

¡EMOCIÓNATE, EMOCIÓNATE!

CEIP Gustavo Adolfo Bécquer



**¡EMOCIÓNATE,
EMOCIÓNATE!**

CURSO 2019-2020

**CEIP GUSTAVO ADOLFO BÉCQUER
GARRAPINILLOS**

ÍNDICE

	Págs.
1.- INTRODUCCIÓN.....	
2.- OBJETIVOS.....	
2.1- Objetivo general.....	
2.1.1- Objetivos específicos.....	
3.- COMPETENCIAS BÁSICAS.....	
4.- CONTENIDOS.....	
4.1- Secuenciación de contenidos.....	
5.- METODOLOGÍA.....	
6.- ACTIVIDADES.....	
7.- MATERIALES.....	
8.- EVALUACIÓN.....	
9.- BIBLIOGRAFÍA.....	

1.- INTRODUCCIÓN

“¡Emocióname, emocióname!” es una programación diseñada por el ciclo de Educación Infantil del colegio Gustavo Adolfo Bécquer de Garrapinillos. La programación pretende que el alumnado de Educación Infantil tome consciencia de sus emociones, sepa regularlas y también reconocerlas en sus compañeros. Esta programación pretende mejorar las habilidades sociales de los alumnos y alumnas y mejorar de esta manera las relaciones de los mismos, consiguiendo que los niños y niñas no solamente sean mejores alumnos, sino también mejores personas.

2.- OBJETIVOS

2.1- Objetivo general

Reconocer las propias emociones y las de los demás.

2.1.1- Objetivos específicos

- 1.- Adquirir vocabulario emocional.
- 2.- Aprender a gestionar las emociones propias.
- 3.- Expresar emociones en situaciones ficticias.
- 4.- Mejorar las relaciones interpersonales gracias al reconocimiento de las emociones ajenas.
- 5.- Generar un ambiente positivo y emocional en la etapa de Educación Infantil.

3.- COMPETENCIAS BÁSICAS

En la siguiente tabla se puede observar cómo se desarrollan cada una de las competencias.

Competencia social y ciudadana	El alumnado trabajará las habilidades sociales a través de las asambleas, las dramatizaciones y las distintas situaciones que surgen en el aula.
Competencia en comunicación lingüística	Se trabajará la expresión y comprensión oral, además de la aproximación al lenguaje escrito, a través de los cuentos, las asambleas y en las actividades de juego.
Competencia cultural y artística	El alumnado trabajará esta competencia a través de los distintos lenguajes: plástico y musical.

Competencia de autonomía e iniciativa personal.	El “emociómetro” y la expresión de sus vivencias serán los instrumentos mediante los que se trabajará esta competencia.
Competencia para aprender a aprender.	Se trabajará esta competencia cuando el alumnado aplique las estrategias aprendidas a situaciones cotidianas.
Competencia socio-emocional.	Se trabajará a través de las diferentes actividades que se llevan a la práctica en la aplicación del proyecto.

4.- CONTENIDOS.

Se incluirán los siguientes contenidos, referidos a sí mismo, a los demás y a situaciones diversas:

- ✓ Identificación y expresión de las emociones.
- ✓ Aplicación de recursos y estrategias para superar los diferentes estados emocionales.
- ✓ Simulación de situaciones ficticias y su reacción ante las mismas.
- ✓ Desarrollo de habilidades sociales e interés por los compañeros/as.
- ✓ Empatía y sensibilidad ante las emociones de los demás.
- ✓ Valoración de los efectos que provocan las diferentes emociones.

4.1- SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

CONTENIDOS	EMOCIONES		
	3 AÑOS	4 AÑOS	5 AÑOS
✓ Identificación y expresión de las emociones.	ALEGRÍA: contento.	ALEGRÍA: contento y eufórico.	ALEGRÍA: contento, eufórico y feliz.
✓ Aplicación de recursos y estrategias para superar los diferentes estados emocionales.	TRISTEZA: triste.	TRISTEZA: triste y desconsolado.	TRISTEZA: triste, desconsolado y deprimido.
✓ Simulación de situaciones ficticias y			

