



PROGRAMA DE DESARROLLO EMOCIONAL

¡Vamos a pensar en nosotros!

Vamos a:

- 1.- Pensar en cómo nos sentimos.
- 2.- Conocer lo que pensamos en algunas situaciones.
- 3.- Ver por qué actuamos y como lo hacemos.
- 4.- Aprender a:
 - a. Pensar en los demás.
 - b. Resolver los problemas que nos aparezcan.
 - c. Ser positivos y no fijarnos sólo en lo negativo que nos ocurra.
 - d. No preocuparnos excesivamente
 - e. Relajarnos!!!!

...y muchas más cosas!!!!

Vamos a pensar en lo que sentimos

¿Qué siento?

Imagínate que te encuentras en cada una de las situaciones que se describen en el cuadro siguiente . Vamos a elegir una de las palabras:

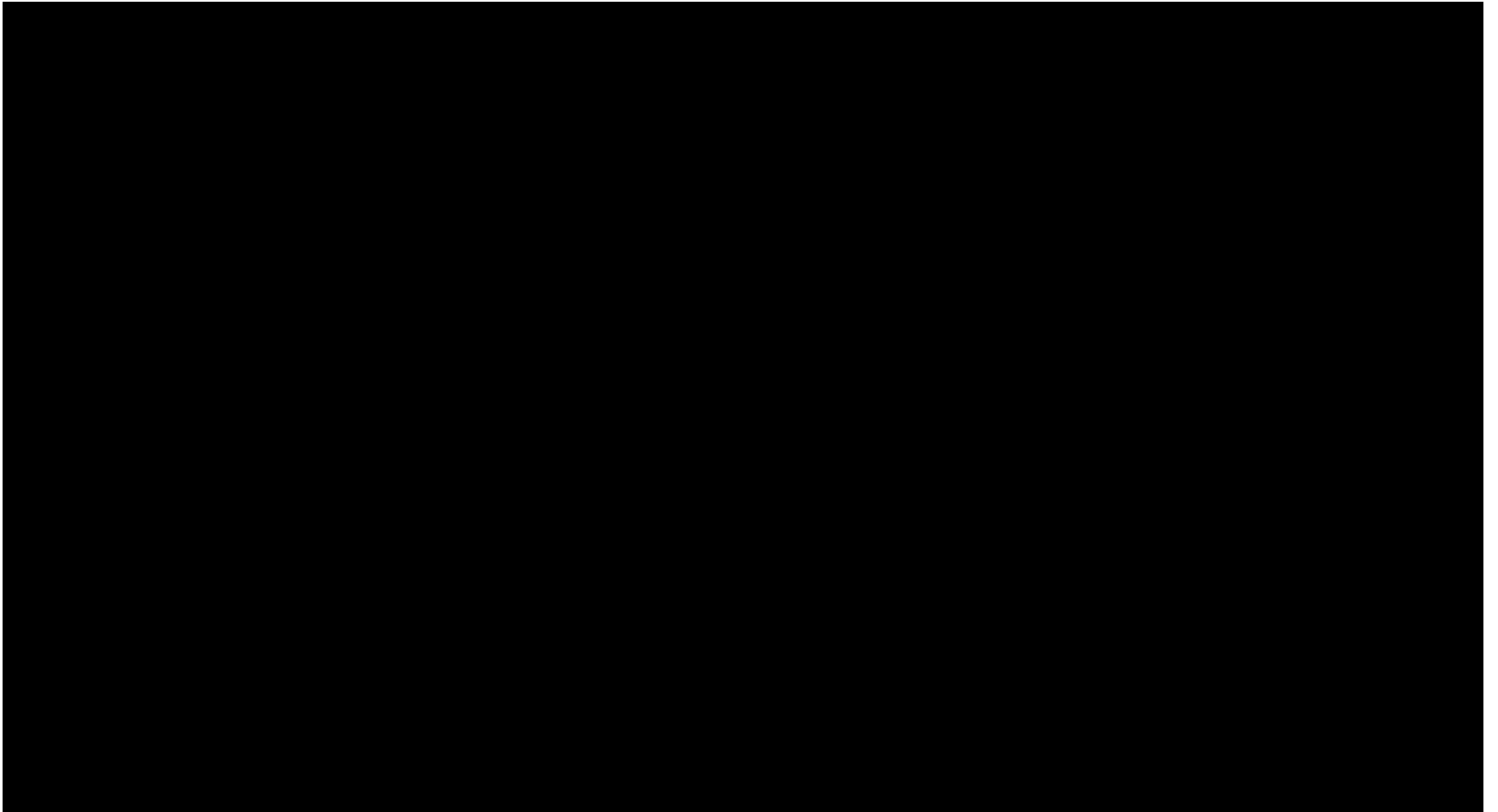
Alegría Tristeza Envidia Rabia Vergüenza

