



UNIDAD DIDACTICA "SENTIR Y PENSAR"

Seminario I "INTELIGENCIA EMOCIONAL

Alumna: Petri Ramos Salas

Alía (Cáceres)



Justificación:

Es un programa para ayudar a profesores y profesoras a educar las emociones desde las primeras edades. Cuentos, dinámicas, actividades para que niños y niñas desarrollen sus capacidades personales y sociales.



El nuevo milenio ha traído grandes cambios y nuevos enfoques en la educación. Tras el rápido desarrollo de la tecnología, la informática y la apertura de fronteras e intercambios

culturales cada vez mayores, muchos profesionales de la educación se están planteando generar en los niños valores, metas y un conocimiento profundo del ser humano.

La inteligencia emocional engloba todas aquellas capacidades que nos permiten resolver problemas relacionados con las emociones y los sentimientos, tanto con los nuestros como con los de los demás. Para ser felices es más importante saber descifrar lo que nos ocurre y actuar en consecuencia que tener almacenados muchos conocimientos.

La educación emocional busca el crecimiento integral de la persona para conseguir un mayor bienestar en la vida.

Este programa pretende ser una ayuda para aquellos educadores que quieran ayudar a sus alumnos a ser personas emocionalmente sanas, personas que tengan una actitud positiva ante la vida, que sepan expresar y controlar sus sentimientos, que conecten con las emociones de otras personas, que tengan autonomía y capacidad para tomar decisiones adecuadas y puedan superar las dificultades y conflictos que inevitablemente surgen en la vida.



Objetivos Generales:

- ✚ Aprender a gestionar las emociones de manera que permitan conseguir mejores niveles de desarrollo personal y social.
- ✚ Desarrollar el autoconocimiento, autoestima y autonomía personal para regular el propio comportamiento.
- ✚ Desarrollar la capacidad de relacionarse con uno mismo y con los otros de manera satisfactoria.
- ✚ Desarrollar la sensibilidad respecto a las necesidades de otros.



Metodología:

GLOBALIZACIÓN: pretendemos estimular el desarrollo de todas las capacidades físicas, afectivas, intelectuales y sociales de forma global de los sentimientos, porque cualquiera de

las actividades realizadas por los niños pone en juego todos los mecanismos afectivos, cognitivos, psicomotores, de imaginación... de las emociones.

LA AFECTIVIDAD: los alumnos de Primaria estructuran su mente por medio de las emociones. Necesitan expresar sus propios sentimientos para sentirse seguros. Pretendemos que la relación entre el educador y el alumnado se realice dentro de un ambiente democrático, con relaciones de comprensión, amor, aceptación, confianza mutua y respeto.

La afectividad se puede expresar a través de los sentidos (abrazar, besar, acariciar...), ya que a través de ellos podemos fijarnos y saber si una persona está enfadada, es cariñosa, le caemos bien, está a gusto...

METODOLOGÍA ACTIVA: en nuestro proyecto el alumno es el protagonista del proceso enseñanza-aprendizaje de las emociones y nuestro objetivo fundamental es mantener activa la mente del niño mediante las situaciones de aprendizaje y tratar de hacerle analizar y observar y criticar las situaciones que se le presentan para así poder alcanzar mejor todos los objetivos propuestos para el aprendizaje de los sentidos.

LA MOTIVACIÓN: los alumnos son partícipes activos en el trabajo del aula. Ellos aportan los materiales de los proyectos para trabajar las emociones, los clasifican, los investigan con la cooperación del educador y los padres.

Así, a través de la motivación, los alumnos prestarán más atención y trabajarán más a gusto en el aprendizaje de las emociones.



Contenidos:

❖ CONCEPTOS:

Conocer el funcionamiento de las emociones.

Distinguir los sentimientos expresivos.

Saber que son los sentimientos y para que se utiliza.

❖ **PROCEDIMIENTOS:**

Explicar el funcionamiento y ventajas de las dinámicas de su uso.

Observación y expresión de sus sentimientos.

Utilización de las emociones para la exploración e identificación de las distintas dinámicas.

Comprensión de algunas emociones en las distintas dinámicas.

❖ **ACTITUDES:**

Participar activamente en todas las actividades.

Participar en las dinámicas que realizan el profesor y los niños.

Respetar las expresiones de los otros.

Prestar atención y tener interés en las dinámicas.



Actividades:

Este programa quiere contribuir con este material a crear una sociedad más humana y más respetuosa.

A continuación presentamos una propuesta de trabajo que se divide en nueve módulos:



Autoconocimiento



Escucha



Autonomía



Solución de conflictos



Autoestima



Pensamiento positivo



Comunicación



Asertividad



Habilidades sociales

AUTOCONOCIMIENTO:



Conocerse es tomar conciencia de quién es uno, qué se siente y cómo expresa uno sus emociones. Constituye la piedra angular de la inteligencia emocional.

El niño que se conoce a sí mismo tiene la capacidad de observar por dentro y por fuera, lo que siente y lo que hace; utiliza sus preferencias para guiar la toma de decisiones y va descubriendo sus capacidades y limitaciones.

Las emociones son habitantes del corazón, igual que los pensamientos son los habitantes de la cabeza. Dar salida, expresar una emoción, es un proceso muy saludable. Con ello "aclaramos" la cabeza para poder después pensar y actuar mejor.

A continuación proponemos una actividad para trabajar el autoconocimiento donde el alumno aprenderá a descubrir la importancia de los sentimientos.

Actividad: Siento con mi corazón:

Material para el profesor:

SIENTO CON MI CORAZÓN

● OBJETIVO

Descubrir la importancia de los sentimientos.

● ACTIVIDADES SOBRE EL FOTOCOPIABLE

Leer los sentimientos escritos en la página y comentar su significado poniendo ejemplos concretos. Decir qué pasa en cada una de las escenas y relacionarlas con las emociones descritas anteriormente. Posteriormente, tendrán que completar la frase "Me siento alegre cuando..." con alguna experiencia personal.

Es importante comprobar si todos los niños reconocen bien las distintas emociones: alegría, tristeza, miedo y enfado. Se puede comentar cada una de las escenas.

Comentar en qué ocasiones se han sentido sorprendidos, qué sorpresas han recibido que recuerden especialmente y cómo se sintieron al recibirlas.

Se trata de hacerles comprender que las emociones son algo natural y que deben ser expresadas.

● MATERIAL

Fotocopia de la actividad y colores.

