



PRIMER CICLO DE PRIMARIA

Vamos a trabajar la semana VOCACIONAL. El material propuesto consta de dos sesiones (sesión cohesión y sesión comunicación) que pueden realizarse, bien una sesión en primero y otra sesión en segundo, o bien que los dos cursos realicen la misma sesión un año escolar y al siguiente, realicen la otra sesión. Si el colegio, tiene más de una línea, lo conveniente es hacer la sesión de comunicación en 1º de EPO y la sesión de cohesión en 2º de EPO. En los colegios de una línea, pensamos que es conveniente hacer la sesión de comunicación (que contiene una gymkana) todos juntos en 2º de EPO.

En el esquema de la sesión, se presenta una Gymkana con diferentes pruebas ambientadas en el antiguo Egipto y algún taller, por si se quiere aprovechar para hacerlo en todo el ciclo.

Se propone en cada sesión un cuento que sirva de hilo conductor. Nos vamos a centrar, sobre todo, en aspectos de inteligencia emocional, para tratar de profundizar en este aspecto tan importante del ser humano. El ser inteligente emocional nos servirá para tomar decisiones en el futuro y saber gestionar nuestros conflictos, dificultades...

¿Qué es la inteligencia emocional?

La Inteligencia Emocional se define como la capacidad de reconocer nuestros sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones.

Une lo intrapersonal (en relación con nosotros mismos) y lo interpersonal (en relación con los otros). La Inteligencia Emocional se desarrolla a largo de toda nuestra vida, con cada una de las experiencias que vamos adquiriendo.

La inteligencia emocional de los niños se pone de manifiesto en todos los contextos: en la familia, en la calle al relacionarse con los amigos, en el colegio al interactuar con los compañeros, en el aprendizaje...

Disponer de una buena inteligencia emocional es una garantía para su socialización positiva en todos estos contextos. Y nosotros como maestros/educadores debemos ayudarles a desarrollar una alfabetización emocional.

OBJETIVOS QUE PODEMOS TRABAJAR O TENER EN CUENTA

- Reconocer e identificar las emociones propias y de los demás.
- Adquirir vocabulario emocional.
- Relacionar emociones con acontecimientos del día a día.
- Aprender a controlar los impulsos emocionales.
- Adquirir estrategias para regular las emociones negativas.
- Aprender a relajarse.



- Aceptar la parte de responsabilidad en los conflictos.
- Valorar la importancia de ser sinceros y decir la verdad.
- Favorecer la formación de la identidad personal.
- Experimentar una imagen positiva de uno mismo.
- Aceptarse a sí mismo con las cualidades y limitaciones que cada uno posee para lograr una autoestima ajustada.
- Aceptar nuestras emociones y sentimientos como parte de nosotros mismos.
- Aprender a valorar positivamente a los demás y sentirse valorado por ellos.
- Mejorar la capacidad para ponerse en el lugar de los demás.
- Valorarse como miembro de un grupo.
- Favorecer las relaciones sociales.
- Estimular el desarrollo de las habilidades sociales mediante la cooperación.
- Identificar actitudes que ayuden a las relaciones sociales.

EMOCIÓN: es una reacción intensa y relativamente breve del organismo, que va acompañada de fuertes movimientos expresivos, especialmente en el rostro, y que está asociada a sensaciones corporales. Las emociones son reacciones a las informaciones (conocimiento) que recibimos en nuestras relaciones con el entorno.

Las emociones inducen a la persona a realizar actos motores. Por ejemplo:

- La alegría produce una sensación de energía, ganas de hacer alguna actividad.
- La ira produce movimientos de ataque hacia la otra persona, conductas de violencia física y/o verbal.
- La tristeza produce inhibición o parálisis de movimientos.
- El miedo produce movimientos de huida o parálisis de movimientos.

SENTIMIENTO: es el estado psicológico que sigue a la emoción. Es un estado afectivo más estructurado, complejo y estable que la emoción. Tiene una menor repercusión corporal, es menos intenso y más duradero.

Así, por ejemplo, una emoción de tristeza producida por una mala noticia (desastres naturales, accidente...) nos produce un sentimiento de frustración, de impotencia o de abatimiento por no poder hacer nada; es nuestro estado de ánimo derivado de la emoción negativa, y que se prolonga en el tiempo, siendo más duradero que la propia emoción.

BENEFICIOS

Mejora la conducta, Ayuda a crear una autoestima sana, Habilidades sociales, para el bienestar social, Felicidad, ayuda al bienestar personal, Responsabilidad. Hace a los niños más autónomos, responsables y seguros.