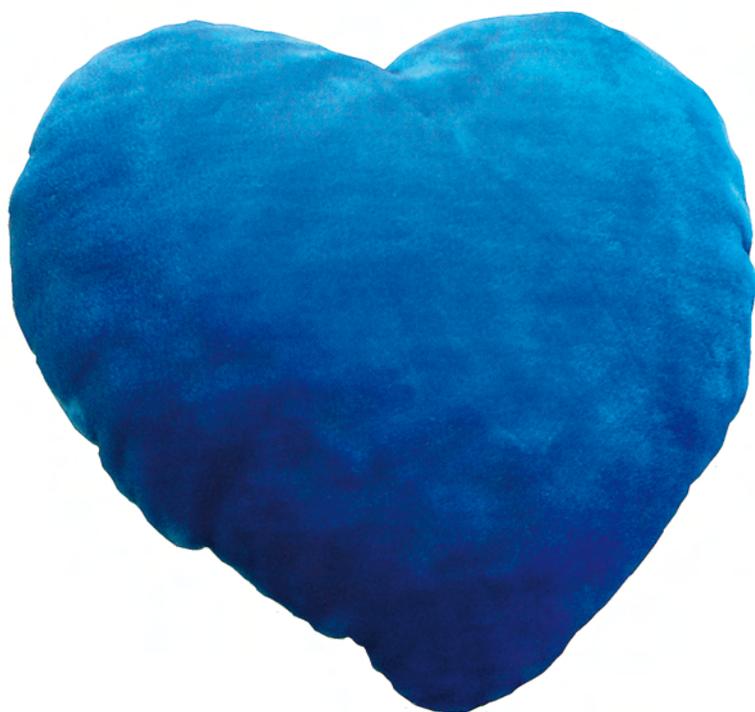


inteligencia
EMOCIONAL

educación infantil
2º ciclo

5
años



autora

Ro Agirrezabala Gorostidi

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.

GIPUZKOA
berrikuntza lurraldea
www.igipuzkoa.net



Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa
Berrikuntzako eta Jakintzaren Gizarteko Departamentua



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 Ángeles 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 están 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 los teléfonos móviles 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 de 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 y 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 del 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.

EFFECTOS ESPERADOS

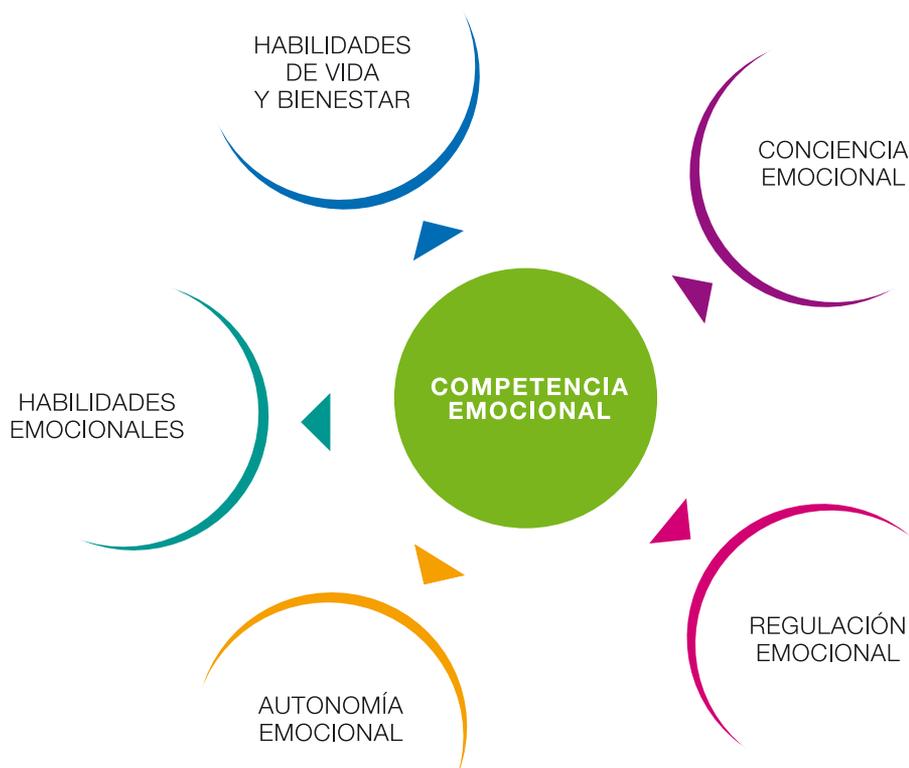
- Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias.
- Disminución de pensamientos autodestructivos, mejora de la autoestima.
- Disminución del índice de violencia y agresiones.
- Menor conducta antisocial o socialmente desordenada.
- Menor número de expulsiones de 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.

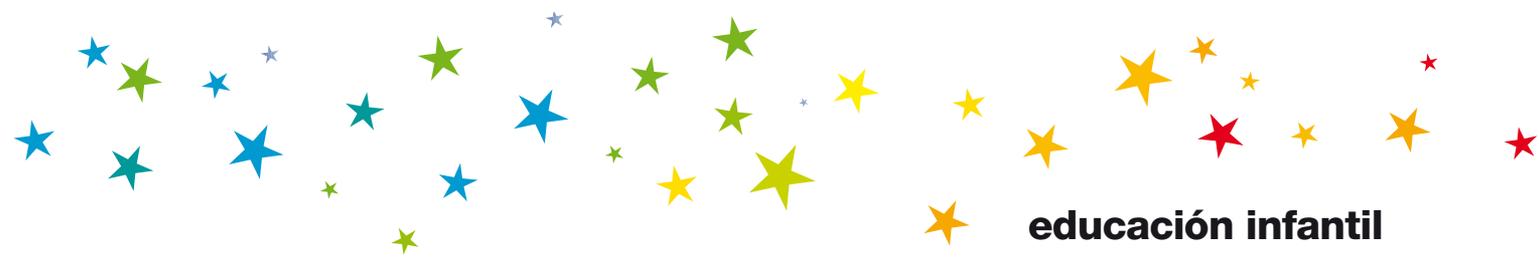
3. Estructura o formato de la sesión: el cuadro de secuenciación que a continuación se propone puede ser utilizado también en otros centros. En cualquier caso, esta decisión siempre estará en manos de las personas responsables de la ejecución del programa. Proponemos una ficha técnica de cada actividad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

inteligencia EMOCIONAL

Conciencia emocional ¿QUIÉN SOY YO?		Regulación emocional YO REGULO MIS EMOCIONES		Autonomía emocional ME GUSTA CÓMO SOY	
OBJETIVOS	ACTIVIDADES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
¿Qué siento?	<p>Señalar las emociones, nombrarlas y percibir las emociones del resto</p> <p>Conocer y aceptar al resto</p>	<p>Inventar emociones</p> <p>Parejas de emociones</p> <p>Estoy describiéndome</p>	<p>Las emociones son poderosas</p> <p>Las emociones nos ayudan o nos perjudican</p>	<p>Quiero/ necesito</p> <p>Representaciones</p>	<p>Los mejores momentos</p> <p>Soy el/la responsable</p>
¿Cómo soy?	<p>Conocer y aceptar al resto</p>	<p>El diario de las emociones</p>	<p>Tengo confianza en mí</p>	<p>Aceptamos y sentimos parte de un grupo</p>	<p>Soy rey o reina</p>
Cada día siento emociones distintas	<p>Aceptar las emociones y sentimientos diarios, controlarlos y expresarlos adecuadamente</p>	<p>¿Qué puedo hacer para que las emociones me ayuden?</p>	<p>Soy capaz</p>	<p>Conocer y aceptar nuestras capacidades y limitaciones, considerar los límites como formas de mejorar y conocer la importancia del esfuerzo</p>	<p>El tren de las capacidades</p>
Puedo mejorar	<p>Interiorizar costumbres diarias, y tener confianza en nuestras capacidades</p>	<p>Regulo mis emociones</p>	<p>Tengo mi propia opinión</p>	<p>Conocer las actividades que nos gustan, tener capacidad de opinar libremente, respetar diferentes opiniones y saber decir "no"</p>	<p>Me gusta/ no me gusta</p>
¿Cómo me ven las demás personas?	<p>Conocer a nosotros/as mismos/as y al resto, y respetar las capacidades y limitaciones del resto</p>	<p>Aprendo a relajarme</p>	<p>Yo elijo</p>	<p>Trabajar el hábito de tomar decisiones, establecer objetivos personales, saber hacer frente a la frustración</p>	<p>Reunión del viernes</p>



Habilidades sociales SOY BUEN AMIGO/A		Habilidades de vida y bienestar ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS	
OBJETIVOS	ACTIVIDADES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
Te escucho	Respetar al resto, respetar el turno de palabra, entender lo que el resto nos quiere decir	Tengo derecho a soñar	Tener confianza en nuestras capacidades, saber establecer objetivos personales, y no perder la motivación para alcanzarlos
Te comprendo	Imaginar lo que otros y otras sienten en una situación concreta, saber interpretar las señales de las emociones del resto	Voy a convertir mis sueños en objetivos	Aprender a establecer objetivos personales, tener el valor para conocer cosas nuevas, tener confianza en nosotros/as, seguir adelante a pesar de la frustración
Lo hacemos juntos/as	Trabajar la capacidad de la cooperación, enriquecer las relaciones sociales	Empecemos	Establecer objetivos de grupo, adquirir el hábito de utilizar frases de cortesía, enriquecer las relaciones sociales
Eso no me gusta	Trabajar el hábito de hablar y escucharnos con el otro y la otra, utilizar estrategias que no sean la violencia para resolver conflictos y expresar sin miedo lo que sentimos	Desarrollo de hábitos saludables	Identificar los aspectos positivos del trabajo, entender el concepto de esfuerzo, desarrollar hábitos alimenticios saludables, tener responsabilidades, saber convivir con la salud
Expreso mi opinión de manera adecuada	Saber expresar nuestras opiniones y deseos ante el resto, respetar normas de convivencia	Hábito de pedir y ofrecer ayuda	Me gusta ayudar y pedir ayuda
	Hablamos por el micrófono		El libro de los sueños de la clase
	Analizamos rostros		Voy a conseguirlo
	Plan de compañeros/as		La clase agradable
	El rincón de la paz ¿Qué puedo hacer?		Hábito de trabajo Hábito del orden Hábitos relacionados con la salud
	Elijo lo que me gusta Vivimos juntos/as		



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 consolación 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.

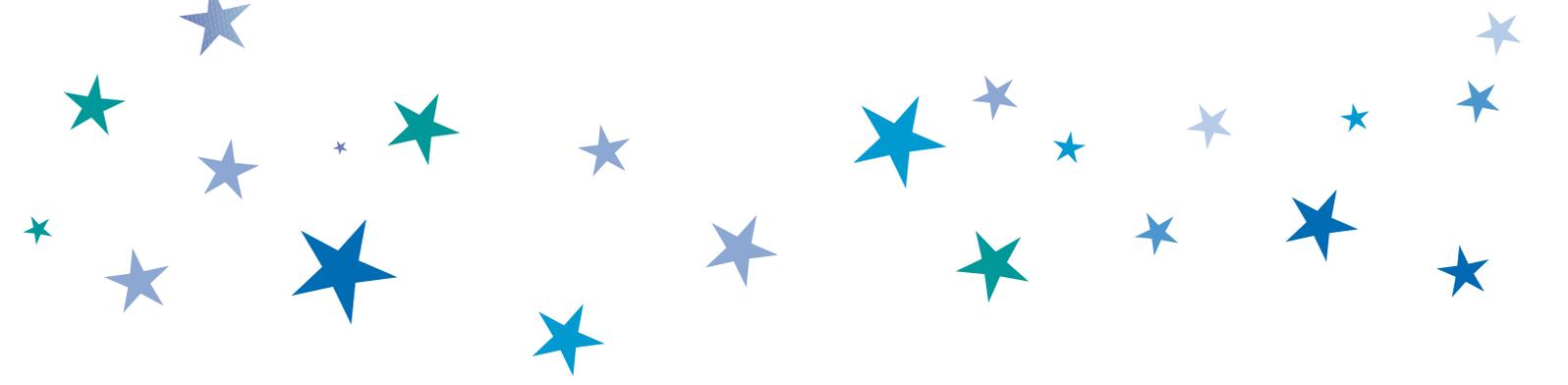
- El desarrollo de la comprensión emocional promueve el desarrollo de la conciencia de sí mismo/a que, conjuntamente con el desarrollo social -entre los dieciocho y veinticuatro meses-, promoverá el surgimiento de las emociones sociomorales o autoconscientes. En este periodo el niño o la niña no sólo 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

5
años



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. Describiéndome pag. 39

1.3. Cada día siento emociones distintas

- 1.3.1. Diario de emociones pag. 41

1.4. Puedo mejorar

- 1.4.1. Estoy creciendo pag. 43

1.5. ¿Cómo me ven las demás personas?

