

**E.I. BARAJAS.
BERJA**

TRABAJAMOS LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

INDICE

0-INTRODUCCIÓN.

1.-LAS EMOCIONES. QUÉ SON

2-EMOCIONES BÁSICAS

3-LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

4-OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

5- COMPETENCIAS EMOCIONALES

6-PROPUESTA DE ACTIVIDADES.

0-INTRODUCCIÓN.

Trabajar las emociones, desde edades muy tempranas, es una MEDIDA PREVENTIVA, ya que puede ayudar a prevenir el desarrollo de problemas socioemocionales. Los niños y niñas que hayan aprendido a expresar y comunicar sus emociones a los demás serán menos propensos a mostrar CONDUCTAS PROBLEMATICAS DE CONVIVENCIA cuando experimenten dificultades emocionales.

1.-LAS EMOCIONES. QUÉ SON

Una emoción es algo que una persona siente que la hace reaccionar de cierta manera; esto refleja el hecho de que las emociones son experimentadas de forma individual, ya que no todas las personas sienten o reaccionan de la misma manera. En este sentido Bisquerra (2001) explica que una emoción es “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p. 61).

Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación (Fernández-Abascal y Palmero, 1999).

Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta. Cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, su aprendizaje y de la situación concreta.

Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse. Unas se aprenden por experiencia directa, como el miedo o la ira, pero la mayoría de las veces se aprende por observación de las personas de nuestro entorno, de ahí la importancia de los padres y los profesores como modelo ante sus hijos y alumnos.

Las emociones son propias del ser humano. Se clasifican en positivas y negativas en función de su contribución al bienestar o al malestar. Todas las emociones, tanto las de carácter positivo como las de carácter negativo, cumplen funciones importantes para la vida. Lo que queremos transmitir a nuestro alumnado y familias, es que todas las emociones son válidas. No existen emociones buenas o malas.

2-EMOCIONES BÁSICAS

Una vez definido el concepto de emoción, es importante señalar que existen diversas emociones; por lo que se hará énfasis en la descripción de las emociones que más frecuentemente experimentan las niñas y los niños en su diario vivir.

Existen 6 categorías:

ALEGRÍA: sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión.

TRISTEZA: pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado.

MIEDO: anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.

AVERSIÓN: disgusto o asco hacia aquello que tenemos delante.

IRA: rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.

SORPRESA: sobresalto, asombro, desconcierto.

3-LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Se comprende la educación emocional como un 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. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (Bisquerra, 2001, p.243)

Paralelamente al trabajo de la Educación emocional en el aula, hay que trabajarla también en casa; para ello debemos asesorar a las familias con actividades que pueden realizar con sus hijos e hijas en casa referidas a la emoción trabajada para apoyar nuestro trabajo en el aula.

4-OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.

5- COMPETENCIAS EMOCIONALES

la educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de dichas competencias emocionales, las cuales se definen como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra, 2009, pp. 1-2). Para este autor las competencias emocionales son: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, competencia social y habilidades de vida para el bienestar,

Competencias emocionales

Paso 1

Conciencia emocional.¿Cómo me siento?¿Cómo se siente?

Dar nombre a las Emociones

Paso 2

Regulación emocional .Capacidad para gestionar las propias emociones y las de los demás.

Paso 3

Autonomía emocional. Generar emociones convenientes en el momento oportuno.

LA CONCIENCIA EMOCIONAL.

La conciencia emocional es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, esto según Bisquerra (2009) lo cual para este autor incluye la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. El conocer las emociones propias y las de los demás se consigue a través de la observación propia y de las otras personas.

Esta competencia emocional es el primer paso de la educación emocional, y se basa principalmente en tomar conciencia de las propias emociones y las emociones de otras personas para poder tener responsabilidad ante las emociones que se experimentan. Se dice que esta competencia “es el primer paso para poder pasar a las otras competencias” (Bisquerra, 2009, p.3) ya que la conciencia emocional es la base sobre la que se construyen y desarrollan las otras competencias.

Dentro de esta competencia Bisquerra (2009) incluye las siguientes microcompetencias:

-Toma de conciencia de las propias emociones: es la capacidad para percibir, identificar y etiquetar las emociones propias.

