

PROGRAMACIÓN DE AULA

**Educación Emocional y para la
Creatividad**

5º DE ED. PRIMARIA

1. UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: Reconozco mis emociones y las de los demás

1.1. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA UNIDAD DE PROGRAMACIÓN.

Área o materia:	Curso:	Temporalización:	Conexiones con otras áreas o materias:
Educación Emocional y para la Creatividad.	6º de EP	Del 2 de octubre al 21 de diciembre 1 hora semanal. (10 sesiones)	Valores Religión Lengua Educación Física Conocimiento del Medio Plástica

1.1.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

- Desarrollar la capacidad para prevenir y controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.
- Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo.
- Desarrollar el sentido del humor.
- Desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas en favor de otras recompensas mayores pero que se obtienen más a largo plazo.
- Desarrollar la resistencia a la frustración.

1.2. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: Conciencia emocional propia

1.2.1. Descripción y saberes básicos de la situación de aprendizaje. Metodologías.

Descripción de la situación:
Necesitamos desarrollar nuestra conciencia emocional a través de ejercicios de: conciencia corporal, alfabetización, concentración y atención
Reto / y o pregunta de enfoque de la situación de aprendizaje:
Identificar las emociones de nuestro cuerpo, sabiéndolas nombrar y pudiéndolas expresar de forma verbal y no verbal.
Saberes básicos que incorpora:
Esta asignatura carece de criterios de evaluación y de saberes básicos. Sin embargo, en cada trimestre nos gustaría centrarnos en aspectos, saberes y objetivos que nos gustaría que los alumnos alcanzasen. Para este primer trimestre, nuestra meta consistiría en que los alumnos comprendan qué es la conciencia emocional, que nos permite darnos cuenta y ser conscientes de: • Lo que sentimos. • Poner nombre a las emociones que sentimos. Vocabulario emocional. • Identificar y ser conscientes de las emociones que me provocan las demás personas. • Conciencia del propio estado emocional. • Comprender el significado y las ventajas o desventajas de cada una de las emociones.

Criterios de evaluación
En cuanto a criterios de evaluación, que tampoco están contemplados en la ley, sí nos gustaría realizar una reflexión al final del trimestre que contemple los siguientes puntos: • Grado de placer: observar qué emociones manifiestan las personas participantes del grupo ante el desarrollo de la actividad. Valorar las manifestaciones emocionales espontáneas, como la risa, expresiones faciales, felicidad... • Grado de participación: observar si en las actividades en grupos pequeños o con todo el grupo participan todos los y las alumnas. • Clima del grupo: observar la expresión emocional de los y las alumnas. Observar si en las actividades de grupo se aprecian el respeto, el diálogo, la coordinación o conductas de resistencia o agresividad o incluso de pasividad. • Comunicación y escucha: valorar si las instrucciones de la actividad que la persona adulta ofrece son escuchadas, si en la puesta en común o reflexión las personas participantes del grupo se escuchan activamente, y si en el desarrollo de la actividad la comunicación dentro del grupo es efectiva. • Grado de obtención de los objetivos: valorar si los objetivos propuestos al principio de la actividad se han conseguido y en qué medida. Esta reflexión se realiza de manera conjunta entre maestro y alumnas.
Metodologías a utilizar (atendiendo a la diversidad):
Presentaremos baterías de actividades breves y variadas utilizando material manipulativo y visual (folios, imágenes, dibujos...) Nuestra forma de presentarlo será: - De forma sintética, breve de los objetivos de cada actividad. - Lenguaje adecuado para el alumnado teniendo en cuenta la edad, el grupo y los objetivos de cada actividad. - Debe clarificarse la tarea a realizar. Para ello, la preparación anterior y visualización de la actividad (imaginar cómo va a ser el desarrollo de la actividad) - Insistir en las instrucciones.

1.2.2. Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje (Ej.: Crear un libro, elaborar un menú...)

Elaborar un cuaderno recopilatorio de fichas que plasmen cada una de las actividades que se van realizando en cada sesión

1.2.3. Competencias específicas (seleccionar las trabajadas en la situación de aprendizaje)

Competencia personal, social y de aprender a aprender Competencia Ciudadana Competencia en Comunicación Lingüística. Competencia Emprendedora Competencia en Conciencia y Expresiones Culturales Competencia Conciencia Emocional

1.3. ACTIVIDADES DE LA SITUACIÓN APRENDIZAJE

Actividad 1: Identifico las emociones (2 sesiones)

Descripción de la actividad:

- Presentamos algunas emociones y las reconocemos (miedo, alegría, vergüenza, tristeza, calma, inseguridad, enfado, ira...) mediante cartulinas con imágenes de personas.
- Comentamos situaciones en las que hemos sentido esas emociones.