<p>su reacción ante las mismas.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Desarrollo de habilidades sociales e interés por los compañeros/as.✓ Empatía y sensibilidad ante las emociones de los demás.✓ Valoración de los efectos que provocan las diferentes emociones.	<p>MIEDO: asustado.</p> <p>IRA: enfadado.</p>	<p>MIEDO: asustado y temeroso.</p> <p>IRA: enfadado y furioso.</p> <p>SORPRESA: sorprendido y asombrado.</p> <p>AMOR: cariñoso y amable.</p>	<p>MIEDO: asustado, temeroso y aterrorizado.</p> <p>IRA: enfadado, enojado y furioso.</p> <p>SORPRESA: sorprendido, asombrado y desconcertado.</p> <p>AMOR: cariñoso, amable y sentir adoración.</p> <p>VERGÜENZA: ruborizado, avergonzado y angustiado.</p> <p>SOLEDAD: estar/sentirse solo, aislado y abandonado.</p>
--	---	--	---

5.- METODOLOGÍA.

El primer aspecto a tener en cuenta es que el maestro en el aula debe crear un *clima emocional*, y por tanto se hace necesario que además de formación presente un equilibrio emocional, puesto que él es un ejemplo ante sus alumnos. Si el maestro se conoce emocionalmente a sí mismo estará capacitado para transmitir educación emocional a los alumnos (Fernández-Martínez y Montero-García, 2016).

Los alumnos no aprenden sólo en los momentos que se les plantean actividades. Por este motivo, se deben de aprovechar todas las oportunidades que se tengan durante el día para trabajar las emociones. Siempre que aparezca una emoción en clase, ya sea por parte del maestro o por parte del alumnado, se debe etiquetar y contextualizar. De esta manera cuando se encuentren con una emoción también serán capaces de verbalizarla. Esto podría ser el primer paso para reconocer las emociones tanto propias como ajenas (Fernández-Martínez y Montero-García, 2016).

Pero la Inteligencia Emocional no se debe reducir al aula, sino que debe existir un trabajo en común por parte del personal docente y no docente de todo el centro. La Educación Emocional se debe encontrar presente en las actividades extraescolares, en el comedor, en las excursiones, en el patio... La Educación Emocional forma parte de la vida y se debe mostrar de una manera transversal a lo largo de todas las etapas escolares y en todos los ámbitos. De esta manera se interiorizará con más fuerza y de manera más efectiva y significativa (Caruaca y Tercero, 2011).

Todas estas competencias emocionales, los niños y niñas pueden manifestarlas a través de la música, la plástica, la literatura, puesto que el arte es una herramienta que potencia la vivencia emocional (Ribes, Bisquerra, Agulló, Filella y Soldevila, 2005).

Por tanto, la Inteligencia Emocional no se debe trabajar como si se tratara de una asignatura al uso, dándole una hora semanal, sino que se debe trabajar también, de una manera interdisciplinar, a partir de las diferentes situaciones que se pueden presentar en el aula.

6.- ACTIVIDADES.

Las actividades se han pensado para que el alumnado sea capaz de identificar, expresar y canalizar sus propias emociones y las ajenas, pero, en las diferentes sesiones de trabajo, también se invitará a nuestros chicos y chicas a reflexionar y participar activamente en las asambleas y conversaciones relacionadas con este tema.

ACTIVIDAD 1: Creando rincones de las diferentes emociones.

Antes de empezar esta actividad se hará un debate con el alumnado sobre lo que les produce alegría, qué es lo que les hace estar contentos y contentas. Los niños y niñas deberán dibujarlo. Mientras el alumnado dibuja, el tutor o la tutora los llamará de forma individual para hacerles una fotografía facial en la que los alumnos y las alumnas expresen alegría. Además, se solicitará a las familias que traigan de su casa una imagen de algo que les haga estar contentos.

Con los dibujos elaborados por el alumnado y las fotografías aportadas por las familias se elaborará un gran mural, que se colocará en un lugar visible de la clase. Finalmente, se realizará una asamblea, sentados y mirando hacia el mural, para ir comprobando las “cosas” que nos hacen felices a cada uno e ir tomando conciencia de las semejanzas y diferencias entre lo que nos produce alegría a unos y a otros.

*Se recomienda seguir la misma dinámica de trabajo con los diferentes estados emocionales que se van a trabajar con el alumnado.

ACTIVIDAD 2: “Ahora me siento ...”.

