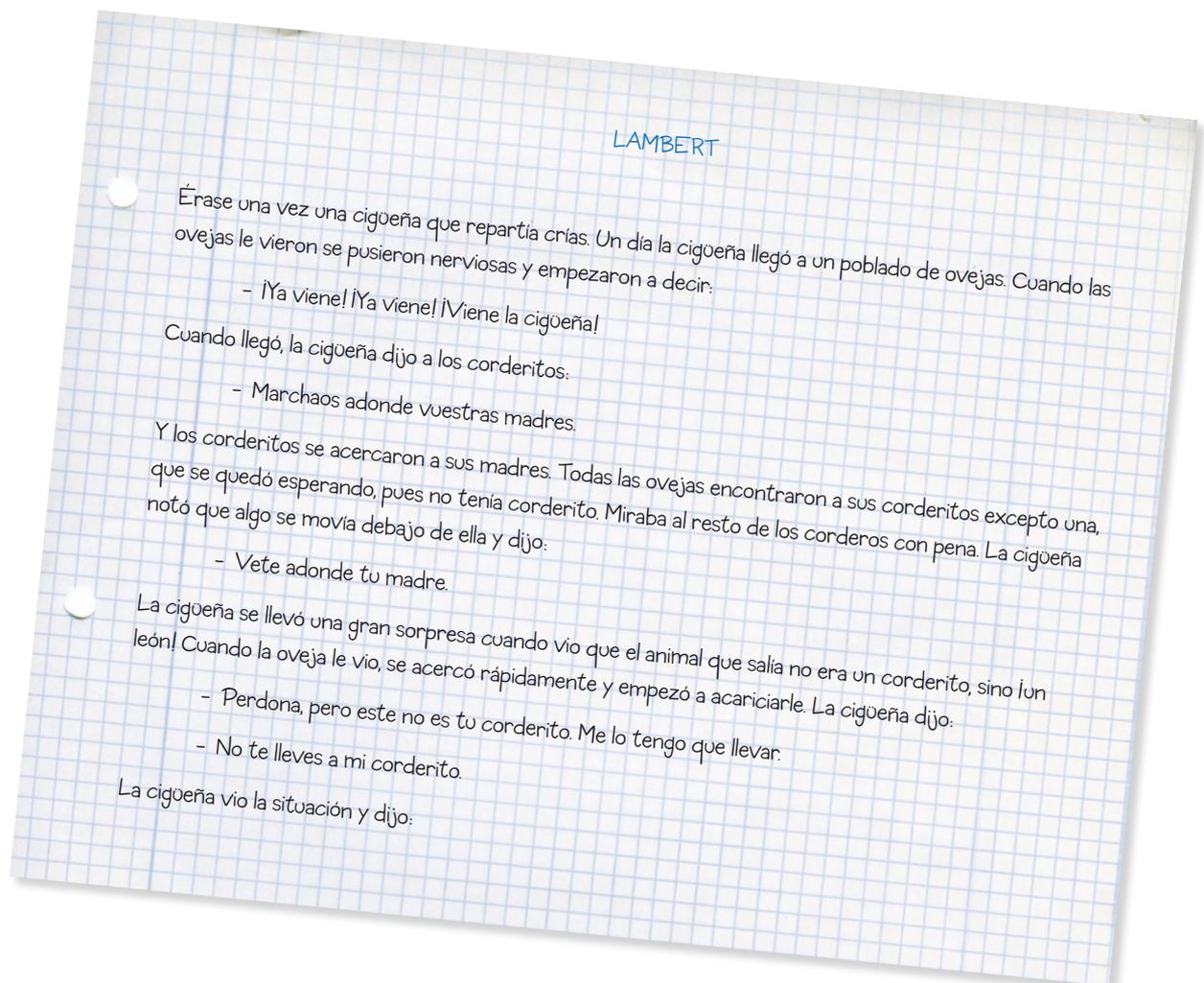
- *¿Cuál es el que más os ha gustado? ¿Por qué?*
- *¿Cuál es el que menos os ha gustado? ¿Por qué?*
- *¿Cuál es el personaje que más os ha gustado? ¿Por qué?*
- *¿Cuál es el personaje que menos os ha gustado? ¿Por qué?*

ME GUSTA CÓMO SOY Tengo mi propia opinión

- ¿Quién te gustaría ser? ¿Por qué?
- ¿Os han dicho alguna vez algo que os molesta?
- ¿Qué te gusta hacer? ¿Por qué?
- ¿Qué no te gusta hacer? ¿Por qué?
- ¿Qué sabes hacer?
- ¿Qué no sabes hacer?
-

Recursos

- Dibujos de la pared.
- El cuento de *Lambert*.



ME GUSTA CÓMO SOY
Tengo mi propia opinión

- ¿Lo quieres para ti? Pues cógelo y adiós.

La oveja y el leoncito se fueron muy contentos. La gente del pueblo, cuando los veían, decían:

- ¡Mira, mira qué par!, eso sí que es un corderito feo, jajaja...

Los corderitos aprendieron a hacer lo que hacían sus madres y le decían al leoncito:

- A que no haces beeee como nosotros, no sabes hacer lo que nosotros hacemos. No sabes, no sabes...

Y era verdad, el leoncito lo intentaba pero no podía, y se reían de él.

El leoncito y los corderitos fueron creciendo. Lambert se hizo muy grande, más grande que el resto de los corderitos, pero aún así seguían burlándose de él. Lambert siempre recibió las caricias y el amor de su madre, y esto le tranquilizaba:

- Ay mi amor, mi amorcito...- le decía su madre.