- 1.5.1. Adivinar quién es pag. 45

2. MANEJO MIS EMOCIONES (REGULACIÓN EMOCIONAL)

2.1. Las emociones son poderosas

- 2.1.1. Quiero- necesito pag. 47

2.2. Las emociones nos ayudan o nos perjudican

- 2.2.1. Representaciones pag. 49

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

- 2.3.1. Caja de bombones pag. 51

2.4. Aprendo a regular

- 2.4.1. ¿Cómo me manejo con mis emociones? pag. 53
- 2.4.2. Silla mágica pag. 55

2.5. Aprendo a relajarme

- 2.5.1. El muñeco movable pag. 57
- 2.5.2. El viaje mágico pag. 59
- 2.5.3. El sube- baja de la tripa pag. 61

3. ME GUSTA CÓMO SOY (AUTONOMÍA EMOCIONAL)

3.1. Soy optimista

- 3.1.1. Los mejores momentos pag. 63
- 3.1.2. Soy el/la responsable pag. 65

3.2. Tengo confianza en mí

- 3.2.1. Soy rey o reina pag. 67

3.3. Soy capaz

- 3.3.1. El tren de las capacidades pag. 69

3.4. Tengo mi propia opinión

- 3.4.1. Me gusta-no me gusta pag. 71

3.5. Yo elijo

- 3.5.1. Reunión del viernes pag. 73



4. SOY BUEN/A AMIGO/A (HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES)

4.1. Te escucho

4.1.1. Hablamos por el micrófono pag. 75

4.2. Te comprendo

4.2.1. Analizamos rostros pag. 77

4.3. Lo hacemos juntos y juntas

4.3.1. Plan de compañeros y compañeras pag. 79

4.4. No me gusta

4.4.1. El rincón de la paz pag. 81

4.4.2. ¿Qué puedo hacer? pag. 83

4.5. Expreso mi opinión de manera correcta

4.5.1. Elijo lo que me gusta pag. 85

4.5.2. Vivimos juntos y juntas pag. 87

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

5.1. Tengo derecho a soñar

5.1.1. El libro de los sueños de clase pag. 89

5.2. Voy a convertir mis sueños en realidad

5.2.1. Me gustaría conseguirlo pag. 91

5.3. Empecemos

5.3.1. La clase agradable pag. 95

5.4. Desarrollo de hábitos saludables

5.4.1. Hábito de trabajo

a) Soy trabajador/a pag. 99

5.4.2. Hábito del orden

a) Ser ordenado/a me ayuda pag. 101

b) Me ayuda a ser ordenado/a pag. 103

5.4.3. Hábitos relacionados con la salud

a) Una manzana al día para ir menos al médico pag. 105

b) Aperitivo saludable pag. 109

5.5. Hábito de dar y recibir ayuda

5.5.1. Me gusta ayudar y que me ayuden pag. 111

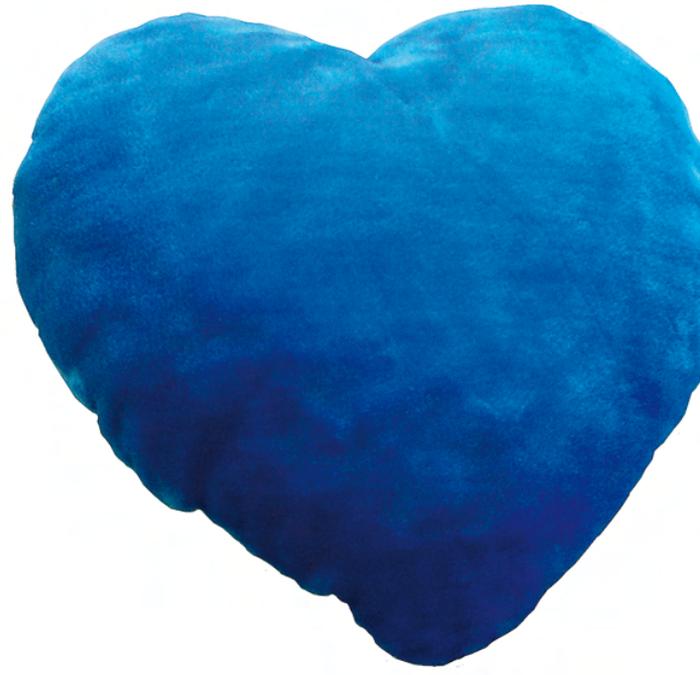
ANEXO: CUENTOS

El viaje de Txaki pag. 113

La ardilla necesita ayuda pag. 117

inteligencia EMOCIONAL

GIPUZKOA, EDUCACIÓN emocional Y SOCIAL



educación infantil
2º ciclo • 5 años

34

inteligencia emocional



1. ¿QUIÉN SOY?

1.1. ¿Qué siento?

1.1.1. Adivinar emociones

Introducción

Al poner nombre a las emociones y sentimientos, hacemos que los niños y las niñas se den cuenta de éstas. Serán capaces de conocer las emociones analizando los gestos de la cara. Los gestos y la cara de las personas nos hacen saber cómo se sienten.

Objetivos

- Darse cuenta de las emociones.
- Poner nombre a las emociones: alegría-tristeza-enojo-miedo.
- Identificar las emociones del resto.

Metodología

Pediremos que traigan fotos en las que se reflejen emociones. Las fotos se ven en grupo, y se decide de qué emoción se trata y por qué. Se analizarán los diferentes gestos que se utilizan para expresar cada una de ellas (cómo están los ojos, cejas, boca...).

Las cuatro emociones se pegarán en cartulinas de diferentes colores y se colgarán en las paredes del aula.

Recursos

- Fotos.
- Cartulinas de diferentes colores.
- Tijeras.
- Pegamento.

Duración

Una sesión de 20 minutos para analizar las fotos, y una sesión de 15 minutos para

¿QUIÉN SOY? ¿Qué siento?

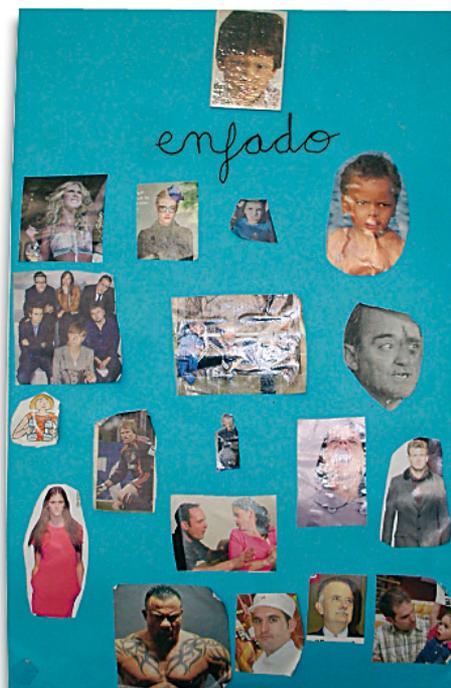
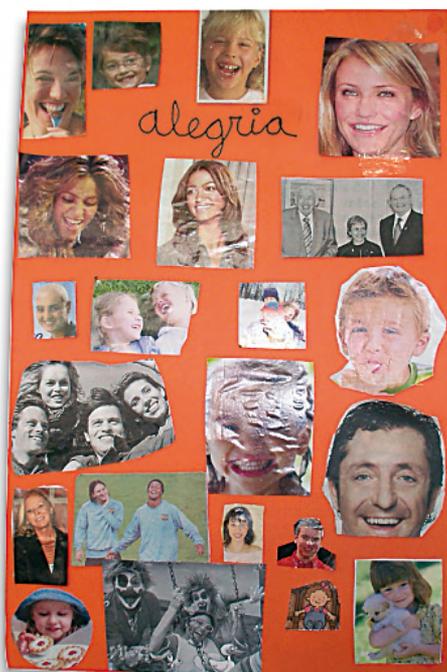
pegarlas en las cartulinas.

Orientaciones

La actividad se iniciará cuando se tenga un grupo de emociones.

Existe otra opción para realizar el juego:

al empezar el día, preguntaremos a los alumnos y alumnas cómo se sienten, y se colocarán debajo de la cartulina que lo refleje.



¿QUIÉN SOY?
¿Qué siento?

1.1.2. Parejas de emociones

Introducción

Poner nombre a emociones puede ser beneficioso para conocer las emociones propias y las de las demás personas.

Objetivos

Enriquecer el diccionario emocional de los y las alumnas.

Metodología

Jugaremos a las cartas (como al juego de “la abuela vieja”). Las cartas tendrán las caras de cuatro emociones (alegría, tristeza, enfado y miedo). Crearemos grupos de cuatro personas, y a cada uno le daremos 8 cartas (hacen un total de 32 cartas). Introduciremos alguna carta que no tenga nada que ver con emociones. Se intercambiarán una carta entre los niños y niñas, y si alguno obtiene dos caras de la misma emoción, dejará ambas cartas a un lado. El primero que se quede sin cartas ganará la partida.

Recursos

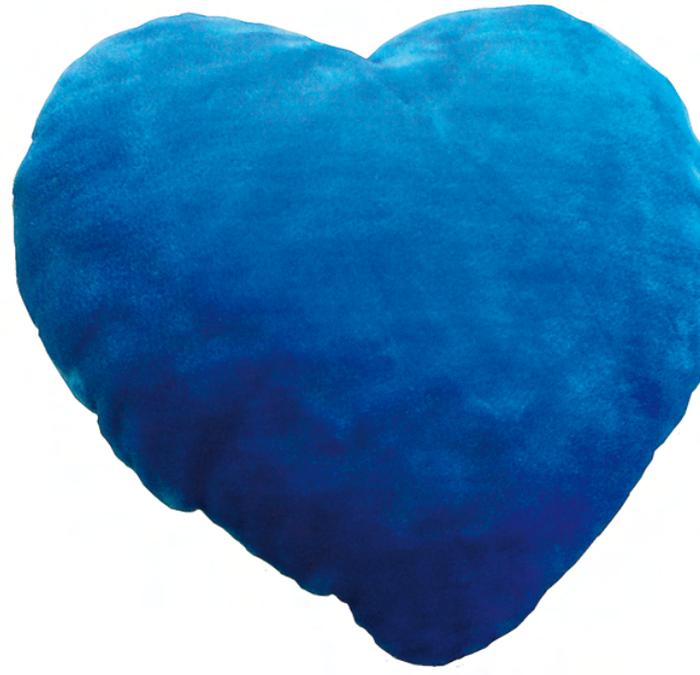
32 cartas.

Duración

Hasta que alguien gane.

Orientaciones

Otra opción es crear familias de las cuatro emociones.



educación infantil
2º ciclo • 5 años

38

inteligencia emocional



¿QUIÉN SOY?

1.2. ¿Cómo soy?

1.2.1. Estoy describiéndome

Introducción

Nuestro conocimiento ayuda también a conocer al resto. El querernos a nosotros/as mismos/as hace que queramos al resto de las personas.

Objetivos

- Autoconocerse y aceptarse.
- Valorarse como único/a.
- Conocer a las demás personas y aceptarlas.

Metodología

Cada alumno y alumna hará un dibujo de sí mismo/a, con la mayor exactitud posible (color de pelo, color de los ojos, altura...). Una vez terminado, lo expondrán al resto y comentarán las características físicas que tienen. Se les preguntará también si están contentos/as o si cambiarían algo. Los dibujos de cada alumno/a se pegarán en la pared del aula.

Recursos

- Papel.
- Lápiz.
- Pinturas.

Duración

- Para realizar el dibujo, una sesión de treinta minutos.
- Una sesión de 5-10 minutos para exponer las características en grupo.
- Cada día se elige un alumno/a para hacer la presentación.

¿QUIÉN SOY? -¿Cómo soy?

Orientaciones

Hablar con los alumnos y alumnas de las semejanzas y diferencias de las personas, y de las diferencias que hay entre los niños y niñas y las personas adultas.



1.3. Cada día siento emociones distintas

1.3.1. Diario de las emociones

Introducción

El preguntar a menudo a un niño o niña cómo se siente le lleva al autoconocimiento. Saber qué sentimos en cada momento nos ayuda a saber que las emociones están en nosotros/as mismos/as. De esa forma se pueden dirigir, controlar y aprender que hay otras formas de sentir.

Objetivos

- Tener en cuenta las emociones que aparecen cada día.
- Aceptar las emociones.
- El por qué y el control de las emociones.
- Expresar las emociones de forma adecuada.

Metodología

Prepararemos el diario de las emociones. El diario se analizará entre todos y todas, comentando las emociones que allí se reflejan.

Cuando el alumno y alumna sientan la necesidad, dibujará en el diario lo que siente y qué o quién se lo ha provocado. Luego comentará el dibujo con el profesor o profesora. Sería interesante buscar con los alumnos y las alumnas salidas adecuadas de las emociones.

Recursos

- Papel.
- Cartulina.
- Grapas.
- Lápiz, pinturas.

¿QUIÉN SOY?

Cada día siento emociones distintas

Duración

- Una sesión de 15 minutos para explicar los deberes del diario.
- Media hora para adornar el diario.
- Cada vez que lo requieran.

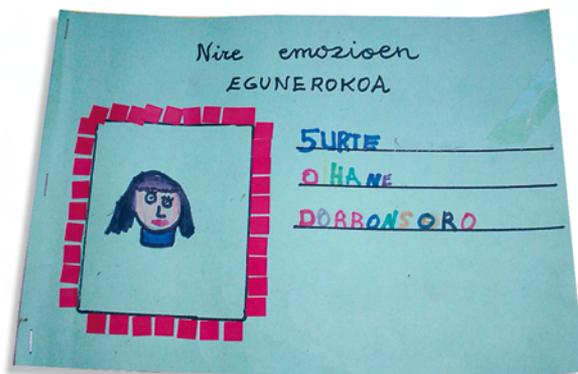
Orientaciones

- Utilizarán el diario cuando lo necesiten, y luego lo guardarán en su balda.
- Cuando hagan el diario lo llevarán a casa y lo comentarán con las madres y los padres.

Otra opción

Otra opción es que la persona responsable de clase se presente al grupo y comente cómo se siente y por qué. El papel de responsable cambia cada día, de forma que toda la clase tome parte.

De esta forma, los niños y las niñas se acostumbrarán a expresar las emociones y se darán cuenta de que el resto tiene emociones parecidas.



(Diario de mis emociones.

5 años. Oihane Dorronsoro.)



(14 de enero.

Siento miedo con las pesadillas. Sobre todo con los fantasmas.)

(23 de noviembre.

Cuando los cabezudos vinieron a la escuela sentí miedo.)

¿QUIÉN SOY?

1.4. Puedo mejorar

1.4.1. Estoy creciendo

Introducción

Es imprescindible un ambiente tranquilo y abierto en clase para que los alumnos y las alumnas tengan confianza en sus habilidades y para hablar libremente de sus emociones y sentimientos. El profesor o profesora les explicará que tienen opción de mejorar sus habilidades y límites, y les empujará y ayudará en esa actividad.

Objetivos

- Conseguir autonomía en los hábitos diarios.
- Integrar hábitos.
- Tener confianza en las propias habilidades.
- Asumir pequeñas responsabilidades.

Metodología

Daremos a los alumnos y alumnas una fotocopia que refleje 4 ó 5 situaciones relacionadas con hábitos diarios (atarse los botones, dormir solo/a, comer solo/a, higiene personal...). En grupo grande, reflexionarán sobre su autonomía y decidirán en qué pueden mejorar. El profesor o profesora elegirá, con toda libertad, las situaciones que tendrán que mejorar. Tras pintar y cortar las situaciones, las pegarán en una cartulina al lado del nombre de cada uno/a.

Recursos

- Una fotocopia con dibujos de 4-5 situaciones.
- Pinturas.
- Tijeras.
- Pegamento.
- Una cartulina grande.

¿QUIÉN SOY?
Puedo mejorar

Duración

- Una sesión de 20 minutos para hablar en grupo grande.
- 20 minutos para pintar y cortar las situaciones.

Orientaciones

No es necesario que todos y todas tengan que adquirir el compromiso de mejorar algo. Tendrán toda la libertad, y si alguien no quiere mejorar, se le respetará. El profesor o profesora valorará cada pequeño avance que haga el alumnado.