Las emociones son los habitantes del corazón, igual que los pensamientos son los habitantes de la cabeza.

Dar salida, expresar una emoción, es un proceso muy saludable. Con ello "aclaramos" la cabeza para poder después pensar y actuar mejor.

Estoy enfadado contigo porque ayer no me dejaste la bicicleta.

Lo siento, pero me tocaba a mí montar.



Material para el alumno:



SIENTO CON MI CORAZÓN

Nombre

- Escribe las palabras donde corresponde.

alegría

enfado

miedo

tristeza









- Completa.

Me siento alegre cuando

Y una dinámica para aprender a valorar las cualidades y los recursos de cada uno, así como las limitaciones con realismo.

Dinámica: Esto se me da bien..., esto no

ESTO SE ME DA BIEN..., ESTO NO

● OBJETIVO

Aprender a valorar las cualidades y los recursos de cada uno, así como las limitaciones, con realismo.

● DINÁMICA

Los niños estarán sentados formando un círculo y se les pedirá a cada uno que complete la siguiente frase: "Soy... (el nombre)... y se me da bien...". Por ejemplo: leer, dibujar, cantar, montar en bicicleta, jugar en el ordenador, etc. Por cada respuesta cogen un redondel de cartulina de colores de un recipiente que hay en el centro y la escriben, si pueden. Si no, el maestro lo hará por ellos.

Cuando todos hayan dado varias respuestas se continuará con otra frase: "Soy... y todavía no se me da bien...". Por cada respuesta se coge un redondel de cartulina blanca.

Después se recortará un trozo de papel de embalar con el nombre y/o la foto de cada niño en el centro, pegándose alrededor los redondeles de cartulina.

Se comentará que cada uno aprende las cosas de una manera y en un momento diferente. Todos los días se aprende algo, y deben darse cuenta de lo que ya saben y de lo que todavía pueden aprender. Si algún alumno reconoce pocas cosas que se le dan bien, o las cartulinas blancas superan a las de colores, se le animará a buscar sus habilidades y recursos.

● MATERIAL

Cartulinas de colores, papel de embalar, tijeras y pegamento.

Cuando los niños reconocen sus cualidades, habilidades y recursos, se sienten bien consigo mismos. Al darse cuenta de sus progresos, desarrollan una mayor confianza en su capacidad de aprender.



AUTONOMÍA:



La autonomía es la capacidad de gobernarse a uno mismo, de actuar por propio convencimiento y no porque nos impongan una conducta, nos vigilen, nos castiguen o nos lo exijan ciertas normas sociales de comportamiento.

Una de las labores más importantes en la educación primaria es potenciar esta autonomía en las rutinas diarias, en la resolución de problemas, en las dificultades en el juego y en la relación con otros niños y niñas.

Muchas veces en la vida hay que lograr pequeños objetivos para después conseguir uno grande, para ello hay que saber esperar y controlar las emociones. Si los niños aprenden a demorar gratificaciones y frenar la impulsividad conseguirán, con mayor facilidad, llegar a los objetivos que se propongan.

A continuación proponemos una actividad para trabajar la autonomía donde el alumno

Actividad: Ya no necesito tanta ayuda

Material para el profesor

YA NO NECESITO TANTA AYUDA

● OBJETIVO

Reflexionar sobre el grado de autonomía en algunos hábitos cotidianos.

● ACTIVIDADES SOBRE EL FOTOCOPIABLE

En la ficha aparecen cuatro conductas que muchos de los niños de la clase estarán desarrollando y que reflejan la autonomía en el vestido, la comida, la higiene y las actividades domésticas.

Se trata de que los niños tomen conciencia del grado de autonomía que tienen con relación a estas conductas: ducharse, atarse los cordones, cortar un filete y hacer la cama.

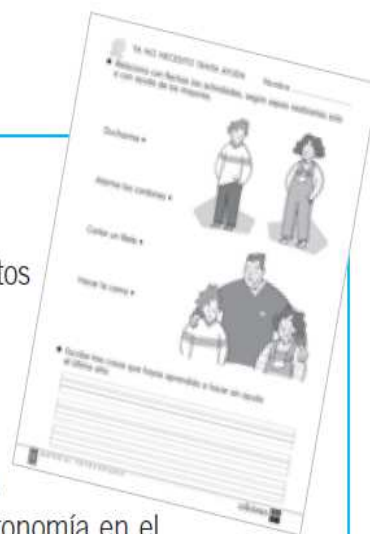
En la parte de la derecha aparecen dos recuadros: si el niño realiza solo la conducta o si necesita ayuda por parte del adulto. Deberán unir cada actividad con uno de estos dibujos de la derecha en función de si lo hacen solos o con ayuda de algún adulto.

Una vez realizada la actividad se hará una propuesta en común y, si se desea, se podrá profundizar en el tema de la autonomía:

- En el vestido: si se ponen o quitan ropa abierta (chaquetas, cazadoras...), cerrada (camisetas, jerséis), pantalones, calcetines; si se abrochan cremalleras y automáticos; si se atan solos los cordones...
- En la comida: si saben utilizar correctamente la cuchara, el tenedor, el cuchillo, la servilleta; si permanecen en la mesa hasta que acaban de comer.
- En la higiene: si se lavan y secan las manos, se cepillan los dientes, se peinan solos, se duchan, etc.
- En actividades domésticas: si recogen su cuarto, hacen su cama, ponen y quitan la mesa, compran el pan...

● MATERIAL

Fotocopiable y lápiz.



Material para el alumno



YA NO NECESITO TANTA AYUDA

Nombre

- Relaciona con flechas las actividades, según sepas realizarlas solo o con ayuda de los mayores.

Ducharme •

Atarme los cordones •

Cortar un filete •

Hacer la cama •



- Escribe tres cosas que hayas aprendido a hacer sin ayuda el último año.

Y una dinámica para entrenar la capacidad de esperar para obtener algo.

Dinámica: Esperar es mejor

ESPERAR ES MEJOR

● OBJETIVO

Entrenar la capacidad de esperar para obtener algo.

● DINÁMICA

Los niños, por grupos pequeños, se sentarán en torno a una mesa. El profesor pondrá en el centro una fuente de chokolatinas. Explicará a los niños que pueden coger una enseguida pero, si esperan tres minutos, podrán coger dos.