Una noche, un lobo se acercó al poblado. Cuando le oyeron, las ovejas y los corderos empezaron a correr y a gritar, y el leoncito también. Todo el rebaño estaba asustado y temblaba. El lobo quería comerse un cordero, sea como fuere, y fue tras la madre de Lambert. Ésta pedía ayuda:

- ¡Socorro, socorro, que alguien me ayude!

Pero todos estaban asustados, también Lambert. El lobo corrió tras la oveja hasta llegar a la cima, ésta resbaló y estuvo a punto de caerse.

- ¡Lambert, ayúdame, ayúdame...!- gritó.

Lambert, al ver a su madre en peligro, sacó todo el valor y la fuerza que hasta ese momento no había tenido. Rugió y fue a salvar a su madre. Empujó al lobo y, tras coger a su madre, volvió al poblado. Todas las ovejas y corderitos estaban sorprendidos, boquiabiertos, y dijeron:

- ¡Qué valiente es!

A partir de entonces, a Lambert le daba igual no saber hacer beeee; él rugía, y empezó a sentirse uno más del poblado. Su madre lo acariciaba con orgullo y le decía:

- ¡Mi querido Lambert! tu eres el mejor hijo.

ME GUSTA CÓMO SOY

Tengo mi propia opinión

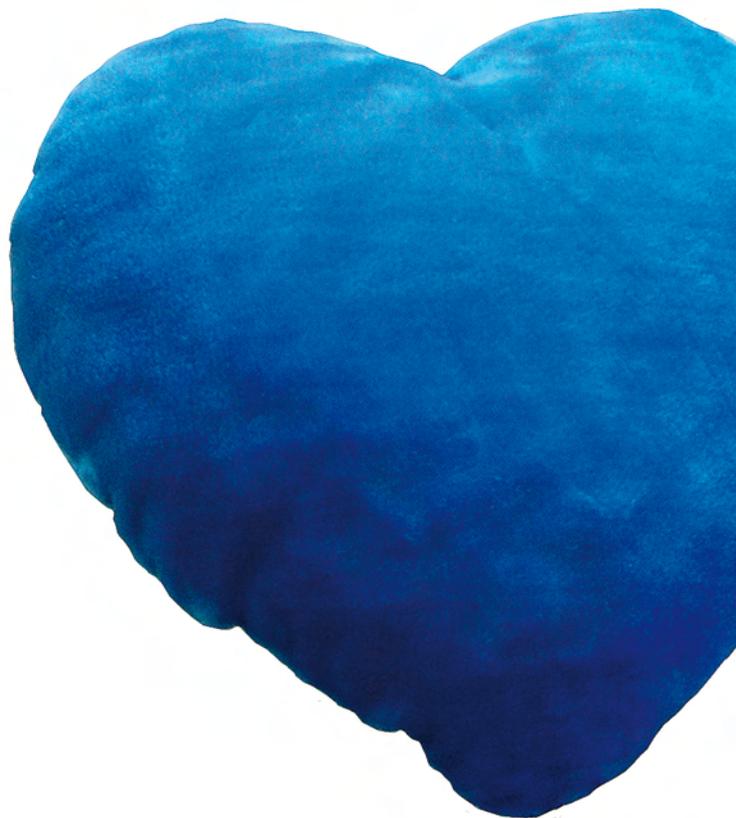
Después, haremos los dibujos para el cuento de Lambert.

Duración

- Con niños y niñas de tres años, 10 minutos por semana.
- Con niños y niñas de cuatro años, una hora.

Orientaciones

Podemos pedir a los niños y niñas de cuatro años que hagan un dibujo reflejando la situación y momento que más les haya gustado. Las preguntas que anteriormente hemos citado para este cuento, se pueden aplicar a cualquier otro.



3. 5. Yo elijo

3.5.1. Voy a hacer lo que quiera

Introducción

El niño o niña que tiene una buena autoestima tiene capacidad de hacer lo que quiera, tendrá en cuenta su propia opinión y no se sentirá mal aunque al resto le parezca mal. Se siente capaz de superar sus problemas y no se echa atrás cuando algo le sale mal. No se deja manipular y pide ayuda si cree que lo tiene que hacer.

Objetivos

- Tomar las decisiones adecuadas.
- Aprender a decir “No”, y darse cuenta de lo positivo de decir “No”.
- Aprender a ser flexibles con nosotros/as mismos/as.

Metodología

Tanto en las horas de juego libre como en las de trabajo, les daremos a los alumnos y alumnas más de una opción para que puedan decidir lo que quieran hacer. Por ejemplo: a la hora de jugar, les daremos la posibilidad de hacer puzzles o de jugar con plastilina. Cada alumno y alumna deberá decidir lo que quiere hacer.

Cuando es un trabajo gráfico, es decir, cuando tienen que hacer algo en papel, tienen que tener en cuenta que los trabajos tienen que estar terminados antes de que acabe el día. No importa el orden en el cual hacen los trabajos, cada uno/a elegirá el suyo.

Recursos

- Juguetes y juegos.
- Trabajos y fichas.

Duración

El tiempo que les ofrecemos diariamente para ello.

ME GUSTA CÓMO SOY

Yo elijo

Orientaciones

Con niños y niñas de tres años, sólo desarrollaremos esta competencia en el juego libre durante el último trimestre. Hay mucha diferencia en cada niño y niña, y algunos/as no serán capaces de realizar los dos juegos que se les ofrezcan. Primero deberemos conseguir su confianza, tranquilidad y seguridad.