A diario, en el momento de la asamblea, cada niño y cada niña expresará como se siente en ese momento y deberá explicar por qué se siente así. Además de expresarlo de forma oral, quedará confirmado con el uso del “emocímetro”.

Esta actividad permite al tutor o tutora descubrir la capacidad del alumnado para expresar, con un vocabulario cada vez más preciso, lo que siente delante de sus compañeros y compañeras de clase, al mismo tiempo que permite detectar si una emoción difícil persiste en el tiempo.

ACTIVIDAD 3: “Días especiales”.

Esta actividad tiene como finalidad recordar las emociones vivenciadas y experimentadas en diferentes festividades, como pueden ser: Halloween, Fiestas del Pilar, Navidad, fiestas locales, San Valero, San Jorge, ...

Partiendo de la realización de una asamblea, donde se hablará de vivencias pasadas relacionadas con diferentes festividades, se invitará al alumnado a que exprese oralmente y comunique a los demás las emociones que sintieron en las diferentes celebraciones. Además, para complementar esta actividad se solicitará a las familias que nos proporcionen algunas fotografías. El alumnado deberá enseñar cada una de

sus fotografías a los compañeros y compañeras de clase y deberá explicar que sentimientos recuerdan o se ven en las fotografías. Con todas ellas se elaborará un mural y se decorará con elementos significativos relacionados con la festividad.

ACTIVIDAD 4: Cuentos.

Un cuento que nos ayude a mejorar las relaciones interpersonales y a reconocer las propias diferencias como elemento positivo y enriquecedor será el eje vertebrador de la realización de esta actividad. Se pretende que nuestro alumnado se valore a sí mismo con sus similitudes y sus diferencias y también a sus compañeros y compañeras.

1. Conversación/debate donde se preguntará si creen que todos somos iguales o, por el contrario, que todos somos diferentes.
2. Narración del cuento.
3. El alumnado realizará un dibujo sobre la historia que han escuchado.
4. Se recuerda el cuento narrado y se pregunta a nuestros chicos y chicas su opinión sobre los protagonistas de la historia, si han escuchado algún cuento parecido, si les gusta que sea una historia diferente. Todo esto servirá de base para jugar a: “Soy diferente porque ...”. Se elige un niño o una niña que deberá pensar que es lo que le hace original y diferente a los demás y lo escenificará. El resto de la clase lo imitará; después lo hará otro compañero o compañera de clase, y así hasta que salgan todos.
5. Finalmente, se planteará la pregunta: ¿Somos todos iguales? El alumnado irá expresando ante los demás en que es igual y diferente a los demás para llegar a ser conscientes de que nuestras diferencias nos enriquecen a todos.

ACTIVIDAD 5: “Estamos ...”

El alumnado, de forma individual, se mirará delante de un espejo. El tutor o tutora dispondrá de una caja con imágenes correspondientes a diferentes estados emocionales. El alumno o alumna elegido por su tutor o tutora cogerá una imagen de la caja y dirá: “ (nombre del niño o niña) dice que estamos ...” y, a continuación, la emoción que representa la imagen. Los demás deberán sentir esa emoción y expresarla sin hablar, mediante mímica, sirviéndonos de la expresión corporal.

ACTIVIDAD 6: “Las mejores gafas”.

1. Visualización del video: “Las gafas de ver el mundo bonito”. Emoticantos.
2. Elaboración de las “gafas positivas”. Cada niño y cada niña tendrá unas gafas hechas de cartulina que deberán decorar como más les guste. Se añadirá papel celofán, a modo de cristales. Estas gafas nos ayudarán a ver las cosas de manera diferente. Una vez acabadas se las pondrán, se les plantearán diferentes situaciones en las que sean conscientes de su percepción y descubrirán, al ponérselas, que con ellas ven las cosas de una manera más positiva, comprobando que cuando no las llevaban puestas, su percepción era diferente.
3. Finalmente, se improvisan situaciones diferentes pero, como llevan las gafas puestas, ya no lo verán igual y, por tanto, ya no reaccionarán de la misma manera ¿qué cosas positivas verán en esta situación?

ACTIVIDAD 7: Danza Macabra de Camille Saint-Saëns.

Se utilizará esta música de diferentes formas, para ver de qué manera es más impresionante y qué emociones se despiertan. La música será el punto de partida para trabajar el miedo.