Algunos niños pasarán un especial mal rato con la espera porque no estarán seguros de que lo prometido llegue alguna vez. Es posible que se levanten antes de tiempo y cojan una chokolatina. Se sugiere no reprocharles nada. Cuando pase el tiempo (los niños lo harán saber con puntualidad) se repartirán las dos chokolatinas a los que han aguantado. Lo más importante es que los niños más inseguros aprendan, aunque sea por observación, que controlarse, esperar, trae su recompensa.

● MATERIAL

Bote con golosinas, reloj-despertador/cronómetro.

Educar en el esfuerzo es una de las labores que debemos hacer en la Educación Primaria. Muchas veces en la vida hay que lograr pequeños objetivos para después conseguir uno grande. Para ello hay que saber esperar y controlar las emociones. Si los niños aprenden a demorar gratificaciones y frenar la impulsividad conseguirán, con mayor facilidad, llegar a los objetivos que se propongan.

Llevo muchos días cuidándola.

Por eso ha dado flores.



AUTOESTIMA:



La autoestima es el grado de aceptación y el concepto que cada uno tiene de sí mismo.

El niño que se quiere así mismo siente un estado interno de compromiso, de seguridad, de confianza, de libertad que crea tranquilidad en la persona y, por tanto, también en el ambiente.

Lo que hace verdadero el respeto es hacer sentir al niño que le aceptamos a pesar de sus buenas o malas conductas. Cada niño aporta a la clase algo único que no puede ser sustituido.

Cada niño se valora a sí mismo tal y como haya sido valorado. Toda persona que pase con él períodos prolongados influye sobre su autoimagen. Es mucho lo que los maestros y los propios compañeros aportan a la visión de sí mismo.

A continuación proponemos una actividad para trabajar la autoestima donde el alumno aprenderá a valorar la originalidad de cada uno.

Actividad: Como yo, solo hay uno

Material para el profesor

COMO YO, SOLO HAY UNO

● OBJETIVO

Valorar la originalidad de cada uno.

● ACTIVIDADES SOBRE EL FOTOCOPIABLE

Los niños tendrán que dibujar su mochila en una de las perchas de la ficha. Después, poner su nombre en el recuadro adornándolo como quieran.

Se hará tomar conciencia a los niños de que cada uno tiene su espacio asignado en la clase para su mochila, su abrigo, etc. Otras veces hay un espacio para el bocadillo o la merienda. Cada profesor reflexionará con ellos en función de los espacios asignados.

Después, marcarán con una X los objetos o espacios que son únicamente para él, diferenciándolos de objetos y espacios comunes.

Hablar de lo bonito que es ser único e irrepetible, con espacios y objetos personales, a la vez que se forma parte de un grupo de personas con características comunes, que comparten objetos y espacios comunes.

● MATERIAL

Fotocopia de la actividad, colores y lápiz.



Este es mi cepillo, pero la pasta de dientes es de todos.



Lo que hace verdadero el respeto es hacer sentir al niño que le aceptamos a pesar de sus buenas o malas conductas. Cada niño aporta a la clase algo único que no puede ser sustituido.

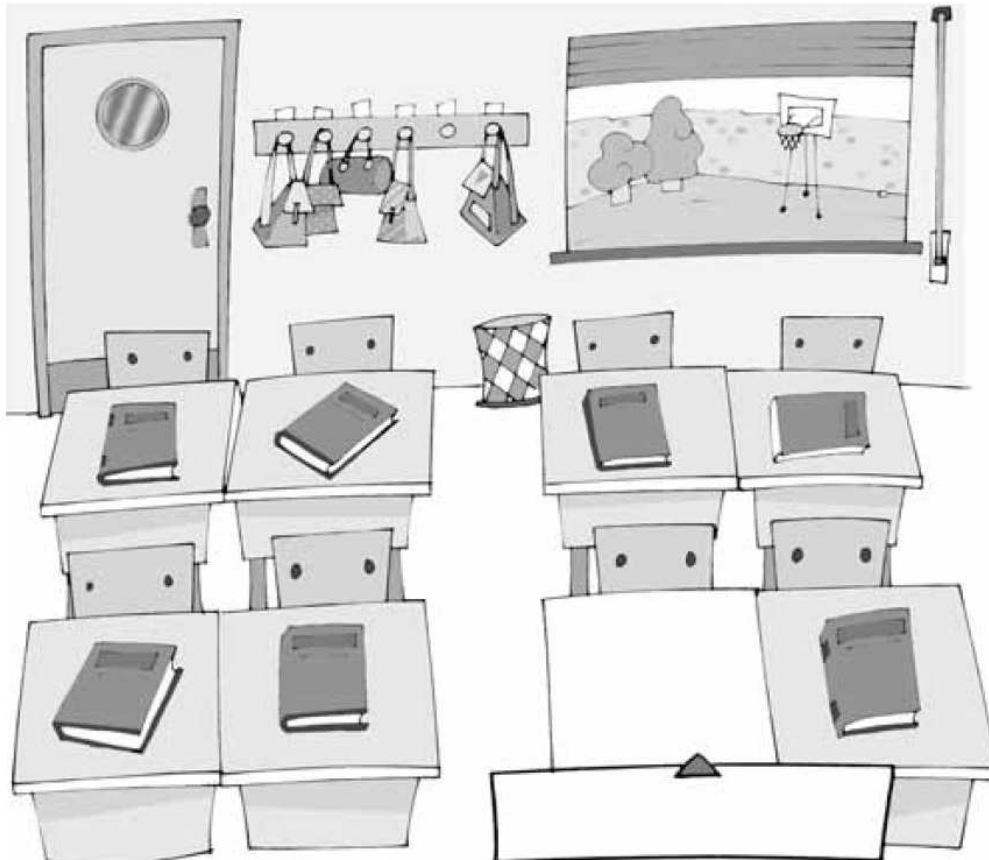
Material para el alumno



COMO YO, SOLO HAY UNO

Nombre

- Dibuja tu libro y escribe tu nombre en el recuadro en blanco.



- Marca con una cruz los espacios u objetos que solo usas tú.

- | | |
|----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> cama | <input type="checkbox"/> perchero de la clase |
| <input type="checkbox"/> patio | <input type="checkbox"/> cepillo de dientes |
| <input type="checkbox"/> jabón | <input type="checkbox"/> pizarra |
| <input type="checkbox"/> pupitre | <input type="checkbox"/> balón |

Y una dinámica para aprender a valorar positivamente a los demás y sentirse valorado por ellos.