Actividad 2: Plasmó las emociones (1 sesión)

Descripción de la actividad:

- Representaremos en papel las emociones tratadas en la actividad anterior utilizando diversidad de material (rotuladores, ceras, acuarelas) según la asignación de la maestra para luego jugar a las adivinanzas con nuestros compañeros.

Actividad 3: Me identifico con... (1 sesión)

Descripción de la actividad:

- Me identifico con una de esas emociones y la plasmó en un papel para volver a realizar el mismo juego de adivinanzas que la sesión anterior.

Actividad 4: Me haces sentir... (1 sesión)

Descripción de la actividad:

- Escojo un compañero para representar de forma plástica una emoción que me haga sentir, y los demás deberán adivinar de quién y de qué emoción se trata.

Actividad 5: Me conozco (1 sesión)

Descripción de la actividad:

- La profesora entregará un cuestionario en el que se alternan preguntas sobre gustos o

aficiones con otras relacionadas sobre cómo actuamos frente a algunas situaciones. A continuación, se realizará un juego de la rueda (dos círculos concéntricos) en los que los alumnos del círculo exterior leen su información lo más rápidamente posible (2 minutos) al compañero de enfrente. Al terminar el tiempo, el círculo de dentro se desplaza un puesto para cambiar de pareja. Después se hará una apuesta en común.

- En la siguiente ronda, los alumnos del círculo exterior pasan al interior y se repite la dinámica.

Actividad 6: Esta música me inspira... (2 sesiones)

Descripción de la actividad:

- A través de la escucha activa de breves fragmentos de obras, las alumnas deberán plasmar de forma plástica (usando materiales que ellos quieran) la situación vivida que les evoca, con una emoción a destacar. Después la compartirán con sus compañeros.

Actividad 7: ¿Qué emoción me cuesta controlar? (1 sesión)

Descripción de la actividad:

- La maestra muestra mediante vídeos breves una serie de ejemplos de películas sobre cómo a veces nos desbordan las emociones: enfado, miedo, vergüenza, aburrimiento... y nos impiden tomar el control de la situación. Comentaremos cada vídeo y compartiremos si en algún momento hemos sentido o vivido algo parecido, así como el desenlace y las consecuencias.

Actividad 8: Cuestionario valoración final de trimestre (1 sesión)

Descripción de la actividad:

- La profesora entrega un breve cuestionario que servirá para valorar lo expuesto en los criterios de evaluación

2. UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: Regulo mis emociones

2.1. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA UNIDAD DE PROGRAMACIÓN.

Área o materia:	Curso:	Temporalización:	Conexiones con otras áreas o materias:
Educación Emocional y para la Creatividad.	5º EP	Del 8 de enero hasta el 27 de marzo (10 sesiones)	Valores Religión Lengua Educación Física Conocimiento del Medio

2.1.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

- Regular las emociones. Aprender a manejar las emociones en diferentes circunstancias
- Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo.
- Desarrollar el sentido del humor.
- Desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas en favor de otras recompensas mayores pero que se obtienen más a largo plazo.
- Mejorar la autoestima.
- Desarrollar la identidad.

2.2. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: Regulación Emocional

2.2.1. Descripción y saberes básicos de la situación de aprendizaje. Metodologías.

Descripción de la situación:
Trabajaremos un segundo bloque que se corresponde con ejercicios para aprender a regular las emociones y adecuarlas al contexto y tipo de relaciones
Reto / y o pregunta de enfoque de la situación de aprendizaje:
¿Puedo regular mis emociones?
Saberes básicos que incorpora:
Esta asignatura carece de criterios de evaluación y de saberes básicos, sin embargo, queremos ahondar en el significado de la regulación emocional, que nos permite responder de manera adecuada a las distintas situaciones emocionalmente intensas (estrés, frustración, cansancio, enfado, debilidad, miedo, inseguridad, alegría, ilusión...) Para ello, trabajaremos especialmente en: • Estrategias de regulación emocional: diálogo interno, relajación, reestructuración cognitiva... • Estrategias para el desarrollo de emociones positivas. • Regulación de sentimientos e impulsos.
Criterios de evaluación
En cuanto a criterios de evaluación, que tampoco están contemplados en la ley, sí nos gustaría realizar una reflexión al final del trimestre que contemple los siguientes puntos: • Grado de placer: observar qué emociones manifiestan las personas participantes del grupo ante el

desarrollo de la actividad. Valorar las manifestaciones emocionales espontáneas, como la risa, expresiones faciales, felicidad...