1. El alumnado se coloca en una posición cómoda (lo ideal sería estirados en el suelo) para hacer una audición pasiva, sólo escuchando la música. Seguidamente se hablará de sí les ha gustado y que han sentido.
2. Mientras vuelven a escuchar la música, se repartirá plastilina y crearán una escultura que represente lo que sienten.
3. Se proyectará una película de dibujos animados cuya banda sonora es la Danza Macabra (Henderson, 2010).
4. A continuación, se hablará sobre el miedo, si la música les transmitía esa emoción, si al realizar la escultura les resultaba tranquilizante. También se les preguntará que sensaciones les ha transmitido ver la película y si habían imaginado otra historia con esa música.
5. Se finalizará la sesión hablando sobre el miedo y las cosas positivas que aporta, por ejemplo, el miedo a quemarnos hace que no pongamos las manos en el fuego. A partir de aquí, el alumnado podrá expresar que miedos positivos poseen.

ACTIVIDAD 8: Mi botella de la calma.

1. En asamblea, se hablará de los enfados que hemos visto en películas, en casa, en el colegio, en su entorno, ... El tutor o la tutora elegirá pequeños grupos de 3 ó 4 alumnos

y alumnas para escenificar, de manera improvisada, los enfados expuestos en la asamblea. Para terminar, dialogarán sobre cómo se han sentido, tanto los que se enfadan como los que han provocado el enfado. Se reflexionará también sobre cómo se sienten cuando ven a un compañero o compañera enfadado, y cómo creen que pueden ayudar a su compañero o compañera para volver a la calma.

2. El alumnado realizará su botella de la calma. Una vez finalizada, se invitará a cada niño y a cada niña a mirar su botella y respirar lentamente delante de su botella, cuando se le da la vuelta y se observa cómo va cayendo todo lo que está en su interior. Seguidamente, se puede hablar de que se puede hacer para que los compañeros y compañeras no se enfaden. También de que se puede hacer para volver a la calma y para tranquilizar a un compañero o compañera cuando esté enfadado.

3. Improvisaciones, por parejas, donde tengan que tranquilizar, calmar o conseguir que no se enfade un compañero o compañera en una situación incómoda.

ACTIVIDAD 9: Leyendas y tradiciones.

En asamblea, se “contará” al alumnado una leyenda o un relato sobre personajes y tradiciones populares, como puede ser: “San Jorge”, “Jueves lardero”, “San Valero”, ... Seguidamente, se establecerá una conversación o diálogo donde se preguntará por las emociones que sienten todos y cada uno de los personajes, con quien se sienten más identificados, ... El objetivo es que los niños y niñas expresen los sentimientos tanto de los personajes de la leyenda o tradición como también las emociones que dichos personajes han despertado en nosotros. Para complementar esta actividad se visionará un video (García-Rincón de Castro, 2017) y se enseñará un baile sobre las emociones partiendo del video visualizado.

En una sesión posterior, se vuelve a explicar la leyenda o tradición trabajada y, una vez se haya finalizado su relato, se pedirá al alumnado que invente un final diferente para, posteriormente, escenificarlo. Finalmente, se pedirá a los niños y niñas que expresen cual es el final que más les ha gustado y que emociones han sentido con el “nuevo final”.

Se podría incluir una sesión mas de trabajo en la cual, además de recordar la leyenda o tradición, se pintan unos títeres con los personajes principales que se utilizarán para representar la leyenda o tradición mediante un teatro de títeres.

ACTIVIDAD 10: La primavera de Vivaldi.

Esta actividad nos permitirá reconocer las emociones a través de la música y experimentar los sentimientos que nos despierta esta audición.

Se escuchará de manera activa. Se bailará esta canción mientras se juega al juego de las sillas. Cuando acabemos, iremos a la asamblea y se hablará de que les ha transmitido la música y que emociones les ha despertado. Así como también de cómo se han sentido al perder o ganar en el juego de las sillas. Se debatirá, además, sobre la importancia de saber perder y saber ganar. Posteriormente, se les explicará que el autor quería, con esta melodía, representar la primavera: las flores, la tormenta, ... Seguidamente, la escucharían estirados en el suelo de manera pasiva, se les pediría que se relajaran y que prestaran atención a las emociones que les inspira para después hablar sobre los sentimientos que les despierta.