Aprender a identificar las emociones (Tanto agradables como desagradables) a través de señales físicas. Identificar las emociones implica conocer las señales emocionales de la expresión facial, los movimientos corporales y el tono de voz. Gradualmente los niños y niñas han de ser capaces de reconocer lo que una persona experimenta y hace por ejemplo cuando está asustada. El resultado de esto es que cada vez reconocerán con más facilidad esta emoción cuando ellos y ellas la experimenten, y más tarde también cuando la experimenten los demás.

-Dar nombre a las emociones: se refiere al uso de un vocabulario emocional adecuado para designar las emocionales que se experimentan.

Deben aprender a nombrar la emoción, de forma gradual serán cada vez más capaces de distinguir las diferentes emociones y a asumirlas.

Para tomar conciencia de las emociones que experimentamos, ayuda el saber darles un nombre. ¿Qué siento? ¿Tristeza, alegría, preocupación, enfado, miedo,...?

El lenguaje emocional es un paso importante para identificar y reconocer qué está pasando en nuestro mundo interior, cómo nos sentimos y cómo podemos manifestarlo externamente. Debemos trabajar vocabulario emocional como alegría, tristeza, ira, preocupación etc así como sus diferentes formas de expresión: lenguaje verbal y lenguaje no verbal (corporal-facial).

Las agrupaciones para trabajar serán variadas, tanto en gran grupo, pequeño grupo, parejas o individual.

-Comprensión de las emociones de los demás: es la capacidad para percibir las emociones de otras personas así como de implicarse en sus vivencias emocionales por medio de la empatía.

-Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento: hace referencia a que la emoción, cognición y conducta están en constante interacción, y que “los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición” (Bisquerra, 2009, p. 3).

REGULACIÓN EMOCIONAL

Después de identificar y reconocer nuestros sentimientos y emociones y los de los demás, debemos saber regular nuestras emociones es decir, adquirir estrategias que nos ayuden a sentirnos mejor ante las emociones más negativas
Consiste en la capacidad para gestionar las propias emociones y las de los demás. Se trabaja a través de la relajación.

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Generar emociones convenientes en el momento oportuno: Conócete, acéptate y supérate

6-PROPUESTA DE ACTIVIDADES.

1-Crearemos EL RINCÓN DE RINCÓN DE PENSAR Y SENTIR:

En él contamos con :-Láminas de fotos que expresan distintas emociones y sentimientos.

-El emociómetro o termómetro de las emociones (para que el alumnado manifieste su estado de ánimo .Además de ayudar al alumnado a expresar sus emociones: ¿cómo se siente?¿Por qué se siente así?, haciéndoselas llegar a los demás, afianzamos la autoestima del niño/a ya que siente que forma parte de un grupo dentro del cual se siente protagonista y escuchado.A través de esta actividad también pretendemos que los niños/as se conozcan mejor: conocemos qué cosas nos hacen enfadar, cuáles nos ponen contentos o tristes, de qué tenemos miedo, qué cosas nos hacen sorprender, Destacando la importancia de que todas las emociones son necesarias, no hay emociones malas o buenas).

-El dado de las emociones.

-La caja de las emociones, en ella se introduce el motivo que nos hace sentirnos mal y entre todo el alumnado en asamblea le dan solución, de esta forma mejora su estado de ánimo también realizan dibujos sobre sus sentimientos.

-Radiocasette y CDs de música variada.

Adosado a este rincón o de forma independiente contamos también con el rincón de los conflictos.

RINCÓN DE LOS CONFLICTOS: TENGO DOS OREJAS PARA ESCUCHAR MEJOR:

En este rincón tenemos dos orejas grandes para escuchar a los demás y una boca para hablar, en él se resuelven los conflictos que surgen tanto en clase como en el patio.

Insistimos en que los conflictos se resuelven hablando y escuchando.

2-Trabajo en el aula

Serán sesiones cortas de 15 o 20 minutos que se realizarán después del recreo y de la sesión de relajación. Se pueden trabajar también en cualquier momento del día en el que surja la necesidad.

Provocar activamente las emociones y exteriorizarlas a través de:

- ASOCIACIÓN DE EMOCIONES A SITUACIONES VITALES PERSONALES

A través de las Asambleas de clase: El fin de semana, ¿qué puedo hacer si...?, ¿A quién necesito?, ¿Quién me necesita? ¿Cómo me siento?. Expresión de sentimientos al entrar a clase, describiendo las emociones de la caja de los sentimientos, imágenes y fotos aportadas de casa y el mural de aula .