4. TENGO RELACIÓN CON LAS EMOCIONES DEL RESTO

4.1. Te escucho

4.1.1. ¿Qué me dices?

Introducción

La escucha es atender a lo que se escucha, estar atento/a, e implica una actitud, prestar atención a la interlocución, mirarle a la cara... Debemos observarnos mutuamente para saber qué sentimos y qué siente la otra persona.

La escucha es una de las habilidades más importantes para la resolución de conflictos, ya que cada persona debe decir lo que siente y escuchar lo que la otra siente y piensa.

Objetivos

- Darse cuenta de los sonidos que tenemos alrededor.
- Escuchar el punto de vista del resto.
- Intentar entender el punto de vista del resto.

Metodología

A los niños y niñas de tres años les pondremos música clásica de vez en cuando, y subrayaremos que el objetivo es escuchar la música.

Podemos hacer lo mismo con los niños y niñas de cuatro o cinco años y podemos preguntar, además, qué han sentido al escuchar la música. Les podemos enseñar que hay músicas para bailar, pensar, relajar, trabajar...

Recursos

CDs o cassettes de música.

Duración

Sesiones de 5 o 10 minutos.

TENGO RELACIÓN CON LAS EMOCIONES DEL RESTO

Te escucho

Orientaciones

Este ejercicio puede hacerse a lo largo de toda la educación infantil. El profesorado deberá tener la actitud adecuada, de forma que, cuando den mensajes a los alumnos y alumnas, deberán ponerse ante ellos y ellas y mirarles a la cara.

Con niños de 4 años:

Metodología

Los niños y niñas deberán darse cuenta de los diversos sonidos que existen. Buscaremos momentos para estar en silencio en clase y les preguntamos qué es lo que oyen. También podremos salir a la calle para escuchar los ruidos. Podremos alternar diferentes ruidos.

Podemos alternar el sonido y el silencio. Pediremos a los niños y niñas que reflexionen y saquen una conclusión, es decir, si no estamos en silencio no podemos escuchar.

También podemos mandarles deberes para casa: escuchar el sonido de la piscina, del parque, del baño, del coche...

Debemos tener en cuenta que no todos los alumnos y alumnas harán los deberes (solo unos/as pocos/as).

Recursos

Actitud de escucha.

Duración

Sesiones de 10 o 15 minutos.

Orientaciones

Aunque todos y todas no vayan a hacer los deberes, sería interesante que un grupo de niños y niñas sí los hicieran para motivar así al resto.

TENGO RELACIÓN CON LAS EMOCIONES DEL RESTO

4.2. Te comprendo

4.2.1. Cuéntanos

Introducción

Debemos hacer que los niños y niñas desarrollen, desde pequeños/as, la escucha de los sonidos del entorno. Normalmente no encontramos momentos de tranquilidad para hacerlo. Solo cuando las necesidades de un niño o niña están saciadas podrá percibir las del resto.

Objetivos

- Darse cuenta de los sonidos del entorno.
- Escuchar los puntos de vista del resto.
- Intentar entender los puntos de vista del resto.

Metodología

Con niños y niñas de tres años: la persona responsable del día se presentará ante el resto. Haremos a la persona responsable tres preguntas fáciles. Cuando se acostumbren los alumnos y alumnas, no hará falta repetírselas.

- Yo soy.....
- Tengo..... años.
- He venido con a clase.

Los niños y niñas de cuatro años, además de las preguntas anteriores, responderán también estas otras:

- He desayunado.....
- He venido..... (triste, alegre, enfadado/a), porque en casa me ha pasado.....

Recursos

Actitud de escucha.

TENGO RELACIÓN CON LAS EMOCIONES DEL RESTO

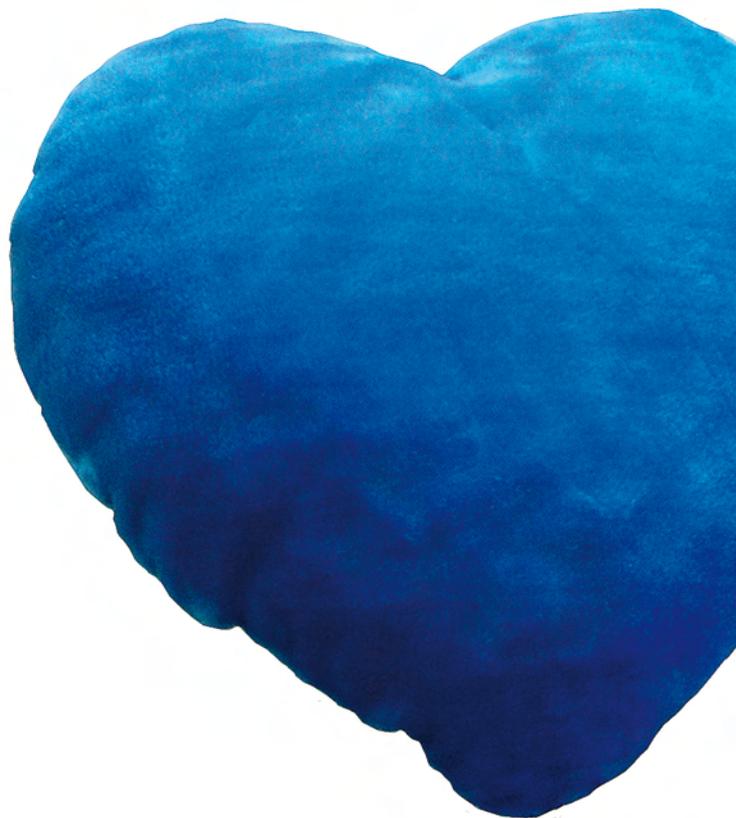
Te comprendo

Duración

Los primeros minutos del día.