Dinámica: ¡Eres estupendo!

¡ERES ESTUPENDO!

● OBJETIVO

Aprender a valorar positivamente a los demás y sentirse valorado por ellos.

● DINÁMICA

Los niños se situarán en círculo, sentados o de pie. Uno de ellos cogerá una pelota diciendo una cualidad positiva del compañero que tiene al lado y le pasará luego la pelota. Pueden ser cualidades físicas, de la forma de ser o simplemente de algo que le gusta al niño que está jugando. El juego se realizará hasta completar la ronda.

Se puede realizar una variante que consistirá en decir una cualidad positiva de cualquier niño de la clase y lanzarle luego la pelota. Procuraremos que no siempre recaiga la pelota en los mismos niños, los más populares.

Otra opción es hacer este juego utilizando las mesas de la clase. Un niño se levantará, dirá algo positivo de otro y se sentará en el lugar que ocupe dicho compañero. Este entonces elegirá a otro y tomará su asiento. Así sucesivamente hasta que no quede nadie en su lugar de comienzo.

● MATERIAL

Una pelota.

Me gusta
de ti cómo
cantas.

Todo niño se valora a sí mismo tal como haya sido valorado. Toda persona que pase con él períodos prolongados influye sobre su autoimagen. Es mucho lo que los maestros y los propios compañeros aportan a la visión de sí mismo.



COMUNICACIÓN:



La comunicación es la transmisión de opiniones, deseos y sentimientos (mensajes) entre una o varias personas (emisores/receptores) que comparten un espacio (canal) y un lenguaje (palabras, gestos, expresiones, signos).

En la comunicación no importa tanto lo que dice el emisor como lo que entiende el receptor. Al comunicar algo debemos asegurarnos de que se entiende exactamente lo que queremos transmitir.

Cuando se habla en público hay que incluir a todas las personas que escuchan con la mirada, haciendo un recorrido por todas ellas como si "fuéramos un faro". Por ello se llama mirada de faro.

A continuación proponemos una actividad para trabajar la comunicación donde el alumno aprenderá a ofrecer información precisa de las cosas, ejercitándose en las presentaciones en público.

Actividad: Aprendiendo a describir

Material para el profesor

APRENDO A DESCRIBIR

● OBJETIVO

Aprender a ofrecer información precisa de las cosas, ejercitándose en las presentaciones en público.

● ACTIVIDADES SOBRE EL FOTOCOPIABLE

Cada uno de los niños tendrá que elegir y colorear dos de entre todos los objetos del fotocopiable.

A continuación, por turnos, cada niño tendrá que describir, de la manera más precisa posible, los objetos seleccionados. Comenzará el profesor describiendo un objeto diferente a los presentados, marcando un guión tipo, por ejemplo:

1. Para qué sirve.
2. Cómo es (color, tamaño, de qué está hecho...).
3. Por qué lo eligió.

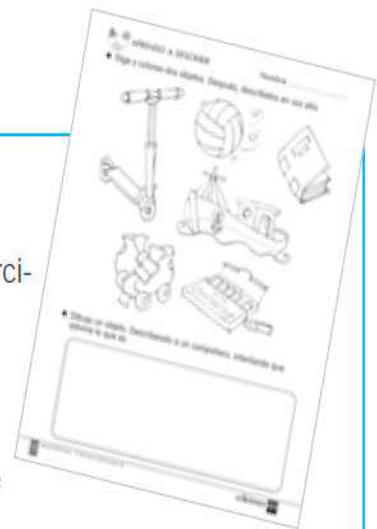
Ejemplo: Sirve para transportarnos de una calle a otra, es grande, rojo y tiene ruedas, y lo elijo porque me gusta viajar mirando por la ventana.

¿Qué es?... Un autobús.

No se podrá decir el nombre del objeto, porque el resto del grupo tendrá que adivinarlo.

● MATERIAL

Fotocopia de la actividad y colores.



Cuando se habla en público hay que incluir a todas las personas que escuchan con la mirada, haciendo un recorrido por todas ellas como si "fuésemos un faro". Por ello se llama Mirada de Faro.



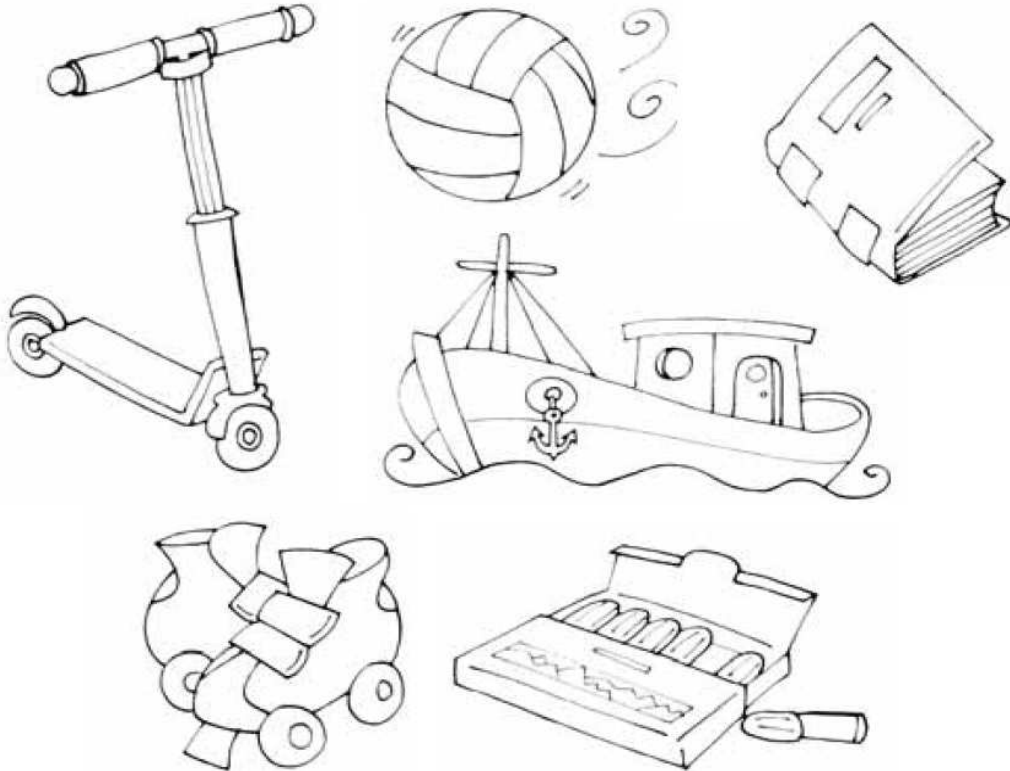
Material para el alumno



APRENDO A DESCRIBIR

Nombre

- Elige y colorea dos objetos. Después, descríbelos en voz alta.