- ASOCIACIÓN DE EMOCIONES A LA EXPRESIÓN a través de fotos, imágenes, imitación...

--- Representando la emoción libremente y realizando fotos del alumnado para posteriormente confeccionar nuestro mural de las emociones.

---- Dibujándonos en un folio expresando la emoción y confeccionando un libro con todos los dibujos.

-LITERATURA INFANTIL que trate sobre las emociones.

--- Trabajar poesías que representen la emoción. Un poema corto y emotivo puede producir una impresión muy fuerte. Algunos niños y niñas sólo tienen que pensar en un poema para recordar una emoción y revivirla. Confeccionaremos un libro de poemas.

---Introducción de la emoción a través de cuentos: cuentos para sentir, cuentos tradicionales.

Trabajar cuentos clásicos conocidos y otros cuyos personajes representen la emoción trabajada (Cuentos para sentir). Después de cada cuento se realizarán unas propuestas de reflexión; dichas preguntas ayudarán al alumnado a identificar las emociones de los personajes, ponerse en su lugar, valorar sus comportamientos y sugerir otras formas de actuar.

También se sugiere al alumnado que dibuje algún personaje o escena del cuento y que se escriba entre toda la clase una nueva versión del mismo.

- LA MÚSICA: Crea inmediatamente una atmósfera y emociona a los niños y niñas de una manera muy especial y muy física. Algunas actividades que podemos realizar son:

----Realizar juegos de asociación entre instrumentos de percusión y emociones.(Por ejemplo, la alegría con el triángulo y la tristeza con las notas graves del xilófono)

---- Escuchando fragmentos musicales clásicos y expresando los sentimientos que les sugieren. Podemos utilizar los CDs de Mozart que mandó la CEJA.

-MÁSCARAS: Construir máscaras de las emociones y usarlas en juegos de rol libres y dirigidos.

- 1.-¿Cómo se sienten?
- 2.-Mi cara refleja.
- 3.-La varita mágica.
- 4.-Expresiones emocionales.
- 5.-El reloj de las emociones.
- 6.-¿Cómo me siento?.

- PINTURA :

- Identificación de emociones y sentimientos a través de pintores y su obra.
- Representación gráfica de la emoción trabajada: realización de dibujos, cuadros...
- Confección de collage, mural, etc

PELÍCULAS.

3 - EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN.

Respiración:

- Oler la flor/ soplar la vela.
- Manos a la barriga, barriga hinchada y soltamos el aire.
- Manos arriba cogemos aire, vamos bajando las manos y soltando el aire.

Relajación:

- Relajación guiada: por partes del cuerpo o por pensamientos.
- Aplicación de diversas técnicas de relajación:
Mandalas, Jacobson, sofrología, mindfulness, ...

JUEGOS DE RELAJACIÓN

El oso dormilón: el niño es un oso que, tumbado en el suelo, se despereza. Empieza a mover muy lentamente la pata derecha, la izquierda y después levanta ambas un poco del suelo, para dejarlas caer relajadas. Mueve una mano y luego la otra. Despega los brazos del suelo y los deja caer y lentamente se incorpora hasta ponerse de pie.

Amanece en casa: tumbados, los niños respiran hondo, amanece... suena el despertador, se estiran, se lavan y se visten para ir al colegio.

La campana: los niños, con los ojos cerrados, forman un círculo cogidos de la mano y las dejan caer, inclinándose hacia delante y soplando. La expulsión del aire se hará acompañada de un sonido que imite el “dong” de una campana que suena.

Las olas: en círculo y de pie, agarrados de las manos, los niños se mueven en vaivenes que agrandan y empequeñecen el corro. Cuando van hacia el centro, dicen “psss” y cuando se alejan dicen “ahhhh” con suavidad. Luego, cuando el mar se calma, todos se quedan quietos y tranquilos en su sitio.

Encogerse y estirarse: se sientan en el suelo con las rodillas elevadas, la cabeza entre ellas y los brazos rodeando las piernas, intentando ocupar el menor espacio posible, durante un minuto aproximadamente. Después, lentamente se sueltan hasta tener el cuerpo totalmente estirado y relajado por partes: cabeza, espalda, dedos de manos y pies, brazos, todo se separa y se estira al máximo: la cara amplia los ojos bien abiertos ,

la lengua fuera y todo bien estirado. Después se dice ¿ a que no se está bien ni muy encogidos ni muy estirados? Vamos a ponernos normales, relajados!

