|  |
| --- |
| **PROGRAMA ESPECÍFICO PARA EL DESARROLLO DE LAS HHSS - GESTIÓN DE EMOCIONES – AUTOCONTROL - IMPULSIVIDAD** |
| **OBJETIVOS** | **INDICADORES DE EVALUACIÓN** | **CONTENIDOS** | **ACTIVIDADES** |
| 1. Desarrollar habilidades sociales para cooperar y trabajar en equipo. | 1.1. Participa en las actividades organizadas. | 1.1. Las normas de convivencia. | 1.1. ¿Qué harías si…? Propondremos situaciones reales que puedan suceder para ver como actuaría. Modelaremos sus respuestas. |
| 1.2. Se integra de manera activa en las conversaciones. | 1.2. Interés y respeto hacia los demás. | 1.2. ¡Cuéntame tu historia! Realizar asambleas en las que se cuenten historietas personales. Solo hablará la persona que tenga puesto el collar del jefe” qué será el que nos dé el turno de palabra. |
| 1.3.Respeta las opiniones de sus compañeros. | 1.3. Claves comunicativas. | 1.3. Historia rota. Haremos un grupo de 3 o 4 alumnos: se le contará la historia al primero (el resto del grupo estará fuera de la clase). Entrará el segundo y el primero se la contará; entrará el tercero y el segundo se la contará.Al final se comparará a historia del último con la original. |
| 1.4. Posee habilidades para comunicarse se manera asertiva. | 1.4. La asertividad. | 1.4. Juegos de mesa. |
| 2.Aprender estrategias para resolver conflictos de manera constructiva y “no violenta” | 2.1. Aprende a ponerse en el lugar del otro desarrollando la empatía. | 2.1.La empatía | 2.1¿Qué harías si…? Se le proponen situaciones reales o imaginarias que le puedan suceder tanto en el centro como fuera. Se le darán estrategias claras de actuación. |
| 2.2. Busca soluciones para los conflictos. | 2.2. Solución de conflictos. | 2.2. ¿Qué está pasando? A través de imágenes que muestren conflicto, deberá exponer posibles soluciones. |
| 2.3. Utiliza un lenguaje correcto para exponer su opinión. | 2.3. Claves comunicativas | 2.3. El globo que engorda. Se le repartirá un globo a cada uno. Lo irán hinchando con una gran bocanada de aire cada vez que se sientan incapaces de controlar alguna situación. Ej.: “me culpan de haber hablado en un examen. ¡Yo no he sido!”. “Mi hermano me ha cogido mi camiseta favorita”.El primero que reviente el globo será el que menos autocontrol tenga. |
| 2.4. Autocontrol. |
| 3. Adquirir una adecuada conciencia de las emociones propias y ajenas. | 3.1. Tiene conciencia del propio estado emocional y el de los demás. | 3.1. Conciencia emocional. | 3.1. Teatro de las emociones. Se trata de describir mediante una serie de instrucciones de qué emoción se trata. Ej.: Labios y dientes separados o labios y frente arrugados. Se hará delante de un espejo para que vea cómo cambia su expresión. |
| 3.2. Posee un vocabulario emocional. | 3.2. Regulación emocional. | 3.2. Recortables. Recortaremos de periódicos y revistas diferentes caras con distintas expresiones. Deberán inventar que creen que les pasa. |
| 3.3. Identifica e interpreta el lenguaje no verbal como medio de expresión emocional. | 3.3. Lenguaje no verbal. | 3.3. Nuestro álbum de las emociones. Se elaborará un álbum con distintas expresiones de nuestro rostro, no solo del niño, sino también de amigos y familiares, mostrando diferentes emociones. |
| 3.4. Desarrolla estrategias para regularse emocionalmente. | 3.4. La empatía. | 3.4. Lectura de cuentos sobre las emociones. Al finalizar realizaremos una ficha reflexiva para ver si han entendido la emoción. |
| 3.5. Diccionario de las emociones. Elaboraremos nuestro propio diccionario con definiciones propias de cada emoción. |
| 3.6. Representación por mímica de sentimientos y expresiones. |
| 3.7. Teatro con marionetas. |
| 4.Desarrollar un conocimiento ajustado de uno mismo y una autoestima positiva. | 4.1. Muestra confianza en sí mismo. | 4.1. Autoestima. | 4.1. Yo soy bueno en… Nos dibujaremos de cuerpo entero y escribiremos todas aquellas cosas que se nos dan bien. A lo largo del curso irá rellenando su tarjeta. |
| 4.2. Posee una imagen ajustada y positiva de sí mismo. | 4.2. Autoconocimiento emocional. |
| 4.3. Siente vinculación y pertenencia al grupo y a la escuela. | 4.3. Autoconcepto. | 4.2. El globo chismoso. Cogeremos diferentes papeles en los que aparecerán aspectos tanto negativos como positivos, (ej: soy bueno en…, odio que….., me gusta mucho…), las haremos un rulo y de manera individual se irán metiendo en globos. Jugaremos a darle toques al globo mientras suena la música. Cuando se pare la música quien lo tenga deberá sentarse encima para explotarlo y leer lo que le ha tocado. |
| 4.4. Habilidades sociales. |
| 4.3. Empapelamos al compañero. A cada alumno se le repartirán 10 postick en que tendrán que escribir características positivas de 10 compañeros diferentes y posteriormente ir a pegárselas por la ropa. |
| 5. Adquirir técnicas de inhibición comportamental reduciendo conductas automáticas. | 5.1. Controla su conducta ante determinadas situaciones. | 5.1. Conducta reflexiva. | 5.1. ¿Qué harías si…? Se le plantearán situaciones reales o imaginarias donde exista un conflicto y tendrá que reflexionar sobre cuál sería su conducta ante la misma. |
| 5.2. Afronta el estrés y la frustración de manera controlada. | 5.2. Autocontrol. | 5.2. Actividades online Go no Go. |
| 5.3. Desarrolla el autocontrol a través de las autoinstrucciones. | 5.3. Lenguaje interno. | 5.3. ¿Qué está pasando? Se le dará unas viñetas desordenadas que tendrán que ordenar y explicar la secuencia de lo que sucede. |
| 5.4. Control inhibitorio e impulsividad. | 5.4. Juego de Tabú. |
| 5.5. Entrenamiento en las autoinstrucciones. Jugaremos con el semáforo: ¡STOP!, miro, me paro y pienso. |