Orientaciones

Además de lo indicado, los lunes pediremos a los niños y niñas que expliquen lo que han hecho el fin de semana. Con esto también desarrollaremos la escucha. Durante la semana, cuando trabajemos el lenguaje oral, juegos de idiomas, etc., también estamos desarrollando la escucha.



TENGO RELACIÓN CON LAS EMOCIONES DEL RESTO

4.3. Lo hacemos juntos y juntas

4.3.1. ¿Me ayudas?

Introducción

El hecho de que cada uno/a piense o actúe de una manera distinta conlleva tolerancia y entender al resto. Los juegos y acciones cooperativos ayudan a desarrollar en el alumnado formas diferentes de superar los conflictos y le enseña a ver lo importante que es cada uno/una.

Objetivos

- Mejorar y enriquecer las relaciones.
- Dar y recibir ayuda.
- Ser parte de un grupo.

Metodología

Prepararemos distintos dibujos en los que una persona o grupo ayuda a otro/a, y lo comentaremos entre todos/as. También podemos hacer las siguientes preguntas:

- ¿Qué veis?
- ¿Qué os parece?
- ¿Vosotros/as también hacéis esto?
- ¿Cuándo?
- ¿Os gustaría o no? ¿Por qué?

Además de eso, vamos a pedir a las personas responsables que nos ayuden utilizando las palabras *Por favor* y *Gracias*. Estas ayudan pueden ser, por ejemplo, para repartir papeles o hacer pequeños recados.

TENGO RELACIÓN CON LAS EMOCIONES DEL RESTO

Lo hacemos juntos y juntas

Situación:

- Ayudar en los estudios.
- Dar comida.
- Preparar la mesa.
- Ayudar a alguien a levantarse del suelo.
- ...

Recursos

Tarjetas que reflejen situaciones diferentes.

Duración

Una sesión de 15 o 20 minutos, según la edad.

Orientaciones

El objetivo es que todos los alumnos y alumnas adquieran la costumbre de pedir ayuda.



TENGO RELACIÓN CON LAS EMOCIONES DEL RESTO

Lo hacemos juntos y juntas

4.3.2. El ciempiés

Metodología

Con los niños y niñas de tres o cuatro vamos a crear un ciempiés, sentándonos en fila. El objetivo es que los niños y niñas se den cuenta de que deben hacerlo todos juntos y juntas.

Recursos

Música.

Duración

20-30 minutos.

Orientaciones

Empezarán por parejas y despacio para que no se hagan daño.



TENGO RELACIÓN CON LAS EMOCIONES DEL RESTO

Lo hacemos juntos y juntas

4.3.3. El puzzle

Metodología

Haremos un puzzle. Cogemos una imagen o situación que represente la cooperación y haremos trozos.

Cada alumno y alumna debe agujerear su trozo (los de tres años) y cortarlo (los de cuatro años) y pegarlo en el lugar que corresponda, de forma que con los trozos de cada uno/a se complete el puzzle.

Recursos

- La imagen de la cooperación ampliada.
- Copias de la imagen.
- Punzones / tijeras.

Duración

Una sesión de plástica.

Orientaciones

Con los niños y niñas de tres años, para que se haga más fácil, mejor si hacemos el puzzle encima de la foto.

Los niños y niñas de cuatro años cogerán otra imagen y, en lugar de agujerearla, la cortarán. La imagen creada se pegará en clase.

TENGO RELACIÓN CON LAS EMOCIONES DEL RESTO

Lo hacemos juntos y juntas



TENGO RELACIÓN CON LAS EMOCIONES DEL RESTO

4.4. No me gusta

4.4.1. Te voy a decir lo que siento

Introducción

Los niños y niñas violentas utilizan la fuerza, es decir, palabras feas, gritos, etc., para intentar conseguir lo que quieren, sin tener en cuenta al resto.

Los niños y niñas vergonzosas o miedosas, sin embargo, “aguantan”. No saben decir lo que piensan o sienten. Piensan por los y las demás o se quedan en silencio por miedo.

Cada niño y niña debe sentirse bien consigo mismo/a pero debe respetar también a los y las demás.

Objetivos

- Expresar los pensamientos buenos y malos.
- Investigar los deseos de los y las demás.
- Entender lo que los y las demás nos quieren decir.
- Desarrollar la tolerancia.

Metodología

A esta edad, a los niños y niñas se les hace muy difícil hacer una crítica, pero sí pueden expresar algo que nos les gusta.

Haremos dos ejercicios distintos:

- Cuando se hacen daño o les quitan algo, pediremos que lo verbalicen con estas posibles respuestas: *No me pegues que me haces daño, no me lo quites que te lo daré cuando termine, no lo rompas que no me gusta...*
- Prepararemos unas imágenes que reflejen actitudes incorrectas y correctas. Las plastificaremos y repartiremos para comentarlas todos y todas juntas: una imagen para todos y todas o una para cada uno/a.

TENGO RELACIÓN CON LAS EMOCIONES DEL RESTO

No me gusta

Haremos este tipo de preguntas:

- ¿Es un buen o mal comportamiento?
- ¿Qué te parece?
- ¿Por qué?
- ¿Tú lo haces?
- ¿Qué te dicen cuando lo haces?
- ...