El segador: el niños, con los ojos cerrados, gira el tronco a un lado y a otro, dejando que los brazos se enrollen y se desenrollen en torno suyo, gracias a la fuerza centrífuga.

Huellas en la nieve: los niños presionan las plantas de los pies contra el suelo como si quisieran dejar marcas en la nieve. Mantienen la presión durante un minuto y después relajan los pies.

La caza del ratón: los niños han de imaginarse que han de atrapar a un ratón. Tienen que avanzar hacia el lugar donde se encuentra con mucho sigilo para no asustarlo.

Risas y enfados: pedir a los niños que se rían mucho con todo el cuerpo, que debe estar muy suelo. Luego se propone que simulen enfado, tensando todo el cuerpo.

Un mono se sube al árbol: los niños serán monos que intentan alcanzar una rama muy alta. En el momento en que el maestro piense que la han alcanzado da una palmada, la rama se romperá y los niños caerán al suelo relajados.

El globo: los niños son globos llenos de aire, tienen los pulmones llenos y se estiran a lo ancho y a lo largo lo máximo posible. De repente al globo se le suelta el hilo a la señal del maestro y va perdiendo aire hasta quedar arrugado en el suelo.

Frío y calor: se trata de encogerse a causa del frío y a soltarse cuando llega el calor. Se proponen las siguientes situaciones por parejas:

FRÍO	CALOR
En el polo norte	En la playa
Es invierno	Ha llegado el verano
Dentro de una nevera	Frente a la estufa
¡qué frío sin abrigo!	Con un buen abrigo
En una montaña nevada	Dentro de un refugio
Nieva ¡qué frío!	Sale el sol
¡qué fría está el agua!	Un baño caliente
No funciona la calefacción	¡Qué bien, la chimenea!
Tengo frío en la cama	Me echo una manta

Tocar el techo con las manos: los niños entrelazan las manos a la altura del abdomen. Las llevan hacia delante y hacia arriba, lentamente. Se estiran completamente, hasta quedar de puntillas, como si trataran de tocar el techo con las manos

Los remeros: con los brazos se realiza la acción de remar. Suave y rítmicamente

Gigantes y enanos: los niños pueden llegar a ser gigantes durante unos minutos si estiran todo su cuerpo. Tras volver a la normalidad, también son capaces de convertirse en enanos, se hacen pequeñitos si se agachan y se encogen mucho.

Desperezarse: el maestro les dice a los alumnos. ¿Habéis visto a un perro o un gato cuando se despiertan? ¿qué hacen? Eso, es, se desperezan. Hacer eso cuando nos despertamos es muy bueno y nos ayuda a dejar la cama suavemente, desentumeciendo los músculos. Además, cuando lo hacemos tenemos que coger aire por la nariz profundamente. ¡Vamos a ver cómo lo vamos a hacer todas las mañanas!

La marioneta: los niños tienen que imaginarse que tienen hilos atados a las partes del cuerpo (las piernas, los brazos, los codos, las manos). Cuando el maestro diga “tiro del hilo de.....” los niños deben levantar la parte del cuerpo a la que está atado y quedarse así hasta que se diga “suelto el hilo de.....”. cuando soltarán esa parte del cuerpo.

¿Qué mano ganará?: se ponen las palmas de las manos una contra otra y aprietan fuertemente. Unos, dos tres, parar; tres, dos, uno, relajar.

¡Firmes!: hay que imaginar que son soldados en posición de firmes (tiesos y estirados). Después se les manda descansar y aflojan sus músculos. Realizar varias veces para notar la diferencia tensión/distensión.

El muelle: los alumnos actúan como si sus brazos, piernas y cuerpo, son muelles que se estiran y se encogen.

JUEGOS DE RELAJACIÓN ESPECÍFICA (músculos cara, cuello y nuca)
(recomendables para la mejora de las dificultades de pronunciación- dislalias)

El cuello de la jirafa: los niños deben estirar el cuello como las jirafas, aguantan unos segundos esta posición y se relajan.