¿QUIÉN SOY?

1.5. ¿Cómo me ven las demás personas?

1.5.1. Adivina quién es

Introducción

La opinión y actitud del profesorado hacia los y las alumnas es importante para su autovaloración. Lo que el resto piensa de uno/a mismo/a ayuda en el autoconocimiento.

Objetivos

- Conocerse a uno/a mismo/a y a las demás personas.
- Respetar las habilidades y límites de las demás personas.

Metodología

Metemos los nombres de los alumnos y alumnas de clase en una bolsa, y cada alumno/a tendrá que elegir un nombre. Durante 5 minutos, tendrá que pensar en las características de ese alumno/a. Después, dirá esas características a sus compañeros/as para que intenten adivinar de quién se trata. El alumno o alumna que lo adivine será la siguiente persona en hacerlo. El ejercicio termina cuando todos los alumnos y alumnas hayan hecho la presentación.

Recursos

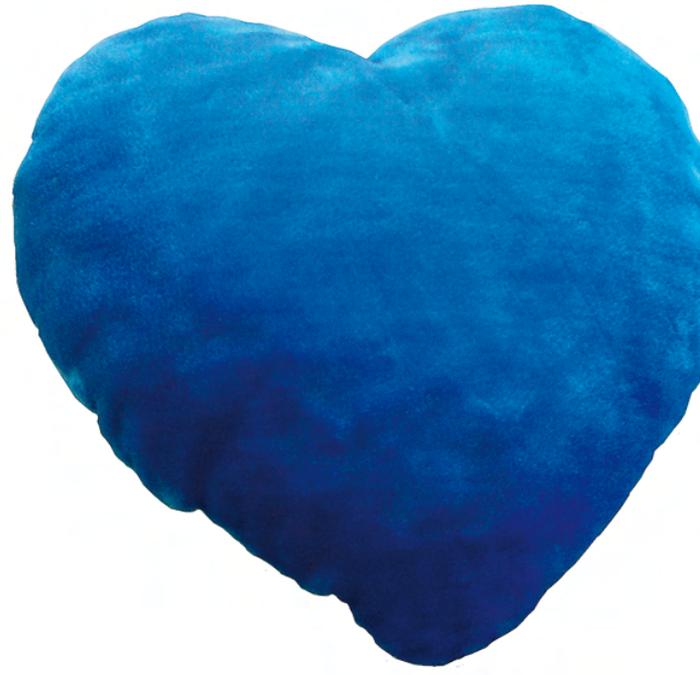
Fotos de los y las alumnas.

Duración

Una sesión de una hora.

Orientaciones

Si no aciertan a la primera se piensan más características, con la ayuda del profesorado. Hay que tener en cuenta que todos los alumnos y alumnas deben tomar parte, aunque no adivinen ningún nombre.



2. MANEJO MIS EMOCIONES

2.1. Las emociones son poderosas

2.1.1. Quiero-Necesito

Introducción

Tenemos que aprender a manejar las emociones, pero el objetivo no es dominarlas, ya que eso implicaría reprimirlas, lo que no es nada beneficioso para nuestra salud emocional. En este ejercicio, los niños y niñas sienten envidia y enfado si no pueden conseguir los juguetes, ropas, y otras cosas del resto de niños y niñas.

Objetivos

- Analizar la diferencia entre querer y necesitar.
- Guiar las emociones de una manera constructiva.
- Conocer la información que ofrecen las emociones.

Metodología

Los y las alumnas tienen que traer algo de casa: un juguete, una pieza de fruta, un libro, ropa... Se enseñarán los objetos a los niños y niñas. Y se diferenciará entre las que son necesarias realmente y las que queremos. Explicaremos que hay cosas que necesitamos realmente (ropa, casa, comida...) y otras que queremos pero que no necesitamos (juguetes, videos, golosinas...).

Utilizaremos fotos de periódicos y revistas para hacer dos murales (necesidades y deseos), y las colgaremos en las paredes del aula. Entre todos y todas, comentaremos qué sienten cuando quieren algo y cuando no se les compra o no se les da. Finalmente, daremos ideas sobre qué hacer para superar esas emociones.

MANEJO MIS EMOCIONES

Las emociones son poderosas.

Recursos

- Periódicos y revistas.
- Tijeras.
- Pegamento.
- 2 cartulinas.

Duración

Una sesión de 30 minutos.

Orientaciones

Respetaremos las emociones que sienten (envidia, enfado...) pero ayudaremos a buscar distintas salidas.



MANEJO MIS EMOCIONES

2.2. Las emociones nos ayudan o nos perjudican

2.2.1. Representaciones

Introducción

A veces no expresamos las emociones tal y como las sentimos. Hay lugares o momentos en los que debemos controlar esas emociones y ese control nos proporciona seguridad en nuestra vida.

Objetivos

- Desarrollar la capacidad de buscar salidas ante una situación.
- Identificar qué emoción se siente en esas situaciones.
- Diferenciar emociones positivas y negativas.
- Controlar las emociones que nos dañan y buscarles una salida adecuada.

Metodología

Los y las alumnas representarán diferentes situaciones en el aula. El profesor o profesora presentará una situación concreta, y el alumnado tendrá oportunidad de expresar las emociones de una manera u otra y decidir cuál es la más adecuada.

Ejemplos:

- Aitor y su hermano se han perdido en un centro comercial. ¿Qué debería hacer Aitor para buscar la salida adecuada a la situación?
- Amaia está viendo la televisión en su casa. Entra su hermano y le quita el mando de la televisión. ¿Qué debe hacer Amaia?
- Pablo y su tía han ido a Donostia a ver una película. Falta poco para que termine la película pero Pablo está aburrido y empieza a contarle chistes a su tía y a cantar canciones que ha aprendido en clase. ¿Qué debería hacer Pablo?
- Hemos preparado una representación para los familiares. Andoni es muy vergonzoso y no quiere participar en la representación. ¿Qué opciones tiene Andoni?

MANEJO MIS EMOCIONES

Las emociones nos ayudan o nos perjudican

Habrá que elegir la opción más adecuada de entre las que se expongan.

Recursos

- Grupos pequeños de alumnos y alumnas.
- Situaciones para representar.

Duración

Una sesión de 30 minutos.

Orientaciones

El profesor o profesora les ayudará a la hora de representar las situaciones. Asimismo, puede darles un guión simple. Se respetarán todas las opciones pero el profesor o profesora subrayará las más adecuadas.



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

2.3.1. Caja de bombones

Introducción

A esta edad los niños y las niñas son muy impulsivos/as, y les cuesta mucho controlar esa impulsividad. En educación infantil hay que trabajar mucho la capacidad de espera. La capacidad de esforzarse por algo que les gusta puede aumentar su nivel de satisfacción.

Objetivos

- Entrenar la capacidad de espera para conseguir algo.
- Controlar la impulsividad.
- Educar a los alumnos y las alumnas en el esfuerzo.

Metodología

Los alumnos y las alumnas se sentarán en grupos de cuatro alrededor de una mesa. En medio de la mesa pondremos una caja de bombones o algo que guste a los niños y las niñas. Cogemos un reloj de arena para controlar el tiempo y les daremos dos opciones: si esperan hasta que pase toda la arena cogerán dos bombones, si no es así sólo podrán coger un bombón

Recursos

- Una caja de bombones.
- Un reloj de arena.

Duración

- 5 minutos para explicar el ejercicio.
- Una sesión de 5 minutos en cada grupo.

MANEJO MIS EMOCIONES

¿Qué puedo hacer para que las emociones me ayuden?

Orientaciones

Es importante hacer ver a los niños y las niñas más impulsivos/as que la consecuencia de esa espera es un premio mayor.



2.4. Aprendo a regular

2.4.1. ¿Cómo me manejo con mis emociones? (miedo-tristeza-enfado)

Introducción

A veces cuando nos sentimos tristes o enfadados/as nos cuesta salir de esa situación o darle la vuelta a esa emoción. Es importante saber qué hacemos en estas situaciones y buscar las salidas adecuadas.

Objetivos

- Identificar las situaciones que nos entristecen.
- Dirigir adecuadamente las emociones que nos perjudican.

Metodología

Los alumnos y las alumnas se sentarán formando un semicírculo. El profesor o profesora contará una historia que hablará sobre la mascota del colegio o de clase. La mascota contará en qué situaciones se pone triste. La mascota tiene un problema grande, y es que no sabe qué hacer para que se le pase esa tristeza. La mascota les pide ayuda a los niños y las niñas, y entre todos y todas, buscaremos soluciones.

Los niños y las niñas contarán al resto de la clase en qué situaciones se entristecen y qué hacen para superarlo. Para ello, se pondrán una careta que exprese la tristeza. Entre todos y todas, subrayaremos las opciones más valiosas.

Recursos

- La mascota.
- La historia.
- Caretas.

Duración

30 minutos.

MANEJO MIS EMOCIONES
Aprendo a regular

Orientaciones

Podremos hacer la misma actividad con otras emociones (enfado y miedo). A esta edad sienten muchos miedos, y expresarlos al resto les hará sentirse mejor.

2.4.2. Silla mágica

Introducción

Muchas veces sentimos la necesidad de estar solos/as y en paz. Sería recomendable que preparáramos un rincón adecuado para que los niños y las niñas se relajen.

Objetivos

- Identificar las emociones negativas.
- Guiar las emociones que nos perjudican.

Metodología

Prepararemos un rincón en clase para que los niños y las niñas puedan estar solos/as y tranquilos/as. Decoraremos el rincón con una silla, un bonito cojín y un póster atractivo que colgaremos en la pared. Este rincón será para una persona, o dos como mucho. Cuando sienten enfado o tristeza y sientan la necesidad de estar solos/as, podrán acudir al rincón. Cuando salgan del rincón, y acompañados/as del profesor o profesora, reflexionarán.

Recursos

- Un rincón en el aula.
- Una o dos sillas.
- Un cojín.
- Un póster.

Duración

- Cada vez que sientan la necesidad.
- No se les dejará estar mucho tiempo en el rincón, 10 minutos como máximo.

MANEJO MIS EMOCIONES

Aprendo a regular

Orientaciones

El rincón debería estar apartado del resto (puede utilizarse un biombo o algún elemento separador). Cuando el alumno o alumna salga del rincón explicará al profesor o profesora o al resto del alumnado cómo se ha sentido y por qué. El profesor o profesora recalcará la utilidad del rincón para que los alumnos y alumnas no lo consideren un lugar de juego.



2.5. Aprendo a relajarme

2.5.1. El muñeco movable

Introducción

Es aconsejable conocer diferentes técnicas para afrontar la tensión. Es importante aprender a buscar una salida a las emociones que bloquean, al miedo o al nerviosismo, por ejemplo.

Objetivos

- Identificar las emociones que nos dañan y encontrar una salida adecuada.
- Afrontar las tensiones.

Metodología

Los alumnos y alumnas se descalzarán y permanecerán de pie. Dejarán el cuerpo, de cintura para arriba, como un muñeco de trapo. Sus brazos se moverán de un lado otro, y su cuerpo permanecerá relajado. Cuando oigan la palabra “Duro”, se pondrán de pie y endurecerán el cuerpo por completo. Al oír la palabra “Blando”, volverán a convertirse en un muñeco de trapo. Alternaremos ambas palabras.

Recursos

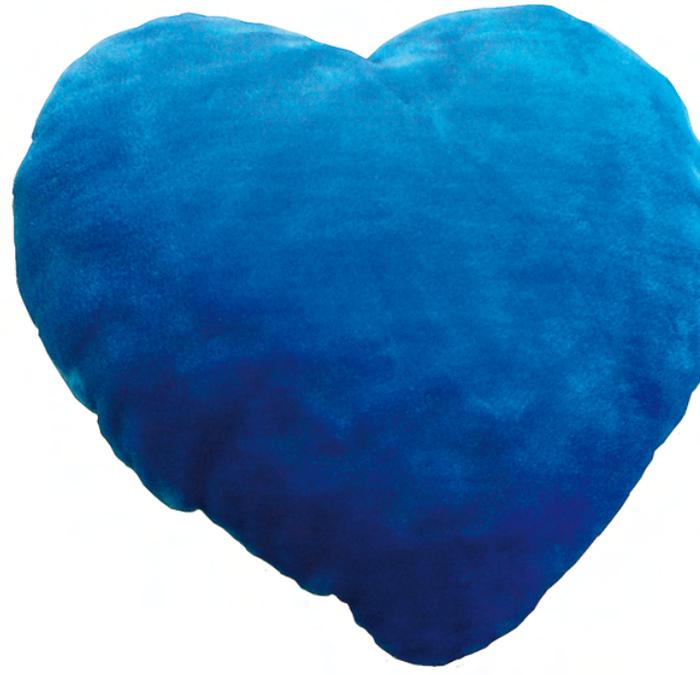
Calcetines, para estar descalzos.

Duración

10 minutos.

Orientaciones

Una vez acabado el ejercicio, los niños y niñas, tumbados/as en el suelo, tomarán aire de forma relajada.



2.5.2. Viaje mágico

Introducción

Los alumnos y alumnas tendrán la oportunidad de soñar y esto les ayudará a tranquilizarse y relajarse. Si adquieren la costumbre de relajarse, su concentración aumentará y podrán controlar mejor su impulsividad.

Objetivos

- Dominar las técnicas de relajación.
- Desarrollar la visualización.

Metodología

Los alumnos y alumnas se sentarán o se tumbarán y cerrarán los ojos mientras escuchan música agradable. Les invitaremos a hacer un viaje mágico: les llevaremos a un lugar en el que serán felices. Una vez que hayan pasado 5 minutos, les diremos que vuelvan poco a poco de ese viaje. Apagaremos la música y les diremos que abran sus ojos y muevan su cuerpo. Contarán dónde han estado y cómo se han sentido.