Recursos

- Imágenes que reflejen actitudes distintas.
- Plástico para plastificar.
- Pegatinas rojas y verdes.

Duración

Dos sesiones de 15 o 20 minutos, o más si se hacen los dos ejercicios.

Orientaciones

Podemos colgar en clase las actitudes correctas y tirar las otras a la papelera porque nos parecen incorrectas.

TENGO RELACIÓN CON LAS EMOCIONES DEL RESTO

4.5. Expreso mi opinión de manera correcta

4.5.1. A mí me gusta esto

Introducción

Cada persona, y sobre todos los niños y niñas, debe sentirse libre para expresar todo lo que siente. Decir lo que pensamos y sentimos de una manera asertiva es un entrenamiento para la convivencia, porque posibilitará que haya diálogo y respeto.

Objetivos

- Que cada uno o una tenga el derecho a escoger.
- Enseñar a tener oportunidades.
- Tener confianza en uno/a mismo/a.

Metodología

Pediremos a los alumnos y alumnas que hagan una elección. Para ello, les presentaremos diferentes imágenes, juguetes, comidas, etc. Pondremos el material en el suelo, y cada niño y niña elegirá algo. Les preguntaremos por qué lo han escogido. La mayoría escogerá lo que le gusta, pero puede que alguno/a escoja algo por lo feo que es, y aún así respetaremos la elección.

Recursos

- Juguetes de casa.
- Juguetes de clase.
- Comida.
- Fotos.

Duración

20-30 minutos de sesión por cada material.

TENGO RELACIÓN CON LAS EMOCIONES DEL RESTO

Expreso mi opinión de manera correcta

Orientaciones

Este ejercicio puede hacerse cuantas veces se quiera, pero cambiando los materiales.

Es interesante darles estas dos posibilidades a los niños y niñas: cual les gusta más y cual menos. Puede suceder que el objeto que ha elegido un niño o niña, ya lo haya elegido otro/a antes. Si pasa eso, deberá elegir otro objeto. Puede ser una buena cosa hablar sobre eso: *¿Alguien ha escogido un objeto que ya había sido escogido por otro alumno o alumna? ¿Cómo te has sentido? ¿Qué vas a hacer?*

Deberíamos tomar en cuenta, y hablarlo en clase, que los gustos son personales, y que lo que le gusta a un niño o niña puede no gustarle a la otra persona.



5. ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS

5.1. Estoy logrando mis objetivos

5.1.1. ¿Cómo lo vamos a hacer? ¿Cómo lo podemos hacer?

Introducción

Desde el mismo momento en el que el niño o niña nace es miembro/a de un grupo social. Ese grupo puede ser pequeña o grande pero tendrá al menos dos aspectos: familia y escuela. Las personas que rodean al niño y niña tienen una gran influencia sobre él o ella, pero también sobre sus actitudes, deseos, sueños, es decir, en cómo el niño o niña afronta la vida. Debemos tener derecho a soñar y a conseguir dicho sueño.

Objetivos

- Empezar a realizar pequeñas reflexiones.
- Saber diferenciar lo que nos hace sentir bien.
- Tener valentía para hacer cosas nuevas.
- Enriquecer las relaciones.
- Trabajar en equipo.

Metodología

El ejercicio tiene dos partes diferenciadas:

- Durante unos días preguntaremos a los alumnos y alumnas cuándo se sienten bien en casa y cuándo no. Escribiremos lo que nos respondan. Lo haremos también preguntando acerca de la escuela.

Sería recomendable preguntarles cuándo creen que los padres y las madres y los profesores y profesoras están contentos/as y cuándo no.

ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS

Estoy logrando mis objetivos

Escribiremos un sueño u objetivo pensado por todos y todas. Debemos tener en cuenta que los objetivos a estas edades deben ser muy simples y grupales.

Por ejemplo:

- Recoger los juguetes.
- Hacerse menos daño, en la medida de lo posible (les es difícil controlar el impulso).
- No jugar con el agua.
- No jugar en el baño.
- Dibujaremos la imagen del objetivo pensado. Pegaremos esa imagen en una flor, para que esté a la vista de todos y todas. Haremos otra flor, con 5 pétalos y una cara en la mitad (sólo con ojos y nariz).

Con niños y niñas de cuatro años se puede mantener el mismo dibujo o cambiarlo. Por ejemplo: cada pétalo será un día de la semana, y de este modo, podremos medir cómo se van logrando los objetivos.

El objetivo puede ser *Recoger adecuadamente los juguetes*. Quien lo haga correctamente pondrá una pegatina verde en el pétalo que corresponda a ese día, y quien no lo haga correctamente no lo pondrá. Haremos esto diariamente, y el viernes haremos un repaso. Si el número de pegatinas se ha mantenido o ha aumentado, el objetivo se dará por alcanzado y se pondrá una sonrisa a la cara de la flor; si no lo han logrado, le pondremos la boca de tristeza.

Si han logrado el objetivo, daremos un regalo a los niños y niñas. El regalo puede ser físico, es decir, una merienda, ir al patio de los y las mayores...

Recursos

- Papel.
- Pegatinas.
- Pinturas.
- Premio.
- Tijeras.
- Cola.
- Cartulina.

ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS

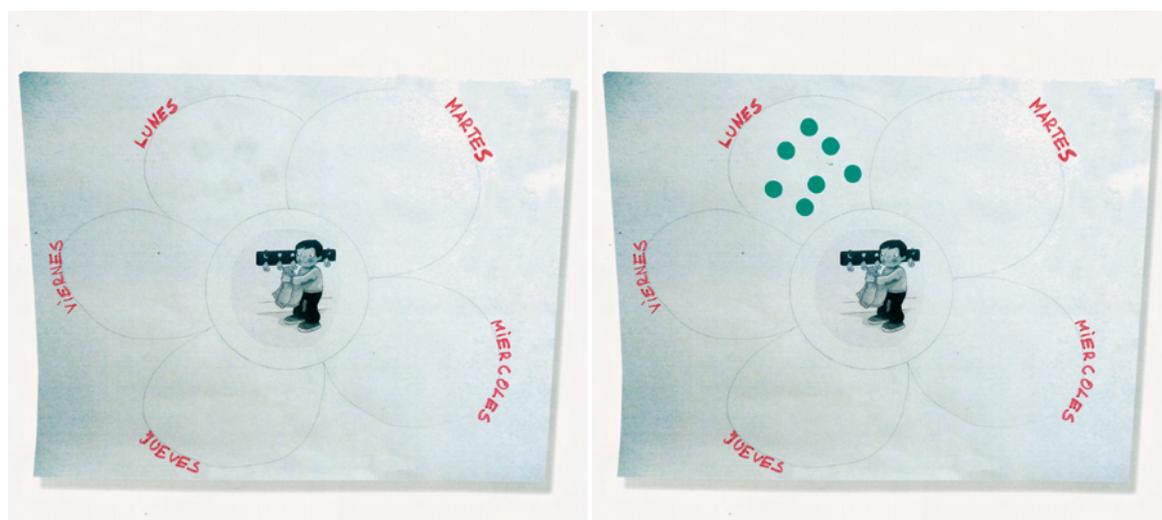
Estoy logrando mis objetivos

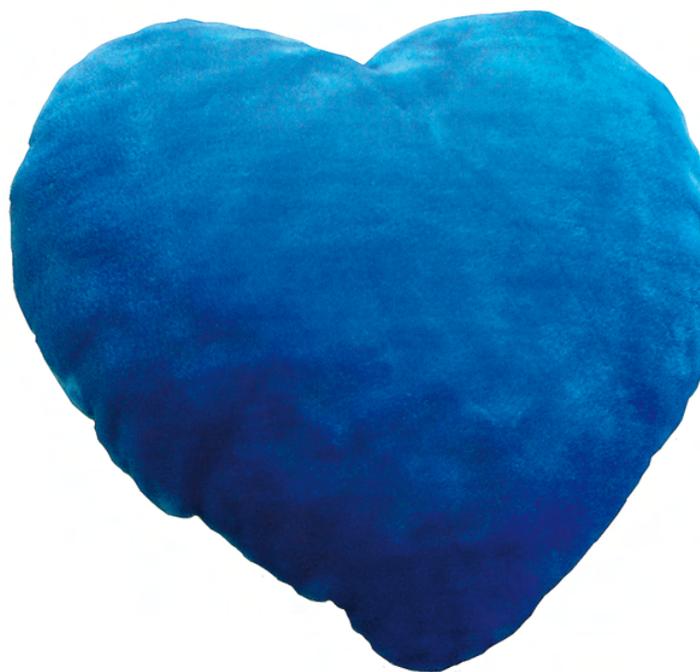
Duración

Para hacer una reflexión, con los niños y niñas de tres años escogeremos cuatro momentos o días diferentes, ya que puede resultar demasiado para ellos y ellas. Con quienes tienen cuatro años, podemos hacer el ejercicio en dos momentos o días. Una vez elegido el objetivo, la duración de la actividad será de una semana.

Orientaciones

- En ciertos momentos es posible elegir objetivos individuales, pero son más difíciles de medir. Y pensar un sueño que sea alcanzable es aún más difícil. Pensamos que es conveniente dejar los objetivos individuales para más adelante.
- Para los alumnos y alumnas es muy importante tener la sensación de “logro”.
- Intentaremos poner todos los objetivos de manera positiva, pero en el caso del objetivo que dice “no pegar”, no hemos sabido como ponerlo, y por ello lo hemos puesto de manera negativa.
- Si el objetivo elegido es el de “no pegar”, estaría bien hacer una reflexión y en vez de pegar buscar otras formas de actuar.





ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS

5.2. Hábito de trabajo

5.2.1. El cuento de la hormiga y la cigarra

Introducción

El trabajo es una parte muy importante de nuestra vida. El trabajo requiere un esfuerzo, el esfuerzo trae cansancio y el cansancio, a su vez, falta de deseo. Debemos eliminar este sentimiento. La persona trabajadora hace el trabajo con ganas, con esfuerzo, y por ello decimos que el trabajo es importante.

Objetivos

- Demostrar y experimentar que el trabajo bien hecho merece la pena.
- Darse cuenta del concepto de esfuerzo.
- Darse cuenta de las emociones que produce el trabajo bien hecho.

Metodología

Les contaremos el cuento y les haremos las siguientes preguntas:

- ¿Os ha gustado?
- ¿Qué es lo que más os ha gustado? ¿Por qué?
- ¿Quién os ha gustado? ¿Por qué?
- ¿Cómo es la hormiga?
- ¿Cómo es la cigarra?
- ¿Quién te gustaría ser? ¿Por qué?
- ¿Cómo son el padre y la madre?
- ¿Qué trabajos hacen?

Recursos

El cuento y las imágenes que incluye.

ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS

Hábito de trabajo

Duración

20-30 minutos. Podemos contar el cuento varias veces, porque cada vez que lo escuchan les gusta más.

Orientaciones

Se pueden preparar unas caretas para representar el cuento.