|  |  |
| --- | --- |
| **RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS** | Aprender a Aprender |
| Competencia en comunicación lingüística |
| Competencia social y cívica. |

|  |
| --- |
| **ORGANIZACIÓN** (agrupamientos, distribución de espacios y tiempos, temporalización del programa, coordinación entre los profesionales implicados) |
| * Agrupamientos: en grupo-clase, en pequeño grupo e individualmente.
* Distribución de espacios y tiempos: tanto en su aula ordinaria como en el AAI (depende de la actividad).
* Temporalización del programa: Será propuesto para un curso escolar, valorándose trimestralmente la continuidad o no del mismo, así como introducir nuevos elementos.
* Coordinación entre los profesionales implicados: reuniones de carácter mensualmente con todo el equipo docente que interviene en el PE.
 |

|  |
| --- |
| **RECURSOS MATERIALES** (Bibliografía, publicaciones, software informático, referencias web, materiales didácticos…) |
| * Cuaderno de HHSS. Junta de Andalucía.
* Cuentos sobre las emociones. “Club de peques lectores”.
* www. Educayaprende.com
* “Cultivando emociones”. Junta de Andalucía.
* Actividades Go no Go.
* Ordenador.
* Revistas y periódicos.
* Globos.
* Marionetas.
* Posticks.
* Juego tabú.
* Espejo.
* Material escolar.
 |