Recursos

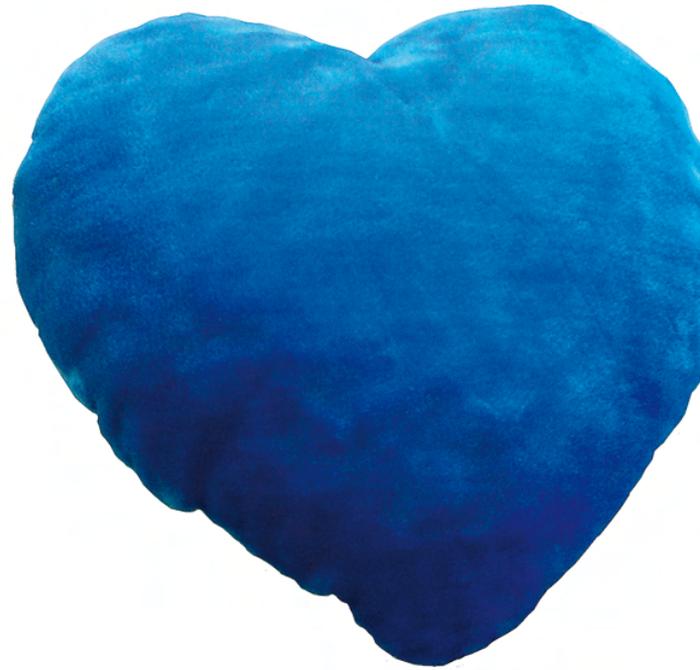
- Aula de psicomotricidad.
- Música agradable.

Duración

10 o 15 minutos.

Orientaciones

Además de explicarlo verbalmente, pueden expresarlo de forma gráfica: hacer un dibujo, pintar con pinceles, con plastilina, etc.



educación infantil
2º ciclo • 5 años

86

inteligencia emocional



2.5.3. El sube-baja de la tripa

Introducción

Las respiraciones abdominales son muy adecuadas para tranquilizar al alumnado después de realizar ejercicios de movimiento. Cuando pensamos en la respiración estamos concentrados/as en ello y el nerviosismo y las tensiones pierden fuerza.

Objetivos

- Dominar diferentes técnicas de relajación.
- Trabajar la concentración.

Metodología

Este ejercicio se llevará a cabo en el aula de psicomotricidad. Los alumnos y alumnas se tumbarán sobre las colchonetas. Pondrán una mano sobre la tripa y la otra sobre la colchoneta. Pondremos música tranquila y tomaremos y expulsaremos el aire por la nariz. Pondremos nuestra atención en la tripa y en su movimiento.

Recursos

- Colchonetas.
- Ropa cómoda.

Duración

10 minutos.

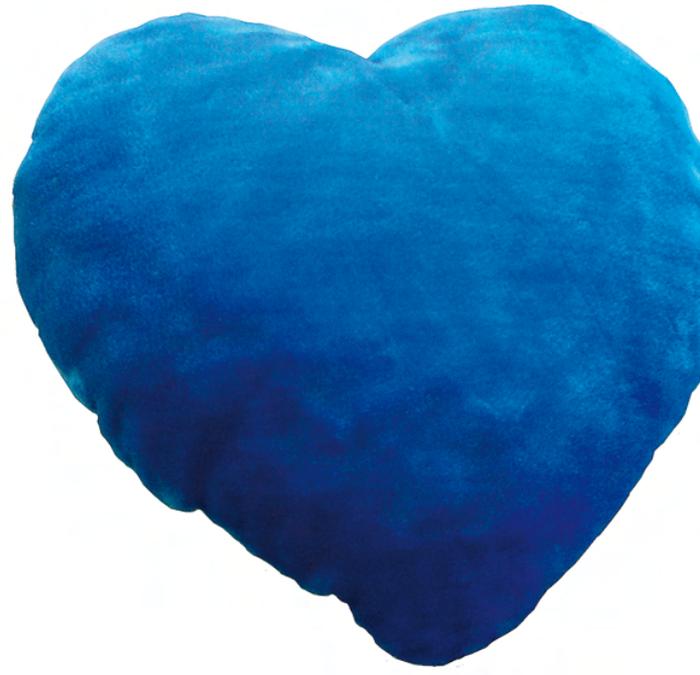
Orientaciones

El ejercicio también puede realizarse en el aula cuando los niños y niñas estén muy nerviosos/as o cuando queramos conseguir su atención. Sentados/as en las sillas y con las manos sobre la mesa, les diremos que respiren más tranquilamente.

Otra opción es sentarnos en el suelo, con las piernas cruzadas, las manos sobre las rodillas y la espalda recta.

inteligencia
EMOCIONAL

GIPUZKOA, EDUCACIÓN emocional Y SOCIAL



educación infantil
2º ciclo • 5 años



inteligencia emocional



GIPUZKOA **emozioak**: EZAGUTU, IKASI, LANDU, BIZI.

3. ME GUSTA CÓMO SOY

3.1. Soy optimista

3.1.1. Los mejores momentos

Introducción

Desde que nacemos podemos ser optimistas, aunque a veces tendemos a pensar en negativo. Sin embargo, con la práctica y con esfuerzo es posible cambiar esa característica. Con el alumnado, debemos crear la costumbre de subrayar las situaciones positivas.

Objetivos

- Darse cuenta de las cosas positivas que nos pasan en el día a día.
- Adquirir la costumbre de convertir los pensamientos negativos en positivos.
- Adquirir la costumbre de tener pensamientos positivos.

Metodología

Los viernes haremos una reunión para finalizar la semana. Nos sentaremos en círculo y pondremos una música agradable. Cerraremos los ojos, pondremos las manos sobre las rodillas y tomaremos aire suavemente. Pensaremos en los momentos agradables que han tenido lugar durante la semana. Escogeremos el momento más agradable de todos ellos, y lo dibujaremos en un cuaderno. Los niños y niñas rellenarán el cuaderno en clase y lo decorarán como quieran. Cuando lo terminen, lo llevarán a casa para que sus madres y padres lo vean.

Recursos

- Música agradable.
- Cuaderno.
- Lápiz y pinturas.

Duración

ME GUSTA CÓMO SOY Soy optimista

- 20 minutos de sesión los viernes para expresar el momento más agradable.
- 15 minutos para dibujarlo.

Orientaciones

Realizaremos el ejercicio durante un trimestre. Durante la semana, recordaremos a los niños y niñas que deben fijarse en los momentos agradables que están viviendo para expresarlos en la reunión del viernes. Les pediremos cada vez más exactitud al expresar esa situación. El cuaderno se rellenará en clase y lo decorarán como quieran.



ME GUSTA CÓMO SOY
Soy optimista

3.1.2. Soy el/la responsable

Introducción

Un alumno o alumna con buena autoestima tiene más facilidad para hacer frente a las diversas situaciones diarias. Tener confianza en uno/a mismo/a ayuda a ser feliz y a crear emociones positivas.

Objetivos

- Aceptarse y amarse.
- Tener confianza para superar las dificultades.
- Conocer y aceptar las capacidades y limitaciones propias.

Metodología

Cada día tendremos un o una responsable en clase. En la lista de nombres de la clase, pondremos una pegatina al lado del nombre del responsable del día.

La persona responsable tiene diferentes quehaceres: escribir el día en la pizarra, hacer los recados, verificar si la clase está recogida o no, repartir los deberes... Tendrá también algunas ventajas: escuchar cosas bonitas del resto, ponerse primero/a en la fila a la hora de salir, contar un chiste o un cuento al resto... La persona responsable se presentará ante el resto, y comentará cómo se siente y por qué. Expresará al resto sus capacidades y dirá en qué le gustaría mejorar. Por ejemplo: *Soy bueno/a dibujando, pero me gustaría mejorar nadando*. El profesor o la profesora le transmitirá a la persona responsable sus características más importantes (físicas y de personalidad).

Recursos

- Medalla del responsable.
- Lista de la clase.
- Pegatina.

ME GUSTA CÓMO SOY Soy optimista

Duración

15 minutos al principio de clase.

Orientaciones

Es importante expresar al alumnado lo importante y especial que es el papel de la persona responsable. Dejaremos bien claro cuáles son sus responsabilidades y ventajas.

La actividad se llevará a cabo el primer trimestre, y les ayudaremos a verlo como una opción para mejorar sus propios límites.

RESPONSABLE

<input type="checkbox"/>	Eneko Huarte
<input type="checkbox"/>	Amaia Balda
<input type="checkbox"/>	Uxue Garin
<input checked="" type="checkbox"/>	Alfredo Alvarez
<input type="checkbox"/>	Ekaitz Auzmendi
<input type="checkbox"/>	 Lorea Uribe
<input type="checkbox"/>	Camino Aranzabal
<input type="checkbox"/>	Hegoa Herrador
<input type="checkbox"/>	Diego Zarrabeitia
<input type="checkbox"/>	Mikel Huarte



3.2. Tengo confianza en mí

3.2.1. Soy rey o reina

Introducción

Crearemos un clima emocional positivo en el aula para que los alumnos y alumnas tengan mayor confianza en ellos/as mismos/as. Daremos mayor importancia al cumpleaños de cada uno/a, que ese día se convertirá en protagonista.

Objetivos

- Aceptarse y amarse.
- Sentirse parte de un grupo.

Metodología

Prepararemos una corona el día del cumpleaños del alumno/a. Cada alumno/a decorará su corona como quiera. Colocaremos la corona al alumno o alumna que cumpla años y le pintaremos la cara. El niño o la niña comentará cómo se siente en ese día importante y los sueños que tiene para el próximo año. Expresaremos lo positivo de celebrar el cumpleaños. Entre todos y todas, le cantaremos *Cumpleaños feliz*; el niño o la niña apagará las velas de una tarta de plastilina y le daremos la opción de pedir un deseo. Después, cada alumno/a le dirá al protagonista algo positivo. El niño o la niña llevará puesta la corona durante todo el día, y al terminar la jornada, se la llevará a casa.

Recursos

- Corona de cartulina.
- Tijeras.
- Pinturas, rotuladores, témperas...
- Tarta de plastilina.
- Velas.
- Cerillas.

ME GUSTA CÓMO SOY Tengo confianza en mí

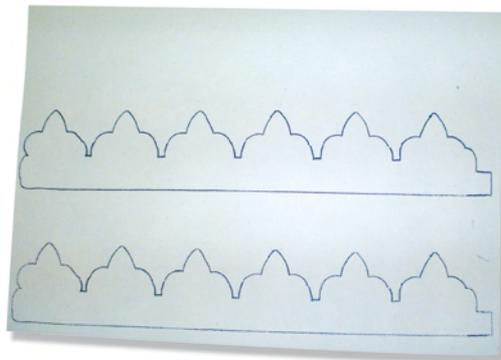
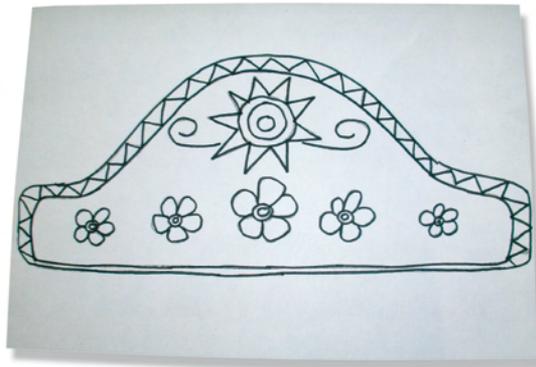
Duración

- 15 minutos al principio del día.
- 15 minutos para decorar la corona.

Orientaciones

Subrayaremos el cumpleaños de todos y todas las alumnas en el calendario, y prepararemos mensualmente los cumpleaños correspondientes.

(Hoy es mi cumpleaños)



3.3. Soy capaz

3.3.1. El tren de las capacidades

Introducción

Crearemos un clima emocional positivo en el aula para que los alumnos y las alumnas tengan mayor confianza en ellos/as mismos/as. Les ayudaremos a hacer frente a sus limitaciones o dificultades. Cuando se dan cuenta de sus capacidades, los niños y las niñas funcionan con más autonomía ante las dificultades. El hecho de pensar *Puedo hacerlo* les da mucha confianza.

Objetivos

- Conocer sus propias capacidades.
- Conocer sus propias limitaciones.
- Dar opciones para mejorar sus limitaciones.
- Darse cuenta de la importancia del esfuerzo.

Metodología

Entre todos y todas, pensaremos en todas las cosas que somos capaces de hacer y haremos una reflexión sobre ello. Escribiremos en la pizarra frases que indiquen las acciones que sabemos hacer. Los alumnos y alumnas elegirán algunas frases, que harán las veces de vagones del tren. Mensualmente, añadiremos un vagón más, que será una capacidad que queramos conseguir. Crearemos un largo tren con las capacidades que queremos conseguir durante todo el curso (costumbres, más autonomía...). Por ejemplo: utilizar las palabras *Por favor* y *Gracias*, acudir al rincón del enfado para solucionar los problemas, aprender a atarse las zapatillas...

Pegaremos el tren de las capacidades en la pared de la clase y, cada mañana, los alumnos y alumnas leerán las frases.

ME GUSTA CÓMO SOY

Soy capaz

Recursos

- Cartulinas de colores para hacer los vagones.
- Rotuladores para decorar los vagones.
- Tijeras.
- Cola.
- Pizarra.
- Rotuladores para la pizarra.

Duración

- Una sesión de 30 minutos.
- 5 minutos para leer las frases.

Orientaciones

A veces, los niños y las niñas no se dan cuenta de todo lo que saben hacer, por lo que es importante ayudarles a que sean conscientes de sus capacidades. Al principio, suelen comentar las acciones y deportes de clase. Es importante darse cuenta de las cosas positivas, y de que es valioso conocerlas.



3.4. Tengo mi propia opinión

3.4.1. Me gusta-no me gusta

Introducción

Los niños y niñas que tienen una buena autoestima se sienten bien con ellos/as mismos/as y con su entorno. Se sienten libres para expresar al resto lo que les gusta y lo que no, aunque estos gustos no coincidan con los de su entorno. Es importante conocer cuáles son las acciones que nos gustan y que no nos gustan, y lo que supone llevarlas a cabo para nuestras emociones.

Objetivos

- Tener claro cuáles son las actividades que nos gustan y que no nos gustan.
- Tener la capacidad de expresar libremente al resto nuestras opiniones.
- Respetar las opiniones del resto (no tenemos por qué tener todos y todas la misma opinión).
- Aprender a decir “No” y darse cuenta del aspecto positivo de decirlo.

Metodología

Dibujaremos una cara en cada mano de los alumnos y alumnas. Cada cara expresará una emoción. *Lo que me gusta* es expresado con una cara alegre, y *Lo que no me gusta*, con una cara triste. Entre todos y todas, comentaremos lo que nos gusta y lo que no levantando las manos. Por ejemplo: *Me gusta cuando aprendo canciones y bailes* y *No me gusta que la profesora se enfade*.

Recursos

Rotuladores para pintar las caras.

Duración

Una sesión de media hora.

ME GUSTA CÓMO SOY Tengo mi propia opinión

Orientaciones

Es importante respetar las opiniones y los gustos de los alumnos y alumnas. Para que los alumnos y alumnas sientan confianza, deberemos crear un clima emocional positivo en clase. El ejercicio puede llevarse a cabo también con alumnos y alumnas más pequeños/as; en ese caso, el profesor o profesora expresará diferentes acciones y los niños y niñas levantarán una mano u otra.