- Dibuja un objeto. Descríbeselo a un compañero, intentando que adivine lo que es.



Y una dinámica para entrenar a los niños en la comunicación en primera persona (mensajes YO) para responder a situaciones conflictivas.

Dinámica: Cuando me gritas, me siento mal

CUANDO ME GRITAS, ME SIENTO MAL

● OBJETIVO

Entrenar a los niños en la comunicación en primera persona (mensajes YO) para responder a situaciones conflictivas.

● DINÁMICA

El profesor irá exponiendo situaciones habituales del entorno escolar, y los niños deberán estructurar su mensaje siguiendo los siguientes pasos:

1. Definir la situación que provoca el conflicto.
2. Expresar el sentimiento en primera persona: Yo, a mí...
3. Proponer el cambio deseado.

CASO 1: Dos niños discuten porque uno de ellos no le devuelve los cromos que le prestó para verlos. ¿Qué le dirías?

1. Te he prestado los cromos repetidos para que los veas y ahora no me los quieres dar...
2. ... y a mí eso no me gusta porque creo que te los vas a quedar...
3. ... así que, por favor, quiero que me los devuelvas.

CASO 2: Dos amigos dan de lado a un tercer niño, no dejándole que juegue con ellos ni que participe en sus conversaciones. ¿Qué les dirías?

1. Cuando intento jugar con vosotros os vais corriendo a otro sitio...
2. ... y yo me pongo triste porque me gustaría ser vuestro amigo...
3. ... aunque prefiero que juguemos juntos como antes.



HABILIDADES SOCIALES:



Las habilidades sociales son una serie de conductas y gestos adecuados que permiten a la persona relacionarse positivamente con los demás. Incluyen aprendizajes como saludar, presentarse, agradecer, pedir permiso o iniciar una conversación.

Aprender a desarrollar estas habilidades es fundamental para conseguir unas óptimas relaciones con los demás.

Todos los seres humanos podemos molestar a las personas que queremos, perder el control y equivocarnos. Cuando esto ocurre, lo mejor es disculparse y reconocer el error que hemos cometido. Pedir perdón ayuda a modificar conductas dañinas para nosotros mismos y para otras personas. Para ello conviene hacerlo con naturalidad y evitar posturas tanto de sumisión como de agresividad.

A continuación proponemos una actividad para trabajar las habilidades sociales donde el alumno aprenderá a comprender la conveniencia de pedir disculpas cuando se ha cometido un error.

Actividad: Perdón, lo siento

Material para el profesor

PERDÓN, LO SIENTO

● OBJETIVO

Comprender la conveniencia de pedir disculpas cuando se ha cometido un error.

● ACTIVIDADES SOBRE EL FOTOCOPIABLE

Se repartirá el fotocopiable a los niños y se comentarán entre todos las escenas. En la primera, una niña que se tropieza y echa agua encima a un niño y una niña sin querer. En la segunda, un niño pisa el abrigo de otro al ir a colgar el suyo un niño. En la tercera, un niño corre y mira para atrás, chocándose con otro que está hablando con su amigo. En la cuarta, una niña que ha roto el juguete de otro niño o niña y se lo devuelve roto.

Los alumnos rodearán en cada escena los niños que están causando algún inconveniente a los demás.

Se trata de que comprendan que muchas veces cometemos errores y hacemos cosas que no están bien, pero es conveniente reconocerlos, asumir lo que hemos hecho y pedir perdón o disculpas a los que sufren las consecuencias de nuestro error.

● MATERIAL

Fotocopia de la actividad y lápiz.



Perdona que te haya chillado. Es que estoy un poco cansada.

Todos los seres humanos podemos molestar a las personas que queremos, perder el control y equivocarnos. Cuando esto ocurre, lo mejor es disculparse y reconocer el error que hemos cometido. Pedir perdón ayuda a modificar conductas dañinas para nosotros mismos y para otras personas. Para ello conviene hacerlo con naturalidad y evitar posturas tanto de sumisión como de agresividad.



Material para el alumno



PERDÓN, LO SIENTO

Nombre

- Rodea en cada escena al niño que debe pedir perdón a sus compañeros por lo que ha hecho.



- Escribe tres ocasiones en las que debes pedir perdón.

Y una dinámica para entrenar a los niños en la toma de iniciativa.

Dinámica: ¿Bailas...?

¿BAILAS...?

● OBJETIVO

Tomar la iniciativa en la elección de compañeros de juego.

● DINÁMICA

La profesora dividirá la clase en dos grupos de igual número de niños. Si resultan impares, ella lo hará con el que se quede solo. Un grupo se sentará en el suelo. Serán los elegidos. El otro grupo estará de pie. Cuando la profesora lo indique, cada uno de los que eligen deberá tomar la iniciativa, ir hacia algún niño y preguntarle: "¿Quieres bailar conmigo?" El elegido podrá decir sí o no. Cuando todos tengan su pareja, andarán o bailarán por la sala juntos. Después, se cambiarán los papeles.

Comentar después todos los problemas que han surgido durante la actividad: si sabían a quién elegir, si cuando han llegado ya habían elegido, si les hubiera gustado que les eligiera otro, etc.

Lo importante es hacer ver a los niños que muchas veces tenemos que tomar la iniciativa si queremos entrar a formar parte de un grupo o jugar con otros niños.

● MATERIAL

Reproductor de música y CD o cinta.



Aprender a tomar la iniciativa es muy positivo para desarrollar relaciones humanas satisfactorias. La persona que actúa de este modo tiene un enfoque activo de la vida, sabe lo que quiere y trabaja para conseguirlo. Hace lo necesario para que las cosas sucedan, en vez de esperar pasivamente a que pasen por arte de magia.

ESCUCHA:



Escuchar es prestar atención a lo que se oye. Supone también cierta inmovilidad y concentración en los mensajes verbales y no verbales del que habla. Si oír es una actividad orgánica, escuchar implica una reacción de tipo emocional, que nos permite entender mejor el mundo y comprender a los demás.

Saber escuchar los mensajes no verbales forma parte del aprendizaje de la comunicación emocional.