- Grado de participación: observar si en las actividades en grupos pequeños o con todo el grupo participan todos los y las alumnas.
- Clima del grupo: observar la expresión emocional de los y las alumnas. Observar si en las actividades de grupo se aprecian el respeto, el diálogo, la coordinación o conductas de resistencia o agresividad o incluso de pasividad.
- Comunicación y escucha: valorar si las instrucciones de la actividad que la persona adulta ofrece son escuchadas, si en la puesta en común o reflexión las personas participantes del grupo se escuchan activamente, y si en el desarrollo de la actividad la comunicación dentro del grupo es efectiva.
- Grado de obtención de los objetivos: valorar si los objetivos propuestos al principio de la actividad se han conseguido y en qué medida.

Esta reflexión se realiza de manera conjunta entre maestro y alumnas.

Metodologías a utilizar (atendiendo a la diversidad):

Presentaremos baterías de actividades breves y variadas utilizando material manipulativo y visual (folios, imágenes, dibujos...)

Nuestra forma de presentarlo será:

- De forma sintética, breve de los objetivos de cada actividad.
- Lenguaje adecuado para el alumnado teniendo en cuenta la edad, el grupo y los objetivos de cada actividad.
- Debe clarificarse la tarea a realizar. Para ello, la preparación anterior y visualización de la actividad (imaginar cómo va a ser el desarrollo de la actividad)
- Insistir en las instrucciones.

2.2.2. Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje (Ej.: Crear un libro, elaborar un menú...)

Elaborar un cuaderno recopilatorio de fichas que plasmen cada una de las actividades que se van realizando en cada sesión

2.2.3. Competencias específicas (seleccionar las trabajadas en la situación de aprendizaje)

Competencia personal, social y de aprender a aprender
Competencia Ciudadana
Competencia en Comunicación Lingüística.
Competencia Emprendedora
Competencia en Conciencia y Expresiones Culturales

2.3. ACTIVIDADES DE LA SITUACIÓN APRENDIZAJE

Actividad 1: Del revés (4 sesiones)

Descripción de la actividad:
• Visionado de la película "Del revés" • Fichas para trabajarla

Actividad 2: Mandala (3 sesiones)
Descripción de la actividad:
• Exponemos aquellas situaciones en las que nos encontramos nerviosos ante una acción prevista, fuera del aula y en cómo reacciona nuestro cuerpo. • Exponemos cuándo se repiten esos patrones en el aula (exposiciones orales de temas o lectura de redacciones o cuentos, trabajos grupales o individuales...) • Explicaremos el uso de un recurso para aprender a focalizar nuestra ansiedad preparándonos con anterioridad, que nos permita vencer el estrés y generar un estado interior de confianza, espontaneidad y serenidad: mandala. • Los alumnos traerán preparados de forma individual y libre algo que quieran compartir con la clase (un poema, un tema de un libro, un cuento...), antes de exponerlo se les dejará tiempo para repasarlo mientras completan un mandala y alternando mensajes: "son mis compañeros", "nada ocurre si me equivoco", "no es importante", "soy capaz de hacerlo", "yo puedo".

Actividad 3: Yo te doy. Tú me das. (2 sesiones)
Descripción de la actividad:
• Por sorteo y de forma secreta a cada alumno le corresponde un compañero. Deben representar con los materiales que ellos decidan qué cualidad o cualidades son aquellas que les pueden aportar algo positivo, así como las cualidades que yo le puedo aportar a ella. • Después se realiza un juego para adivinar esas cualidades con el resto de la clase

Actividad 4: Valoración cuestionario 2º trimestre (1 sesión)
Descripción de la actividad:
• La profesora entrega un breve cuestionario que servirá para valorar lo expuesto en los criterios de evaluación

3. UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: Conozco mi cuerpo

3.1. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA UNIDAD DE PROGRAMACIÓN.

Área o materia:	Curso:	Temporalización:	Conexiones con otras áreas o materias:
Educación Emocional y para la Creatividad.	5º EP	Del 8 de abril al 21 de junio	Valores Religión Lengua Educación Física Conocimiento del Medio

3.1.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

- Desarrollar la conciencia corporal y propiciar la relajación corporal y mental
- Desarrollar la capacidad para prevenir y controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.
- Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo.
- Desarrollar el sentido del humor.
- Desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas en favor de otras recompensas mayores pero que se obtienen más a largo plazo.
- Desarrollar la resistencia a la frustración.