SITUACIÓN	EMOCIONES
Estoy jugando a mi juego favorito y he ganado la partida.	
He perdido mi mascota	
Mis padres no me compran un juego que me gusta mucho. Cuando llego al colegio veo que los padres de un compañero se lo han comprado.	
Una compañera se ríe y se burla de mí cuando hago una pregunta en voz alta	

ALEGRÍA

TRISTEZA

ENVIDIA



RABIA



LA VERGÜENZA



¿En qué situación siento...?

Miedo Sorpresa Felicidad Ansiedad

Vamos a describir una situación en la que puedas sentir cómo aparece en el cuadro.

SITUACIÓN	EMOCIONES
	miedo
	sorpresa
	felicidad
	ansiedad

Vamos a ver un UN MONTÓN DE COSAS:

- Nos daremos cuenta de que simplemente porque nos imaginamos cosas, logramos que el cuerpo las cumpla.
- También vamos a ver que las emociones se contagian.
- Y también veremos que según nos traten los demás tendremos unas u otras emociones

Video del perrito: Vamos a ver un perro con miedo y cómo a través del cariño y caricias del cuidador logra calmarse y confiar.



: (:)

Video del perrito

¿El perrín al final ha sido capaz de liberar o soltar las emociones?

¿Verdad que sería interesante liberar las tensiones?

¿Cómo sacar la tensión de mi cuerpo?

La respuesta de miedo



¿ Os parece si nos convertimos en magos?

Pues allá vamos!!!

Como somos magos, vamos a ver cómo podemos liberar las emociones:

¿Qué nos pone nerviosos?

¿Qué cosas nos aburren?

¿Qué os asusta?

¿Qué nos da miedo?



TRUCO!!!!

¿Qué se hacer?

LOGRO QUE MI CUERPO HAGA LO QUE YO DIGA

- 1.- Que se vuelva más flexible porque con mi mente logro imaginar.
- 2.- Que me crezcan los dedos.
- 3.- Y también logro que desaparezcan mis miedos, los enfados, el aburrimiento, la pena, y la culpa (los sentimientos y emociones)

Vamos a hacer magiaiiii



OTRO TRUCOiiiiiii

VAMOS A APRENDER A RELAJARNOSii

E. Infantil: La tortuga de Schneider

E. Primaria: La respiración diafragmática

El cuento de la Tortuga



Técnica de Relajación. La respiración Diafragmática Lenta (Primaria)

La pondremos en práctica en el aula y para ello crearemos un clima adecuado de tranquilidad y le pediremos a los alumnos que se extiendan en el suelo para comenzar.

Sería bueno que en cada aula se dedicase un rincón con cojines para que cuando un alumno se encontrase nervioso o agitado, pudiese identificar el rincón como un sitio agradable donde acudir en momentos de estrés.

Practicamos en el aula una sesión de relajación dirigida

Recuerda:

En cada situación nos podemos sentir de manera diferente. Muchas veces nos sentimos **bien** o **muy bien**. Vamos a cubrir estos cuadros con situaciones que nos hacen sentir bien.