A continuación proponemos una actividad para trabajar la escucha donde el alumno aprenderá a comprender la importancia de demostrar al otro que le estamos escuchando.

Actividad: Ya sé escuchar

Material para el profesor

YA SÉ ESCUCHAR

● OBJETIVO

Comprender la importancia de demostrar al otro que le estamos escuchando.

● ACTIVIDADES SOBRE EL FOTOCOPIABLE

Comentar a los niños que los distintos dibujos que aparecen en el fotocopiable representan a una profesora que esta hablando. Hay niños que le están demostrando atención y otros no. El niño coloreará las caras de los niños que sí están escuchando. Mostrar a los niños cuáles son las señales de una escucha activa:

1. Mirar a la otra persona.
2. Postura adecuada en dirección al otro.
3. Movimientos afirmativos de cabeza.
4. Gestos de la cara que manifiestan interés.
5. Preguntas sobre lo que nos están contando, si es preciso.

Contestar sí o no a las preguntas del fotocopiable puede ayudarnos a descubrir si escuchamos correctamente.

Comentar cómo se sienten cuando sus padres les escuchan y cómo se sienten cuando no les escuchan.

Se trata de hacerles sentir la necesidad de aprender a conversar, porque esta habilidad les ayudará a conseguir un contacto social con personas y grupos, en definitiva, hacer amigos.

● MATERIAL

Fotocopia de la actividad y colores.



Material para el alumno



YA SÉ ESCUCHAR

Nombre

- Colorea las caras de los niños que están escuchando a la profesora.



- Contesta sí o no.

Al escuchar...

	Sí	No
... miro a la otra persona.		
... le doy la espalda mientras habla.		
... hago gestos con la cabeza.		
... pongo interés en lo que dice.		
... hago preguntas.		

Y una dinámica para comprender el lenguaje no verbal a través de la expresión corporal.

Dinámica: Me quedo mudo.

ME QUEDO MUDO

● OBJETIVO

Comprender el lenguaje no verbal a través de la expresión corporal.

● DINÁMICA

Se trata de averiguar qué me quiere decir mi compañero sin utilizar palabras. Todos se sientan en círculo y se les explica el juego: consiste en adivinar un oficio, un país, una comida, un deporte, un color, un animal, una situación cotidiana, etc. Dependiendo de lo que se esté trabajando en la clase se puede escoger un tema u otro y decírselo antes de empezar, si el profesor lo considera oportuno.

El que acierte puede salir a hacer la siguiente "dramatización" y debe ceder a otro compañero la palabra.

Conviene animar a los que les cuesta más adivinar de qué se trata, pues son los que más se van a beneficiar de la actividad.

Saber escuchar los mensajes no verbales forma parte del aprendizaje de la comunicación emocional.



La comunicación no verbal tiene mucha importancia, si nos atenemos a los resultados de las investigaciones, las cuales afirman que el impacto que produce un mensaje depende en el 45% de los aspectos verbales y en un 55% de la expresión de la cara y de los movimientos del cuerpo.

Mehrabian 196

SOLUCIÓN DE CONFLICTOS:



El conflicto es un componente más de la vida real, que desempeña un papel importante en la educación y cuya existencia es preciso asumir y encarar. Es inevitable que los conflictos existan. Lo importante es ver cómo los podemos afrontar.

En una solución de conflictos positiva se resuelven los problemas con un beneficio para cada una de las partes implicadas y se tienen en cuenta las necesidades de ambas partes.

Es más fácil resolver un problema si se tiene una comprensión clara de en qué consiste el problema. Esto se consigue reuniendo datos y decidiendo cuáles son las necesidades de las personas que tienen el problema.

A continuación proponemos una actividad para trabajar la solución de conflictos donde el alumno aprenderá a valorar la importancia de identificar con claridad el problema o el conflicto.

Actividad: ¿Qué ha pasado?

Material para el profesor

¿QUÉ HA PASADO?

● OBJETIVO

Valorar la importancia de identificar con claridad el problema o el conflicto.

● ACTIVIDADES SOBRE EL FOTOCOPIABLE

Los niños observan los dibujos que aparecen en el fotocopiable. Comentan cada una de las escenas, explicando lo que está pasando y lo que creen que sienten los personajes. Se trata de que escriban lo que está ocurriendo en la situación que se describe y de que, después, busquen la mejor solución posible para que los dos niños se sientan bien.

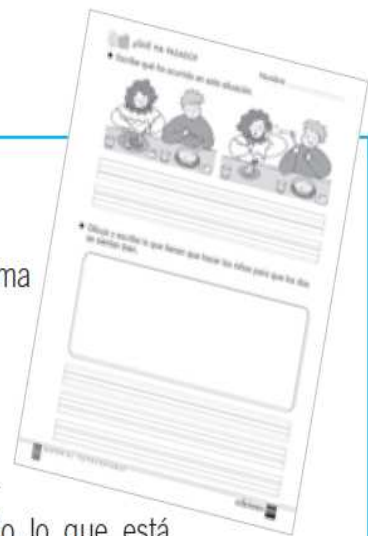
A continuación se les pide a los niños que contesten a las siguientes preguntas:

¿Cómo creéis que se sienten estos niños...? ¿Qué creéis que ha ocurrido antes de llegar a esta situación? ¿Alguno de vosotros ha tenido un problema parecido? ¿Quién lo quiere contar? ¿Qué hicisteis para solucionarlo?

El profesor definirá con claridad el problema: Así que el problema era que... Y la solución que encontraste fue...

● MATERIAL

Fotocopia de la actividad y colores.



Es más fácil resolver un problema si se tiene una comprensión clara de en qué consiste el problema. Esto se consigue reuniendo datos y decidiendo cuáles son las necesidades de las personas que tienen el problema.



Material para el alumno



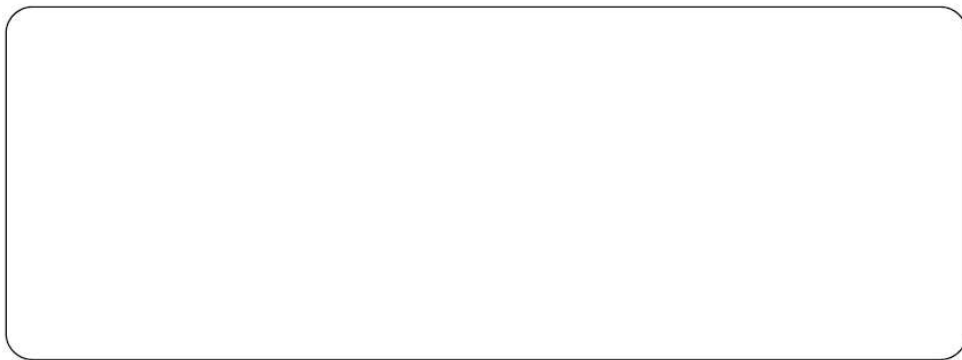
¿QUÉ HA PASADO?