3.5. Yo elijo

3.5.1. Reunión del viernes

Introducción

El objetivo principal será facilitar la opción de tomar decisiones y responsabilidades. Sólo se les presentarán las opciones que le interesen al profesor o profesora.

Objetivos

- Subrayar los valores que tiene el alumno o alumna.
- Trabajar la costumbre de tomar decisiones diarias.
- Ayudar a marcarse objetivos personales.
- Saber superar las frustraciones del día a día.

Metodología

Organizaremos una pequeña reunión cada viernes, antes de irnos a casa. El objetivo será repartir una piruleta entre el alumnado. El profesor o profesora dirá, de forma individual, a qué niño o niña se le dará la piruleta y por qué. Las razones para obtener una piruleta pueden ser las siguientes: por haber superado la vergüenza y los nervios, por ser valiente, por haber dejado el biberón, por haber ayudado al nuevo/a alumno/a en el comedor... Subrayaremos diferentes valores: autonomía, valentía, capacidad de superar dificultades, actitud positiva... Los niños y niñas podrán decir su propio nombre para obtener la piruleta. Al final, tras escuchar todas las razones, decidiremos a quién dársela.

Recursos

Una piruleta o algo que les guste.

Duración

Una sesión de 15 o 20 minutos.

ME GUSTA CÓMO SOY

Yo elijo

Orientaciones

Subrayaremos los valores que consideremos interesantes; con la práctica, los niños y niñas también se darán cuenta de cuáles son los valores especiales. Los niños y niñas sentirán frustración al no recibir la piruleta, pero lo superarán poco a poco. Primero suelen decir su propio nombre (el deseo del premio es enorme); en una segunda fase dicen el nombre de su amigo o amiga y explican la razón. Finalmente, se hacen más imparciales, y prestan atención al comportamiento o al valor (propio y ajeno). El ejercicio es muy motivador para los alumnos y alumnas, y durante la semana tratarán de buscar actividades positivas para ponerlo en práctica.

4. SOY BUEN/A AMIGO/A

4.1. Te escucho

4.1.1. Hablamos por el micrófono

Introducción

Desarrollando la capacidad de escucha les damos a los alumnos y alumnas la oportunidad de conocer al resto y su entorno. Aprender a escuchar es fundamental para gestionar los conflictos. La gestión de los conflictos es la base de la comunicación de ideas y sentimientos.

Objetivos

- Respetar al resto.
- Conocer y respetar los puntos de vista del resto.
- Respetar los turnos en las conversaciones.
- Entender lo que nos dice el resto.

Metodología

Haremos un micrófono en clase (con un palo y una bola de plastilina). Cada mañana, sentados/as en el suelo, la persona responsable de clase se presentará y contará al resto un cuento, un chiste, una poesía, etc. Si el resto del alumnado quiere hacer preguntas levantarán la mano y pedirán el micrófono. Sin micrófono no se podrá hablar. Subrayaremos la importancia de que la persona que tiene el micrófono necesita silencio para hablar, y les pediremos que presten atención. Otra opción sería utilizar los lunes para contar lo que han hecho el fin de semana. Se utilizará el micrófono y los turnos de palabra. También podemos crear conversaciones entre los y las alumnas. Cada alumno y alumna pensará una pregunta para la persona responsable. El profesor o profesora dará ideas: quién es su mejor amigo o amiga, cuál es su comida favorita, cuál es el nombre de sus abuelos y abuelas...

Recursos

Un palo y plastilina.

SOY BUEN/A AMIGO/A Te escucho

Duración

Sesiones de 20 minutos.

Orientaciones

Cuando uno/a habla, es importante escuchar y estar en silencio. A veces les cuesta respetar el turno y mantener el silencio.



4.2. Te comprendo

4.2.1. Analizamos rostros

Introducción

Tiene que ver con interpretar las señales de las emociones del resto. Lo que hay que trabajar en la escuela es darse cuenta de sus estados emocionales, comprenderlos y ponerse en el lugar de la otra persona.

Objetivos

- Representar lo que otros y otras sienten en un momento determinado.
- Desarrollar la capacidad de interpretar las señales de las emociones de los y las demás.
- Conocer las emociones y sentimientos de los y las demás analizando los gestos faciales.

Metodología

Vamos a analizar los gestos faciales de los personajes de los cuentos que trabajemos en la unidad didáctica. Así podremos descubrir las emociones que sienten, lo que piensan y sienten los personajes. Analizaremos lo que sienten y buscaremos el motivo por el cual se sienten de esa forma. Hablaremos sobre ellos y los imitaremos. Preguntaremos a los alumnos y alumnas qué se puede hacer para salir de esa situación y subrayaremos las soluciones más adecuadas.

Recursos

- Cuentos.
- Murales.
- Grupo.

SOY BUEN/A AMIGO/A
Te comprendo

Duración

Una sesión de 30 minutos.

Orientaciones

El mejor momento para realizar este ejercicio será cuando el cuento de la unidad didáctica esté bien trabajado. Los niños y niñas deben conocer el cuento para poder analizar y adivinar los estados emocionales del personaje.



4.3. Lo hacemos juntos y juntas

4.3. Plan de compañeros y compañeras

Introducción

El compañerismo entre dos personas supone compartir conflictos, dudas y preocupaciones y también la búsqueda de soluciones. Se trata de compartir los estados emocionales y ayudarse mutuamente con los estudios.

Objetivos

- Desarrollar la capacidad de trabajar en equipo y de ayudarse.
- Potenciar el trabajo en equipo.
- Enriquecer las relaciones sociales.

Metodología

Semanalmente, dos compañeros o compañeras de clase se emparejarán. Será el profesor o profesora quien elija a la pareja. Los alumnos o alumnas emparejados llevarán una medalla con la foto del compañero/a con el que se hayan emparejado. Esa semana se sentarán juntos en clase, en la salida, en el autobús... Entre los dos intentarán solucionar las dudas y preocupaciones que surjan en clase o en el recreo. Para resolver las dudas académicas, se ayudarán mutuamente. El viernes se hará una reunión en la que expresarán cómo se han sentido durante la semana y en qué se han ayudado. Se comentarán también los aspectos a mejorar.

Duración

- La actividad se llevará a cabo en el tercer trimestre.
- Durante un trimestre.

SOY BUEN/A AMIGO/A

Lo hacemos juntos y juntas

Recursos

- Fotos de los alumnos y las alumnas.
- Cartulina.
- Plastificador.
- Hilo.

Orientaciones

La primera vez será el profesor o profesora quien escoja la pareja; pero la segunda vez sería interesante que lo hiciera el propio alumnado. La tercera vez volverá a ser el profesor o profesora quien escoja. Mantendremos esta dinámica a partir de ahora.

El profesor o profesora puede preguntar lo siguiente para que los y las alumnas se comprometan:
¿En qué puedes ayudar a tu compañero/a?



4.4. Eso no me gusta

4.4.1. El rincón de la paz

Introducción

Se trata de una herramienta para dirigir los problemas, dudas y conflictos de los y las niñas. Deben saber que existe un rincón en el que pueden solucionar los problemas hablando. Aprenderán a darse cuenta de que en lugar de usar la violencia es mejor utilizar las palabras. Desarrollando estrategias para los conflictos externos se pueden resolver los conflictos internos.

Objetivos

- Aprender a hablar y escuchar.
- Desarrollar diferentes estrategias.
- Ver el rincón como una solución.

Metodología

En clase, habilitaremos un espacio tranquilo. Para decorarlo, los y las alumnas dibujarán corazones con sus nombres en el interior y los colgarán. Entre todos y todas, dibujaremos también a dos niños o niñas hablando y colgaremos ese dibujo en la pared. Para diferenciar los momentos para hablar y escuchar, dibujaremos con cartulina una oreja y una boca. Repasaremos los pasos de la resolución de conflictos: tranquilizarse, dar una versión de la historia, buscar las vías de solución, elegir la mejor opción. Dependiendo de la situación, el profesor o profesora o algún/a alumno/a pueden hacer de mediadores/as.

Duración

Todo el curso.

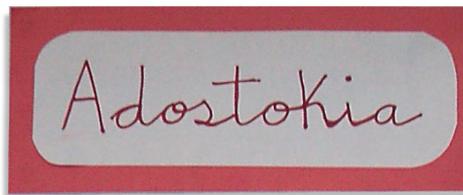
SOY BUEN/A AMIGO/A Eso no me gusta

Recursos

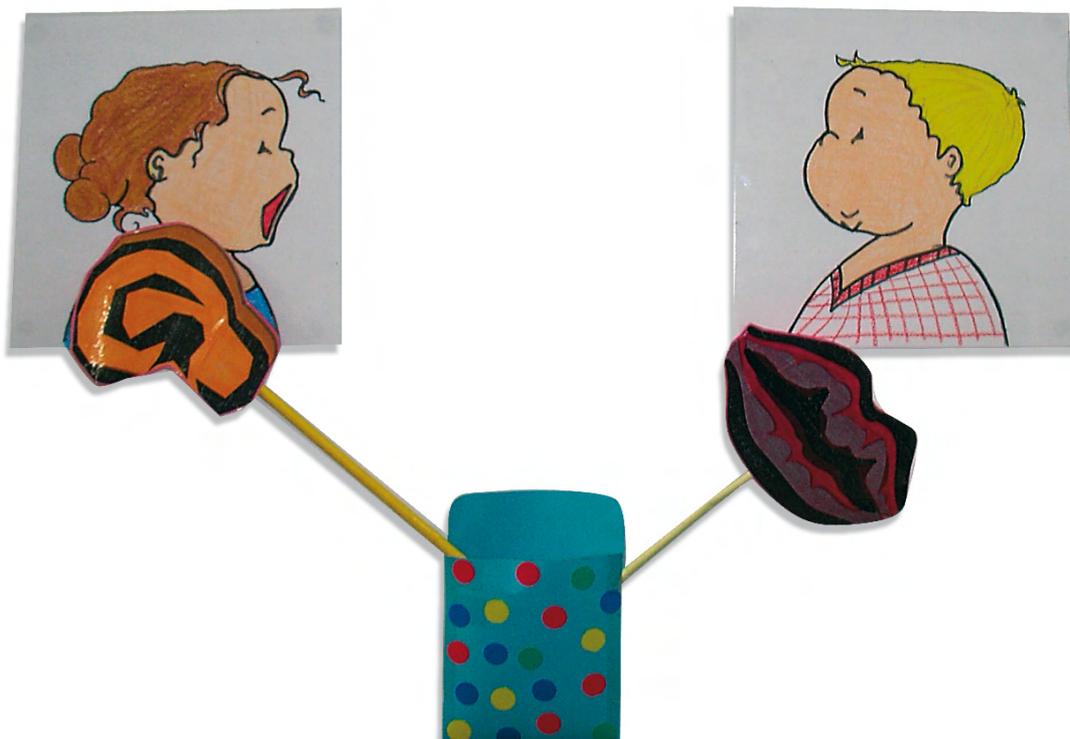
- Cartulinas.
- Pinturas.
- Tijeras.
- 2 sillas.

Orientaciones

Al principio, a los niños y niñas les cuesta ir al rincón. Nuestra labor será invitarles a hacerlo cada vez que haya un conflicto. No les obligaremos a ir, tan sólo les invitaremos.



(Rincón del acuerdo.)



SOY BUEN/A AMIGO/A
Eso no me gusta

4.4.2. ¿Qué puedo hacer?

Introducción

Es normal que en nuestra vida diaria se produzcan conflictos y es importante buscar la solución más adecuada para ellos. Este aspecto es fundamental para la educación de los y las alumnas. Nuestro objetivo será enseñarles a afrontar. Deben aprender a buscar soluciones.

Objetivos

- Aprender diferentes estrategias para superar diferentes conflictos o situaciones.
- Enseñar a los y las alumnas la importancia de no utilizar la violencia en las relaciones sociales.
- Expresar lo que sentimos sin miedo.

Metodología

Vamos a escenificar los conflictos que surgen en el parque, en clase y entre el alumnado. En pareja o en grupos, los niños y niñas escenificarán las siguientes situaciones:

- Te pegan en el parque.
- Te dan una patada jugando al fútbol.
- Dos personas eligen el mismo juguete.
- Tu hermano te quita el mando de la televisión.
- ...

Duración

Una sesión de 30 minutos.

SOY BUEN/A AMIGO/A
Eso no me gusta

Orientaciones

- Se aceptarán todas las opciones, pero el profesor o profesora subrayará las que sean más adecuadas.
- Enseñaremos a los niños y niñas cómo hacer frente a las situaciones sin utilizar la violencia.
- Cada niño o niña deberá exponer con claridad qué ha sentido y qué no le ha gustado de esa situación, siempre sin utilizar palabras hirientes y teniendo en cuenta los sentimientos del resto.



4.5. Expreso mi opinión de manera adecuada

4.5.1. Elijo lo que me gusta

Introducción

Los alumnos y alumnas deben desarrollar el hábito de expresar lo que sienten libremente y sin miedo, el hábito de expresar los pensamientos positivos y negativos sin vergüenza. Se les enseñará a respetar la opinión del resto.

Objetivos

- Aprender a expresar las opiniones y deseos de uno/a mismo/a.
- Explicar el por qué de la elección al resto.

Metodología

Buscaremos distintas fotos en los periódicos, los cortaremos y plastificaremos (animales, paisajes, personas, situaciones, comida...). Después, prepararemos una exposición de esas fotos en clase. Individualmente, los y las alumnas observarán las fotos y elegirán la que más les guste. Explicarán al resto de alumnos y alumnas el por qué de su elección. El profesor o profesora no juzgará la elección de los niños y niñas; su labor será ayudarle a reforzar su exposición.

Duración

Una sesión de 30 minutos.

Recursos

- Fotos de periódicos.
- Plastificador.

SOY BUEN/A AMIGO/A

Expreso mi opinión de manera adecuada

Orientaciones

Sería recomendable realizar este ejercicio con cada unidad didáctica. Para ello, en lugar de utilizar fotos de periódicos pueden utilizarse otros materiales:

- Juguetes de casa
- Material de cuadros de famosos (Picasso, Velázquez, Dalí...)
- Material de Internet
- Juguetes, cuentos de clase



SOY BUEN/A AMIGO/A

Expreso mi opinión de manera adecuada

4.5.2. Vivimos juntos y juntas

Introducción

La base de las habilidades sociales es respetar al resto y, para ello, los y las alumnas deberán aprender a ponerse en el lugar de la otra persona. Si queremos que nos respeten, nosotros y nosotras también deberemos respetar al resto.