(La cigarra y la hormiga.

Al lado de la hormiga vivía una cigarra. Era muy alegre pero no le gustaba trabajar. Prefería pasar el día cantando y vagueando.

AL LADO DE LA HORMIGA VIVÍA UNA ALEGRE CIGARRA. PERO ERA MUY VAGA)

ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS

5.3. Hábitos saludables

5.3.1. Quiero aprender a comer de todo

Introducción

Como estamos hablando de niños y niñas de tres y cuatro años, la alimentación es un tema importante, entre otras cosas. Es verdad que este tema se suele tener en cuenta en las familias, pero se tiene que trabajar también en la escuela. De hecho, es sabido que se consiguen más objetivos en la escuela que en casa.

Objetivos

- Probar diferentes comidas.
- Darse cuenta de la importancia de comer adecuadamente.

Metodología

Durante el curso, trabajaremos el tema de la primavera y el otoño; esto se puede aprovechar para comer las frutas de esas épocas. Se puede realizar un aperitivo o merienda con frutas de otoño y de primavera.

Además, cada semana o cada quince días se puede elegir un día para comer fruta, y el aperitivo de ese día será ese. Haremos grupos de tres o cuatro alumnos y alumnas y cada semana uno de los grupos será el encargado de traer la fruta. Prepararemos una ficha para que los alumnos y las alumnas sepan qué deben traer de casa.

Este tema se puede tratar muy bien y, según lo que sabemos, se suele trabajar con los niños y niñas que se quedan a comer en el comedor de la escuela. A pesar de ello, creemos que es conveniente realizar estos ejercicios también con los niños y niñas que comen en casa.

ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS

Hábitos saludables

Recursos

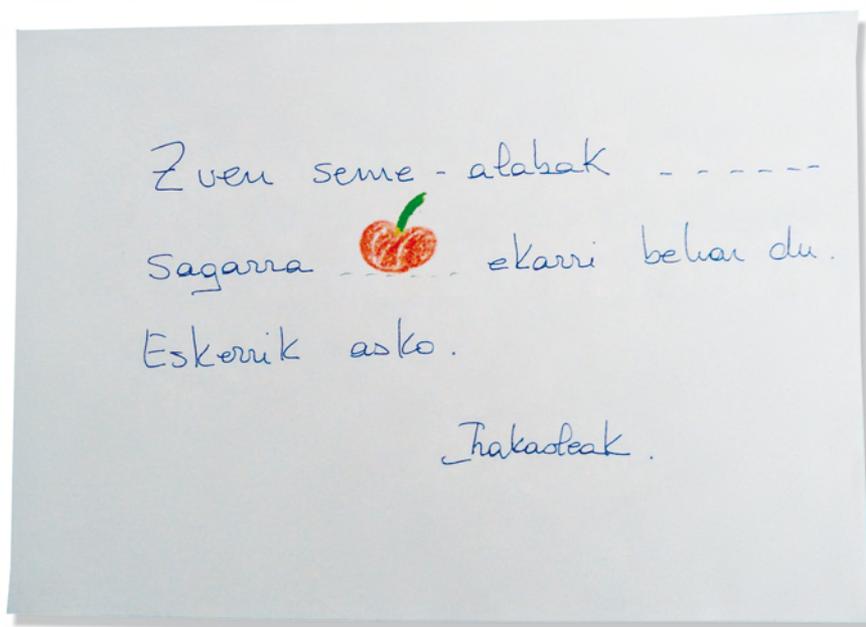
- Fruta.
- Símbolos de fruta.
- Ficha que los alumnos y alumnas llevarán a casa.

Duración

20 o 30 minutos cada semana o cada quince días.

Orientaciones

Es recomendable hablar de esto con madres y padres en la reunión de principio de curso y expresar cuál es nuestra intención.



(Su hijo/a tiene que traer una manzana.

Muchas gracias.

El/la profesor/a.)

ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS

5.4. Hábito del orden

5.4.1. ¿Dónde estarán?

Introducción

Es muy importante concienciar a los niños y niñas de tres y cuatro años de la necesidad del orden. Deberán comenzar a adquirir el hábito tanto en casa como en la escuela y el ocio; saber guardar sus cosas ordenadamente hará que el niño y la niña sepan siempre dónde encontrarlas.

Objetivos

- Empezar a aprender que cada cosa tiene su sitio.
- Desarrollar el valor del orden.

Metodología

Uno de los hábitos que se trabaja con los alumnos y alumnas de esta edad es el de recoger las cosas. Los alumnos y alumnas se dan cuenta rápidamente de dónde ha de guardarse cada cosa, y debemos aprovecharnos de eso. Vamos a jugar al escondite. Las cosas que debemos esconder deben ser muy obvias: sus batas, sus zapatos, materiales de uso diario...

Con niños y niñas de tres años, cogeremos todas las batas y las guardaremos en una caja. Cuando lleguen, los alumnos y alumnas irán directamente a buscarlas y se darán cuenta de que faltan. Cuando todos los padres y madres se marchen empezarán a buscarlas, de uno en uno. Cuando cada uno/a haya encontrado su bata, aprovecharemos para hablar sobre el juego: si les ha gustado, si les ha costado encontrar su bata, dónde pueden guardarse, si en alguna ocasión se les ha perdido algún juguete o cosa por no recogerlo...

ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS

Hábito del orden

Con niños y niñas de cuatro años se puede hacer algo parecido con las cosas que utilizan habitualmente. En una caja guardaremos tijeras, punzones, pinturas, cola... y les pediremos que los busquen. Después, entre todos y todas, guardaremos cada cosa en su sitio y haremos fichas o algún trabajo para el que debamos utilizar esos materiales. Cuando pregunten dónde están los materiales, les diremos que están en la caja y que los encuentren. Una vez terminado todo, comentaremos la actividad con preguntas parecidas a las utilizadas con los niños y niñas de tres años.

Otro juego puede ser el de guardar los zapatos. Aprovecharemos el momento en el que los alumnos y alumnas vayan a psicomotricidad y se quiten los zapatos. Mientras están en clase, otros profesores y profesoras cogerán los zapatos y los guardarán. Cuando salgan de clase y los busquen, hablaremos sobre el ejercicio.

Recursos

- Una caja grande.
- Tijeras.
- Plastilina.
- Cola.
- Pinturas.
- Mantas.
- Zapatos.

Duración

20-30 minutos.

Orientaciones

Podemos llevar a cabo el ejercicio varias veces ya que suele ser divertido.

ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS

5.5. Hábito de dar y recibir ayuda

5.5.1. ¿Cuándo necesito ayuda? ¿Cuándo puedo ayudar?

Introducción

Se trata de dos conceptos que están estrechamente relacionados. A esta edad, los niños y niñas necesitan ayuda en muchos momentos, pero no siempre que lo pidan. Es importante reforzarles en las cosas que hacen solos y solas. Por otro lado, debemos enseñarles que ellos y ellas también pueden ayudar.

Objetivos

Desarrollar el hábito de dar y recibir ayuda.

Metodología

Con niños y niñas de tres años, les enseñaremos imágenes de dos tipos:

Pidiendo ayuda:

- Para subirse los pantalones, cuando van al baño.
- Para abrocharse los botones.
- Para coger la caja de galletas cuando están guardadas.
- Cuando el balón se mete debajo de un coche.
- Cuando necesitan agua.
- Para coger el libro de la biblioteca.
- ...

Ofreciendo ayuda:

- Para recoger los juguetes.
- Para coger el recogedor, una vez pasada la escoba.
- Para meter la ropa en la lavadora.
- Para recoger los zapatos.
- ...

ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS

Hábito de dar y recibir ayuda

Hablaremos con los niños y las niñas sobre esas imágenes, sobre lo que ven y lo que les parece.

Con niños y niñas de cuatro años, además de las imágenes, tendremos en cuenta su diario, es decir, preguntaremos cuándo piden ayuda y quién se la ofrecen, y también cuándo ayudan ellos y ellas y a quien ofrecen ayuda. Esta segunda parte les puede resultar complicada, no porque no lo hagan, sino porque no son conscientes.

Podemos hacer dos murales con las imágenes.

Recursos

- Fotos.
- Cartulinas.
- Cola.

Duración

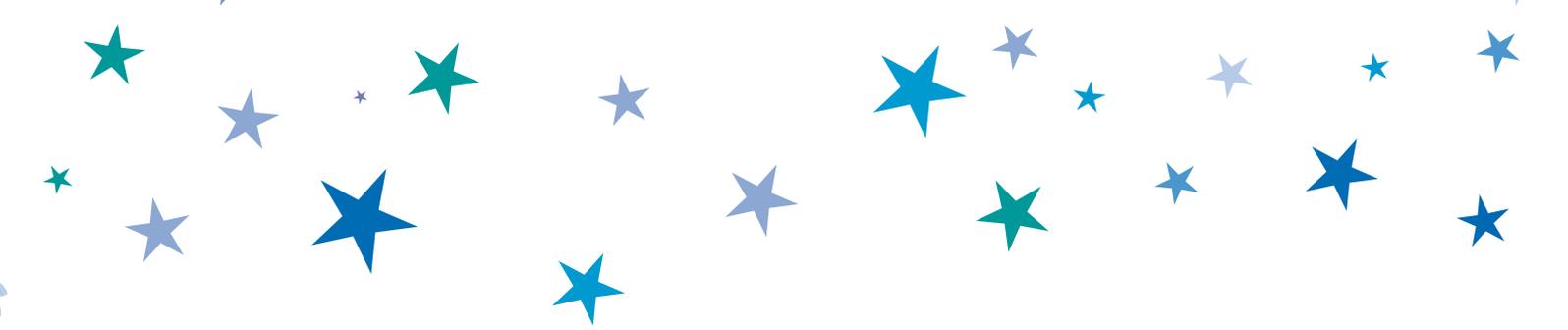
Con niños y niñas de tres años, una sesión de 20-30 minutos.

Con niños y niñas de cuatro años, dos sesiones de 20-30 minutos: una para las fotos y otra para hablar sobre lo que ellos y ellas hacen.

Orientaciones

Los propios niños y niñas pueden traer las imágenes, pero es recomendable que nosotros y nosotras también tengamos preparada nuestra colección ya que suele ser bastante difícil conseguir imágenes de ese tipo.





BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA:

“Sentir y pensar. Programa de Educación emocional para educación infantil” SM.

“Sentir y pensar. Programa de Educación emocional para educación primaria (6-8 años)” SM.

GROP. Bisquerra, R. (Coord.) “Educación Emocional. Programa para la Educación Infantil). Praxis.

GROP. Bisquerra, R. (Coord.) “Educación Emocional. Programa para la Educación Primaria). Praxis.

Gobierno Vasco, Departamento de Educación, Universidades e Investigación.”Bizitzarako gaitasunak eta balioak. Bizikidetza eta tutoretza. Lehen Hezkuntza”.