

## SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

### Quiero conocerme

#### Datos técnicos

**Autoría:** JUANA DEL PINO PEÑA SANTANA

**Centro educativo:** SAN JUAN

**Tipo de Situación de Aprendizaje:** Tareas

**Estudio:** 1º Educación Primaria (LOMCE)

**Materias:** Educación Emocional y para la Creatividad (EUM)

#### Identificación

**Justificación:** Con esta actividad se propone el autoconocimiento emocional del propio alumnado mediante juegos que ayuden al desarrollo afectivo-emocional y que ayuden a establecer las primeras relaciones con su grupo de iguales. Con ello se pretende conseguir que el alumnado controle y conozca sus estados emocionales ante las distintas situaciones que se les pudieran presentar a lo largo de la rutina escolar.





Las condiciones socio-culturales de nuestro centro son muy satisfactorias, debido a que la mayoría de nuestro alumnado procede de familias de un nivel socio-cultural medio alto. Sin embargo, se observa que la mayoría acude a un número importante de actividades extraescolares semanales (un promedio de tres o cuatro) y con lo que se produce un efecto de sobrecarga emocional entre el alumnado, es decir, actitudes de nerviosismo, alto nivel competitivo entre ellos/as, estados parecidos al estrés, etc.

Este planteamiento se incluye dentro de los acuerdos metodológicos adoptados por el Equipo Docente para el desarrollo de la nueva área de Emoción y Creatividad recogidos en la programación anual para abrir paso a la adquisición y desarrollo de estrategias personales.

Además pretende el cumplimiento de los fines que recoge el PEC y por los valores que promueve el Plan de Convivencia del Centro incluyendo un espacio a la reflexión sobre las Emociones, favoreciendo la adquisición y el desarrollo de estrategias personales para gestionarlas con autonomía y eficacia.

#### Fundamentación curricular

#### Criterios de evaluación para Educación Emocional y para la Creatividad

Código	Descripción
PEUM01C02	<p><b>Reconocer las emociones propias y las de las demás personas como medio para desarrollar la capacidad de autodescubrimiento personal.</b></p> <p>Es intención del criterio comprobar que el alumnado desarrolla su capacidad de indagar dentro de sí mismo y reconoce sus emociones, descubriéndolas y describiéndolas como algo propio de su personalidad. De igual manera, se verificará si es capaz de reconocer las emociones en las demás personas, utilizando un vocabulario que le permita calificar cada emoción.</p> <p><b>Competencias:</b></p> <p>  <b>Calificación Insuficiente:</b> Pendiente                 <b>Calificación Suficiente/Bien:</b> Pendiente                 <b>Calificación Notable:</b> Pendiente                 <b>Calificación Sobresaliente:</b> Pendiente         </p>

#### Fundamentación metodológica/concreción

**Modelos de Enseñanza:** Enseñanza directiva

**Fundamentos metodológicos:** Ajustar la metodología de enseñanza a las capacidades e intereses del alumnado.

Proporcionar y manejar estrategias de enseñanza creativa e interactiva que motiven al alumnado.

## SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

### Quiero conocerme

Crear ambiente de aprendizaje en el que sea posible la toma de conciencia de las propias emociones y sentimientos de forma globalizada.

#### Actividades de la situación de aprendizaje

[1]- Baúl de risas						
<p>Todos los participantes se sientan en el piso formando un círculo . El coordinador/a solicita pasar al centro a algún jugador/a que voluntariamente quiera iniciar el juego. La actividad consiste en hacer reír a todos los niños/as en un plazo máximo de 3 minutos, para lograrlo el primer participante podrá hacer gestos, sonidos, contar chistes, hacer preguntas graciosas, bailar pudiendo utilizar los accesorios (máscaras, maquillaje, ropa, etc.) del baúl de la risa. Queda a criterio de cada niño/a contestar o no a las interacciones que realice su compañero/a. Los participantes no podrán cerrar los ojos o evitar la mirada para no reírse. Cuando alguien sonría (o ría) pasará automáticamente a colaborar para hacer reír al resto del grupo. Todos/as aquellos/as que logren mantener la seriedad a lo largo del juego podrán designar a la siguiente persona que pasará a provocar las risas del equipo. No estará permitido tocar a los compañeros para hacerlos sonreír, tampoco se vale burlarse de ellos/as o decir groserías para lograr el propósito.</p> <p>Al finalizar la misma se le pide al alumnado que recoga sus impresiones en una ficha colocando cómo se ha sentido ,si le ha gustado. Es decir realizar su propia autoevaluación en el franelograma .Haremos un debate y puesta en común analizando las distintas impresiones que hemos tenido a través de ésta actividad.</p>						
Criterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
- PEUM01C02	- Ficha de autoevaluación	- Gran Grupo	1	Baúl o caja, disfraces, accesorios, máscaras, pelucas, maquillaje, ropa, etc.	Educativo:Salón de actos o gimnasio.	
[2]- Tortilla de plastilina						
<p>Sentados en círculos y pedir que los alumnos/as que adopten una postura como si estuvieran enfadados, el docente los alentará a contraer lo más posible todo su cuerpo (apretar los dientes y mandíbula, fruncir el ceño, cerrar las manos, contraer su barriga, etc.) y a sostener esa actitud por 10 segundos. Pasado ése tiempo relajarán todo su cuerpo y harán una respiración profunda (inhalar aire cinco segundos y exhalar lentamente en otros cinco). Después se entrega una bola de plastilina, la colocan entre sus manos a la altura del pecho y a la cuenta de tres deberán aplastarla lo más fuerte que puedan durante 10 segundos consecutivos. Mientras el docente hace el conteo invitará al alumnado a imprimir toda la presión que puedan ejercer, incluso pedirá que griten para presionar más fuerte y así obtener una tortilla muy delgadita. Transcurridos los 10 segundos deberán relajarse instantáneamente y hacer una respiración muy profunda (inhalar aire cinco segundos y exhalar lentamente , al son de música relajada). Ir añadiendo confetti o púrpura a nuestra tortilla, o ir haciendo formas en ella con los dedos o con materiales diversos hasta que acabe la música. Exposición y debate de nuestras creaciones. Impresiones sobre esta actividad, trabajar las emociones y sentimientos que hemos percibido con la actividad, debatir en en que situaciones diarias podríamos emplear esta técnica de relajación y completar en el franelograma las reflexiones que hemos obtenido con la misma.</p>						
Criterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
- PEUM01C02	- La tortilla de plastilina	- Gran Grupo	1	Plastilina, música ambiental de relajación, confetti, purpurina, palillos, virutas de colores, papel continuo, etc.	Educativo: Aula	
[3]- Barrera entre nuestros cuerpos						
<p>Se acomodan todos frente a un muro y colocan sus manos como si fueran a empujarlo, se les recomienda poner un pie adelante y otro atrás para generar más fuerza de empuje. A la cuenta de tres deberán empujar con todas sus fuerzas y de manera constante hasta que el coordinador cuente del uno al diez. Hacer lo mismo pero tumbado en el suelo utilizando los pies, de pie solo con los hombros, etc. Al terminar el conteo deberán relajarse instantáneamente y respirar profundo. Exposición y debate de nuestras impresiones sobre esta actividad, trabajar las emociones y sentimientos que hemos percibido con la actividad, debatir en en que situaciones diarias podríamos emplear esta técnica de relajación y completar en el franelograma las reflexiones que hemos obtenido con la misma.</p>						

## SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

## Quiero conocerme

[3]- Barrera entre nuestros cuerpos						
Criterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
		- Gran Grupo	1		Educativo: Aula	

[4]- Contacto ciego						
<p>Estando todos de pie en círculo concéntrico (en parejas unos frente a otros de manera que se puedan ir moviendo en rotación como las agujas de un reloj) , se entrega a cada jugador/a una pequeña bolsa de tela con un cordón suficientemente grande como para colgarse en el cuello (a manera de collar), también reciben 25 fichas azules que guardarán en su bolsa derecha del pantalón y 25 fichas rojas que pondrán en su bolsa izquierda. Todos se vendan los ojos y forman un círculo, el/la docente les explica que la misión es encontrar al mayor número de compañeros/as posible para realizar los contactos que él/ella irá indicando, por ejemplo: Saludarse de mano con mucho gusto, Dar un abrazo de felicitaciones, Hacer una caricia nariz con nariz, hacer un cariño en la barriga, cosquillas, estrujar al compañero/a (sin exceso), hacer una caricia en la cara, tratar de consolar dando un abrazo, dar pequeños empujones con el cuerpo <i>simulando</i> retar al otro/a (“echar bronca”),etc.</p> <p>El/la docente dará 1 minuto al grupo para realizar cada uno de los contactos de la lista anterior. A la señal del docente empezarán a rotar con los ojos vendados. Se establecerá dos turnos de rotación, primero rotarán de los interiores y el resto permanece quieto para entregar las fichas. Luego al revés, los de fuera para entregar las fichas a los de dentro (círculos concéntricos). Si al compañero/a le parece que hizo <b>correctamente</b> el acercamiento entonces le entregará una ficha azul de su bolsa derecha, si en cambio considera que el contacto <b>no</b> corresponde a lo que se está pidiendo le entregará una ficha roja de su bolsa izquierda; la entrega debe hacerse en completo silencio para dejar con la incertidumbre a los jugadores/as. Las fichas recibidas deberán guardarse en la bolsita que cuelga de su cuello.</p> <p>Al terminar todos los ejercicios se descubren los ojos y hacen el conteo de sus fichas, hacemos recuento de cantidad de fichas,comparamos los resultados, hacemos una gráfica para comprobar cantidades de fichas azules y rojas obtenidas, reflexionar sobre los contactos positivos.</p> <p>Para cerrar ésta primera fase del juego se pregunta cómo se sintieron, cómo les fue en la recolección de fichas y se les pide mostrar algunos ejemplos de contactos que obtuvieron tarjeta roja. Rellenar con pegatinas de emoticonos de alegría, enfado, tristeza, etc. el semáforo de contactos (un mural de clase con la imagen de un semáforo). Contactos rojos (inadecuados), contactos verdes (adecuados) y amarillos (prudentes.)</p> <p>Completar el franelograma.</p>						
Criterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
- PEUM01C02	- mural: semáforo de emociones	- Gran Grupo	2	Papel continuo, colores, pegatinas de emoticonos, fichas azules y rojas, hilo, bolsa.	Educativo: aula	

**Referencias, Observaciones, Propuestas**

**Referencias:** PROGRAMAS DE DESARROLLO SOCIAL/APECTIVO PARA ALUMNOS CON PROBLEMAS DE CONDUCTA, MANUAL PARA PSICÓLOGOS Y EDUCADORES.

Lic. Mario Alberto Vázquez Ramírez. México. 2008

BETANCOURT,J. (2008) Atmosferas crea?? vas 2: rompiendo candados mentales. Manual moderno. D.F., México

**Observaciones:**

**Propuestas:**