3.2. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: La mente controla el cuerpo

3.2.1. Descripción y saberes básicos de la situación de aprendizaje. Metodologías.

Descripción de la situación:
Realizaremos una pila de ejercicios para regular las emociones y adecuarlas al contexto y tipo de relaciones. Estas actividades están centradas en la relajación e introspección, la respiración, la concentración y la atención consciente.
Reto / y o pregunta de enfoque de la situación de aprendizaje:
¿Soy capaz de controlar mi mente y mi cuerpo?
Saberes básicos que incorpora:
Esta asignatura carece de criterios de evaluación y de saberes básicos, sin embargo, ahondaremos en la autonomía emocional, que nos permite tener confianza en nosotros/as mismos/as, tener autoestima, pensar positivamente, automotivarnos, tomar decisiones de manera adecuada y responsabilizarnos de forma relajada y tranquila. • Noción de identidad, conocimiento de uno/a mismo/a (autoconcepto). • Valoración positiva de las propias capacidades y limitaciones.
Criterios de evaluación
En cuanto a criterios de evaluación, que tampoco están contemplados en la ley, sí nos gustaría realizar una reflexión al final del trimestre que contemple los siguientes puntos: • Grado de placer: observar qué emociones manifiestan las personas participantes del grupo ante el desarrollo de la actividad. Valorar las manifestaciones emocionales espontáneas, como la risa, expresiones faciales, felicidad... • Grado de participación: observar si en las actividades en grupos pequeños o con todo el grupo participan

todos los y las alumnas.

- Clima del grupo: observar la expresión emocional de los y las alumnas. Observar si en las actividades de grupo se aprecian el respeto, el diálogo, la coordinación o conductas de resistencia o agresividad o incluso de pasividad.
- Comunicación y escucha: valorar si las instrucciones de la actividad que la persona adulta ofrece son escuchadas, si en la puesta en común o reflexión las personas participantes del grupo se escuchan activamente, y si en el desarrollo de la actividad la comunicación dentro del grupo es efectiva.
- Grado de obtención de los objetivos: valorar si los objetivos propuestos al principio de la actividad se han conseguido y en qué medida.

Esta reflexión se realiza de manera conjunta entre maestro y alumnas.

Metodologías a utilizar (atendiendo a la diversidad):

Presentaremos baterías de actividades breves y variadas que se irán repitiendo en cada sesión para crear así hábitos que puedan repetirse no solo en la hora en la que se dedica esta clase, sino aplicarlas en cualquier momento propicio (antes de un examen, cuando siento miedo o intranquilidad, si no puedo dormir...)

3.2.2. Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje (Ej.: Crear un libro, elaborar un menú...)

Desarrollar o ser guía de una de las actividades que se repiten de forma secuencial en todo el trimestre.

3.2.3. Competencias específicas (seleccionar las trabajadas en la situación de aprendizaje)

Competencia personal, social y de aprender a aprender
Competencia Ciudadana
Competencia en Comunicación Lingüística.
Competencia Emprendedora
Competencia en Conciencia y Expresiones Culturales

3.3. ACTIVIDADES DE LA SITUACIÓN APRENDIZAJE

Actividad 1: Recorriendo mi cuerpo (10 minutos)

Descripción de la actividad:

- Vamos a tensar y después a relajar nuestro cuerpo. Haremos lo mismo con las diversas partes del cuerpo: levantar lo máximo posible las cejas y después relajarlas; cerrar los ojos con fuerza y después relajarlos; apretar dientes y labios, y después relajarlos; llevar los hombros hacia atrás, uniendo los omóplatos, y relajarlos; estirar los dedos y relajarlos; apretar los puños y relajarlos, etc. Después, haremos una respiración consciente.
- Nos colocaremos cómodamente (sentados/as, tumbados/as...) y seguiremos el ritmo 3-4:
 - Imagínate que tienes la nariz en medio del pecho. Tomamos aire por la nariz en tres tiempos: 1-2-3.
 - Guardamos el aire en cuatro tiempos: 1-2-3-4.
 - Expulsamos el aire por la nariz en tres tiempos, hasta vaciar los pulmones: 1-2-3.
 - Guardamos el aire en cuatro tiempos: 1-2-3-4.