Objetivos

- Mejorar y enriquecer las relaciones sociales.
- Aprender a respetar las normas para vivir mejor en sociedad.

Metodología

Pondremos a los alumnos y alumnas en grupos y les repartiremos dibujos que reflejan diferentes situaciones (sobre todo situaciones que se dan en clase), tanto adecuadas como inadecuadas. Los grupos comentarán si las actitudes son correctas o no, y elegirán las que sean adecuadas para la convivencia. Adornarán, pintarán y cortarán las situaciones y se colocarán en un mural que ubicaremos en los pasillos, como buena muestra de convivencia.

Duración

Una sesión de una hora.

Recursos

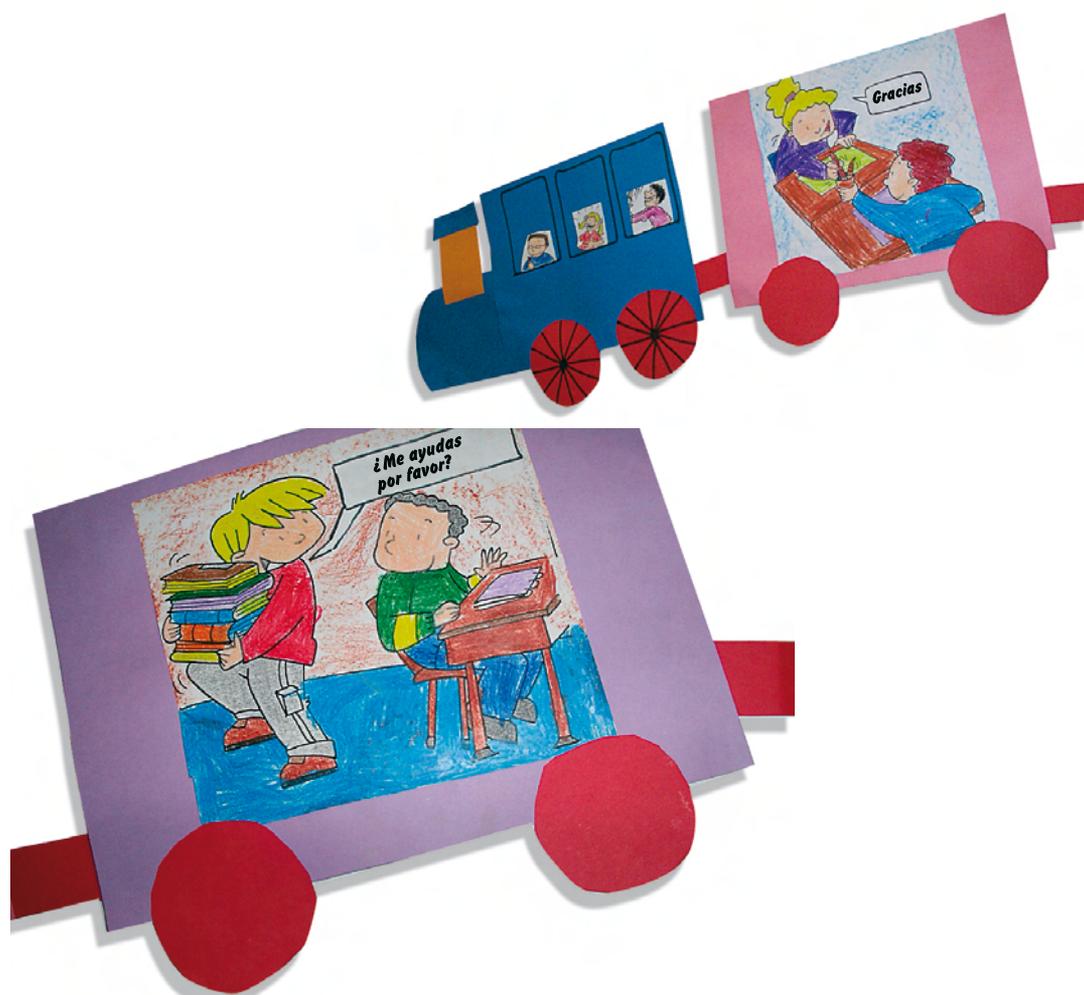
- Fotocopias.
- Pinturas.
- Tijeras.
- Cartulinas.
- Cola.

SOY BUEN/A AMIGO/A

Expreso mi opinión de manera adecuada

Orientaciones

Los niños y niñas explicarán en grupo por qué han elegido esas actitudes o situaciones. Entre todos y todas elegiremos cuáles son las más adecuadas y las que provocan respeto. Otra opción es realizar el tren de la convivencia. En cada vagón del tren escribiremos y dibujaremos las actitudes correspondientes a la convivencia y podemos colocar el trabajo en los pasillos o en el aula.



5. ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS

5.1. Tengo derecho a soñar

5.1.1. El libro de los sueños de la clase

Introducción

Tener sueños y deseos es motivador para la vida. Nos da fuerza para movernos y seguir adelante. Ante las dificultades, la clave es continuar, aunque sintamos frustración. Compartir los sueños con los y las demás nos alegra.

Objetivos

- Crear confianza en uno/a mismo/a y en nuestras capacidades.
- Aprender a crear objetivos personales.
- No perder la motivación necesaria para lograr el objetivo.

Metodología

Cada alumno/a dibujará un deseo o algo que quiera lograr en clase, y escribiremos el nombre de quien lo dibuja. Otra opción es mostrar imágenes de actividades diferentes y que ellos y ellas elijan una de ellas (aprender a montar en bicicleta, aprender a nadar, aprender a atarse los cordones...) o elegir fotos de periódicos.

Cada uno presentará su dibujo (sueño) en clase y haremos un libro con todos ellos.

Después iremos a otras clases para compartir con otros alumnos y alumnas los sueños y deseos que tiene el alumnado.

Tienen la opción de llevar su libro a casa (por turnos) para presentar los sueños de clase a sus madres y padres, pero con el compromiso de devolverlo a clase.

ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS

Tengo derecho a soñar

Recursos

- Papel.
- Pinturas.
- Tijeras.
- Cola.
- Cartulina.
- Periódicos.
- Fotocopias.

Duración

- Una sesión de 30 minutos para explicar la actividad.
- Una sesión de media hora para hacer los dibujos.
- Sesión de 30 minutos para exponerlo en clase.
- Una sesión de 20 minutos para enseñárselo a otra clase.

Orientaciones

Es recomendable hablar sobre esos sueños, hacer una reflexión y medir si son reales o no.

ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS

5.2. Convertir los sueños en objetivo

5.2.1. Me gustaría conseguirlo

Introducción

Es importante que el alumnado piense en algún sueño y en los pasos a dar para conseguirlo. Debemos animar al alumnado a tener sueños y ayudarles y animarles a superar dificultades.

Objetivos

- Crear objetivos personales.
- Ser valiente para conseguir cosas nuevas.
- Crear confianza en ellos/as mismos/as y en sus capacidades.
- Aprender a seguir adelante aunque se sientan frustrados/as.

Metodología

El primer paso es explicarles qué es un objetivo; para ello, les contaremos lo que tienen que entrenar los y las deportistas para ir a las olimpiadas, y los objetivos que se ponen. Preguntaremos a los y las alumnas qué les gustaría conseguir o mejorar. Dibujarán ese sueño dentro de una nube y escribirán su sueño con ayuda del profesor o profesora. Pondremos el cielo de los sueños en clase y, dentro de él, colgaremos las nubes de cada alumno/a.

Analizaremos qué debe hacer cada alumno o alumna para conseguir su sueño. Cuando lo logren, llevarán a casa la nube y ganarán un premio (hablaremos con la familia para garantizar el premio). Para lograr los sueños es importante saber qué pasos se han de seguir. Los pasos serán los siguientes:

1. Tener claro qué queremos lograr (analizar si es posible lograrlo o no).
2. Ver qué se debe hacer para lograrlo (preguntar a madres y padres o profesorado, entrenar mucho...).
3. Dar el primer paso (tal vez haya que hablar con la familia).

ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS

Convertir los sueños en objetivo

4. Pensar qué se puede hacer si hay dificultades (pedir ayuda, llorar, dejar de lado el objetivo...).

Daremos ejemplos para que comprendan estos pasos.

Por ejemplo:

A Eneko le gustaría aprender a nadar. Algunos compañeros y compañeras van a hacer un cursillo el próximo mes. Eneko pide a su madre y su padre que le apunten. Los primeros días se pone muy nervioso y llora. ¿Qué deberá hacer Eneko? ¿Qué haríais vosotros y vosotras?

Marta quiere aprender a atarse los cordones. Le pide ayuda a su amigo pero éste no sabe cómo enseñarle. ¿A quién le va a pedir ayuda y cuándo va a practicar? ¿Si no aprende a la primera, qué va a hacer Marta?

Recursos

- Nubes de cartulina.
- Tijeras.
- Pinturas.
- Lápiz.

Duración

Una sesión de una hora.

Orientaciones

Para motivar a los niños y niñas, les preguntaremos cada día si han intentado conseguir el objetivo. La medición se hará de la siguiente manera:

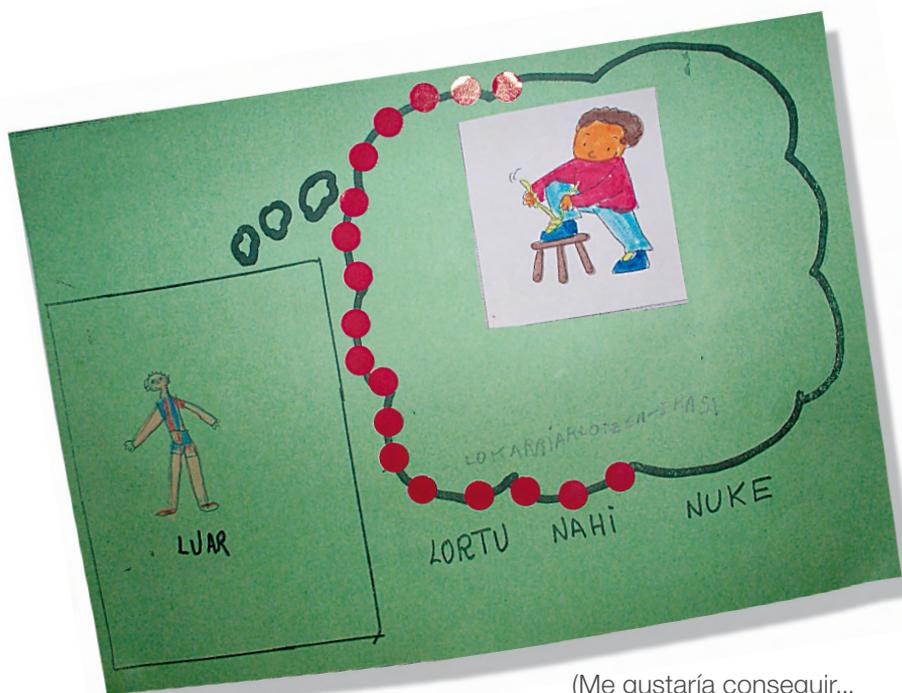
Si se esfuerzan mucho les pondremos tres pegatinas alrededor de su nube.

Si se esfuerzan un poco, dos pegatinas.

Si se esfuerzan poco, les pondremos una sola pegatina.

Quando logren el objetivo recibirán un premio (un beso, aplausos, golosinas, un muñeco...). El reconocimiento del resto es algo muy importante para ellos y ellas.

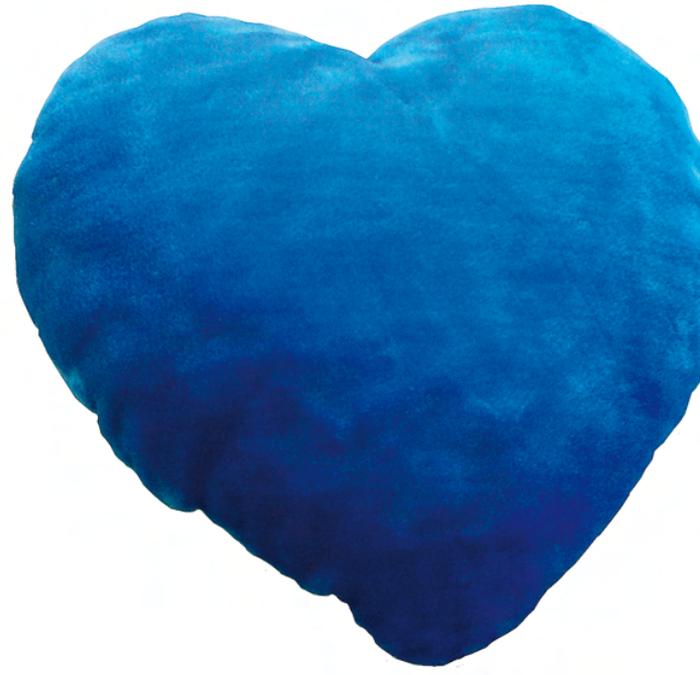
ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS
Convertir los sueños en objetivo



(Me gustaría conseguir...
Aprender a atarme los cordones
de los zapatos.)

inteligencia
EMOCIONAL

GIPUZKOA, EDUCACIÓN emocional Y SOCIAL



educación infantil
2º ciclo • 5 años



inteligencia emocional



GIPUZKOAN **emozioak**: EZAGUTU, IKASI, LANDU, BIZI.

ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS

5.3. Empecemos

5.3.1. La clase agradable

Introducción

Pondremos un objetivo grupal. Decidiremos crear una clase más agradable. Es decir, el objetivo será utilizar frases de agradecimiento y pedir las cosas por favor. Decir las cosas adecuadamente crea relaciones más agradables y positivas.

Objetivos

- Crear objetivos grupales.
- Tener confianza en uno/a mismo/a.
- Darse cuenta de las ventajas de utilizar frases de cortesía.
- Enriquecer las relaciones sociales.

Metodología

Decidiremos un objetivo en grupo (puede ser alguno diferente al expuesto). Pero el objetivo general será ser más agradables. Para ello deberemos utilizar frases de cortesía: por favor, gracias, perdón...Vamos a hacer el ejercicio de la vaca agradable. Cogemos una vaca de trapo y, sentados/as en círculo, lanzaremos la vaca a la persona que queramos y le pediremos algo diciendo *por favor*; cuando la otra persona haga lo que le hayamos pedido, le daremos las gracias. Los niños y niñas tienen la opción de llevar la vaca a casa y allí utilizarán frases de cortesía con sus madres y padres. En clase fomentaremos ese hábito y analizaremos cómo se deben pedir las cosas. Expresarán cómo se sienten cuando les piden las cosas de una manera u otra, cómo les gusta más...