Nombre

- Escribe qué ha ocurrido en esta situación.



- Dibuja y escribe lo que tienen que hacer los niños para que los dos se sientan bien.



Y una dinámica para descubrir la importancia de la ayuda de los demás en la búsqueda de soluciones.

Dinámica: Si tengo un problema, cuento contigo

SI TENGO UN PROBLEMA, CUENTO CONTIGO

● OBJETIVO

Descubrir la importancia de la ayuda de los demás en la búsqueda de soluciones.

● DINÁMICA

Se trata de inventar una música o de poner esta letra en una música conocida; también se puede escenificar con ritmo y movimiento al estilo "rap", señalando con el dedo hacia uno y hacia el otro según lo indique la canción:

Si tengo un problema, cuento contigo. Si es solo mío... cuento contigo.

Si tienes un problema, cuenta conmigo. Si es de los dos... cuento contigo.

¿Qué problema tienes? Cuenta conmigo. Si es solo tuyo... cuenta conmigo.

¿Qué problema tengo? Cuento contigo. Si es de los dos... cuenta conmigo.

Cuando todos se la aprendan se pueden formar dos grupos y cantar cada uno una estrofa, empezando el segundo grupo cuando el primero haya cantado la primera frase.

Se puede acompañar la canción con percusión corporal o con instrumentos de percusión.

● MATERIAL

Instrumentos de percusión.

No sentirse solo frente a un problema o cuando surge un conflicto ayuda al niño a sentir seguridad.
Es necesario transmitirle la idea de que los problemas no son algo negativo a los que hay que tener miedo.
Podemos aprender mucho de las situaciones conflictivas.

¿Qué problema tienes? ¡Cuenta conmigo!



PENSAMIENTO POSITIVO:



El optimismo es un hábito de pensamiento positivo, una disposición o tendencia a mirar el aspecto más favorable de los acontecimientos y esperar el mejor resultado. Las personas optimistas insisten en conseguir sus objetivos a pesar de los obstáculos y contratiempos que se presenten, operan más desde la perspectiva del éxito que desde el miedo al fracaso y consideran que los acontecimientos se deben más a circunstancias controlables que a fallos personales.

No son las cosas las que nos afectan, sino nuestra forma peculiar de verlas, lo que "nos decimos a nosotros mismos" sobre lo que sucede. Enseñar a los niños a ser más optimistas es una forma de ayudarles a enfrentarse mejor a la vida.

A continuación proponemos una actividad para trabajar el pensamiento positivo donde el alumno aprenderá a diferenciar con claridad entre pensamientos positivos y pensamientos negativos.

Actividad: Soles y nubes

Material para el profesor

SOLES Y NUBES

● OBJETIVO

Diferenciar con claridad entre pensamientos positivos y pensamientos negativos.

● ACTIVIDADES SOBRE EL FOTOCOPIABLE

En el fotocopiable se ilustran una serie de situaciones que suelen provocar pensamientos positivos o negativos. Se trata de identificarlos y de dibujar al lado de aquellos en los que aparecen pensamientos positivos un sol, y al lado de aquellos en los que aparecen pensamientos negativos una nube negra, asociada a la idea de tormenta.

Comentar cómo a lo largo del día, en casa y en la clase, incluso en la calle, los habitantes de la mente, que son los pensamientos, nos dicen cosas por lo bajito; unas veces nos dicen: "Esto es muy difícil, no lo puedo hacer", o "Todo me sale mal", o "Por mi culpa, mis padres se enfadan", o "Seguro que me voy a equivocar otra vez", etc. En esos momentos es como si el cielo se cubriera de nubes negras. Pero en otros momentos los pensamientos nos dicen cosas como: "Lo voy a intentar", "Seguro que esta vez lo consigo", "Qué divertido es aprender", o "Cuántas cosas bonitas me pasan...", etc. Entonces es como si en el cielo luciera un gran sol y nos sentimos mejor.

● MATERIAL

Fotocopia de la actividad y colores.



No nos va a quedar bien.

Pues yo creo que sí.

No son las cosas las que nos afectan, sino nuestra forma peculiar de verlas, lo que "nos decimos a nosotros mismos" sobre lo que nos sucede. Enseñar a los niños a ser más optimistas es una forma de ayudarles a enfrentarse mejor a la vida.



Material para el alumno



SOLES Y NUBES

Nombre

- Dibuja un sol en las situaciones que indican pensamientos positivos y una nube en las que indican pensamientos negativos.



- Alex le ha roto su estuche a María. Marca los pensamientos positivos que puede tener María:

- Como le pille, le rompo el suyo.
- Le diré que no lo vuelva a hacer.
- Ahora mismo le pongo la zancadilla.
- A ver si en casa lo pueden arreglar.
- Lo ha hecho sin querer.

Y una dinámica para aprender a desdramatizar situaciones o acontecimientos que suelen provocar pensamientos o reacciones negativas.

Dinámica: El rap del optimista.

EL "RAP" DEL OPTIMISTA

● OBJETIVO

Desdramatizar situaciones o acontecimientos que suelen provocar pensamientos o reacciones negativas (desmoralización, minusvaloración, pesimismo, desconfianza en uno mismo, etc.).

● DINÁMICA

El profesor propondrá aprender o componer (según la edad) un "rap". Les explica lo que es este tipo de canción donde lo más importante es la letra y que sirve para improvisar. Cada uno puede añadir frases y el resto del grupo, hará de coro y cantará la misma frase: "Y NO PASA NADA" acompañándose de percusión instrumental (pandero, maracas, etcétera) o corporal (palmas y pisadas fuertes). Ejemplos:

1. A veces me equivoco... Y no pasa nada. (El coro)
2. Me caigo de una silla... Y no pasa nada. (El coro)
3. Me ensucio las dos manos... Y no pasa nada. (El coro)

Continuar con frases como: Me llaman la atención/
Me dicen que soy tonto/Se ríen porque lloro.