Durante cinco minutos seguiremos esta secuencia y si perdéis la cuenta, volved a empezar.

- Con los ojos cerrados, escucharemos los ruidos que hay fuera del aula: voces, pájaros, coches... y ahora prestaremos atención a los ruidos que hay dentro del aula.
- Ahora prestaremos atención al cuerpo. Seguiremos cogiendo aire pero sin controlarlo. Escucharemos los ruidos del cuerpo: respiración, tragar la saliva...
 - ¿Qué me dice hoy el cuerpo?
 - ¿Tengo dolor? – ¿Cómo me siento? ¿Estoy triste?
 - ¿Qué quiero/necesito en estos momentos? Ahora me daré cuenta de quién soy (chico, chica, Aitor, Maider...) y dónde estoy.

Nos colocaremos en una postura cómoda (sentados/as, tumbados/as) y pensaremos por ejemplo en nuestros pies, e imaginaremos que enviamos aire hasta allí, hasta que notemos que los pies se hayan relajado. Lo mismo haremos con las diferentes partes del cuerpo.

Para la reflexión grupal el profesor o profesora hará las siguientes preguntas: – ¿Cómo os habéis sentido? – ¿Os habéis relajado? – ¿Qué pensamientos habéis tenido en la relajación?

Podemos utilizar música para realizar el ejercicio, aunque también podemos hacerlo en silencio.

Actividad 2: **Imaginando (10 minutos)**

Descripción de la actividad:

- Con los ojos cerrados, los alumnos y alumnas tomarán aire. Durante 5-10 minutos, visualizarán la siguiente situación: se verán a ellos/as mismos/as sentados/as junto a sus compañeros y compañeras y el profesor o profesora repartiendo las hojas del examen. Se sentirán muy relajados/as, tomarán aire tranquilamente y tendrán los músculos relajados. Leerán las preguntas del examen y escribirán las respuestas. Repasarán las respuestas y entregarán al profesor o profesora el examen que les ha salido bien. Así, cuando los alumnos y las alumnas tengan un examen podrán utilizar su imaginación. Se dirán a sí mismos/as que han estudiado la materia y que deben estar tranquilos/as, y que harán bien el examen. Para la reflexión grupal el profesor o

profesora hará unas preguntas:

- ¿Puedes utilizar la visualización para conseguir los objetivos comentados?
- ¿Cómo puedes utilizar la visualización para controlar la tensión, el nerviosismo...?

Pediremos personas voluntarias que deseen comentar su experiencia y les diremos que escriban frases o palabras que les animen para que puedan hacer esa actividad positivamente.

Actividad 3: Risoterapia(10 minutos)

Descripción de la actividad:

- Formando una hilera de cuerpos tumbados en el suelo con la cabeza apoyada en el estómago del compañero comenzaremos a realizar ruidos imitando a la risa hasta que esta se contagie de forma espontánea entre todos.

Actividad 4: Imaginando (10 minutos)

Descripción de la actividad:

- Tomaremos aire con los ojos cerrados. Les recordaremos a los alumnos y alumnas una emoción que les haya dañado: enfado, odio, envidia, vergüenza, asco... y visualizarán todo en su mente. Al cabo de unos minutos, visualizarán esa misma situación, pero regulándola (riéndose con el amigo o amiga, abrazando al amigo o amiga, jugando...).
- Puede hacerse el ejercicio de otra manera: visualizarán un enfado imaginario que tendrán con un amigo o amiga; como los alumnos y alumnas están aprendiendo a regular las emociones, lo harán positivamente o regulando. Para la reflexión grupal el profesor o profesora hará unas preguntas:
 - ¿Cómo os habéis sentido?
 - ¿Habéis sentido la misma emoción que sentisteis anteriormente?
 - ¿Podéis sacar alguna conclusión?

Actividad 5: Moviendo partes de mi cuerpo (10 minutos)

Descripción de la actividad:

- Baile del juego de las sillas: Colocamos tantas sillas como alumnos haya en círculo. Cuando la música comience a sonar, los alumnos bailan y andan en dirección agujas del reloj sin tocar las sillas. Al cesar el sonido todos buscan asiento, el alumno que no tenga se queda eliminado. Al siguiente turno se quita una silla.

Actividad 6: **Moviendo partes de mi cuerpo (10 minutos)**

Descripción de la actividad:

- Siguiendo las instrucciones de la canción “La mané” iremos moviéndonos al son de la música por toda la clase.