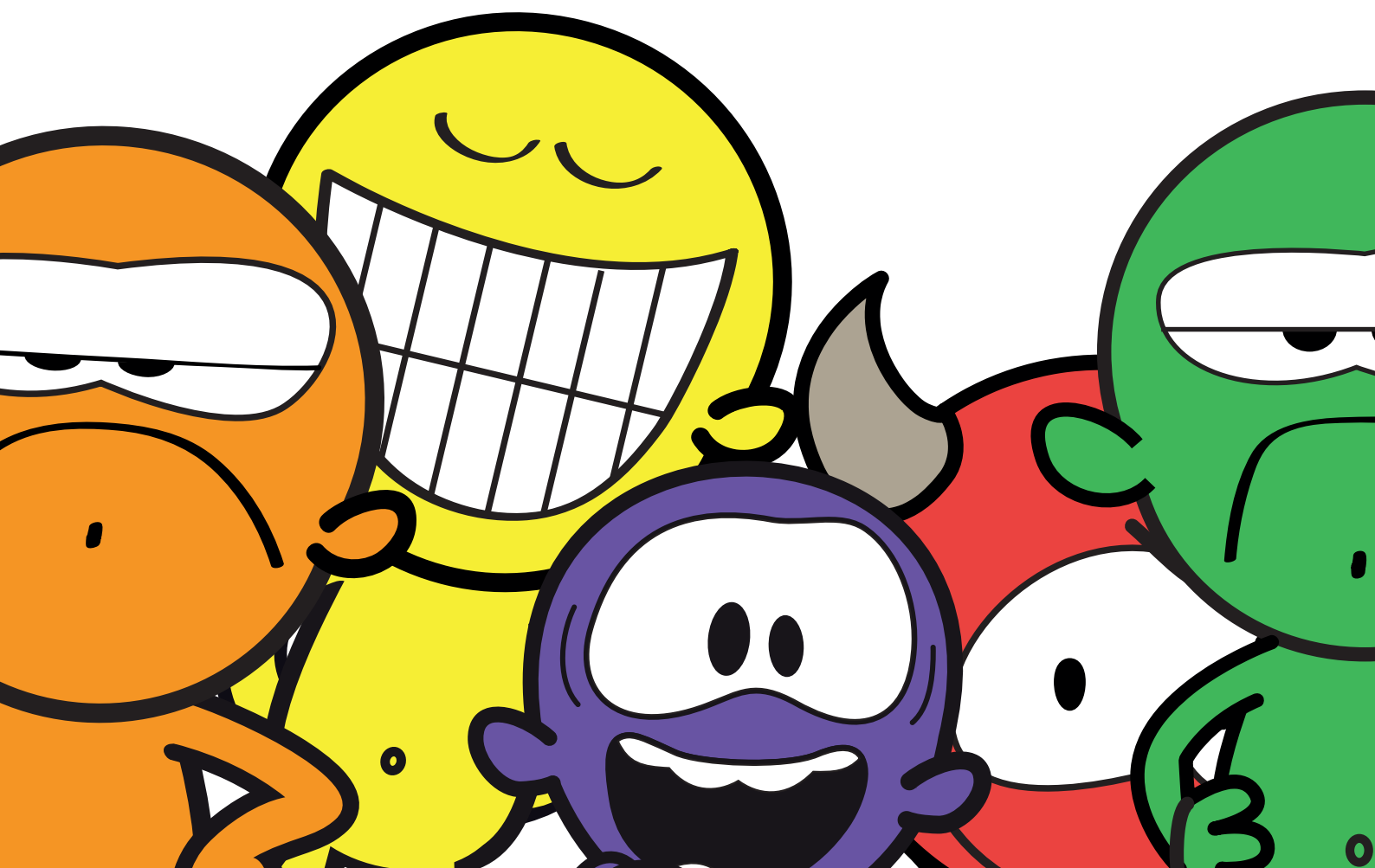


By **'ne!**Humanity®

AULA 'ne!

**Actividades de educación
emocional para docentes**





¿QUÉ ES ESTO QUE SIENTO?

@elaulakawaii

Esta profesora de Primaria ha
preparado una propuesta completa con
fichas de trabajo para aprender a
identificar y a valorar nuestras
emociones.

 **Etapas recomendadas:**
1º y 2º Ciclo de Primaria.

 4/5 sesiones de 50
minutos.

OBJETIVOS GENERALES

- Reflexionar sobre lo que sabemos de nuestras emociones.
- Ampliar nuestro conocimiento sobre las emociones.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar qué emoción sentimos en cada momento.
- Ser conscientes de los cambios de nuestro cuerpo con cada emoción.
- Percatarnos de lo que hacemos al sentirnos de cierta manera.
- Valorar los beneficios de cada emoción.