Unas veces nos sentimos contentos y otras en cambio , damos saltos de alegría.

Completamos el cuadro:

SITUACIÓN ¿Qué nos pasa?	Nos sentimos bien	¿Cuánto de bien?
	contento	0-10

Muchas veces nos sentimos **mal o muy mal**. Vamos a cubrir estos cuadros con situaciones que nos hacen sentir mal.

SITUACIÓN ¿Qué nos pasa?	Nos sentimos mal	¿Cuánto de mal?
	triste	0-10

APRENDEMOS A CONTROLARNOS

(AUTOCONTROL EMOCIONAL)

El termómetro emocional (Primaria)



¿Para qué usamos los termómetros?

Nosotros vamos a aprender a utilizarlos para medir nuestras emociones, si nos encontramos **bien o mal, alegres o tristes, contentos o enfadados...**

Vamos a prestar mucha atención porque vamos a utilizarlos cada día y funcionan de forma distinta a los termómetros que usamos para medir la fiebre. **El termómetro emocional nos dice que cuanto más alta sea la temperatura emocional , mejor me siento.**

Si un niño está llorando mucho por que le pegaron los compañeros ¿hasta donde llegaría el termómetro?

Si una niña está contenta porque sus padres la abrazan y le dan besos, ¿hasta dónde llegaría el termómetro?

EL SEMÁFORO (Infantil)



Ahora clasificamos las emociones

EMOCIONES POSITIVAS

EMOCIONES NEGATIVAS

OTRAS EMOCIONES

Recuerda: En cada situación que vivimos nos sentimos de una manera

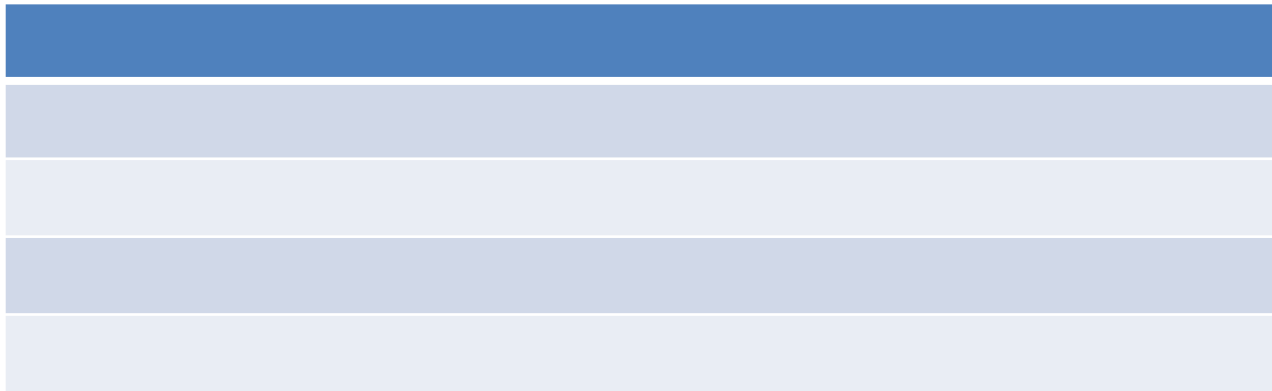


¿Sabrías decirme ahora que es una emoción?

Una emoción es lo que siento cuando me sucede algo.

Redacción libre:

Describe una situación y las emociones que hayan aparecido, sean positivas o negativas, si os parece elegimos entre todos el tema del que queremos hablar:



A writing template consisting of five horizontal bars. The top bar is dark blue, and the four bars below it are light blue, providing a structured space for free writing.

Vamos a sacar conclusiones:

- En la misma situación hay personas que se sienten bien y otras mal. ¿De qué depende?
- ¿Entonces, qué tenemos que hacer ante las cosas que nos ocurren?
-