ACTIVIDAD 11: “El lobo”.

El aspecto más importante de esta actividad es el diálogo enriquecedor sobre el personaje del “lobo feroz” y sus diferentes formas de actuar.

1. En asamblea, se hablará de los cuentos que conocen del lobo, y que emociones les despierta este personaje. Se hará un dibujo grande de un lobo y se harán dos listas. En una se escribirán las emociones que tiene el lobo y, en la otra, las emociones que despierta en los demás personajes de los cuentos.

2. Se relatará el cuento de “Los tres cerditos” (de tradición oral) y, a continuación, se escenificará. Se elegirá a cuatro alumnos y alumnas y cada uno representará a uno de los personajes. A continuación, se sentarán todos en asamblea y se abrirá un debate donde el alumnado exprese las emociones de los personajes, y que emociones les transmite al explicar el cuento. Para terminar, los niños y niñas escribirán las emociones que han surgido y, por último, las recortarán y las pegarán en la lista que corresponda. Entre las palabras que puedan surgir se encontraría: el enfado, el miedo, la alegría, la pena, ... Para terminar, cada niño y niña hará un dibujo sobre el cuento y lo que ha significado para el alumnado.

2. Se narra el cuento de “Pedro y el lobo” (de tradición oral) y, seguidamente, se dramatizará, pero esta vez con todo el alumnado: personajes principales y habitantes del pueblo. Al finalizar, se hará una asamblea donde se hablará de Pedro y el daño que puede hacer una mentira, del sentimiento de culpa que sentiría Pedro al ver que los vecinos ya no hicieron caso y el lobo se comió a todas sus ovejas ... A continuación, se hablará de las mentiras, explicarán si alguna vez han mentido, de cómo se sienten ellos cuando alguien les ha mentado. También se hablará del sentimiento de culpa, del arrepentimiento, de que hacen para mejorar ese estado, si sienten alivio cuando reconocen sus errores, ... Para finalizar escribirán en una hoja las emociones que se han vivido en el cuento y se colocarán en el mural en el apartado que corresponda.

3. Se cuenta el cuento “¡Qué viene el lobo!” y, al finalizar, se abre un debate sobre si esperaban ese final, si han sentido miedo, ... También se explicará que, a veces, las

cosas o las personas no son lo que parecen, que cualquier persona puede actuar mal en algún momento determinado, pero eso no convierte a nadie en malo. Se les preguntará que diferencia encuentran respecto al lobo de este cuento y al primero. Si piensan que el lobo del segundo cuento era realmente malo o si sólo tenía hambre y el que se comportó peor en ese cuento era Pedro, ... Se explicará también que, con este tercer cuento, se consigue que el lector se ponga en el lugar del lobo. Seguro que, a partir de ahora, ya no lo ven tan feroz como antes. Después, el alumnado deberá escribir en un papel las emociones que han encontrado en este cuento, las recortarán y las pegarán en la lista del mural que corresponda. Se harán grupos de 5 niños y niñas y deberán imaginar una historia con el lobo. Se tendrán que poner de acuerdo y escenificarán su cuento al resto de los compañeros y compañeras.

ACTIVIDAD 12: “Recordando emociones”.

Con esta actividad se trata de recordar las emociones propias vividas durante el curso escolar, así como también recordar las emociones de sus compañeros y compañeras.

1. En asamblea, se recuerdan los momentos de enfado que se han vivido durante el curso, ya sea a partir de las experiencias vividas, como a partir de las actividades.
2. Diálogo sobre “el enfado”, de cómo se resuelve, de la culpa, de la empatía y del alivio, valorando como ha influido en nosotros.
3. Dibujo relacionado con “el enfado”, plasmando lo que representa para cada uno dicha emoción.
4. Elaboración de un mural con todos los dibujos realizados por el alumnado.

*Seguir este mismo proceso para cada uno de los estados emocionales trabajados a lo largo del curso.

ACTIVIDAD 13: “La flor de las emociones”.

1. Se relata un cuento sobre los diferentes estados emocionales (“El monstruo de colores” u otro de temática y características similares).
2. Diálogo y conversación sobre el mismo, haciendo especial hincapié en las diferentes emociones que aparecen.
3. Cada pétalo de la flor corresponde a una emoción. A medida que se va trabajando cada estado emocional se va completando la flor.