El partido de tenis: los niños tienen que imaginarse que están viendo un partido de tenis. La pelota va de un lado a otro y la siguen atentamente girando la cabeza de izquierda a derecha sin parar. ¡Ojo! Que un jugador ha fallado el golpe y hay que parar mirando para ese lado. Vuelven a mirar de izquierda a derecha hasta que termina el partido.

Mirar el techo y el suelo: empezar mirando fijamente el suelo y después el techo durante unos segundos, moviendo después alternativamente arriba y abajo.

Mirar por encima del hombro: los niños giran la cabeza estirada hacia la derecha y miran por encima del hombro, como si quisieran verse la espalda. Se quedan así un ratito, vuelven a la posición inicial y después miran para el otro lado.

Sonrisa de oreja a oreja: los niños intentan conseguir la más amplia de las sonrisas y después relajan la cara.

Poner morritos: se juntan los labios con fuerza mientras se proyectan hacia delante y después vuelven a la posición normal.

La boca de un león: se abre tanto la boca como se pueda y después se va cerrando poco a poco.

La puerta cerrada: se cierra la boca presionando con fuerza los labios. Tras unos segundos comienza la distensión.

Enjuagar la boca: después de lavarse uno los dientes hay que enjuagarse la boca con agua. Imaginarse que lo están haciendo inflando y desinflando las mejillas.

10. Estirar y encoger los labios: los labios se estiran hacia delante tanto como se pueda y luego sonriendo pero sin enseñar los dientes.

11. La vaca rumiadora: los niños mastican exagerando los movimientos de la mandíbula, como si fueran vacas que rumian. Hacerlo de dos formas:

La vaca bien educada, que mastica con la boca cerrada

La vaca mal educada, que mastica con la boca abierta.

12. Un beso muy fuerte: se adelantan los labios para dar un beso fuerte.

13. Las pederretas: hacer pederretas con los labios apretados.

14. .Dedos y dientes: los niños apoyan los dedos en los incisivos inferiores e intentan cerrar la boca.

15. El bostezo: provocar el bostezo abriendo mucho la boca.

16. Ritmo de la boca: en este ejercicio se combinan velocidades de apertura y cierre de la boca:

abrir despacio/ cerrar despacio

abrir despacio/ cerrar deprisa

abrir deprisa/ cerrar despacio

abrir deprisa/ cerrar deprisa

17. Mover los labios y las orejas: los niños intentan tocarse una oreja y después otra dirigiendo los labios hacia ese lado.

18. La frente arrugada: levantar las cejas para contraer la frente y distender.

19. El cajón del escritorio: mover la mandíbula inferior hacia delante y atrás como un cajón.

20. El ascensor: la lengua sube y baja como un ascensor. Con la boca muy abierta, la punta de la lengua tocará alternativamente el labio superior y el inferior/ el maxilar inferior sube y baja sin que se separen los labios.

21. El médico de la garganta: hay que abrir la boca y sacar la lengua como si estuviésemos en el médico.

22. Movimientos de bigote: los niños simulan tener un bigote y lo mueven a un lado y a otro.

23. La mandíbula del cocodrilo: hay que desplazar el maxilar inferior de un lado a otro, muy despacio.

24. Boca de buzón: hay que abrir la boca hasta que parezca una ranura de un buzón (apertura horizontal)

25. Boca de huevo: se abre la boca como si tuviésemos un huevo dentro.

26. Con diez chicles: los niños imaginan que mastican diez chicles a la vez, con lo que tendrán que exagerar mucho los movimientos de la masticación.

EJERCICIOS PARA FAVORECER UNA RESPIRACIÓN COSTODIAFRAGMÁTICA.

Se tumban en el suelo boca arriba, con los brazos y las piernas ligeramente separados. Se les explica que tienen que tomar aire y mientras tanto inflar la barriga como si fuera un globo y que después deben expulsar el aire por la boca y vaciar toda la tripa.

En la misma posición se les pide que hagan lo mismo pero colocando sus manos sobre su abdomen, para así notar cómo sube y baja.

El mismo ejercicio, pero poniendo las manos en la barriga del compañero.

Tras una inspiración nasal profunda y abdominal, espiran bostezando y metiendo la tripa.

4-EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES

ROJO: PARA
AMARILLO:PIENSA
VERDE:ACTÚA.