● MATERIAL

Instrumentos de percusión.



"Las creencias de las personas sobre sus propias habilidades tienen un profundo efecto sobre estas."

(A. Bandura)

Los pensamientos negativos o un estado de ánimo pesimista provocan falta de autoconfianza, sentimiento de incapacidad para cambiar las situaciones y creencia de que los contratiempos no se pueden evitar y uno es víctima de las circunstancias. Como consecuencia de ello, disminuye el rendimiento físico e intelectual.

ASERTIVIDAD:



Es la habilidad para expresar lo que queremos, sentimos y pensamos sin herir los sentimientos de la otra persona.

La persona asertiva es aquella que se siente libre para manifestar lo que es, lo que siente, lo que piensa y lo que quiere, y lo hace tanto con extraños como con amigos o familia de manera abierta, sincera y respetuosa.

Debemos hacer ver a los niños que podemos decir ante los demás aquellas cosas que no sabemos hacer sin sentir ningún tipo de vergüenza ante los compañeros que sí que saben. Es importante evitar cualquier tipo de risas o insultos hacia cualquier compañero cuando exponga sus actividades para inculcar a los alumnos el sentimiento de respeto hacia los demás.

A continuación proponemos una actividad para trabajar la asertividad donde el alumno aprenderá a tomarse conciencia de que no pasa nada por decir que no sabemos hacer algunas cosas.

Actividad: Tengo muchas cosas que aprender

Material para el profesor

TENGO MUCHAS COSAS QUE APRENDER

● OBJETIVO

Tomar conciencia de que no pasa nada por decir que no sabemos hacer algunas cosas.

● ACTIVIDADES SOBRE EL FOTOCOPIABLE

Los niños observarán las actividades expuestas en el fotocopiable y señalarán con un círculo verde aquellas que saben hacer. Si se dispone de pegatinas, se puede también realizar con ellas. Cuando todos hayan acabado, se hará una puesta en común en la que cada uno explicará aquellas que ha marcado.

Después volverán a examinar las actividades del fotocopiable y señalarán con un círculo o pegatina roja aquellas que no saben hacer. Cuando todos y todas hayan acabado, se hará una puesta en común en la que cada uno, siguiendo un turno, expondrá ante sus compañeros aquellas actividades que no sabe hacer.

En un tercer momento se puede retomar la actividad y ahora los niños y las niñas deberán fijar su atención solo en aquellas actividades que han marcado con color rojo. Señalarán con una pegatina amarilla aquellas que quieren aprender.

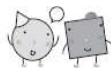
Este fotocopiable puede realizarse en dos sesiones con el fin de no cansar a los niños.

A raíz de esta actividad pueden desarrollarse sentimientos espontáneos de cooperación: casos en los que los propios niños se ofrecen a ayudar a sus compañeros para enseñarles aquellas actividades que aún no han aprendido; es importante que el educador o la educadora fomente esta actitud.



Debemos hacer ver a los niños que podemos decir ante los demás aquellas cosas que no sabemos hacer sin sentir ningún tipo de vergüenza ante los compañeros que sí que saben. Es importante evitar cualquier tipo de risas o insultos hacia cualquier compañero cuando exponga sus actividades para inculcar a los alumnos el sentimiento de respeto hacia los demás.

Material para el alumno

 TENGO MUCHAS COSAS QUE APRENDER Nombre

- Marca con verde las actividades que sepas hacer y con rojo las que no sepas hacer.



- Escribe tres cosas que quieres aprender a hacer.

Y una dinámica para entrenar a los niños en dar argumentos de forma positiva.

Dinámica: Dime por qué

DIME POR QUÉ

● OBJETIVO

Entrenar a los niños en dar argumentos de forma positiva.

● DINÁMICA

Los niños estarán de pie formando un corro, y se colocará un aro de psicomotricidad delante de cada uno.

El profesor explicará a los alumnos situaciones en las que aparezcan conductas opuestas; por ejemplo, dos niños jugando y dos peleando, o alguien plantando una flor y alguien pisando flores...

Tras la explicación, el profesor presentará las dos alternativas para que los niños terminen la frase diciendo: "Es mejor cuidar las flores que pisarlas porque...", "Es mejor jugar juntos que pelearse porque...".

Los niños, por turnos, deberán decir las frases argumentando de forma positiva. La única norma que debe poner el profesor es "la necesidad de hablar en positivo", es decir, en lugar de decir: "porque no me gusta" o "porque está mal", debe decir "porque jugando lo pasas mejor" o "porque las flores huelen bien..."; deben dar argumentos positivos.

Cada vez que un niño responda, se meterá de un salto en el aro. Al menos, todos los niños deben estar una vez dentro del aro. Cada cuatro o cinco argumentos, el profesor planteará otra situación diferente hasta que todos los niños estén dentro de su aro.

● MATERIAL

Aros de psicomotricidad.

Es mejor ir por los caminos para que las plantas que hay a los lados puedan crecer.



Al realizar críticas al comportamiento de los demás es importante que se busquen argumentos positivos para evitar herir los sentimientos de las otras personas.



Temporalización:

Esta Propuesta didáctica se desarrollará en 1er Ciclo de Primaria entre edades comprendidas de 6 a 8 años. Durante 9 meses en diferentes sesiones y momentos, compaginando su realización con el quehacer cotidiano y habitual de la programación de la jornada escolar.

Evaluación:



Teniendo en cuenta las diferentes sesiones que hemos llevado a cabo sobre los sentimientos, podemos decir que los niños han sido capaces de:

- Identificar, nombrar y valorar las emociones.
- Escuchar con atención las distintas sesiones de las emociones.
- Expresar sus sentimientos mediante sus experiencias.
- Participar con interés en las actividades.

Después de haber realizado el trabajo, consideramos que nuestra labor como docentes en este centro de interés ha sido:

- Gratificante al observar lo que hemos disfrutado tanto los mayores como los alumnos.
- Global, formativa y continua.

Así pues:

- Consideramos que los objetivos han sido adecuados.
- Los contenidos han sido trabajados de menor a mayor dificultad.
- La temporalización ha estado bien distribuida.
- Los recursos empleados han sido adecuados.
- La metodología ha estado basada fundamentalmente en la motivación y en las dinámicas.

Sobre la marcha se va modificando o añadiendo aquello que consideramos que puede beneficiar nuestra tarea y el trabajo de los niños.