7.- MATERIALES.

- ✓ Pinturas, colores, folios, pegamento y papel continuo.
- ✓ Cámara de fotos y fotografías de los alumnos con cada una de las emociones básicas. Cajas para contener las fotos.
- ✓ Ordenador e internet y proyector.
- ✓ Sillas.
- ✓ Temas musicales para las audiciones.
- ✓ Papel continuo y cartulinas para realización de murales.
- ✓ Cuentos y leyendas, impresas y en formato digital.
- ✓ Plastilina.
- ✓ Botella de agua vacía, agua caliente, gomina y purpurina.
- ✓ Espejo.
- ✓ Emociómetro.

8.- EVALUACIÓN.

Se realizarán dos tipos de evaluación. La evaluación de aprendizaje, donde se evaluará a los alumnos y su nivel de aprendizaje, y la evaluación del docente y de las actividades, que permitirá determinar los puntos fuertes y puntos débiles del proyecto.

¿QUÉ EVALUAR?: Aprender a identificar las emociones propias y de los demás en las diferentes situaciones cotidianas que se presenten.

¿CÓMO EVALUAR?: El instrumento utilizado para la evaluación será principalmente la observación directa y sistemática, así como los registros anecdóticos. Además, se

realizará un seguimiento y preparación del proyecto de forma conjunta por los docentes del ciclo.

¿CUÁNDO EVALUAR?

*Evaluación inicial: el punto de partida para el proyecto serán las observaciones realizadas al inicio del curso, así como la valoración del Equipo Didáctico sobre necesidades que presente el alumnado.

*Evaluación continua: evaluamos la consecución de los objetivos en las actividades propuestas; mediante la observación del grupo durante la puesta en práctica del proyecto. Además, recogeremos los hechos más significativos en un registro anecdótico.

*Evaluación final: se realizará una valoración global de la consecución de los objetivos propuestos y de su aplicación en el aula.

Durante la realización del proyecto, se evaluará si las actividades y la metodología se han adecuado a las necesidades del alumnado, y si nuestra intervención está siendo la correcta, realizando las modificaciones oportunas.

*En aquellos casos que se considere necesario se procederá a complementar la evaluación mediante la utilización de una "lista de control" o "escala de estimación" (ANEXO 1).

9.- BIBLIOGRAFÍA

- Arguís Rey, Ricardo; Bolsas Valero, Ana Pilar; Hernández Paniello, Silvia y Salvador Monge, M^a del Mar (1^a edición 2010). *Programa Aulas Felices. Psicología Positiva aplicada a la Educación*. Zaragoza
- Nuñez Pereira, Cristina y R. Valcarcle, Rafael (2013). *Emocionario*. Lugar: Palabras Aladas.
- Isern, Susanna (2016). *El emociómetro del inspector Drilo*. Madrid: Nubeocho.
- Isern Susanna, Carretero Mónica y Ferrero, Javier (2018). *Una canción para cada emoción*. Madrid: Nubeocho.
- Castel Branco, Inés (2018). *Respira*. Barcelona: Akiara.
- Snel, Eline (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona: Kairós.
- Tullet, Hervé (2015). *¿Jugamos?*. Madrid: Kókinos.

ANEXO 1

Alumno:.....					
Curso:.....					
Fecha:.....					
(Indique del 1 al 5, considerando que 1 sería <i>Nunca</i> y 5 <i>Siempre</i>)	1	2	3	4	5
Identifica las propias emociones y las de los compañeros.					
Expresa emociones en situaciones ficticias.					
Recuerda emociones pasadas y explica las sensaciones y consecuencias.					
Aplica los recursos y herramientas personales para superar emociones difíciles.					
Describe emociones propias, de compañeros o de personajes ficticios y las compara.					
Planifica su reacción ante una situación conocida.					
Recoge la información aprendida para ponerla en práctica.					
Simula situaciones ficticias y su reacción ante las mismas.					
Desarrolla habilidades sociales.					
Se interesa por sus compañeros.					
Es sensible ante las actitudes de sus compañeros.					
Respeto las normas.					
Interioriza lo aprendido sobre las emociones.					
Observaciones:					