Para medir el objetivo pondremos una luna negra en clase y cada vez que usen frases de cortesía le pegarán papeles blancos. Cuando la luna se vuelva blanca haremos una merendola para celebrarlo. Y les contamos una historia sobre la luna:

ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS
Empecemos

LA LUNA DESAGRADABLE

Érase una luna desagradable. Era muy desagradable con los planetas que vivían en el espacio y siempre se gritaban.

Le decía al Sol:

- Cabezota, no te pongas a mi lado que me quemas.

Decía a las estrellas:

- Marchaos de aquí, yo soy el rey del cielo.

Nadie quería ser su amigo. Siempre estaba sola. Una vez se dio cuenta de que estaba perdiendo blancura y se estaba ennegreciendo. Sintió miedo y fue adonde el mago Merlín, que vivía en la Tierra, para preguntarle qué le estaba pasando.

- Estoy preocupada, no sé qué me pasa, me estoy ennegreciendo y no van a verme por la noche. ¿Qué voy a hacer?

- Te ha pasado por ser muy desagradable, ¡ni la noche quiere estar a tu lado! Estás sola, no tienes amigos ni amigas... tendrás que pensar algo.

- Ayúdame, por favor, ¿Qué puedo hacer?

- A medida que seas más agradable te irás blanqueando. Vas a tratar al resto con respeto, y empezarás a utilizar palabras de cortesía (por favor, gracias...)

Desde entonces la actitud de la luna cambió mucho, pero aún así le costaba mucho tratar al resto con respeto. Merlín pidió la ayuda de los niños y las niñas de la Tierra y entre todos y todas enseñaron a la luna a ser más agradable. Al final logró convertirse en blanca y acabó llevándose bien con la noche. Cada noche, se sentía feliz y orgullosa.

ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS
Empecemos

Recursos

- Una mascota de trapo.
- Cartulina negra para hacer la luna.
- Papeles blancos para hacer el collage.
- Cola.
- Tijeras.
- Cada alumno y alumna traerá algo para la merendola.

Duración

- 15 minutos para hacer el ejercicio.
- Un mes para llenar la luna.
- Una tarde para la merendola.

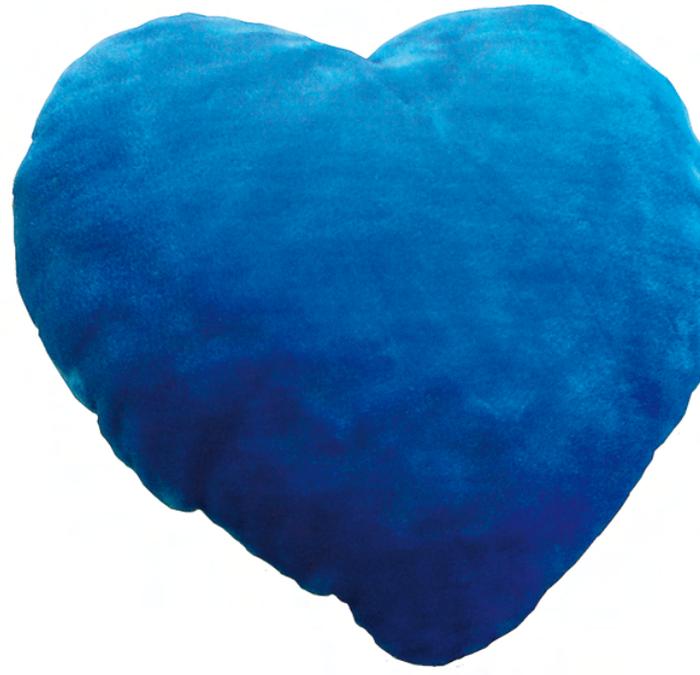
Orientaciones

Para recordar los beneficios de ser agradables, dejaremos colgada la luna en clase.



inteligencia EMOCIONAL

GIPUZKOA, EDUCACIÓN emocional Y SOCIAL



educación infantil
2º ciclo • 5 años

98

inteligencia emocional



GIPUZKOA **emozioak**: EZAGUTU, IKASI, LANDU, BIZI.

ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS

5.4. Desarrollo de hábitos saludables

5.4.1. Hábito de trabajo

a) Soy trabajador/a

Introducción

Hablaremos con los y las alumnas sobre la importancia del trabajo. Como introducción al tema, les leeremos el cuento de la hormiga y la cigarra; o el cuento del cerdito.

Objetivos

- Darse cuenta del lado positivo del trabajo.
- Conocer el concepto de esfuerzo y las consecuencias del mismo.

Metodología

Haremos las siguientes preguntas al alumnado. *¿Qué tiene de bueno un trabajador/a? ¿Y qué tiene de bueno ser vago/a? ¿Venís con ganas a clase? ¿Qué es lo que más os gusta? ¿Qué cambiaríais? ¿Qué organizaríais para pasároslo bien?...*

Analizaremos las opciones y las consecuencias de lo que propongan. Les diremos que pregunten en casa en qué trabajan sus madres y padres y si les gusta hacer lo que hacen. En clase comentaremos las respuestas que cada uno/a ha recibido en casa. También podemos preguntarles en qué les gustaría trabajar y decirles que hagan un dibujo sobre eso, para colocarlo después en clase.

Además, tendrán que preguntar en casa sobre algún dicho sobre la vaguedad y el ser trabajador/a.

ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS

Desarrollo de hábitos saludables

Recursos

- Cuentos.
- Papel.
- Lápiz y pinturas.

Duración

Tres sesiones de media hora.



ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS

Desarrollo de hábitos saludables

5.4.2. Hábito del orden

a) *Ser ordenado/a me ayuda*

Introducción

Utilizaremos esta actividad para que los alumnos y alumnas se responsabilicen del orden de clase.

Objetivos

- Aprender a tomar responsabilidades.
- Valorar el orden.
- Darse cuenta de las ventajas de ser ordenado/a.

Metodología

Dividiremos el aula en espacios distintos: rincón de la plastilina, rincón de los juegos, biblioteca, rincón de matemáticas o de la tienda. Una persona se responsabilizará del orden de los rincones. Esa persona será distinta cada día. Su tarea será fijarse en si los rincones están ordenados o no. Su mayor responsabilidad será ordenar los rincones. La forma de medir sus tareas será poniendo pegatinas en una cartulina en la que aparecerán los dibujos de los cuatro rincones. La persona responsable deberá poner una pegatina en el momento en el que el rincón correspondiente esté ordenado.

Recursos

- Cartulina.
- Pegatinas.

ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS

Desarrollo de hábitos saludables

Duración

Todo el curso.

Orientaciones

Hablaremos entre todos y todas sobre la importancia del orden, y sobre lo que nos ayuda ser ordenados y ordenadas.

ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS
Desarrollo de hábitos saludables

b) Me ayuda a ser ordenado/a

Introducción

Es más fácil encontrar las cosas si somos ordenados y ordenadas, sobre todo cuando estamos en grupo. Ser ordenados y ordenadas y tener unas normas nos ayudará en el funcionamiento de la clase.

Objetivos

- Darse cuenta de las ventajas del orden.
- Aprender a vivir en grupo.

Metodología

Al inicio del curso, meteremos desordenadamente en una caja las mantas y chaquetas de los y las niñas. Antes de ir a casa, cada cual deberá coger su chaqueta de la caja. No será nada fácil. Cuando se den cuenta de que así pierden mucho tiempo, les invitaremos a ponerlas en una percha. Cuando pasen unos días, les diremos qué se puede hacer para mejorar: poner en perchas el nombre de cada cual, junto con un símbolo. El símbolo no puede ser el mismo para todos y todas. Cada uno o una debe elegir el suyo propio. Una vez elegido, pondremos el nombre y símbolo de cada cual en una percha. Pondremos también el mismo símbolo en la balda de cada alumno y alumna.

Recursos

- Papel.
- Pinturas.
- Plastificador (para plastificar el símbolo).
- Una caja grande.

ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS
Desarrollo de hábitos saludables

Duración

Todo el curso.

Orientaciones

Es importante que ellos/as mismos/as se den cuenta de la importancia del orden.



ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS

Desarrollo de hábitos saludables

5.4.3. Hábitos relacionados con la salud

a) Una manzana al día para ir menos al médico

Introducción

Utilizaremos el dibujo de una manzana para hablar sobre la importancia de la fruta y sobre los hábitos de limpieza bucal. Es importante para la salud adoptar el hábito de lavarnos la boca después de comer y antes de irnos a la cama. Asimismo, les subrayaremos la importancia de reducir el consumo de azúcar.

Objetivos

- Desarrollar hábitos saludables de alimentación.
- Desarrollar el hábito de limpieza bucal.
- Fomentar el uso del cepillo y la pasta.

Metodología

Diferenciaremos los elementos y acciones saludables y perjudiciales de la boca y dientes. Vamos a tener como mascota una manzana limpiándose los dientes.

Creamos un guión sobre un problema que surge entre un cepillo de dientes y la pasta, para que los alumnos y alumnas lo escenifiquen delante del resto.

Utilizaremos una cartulina para hacer una manzana limpiándose los dientes y lo llevaremos a casa para colgarlo en el baño. La frase de la manzana será la siguiente: *Una manzana cada día para ir menos al médico o a la médica.*

ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS
Desarrollo de hábitos saludables

CUENTO

Amaia es una chica a la que no le gustaba limpiarse los dientes ni tampoco las manos y la cara. Eso hacía que le castigaran constantemente. Como tampoco le gustaba comer verduras, los castigos continuaban. El día de su cumpleaños, sus padres le regalaron un cepillo y pasta de dientes. Amaia no los utilizaba.

El cepillo de dientes decía:

“Qué días tan aburridos, tenemos que pensar en algo para salir de esta casa. Aquí no nos quieren”.

La pasta le contestaba:

“No digas tonterías, no nos vamos a mover de aquí”.

Pasaron los días y a Amaia le empezaron a doler los dientes, y fue llorando al baño.

La pasta y el cepillo de dientes se despertaron y le dijeron:

“Te duele porque no nos has utilizado. Cada vez que desayunes vamos a cantar una canción para que nos oigas y te acuerdes de nosotros y nosotras. Nos sentimos muy tristes aquí solos y solas”

“Perdonadme, soy muy cabezota y he hecho esto para fastidiar a mi madre y a mi padre, pero me he dado cuenta de que me ha perjudicado”.

El cepillo y la pasta empezaron a cantar esta canción:

ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS

Desarrollo de hábitos saludables

Has desayunado

Y cuando termines

Ven aquí

Para volver a juntarnos

Y ser amigos y amigas

Al escucharlos, Amaia, se dijo que les haría caso. A partir de entonces, después de comer, se acercaba adonde sus amigos y amigas y se limpiaba los dientes.

Recursos

- Cartulina.
- Pinturas.
- Tijeras.

Duración

Dos sesiones de 30 minutos.

Orientaciones

También pegaremos en el baño del comedor la manzana limpiándose los dientes. Los niños y niñas que se queden en el comedor también traerán el cepillo y la pasta para lavarse los dientes después de comer.



ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS

Desarrollo de hábitos saludables

b) Aperitivo saludable

Introducción

La educación para la salud es importante para evitar enfermedades. Podemos fomentar hábitos alimenticios saludables entre el alumnado. Para ello es fundamental la ayuda de la familia.

Objetivos

- Desarrollar hábitos de alimentación saludables.
- Implicar a madres y padres en la creatividad de hábitos alimenticios saludables.
- Conocer las características y tipos de algunos alimentos.

Metodología

Organizaremos aperitivos saludables durante la semana. Analizamos qué vamos a comer de lunes a viernes. Estos son algunos de los mensajes que se les pueden dar: se debe reducir el consumo de azúcar, los alimentos son importantes para afrontar las enfermedades, los alimentos deben ser naturales, no se deben tomar alimentos muy elaborados...

Una vez analizado esto, diseñaremos el menú de la semana:

- Lunes-cereales
- Martes-bocadillo
- Miércoles- fruta
- Jueves-lácteos
- Viernes-galletas

Los alumnos y alumnas traerán estos alimentos de casa. Trabajaremos el origen de éstos y prepararemos una ficha para saber de dónde vienen.

ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS

Desarrollo de hábitos saludables

Recursos

- Alimentos de casa.
- Papel.
- Tijeras.
- Cola.

Duración

Durante el curso, 10 minutos antes del recreo.

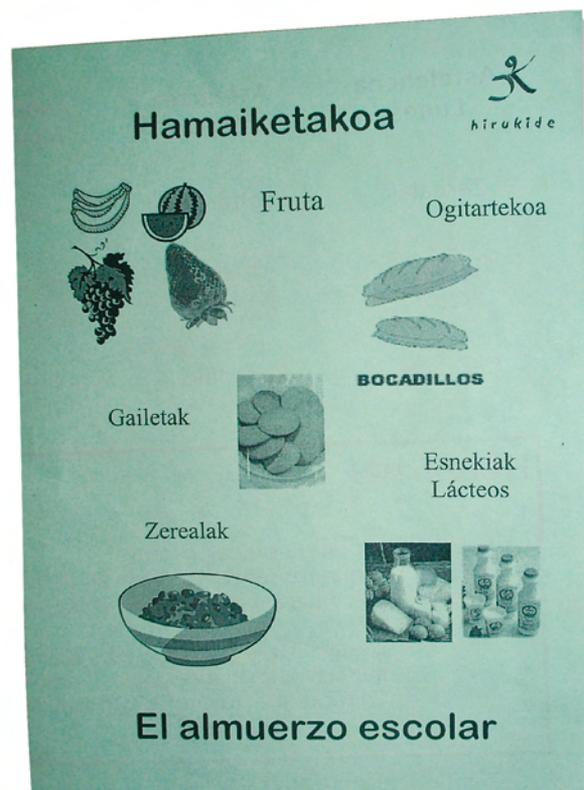
Unos días para trabajar el origen de los alimentos.

Orientaciones

Se les pedirá a los alumnos y alumnas que prueben diferentes alimentos, porque a algunos niños y niñas les cuesta mucho comer fruta.

Les explicaremos en qué consiste una comida saludable: les diremos que comer cereales, verduras, fruta, pescado y lácteos es muy saludable.

Sería recomendable comentar en la reunión de inicio de curso, con madres y padres, cuál es nuestra intención con respecto a este tema.



ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS

5.5. Hábito de dar y recibir ayuda

5.5.1. Me gusta ayudar y que me ayuden

Introducción

Ayudaremos al alumnado a percatarse de la importancia de pedir ayuda en determinadas ocasiones. El objetivo es conseguir que los alumnos y alumnas se acostumbren a pedir y dar ayuda tanto cuando no entienden algo, como cuando tienen dificultades.

Objetivos

Desarrollar el hábito de ayudar y ser ayudado o ayudada.

Metodología

Los alumnos y alumnas harán un círculo. El profesor o profesora les pedirá ayuda, porque tiene un cuento para leer pero no lo entiende. Y necesita su ayuda para dar sentido al cuento. Utilizaremos cualquier cuento y empezaremos a decir cosas sin sentido. *¿Qué es lo que no tiene sentido en el cuento? ¿Qué quiere decir? ¿Cómo cambiaríais el cuento?...*

De esta manera podremos inventar un nuevo cuento entre todos y todas. El profesor o profesora les dará las gracias a los alumnos y alumnas por ayudarle.

En otra sesión comentaremos en qué cosas necesita cada cual ayuda, a quién le piden ayuda y cómo la piden...

En una tercera sesión les plantearemos diferentes situaciones y deberán pensar si necesitan ayuda o no para afrontarlas. A veces pueden hacerlo solos y solas, y aún así piden ayuda. *¿Por qué? ¿Qué es mejor?*

ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS

Hábito de dar y recibir ayuda

Por ejemplo: ¿qué harías en las siguientes situaciones?

- Tu madre no viene a recogerte.
- No sabes hacer alguna ficha.
- El profesor o profesora te pide ir a buscar la llave.
- Tu amigo o amiga se cae en el parque.
- En clase te sale algo mal.
- Te tienes que vestir antes de ir a clase.
- A alguien de clase se le caen los libros por las escaleras.

Se analizarán las situaciones y se subrayarán las opciones adecuadas. Reflexionaremos sobre cómo se sienten pidiendo y ofreciendo ayuda.

Otra opción puede ser exponer diferentes situaciones en un papel y que ellos y ellas pinten de verde lo que saben hacer solos y solas, y en rojo lo que necesitan hacer con ayuda.

Recursos

- Papel.
- Pinturas.
- Cuento.

Duración

Tres sesiones de unos 20 o 30 minutos.

ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS

Hábito de dar y recibir ayuda

EL VIAJE DE TXAKI

Hace muchos años, existía un poblado costero llamado Taro. En ese pueblo tenían una costumbre especial. Los y las jóvenes de 16 años debían ir a buscar al dragón Uña. Quien conseguía matar al dragón se convertía en rey del poblado.

Toda la juventud se preparaba para ese día durante muchos años. Un niño llamado Txaki vivía con sus abuelos en una pequeña aldea en la montaña. En cuanto cumplió los 16 años, su abuelo le dijo:

- Ha llegado tu momento. Debes ir a buscar al dragón Uña. El viaje será largo y debes ir con cuidado. La abuela te ha preparado comida especial para coger fuerzas para el viaje. Cuando tengas hambre, come, y cuando estés cansado, descansa. Txaki, tú eres valiente y lo conseguirás.

- Sí abuelo, haré lo que me has dicho- pero en su interior tenía mucho miedo y le daba vergüenza demostrárselo.

Salió muy temprano de casa, con miedo de mirar atrás. Escuchó las lágrimas de su abuela y él también empezó a llorar de tristeza.

Cuando ya había hecho mucho camino se encontró con un perro. Estaba sentado en un cruce y miraba constantemente a un lado y a otro.

- ¿Qué haces por aquí, señor perro? Tengo que hacer un largo viaje, ¿quieres venir conmigo?- le preguntó Txaki.

- ¡Uf! No sé qué hacer. Llevo mucho tiempo en este cruce y me gustaría escoger el camino correcto.

ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS

Hábito de dar y recibir ayuda

- Si coges un camino deberás dejar el otro- le dijo Txaki.- Yo tomaría una decisión, porque si no, pasarás el resto de tu vida en este cruce.
- Tienes razón, estoy aburrido de hacer siempre lo mismo y me gustaría conocer los alrededores- respondió el perro.

Después de haber pasado unos días pensando, decidió coger el mismo camino que Txaki. Una noche se encontraron con un mono. El mono estaba escondido entre la hierba. Hacía cosas muy raras y parecía asustado. Txaki le preguntó:

- Buenas noches, señor mono. ¿Qué haces aquí solo? Nosotros vamos hacer un viaje largo, ¿quieres venir?
- Cállate, por favor. ¿Veis ese balón blanco que hay en el cielo? Tengo miedo. Si salgo de este escondite se me va a caer en la cabeza.

Txaki y el perro empezaron a reírse. El mono tenía miedo de la luna, pero con mucho respeto le dijeron:

- Ese balón blanco del cielo es la luna y no te preocupes, nunca se mueve de ahí.
- No, no os creo.
- Si no te mueves nunca sabrás si es verdad o mentira. Ven con nosotros. Si te pasa algo no estarás solo y recibirás nuestra ayuda.
- Sí, tienes razón, pero cuando tengo mucho miedo no puedo seguir adelante- respondió en mono.
- No te preocupes, todos sentimos miedo de vez en cuando, pero yo tengo un plan para superar el miedo. Escucha atentamente: respira profundamente 3 veces y pregúntate a ti mismo “¿miedo yo?” y respóndete “sí, tengo miedo, pero aún así seguiré siempre adelante” mientras levantas el brazo.

El mono hizo lo que dijo Txaki y, aunque tuvo miedo, también tenía ganas de seguir adelante. Unos días después se encontraron con un búho que estaba en un roble. El búho estaba triste. Al verlo así, Txaki le preguntó:

- Buenas tardes, señor búho. ¿Qué haces aquí solo? Nosotros vamos a hacer un

ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS
Hábito de dar y recibir ayuda

viaje largo ¿quieres venir?

- *Estoy triste. El árbol en que vivía hasta ahora está enfermo y está a punto de morir.*
- *Te entiendo. Es normal estar triste cuando les pasa algo a los que queremos.*
- *Pero lloro cuando pienso en él y quiero sentirme fuerte delante de otros animales.*
- *Ya, pero es normal llorar cuando estás triste.*
- *Soy el vigilante de este bosque y cuando me vean llorar pensarán que soy un niño- respondió el búho.*
- *No te avergüences. No pienses que sólo los niños lloran, los adultos también lo hacen.*

Unas semanas después, el roble se secó y se murió. El búho se sentía muy triste y empezó a llorar. Al verlo así, Txaki, el mono y el perro también se pusieron tristes y empezaron a llorar.

- *Habéis sido buenos amigos conmigo y he decidido ir con vosotros. A ver si encuentro otro roble- dijo el búho, más tranquilo.*

Fue un largo viaje, pero juntos pasaron muy buenos momentos. No tenían ganas de encontrar al dragón Uña. Cuando cruzaron todo el poblado llegaron a un lugar increíble: montes, saltos de agua, ríos, diferentes tipos de árboles... Decidieron quedarse allí.

Un día, oyeron una voz dulce que venía de una cueva. Era una voz preciosa que les alegró.

- *¿Quién canta de una manera tan increíble? Parece la voz de los ángeles. Vayamos a ver quién es- dijo Txaki. Cuando llegaron a la cueva encontraron al dragón Uña cantando como los ángeles. No parecía tan peligroso y malvado.*

- *Hola. ¿Qué habéis venido a hacer aquí?*

ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS
Hábito de dar y recibir ayuda

- ¿Tú eres el dragón malvado que dice mi abuelo?- preguntó Txaki sorprendido.
- Sí, soy yo. Todos piensan eso y por eso vivo aislado y sin amigos en esta cueva. Pero no es verdad, no me gusta pelearme-, respondió el dragón.
- ¿Quieres venir con nosotros? Así, demostraremos al mundo el buen corazón que tienes- dijo Txaki.
- Sí, gracias por darme la opción de ser vuestro amigo. Es triste y aburrido estar solo.

Finalmente, Txaki, el perro, el búho, el mono y el dragón se hicieron buenos amigos y fueron de plaza en plaza contando la historia del dragón.

ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS

Hábito de dar y recibir ayuda

LA ARDILLA NECESITA AYUDA

Los animales del bosque salieron del colegio y se quedaron en los alrededores jugando. El conejo y el topo jugaban a esconderse y la ardilla estaba encima del ciervo dándose un baño en el río. Todos estaban muy contentos.

Llegó la hora de ir a casa. El ciervo le dijo adiós a la ardilla y se encaminó hacia su casa. -Debo llegar a casa antes de que anochezca porque el pinar en el que vivo está lejos- pensó la ardilla.

La ardilla estaba asustada desde que se había alejado de sus amigos, se sentía sola. De pronto, se encontró con un zorro y éste le preguntó:

-¿Qué haces por aquí sola? Ven conmigo, si quieres podemos hacer juntos el camino-. Cuando el zorro le dijo eso la ardilla se asustó. Dio media vuelta y se fue corriendo. Corrió y corrió hasta que se quedó sin respiración. Cuando la ardilla paró miró a su alrededor y se dio cuenta de que estaba en un lugar del bosque desconocido para ella.

-¡Estoy perdida! No sé cuál es el camino a casa-, pensó mientras lloraba mirando a un lado y a otro. La ardilla sintió mucho miedo y lloraba sin parar. Tenía miedo a la oscuridad y decidió quedarse quieta.

De pronto escuchó que alguien se acercaba por el camino. Se escondió detrás de un árbol y esperó para ver de quien se trataba. Cuando vio que era el conejo, se tranquilizó y se puso contenta. Pensó que el conejo era listo y que sabría decirle cuál era el camino para ir a casa. Según se iba acercando a él, pensó:

ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS

Hábito de dar y recibir ayuda

-¡Qué vergüenza! ¿Y si el conejo piensa que soy una niña pequeña y le dice al resto de los animales del bosque que estoy asustada y que tengo miedo?

-¿Qué haces por aquí sola?, ¿Sabes que estás muy lejos de casa?- le dijo el conejo-
¿No estarás perdida, no?

-Claro que sé dónde estoy, pero estoy cansada y he parado debajo de este árbol para descansar.

- Vale. Me voy que tengo prisa- el conejo no le hizo caso y siguió su camino

El bosque cada vez estaba más oscuro. La ardilla tenía cada vez más miedo y empezó a llorar:

-¡Ayuda, ayuda, ayuda por favor!- gritaba la ardilla.

Una luciérnaga que andaba por allí oyó los gritos y le preguntó a la ardilla:

-¿Por qué lloras?

-Estoy perdida, mis amigos se han ido y no encuentro el camino a casa.

-No te preocupes, ¡lo vamos a encontrar! Yo te guiaré, ven conmigo.

-Pero tú eres muy lenta.

-Yo soy pequeña y lenta, pero gracias a mi luz me guío bien por la noche. Ven conmigo entre los dos encontraremos tu casa- dijo la luciérnaga.

Como la luciérnaga era tan pequeña se puso encima de la ardilla. La ardilla iba más tranquila; tardaron mucho tiempo en encontrar la casa de la ardilla, pero finalmente la encontraron.

-Mira, ahí está tu casa. Ahora puedes ir tu sola- le dijo la luciérnaga.

ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS
Hábito de dar y recibir ayuda

-Gracias por la ayuda. Eres muy buena amiga. Me da vergüenza tener miedo a la oscuridad...

-Bueno, me quedaré aquí dándote luz hasta que llegues a casa. No te avergüences, es normal sentir miedo, pero hay que aprender a pedir ayuda. Como soy muy pequeña he tenido que pedir ayuda muchas veces.

La ardilla comprendió el mensaje y se dio cuenta de que había sido muy cabezota al no pedir ayuda.

Los padres de la ardilla estaban preocupados. Cuando ella llegó se pusieron muy contentos y le abrazaron.

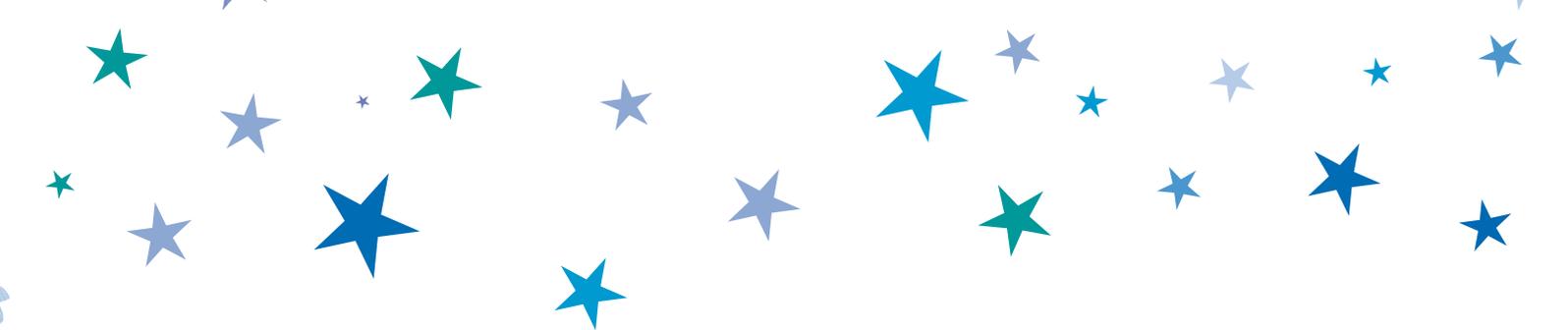
-Mamá, papá. He estado muy asustada y me he sentido sola. Pero con la ayuda de la luciérnaga he encontrado la casa. ¡Qué importante es pedir ayuda cuando se necesita y qué importante también que nosotros ofrezcamos ayuda a nuestros amigos cuando lo necesitan!

-De los malos momentos también se aprenden muchas cosas- dijo el padre.

ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS
Hábito de dar y recibir ayuda

PREGUNTAS PARA TRABAJAR CON EL ALUMNADO:

- ¿Cómo se sintió la ardilla al sentirse sola en la mitad del bosque?
- Los animales le han ayudado a buscar su casa ¿Pides ayuda cuando tienes un problema?
- Cuando se le tranquilizó la ardilla se sintió contenta. ¿Alguna vez habiendo superado el miedo, te has sentido bien?
- Cuando necesitas ayuda, ¿se la pedirías a cualquiera?
- ¿En qué situaciones has pedido ayuda?
- ¿Qué sientes en esos momentos?



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. Bizikidetzeta eta tutoretza. Lehen Hezkuntza”.