MATERIALES NECESARIOS

- Libro "Los **'ME!** conocen sus emociones ¿y tú?"



- Fichas de emociones

(ANEXOS)



PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Antes de comenzar debemos presentar el libro que vamos a utilizar. Explicaremos que trabajaremos 10 emociones principales: alegría, tristeza, enfado, miedo, asco, nerviosismo, tranquilidad, vergüenza, entusiasmo y aburrimiento. Aprovecharemos la lectura de las páginas 4 y 5 del libro. También les mostraremos que para cada emoción veremos diferentes aspectos relacionados:

- ¿Cuándo nos sentimos así?
- ¿Qué sentimos en nuestro cuerpo?
- ¿Qué hacemos en ese momento?
- ¿En qué nos ayuda sentirnos así?

Les enseñaremos y explicaremos las fichas que vamos a utilizar, avisándolos de que hay una tabla para cada una de esas diez emociones y que en cada emoción habrá cuatro preguntas. A elección del profesorado, entregaremos una ficha a cada alumno individualmente o una a cada grupo.

Las fichas se encuentran incluidas al final de la propuesta preparadas para imprimir y utilizar.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Esta propuesta pedagógica está planteada para realizarse en diferentes sesiones. Cada una de ellas de una duración entre 50 y 60 minutos. Dependiendo de la edad del alumnado y del tiempo que utilicemos para cada emoción, nos llevará más sesiones o menos. Como normal general, podrían realizarse sobre 2 ó 3 emociones en cada sesión, teniendo así una duración de unas 4 ó 5 sesiones.

Para cada emoción, seguiremos el siguiente esquema de actuación:

- Diremos el nombre de la emoción.
- Iremos leyendo la ficha y contestando cada una de las preguntas. Dependiendo del nivel, podrán escribir palabras sueltas u oraciones.
- Leeremos las páginas del libro correspondientes a esa emoción.
- Volveremos a contestar a las mismas preguntas añadiendo aquella información que hemos aprendido tras la lectura del libro.

La idea es que, para cada emoción, antes de la lectura del libro se conteste a las preguntas para que ellos vean lo que ya saben sobre dicha emoción. Una vez hecho esto, se lee la emoción en el libro y se vuelve a contestar a las preguntas completando con lo que acabamos de aprender.

La lectura del libro podrá realizarse a nivel aula o en pequeños grupos. Lo mismo en cuanto a la contestación de las preguntas.

En el caso de que el alumnado ya sea capaz de escribir en bolígrafo, se recomienda realizar el paso 4 con otro color diferente al anterior. Por ejemplo, se puede realizar el segundo paso a lápiz o bolígrafo azul y el cuarto paso a bolígrafo verde. De esta forma se verá la diferencia entre lo ya conocido y el aprendizaje nuevo.

Finalmente, haremos una puesta en común sobre aquello que hemos aprendido sobre esa emoción y cómo eso nos puede ayudar en nuestro día a día.

RESULTADOS A CONSEGUIR/EVIDENCIAS

Con esta propuesta didáctica pretendemos que el alumnado reflexione sobre las diferentes emociones que puede sentir. Para cada una de ellas, queremos que se paren a pensar sobre lo que ya saben y que aprendan información nueva sobre cuándo se sienten así, cómo se sienten con esa emoción, qué suelen hacer y en qué les ayuda sentirse de esa manera.

VARIANTES Y OTRAS SUGERENCIAS DE AMPLIACIÓN

Si se consideran que diez emociones son demasiadas, se puede decidir trabajar sólo algunas de las emociones y escoger aquellas que nos interesen más.

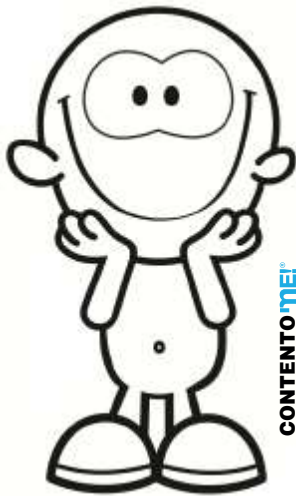
En el caso de que queramos profundizar más en alguna de ellas, podemos ampliar la información utilizando los diferentes libros de los que dispone la colección, específicos de cada emoción: enfado, miedo, tranquilidad, alegría... También podemos utilizar los peluches de cada emoción para motivar más al alumnado de menor edad y utilizar los stickers que incluyen los libros.

ANEXOS



¿Qué es esto que siento?

Alegría



CONTENTO **ME!**
By ME! Humanity®

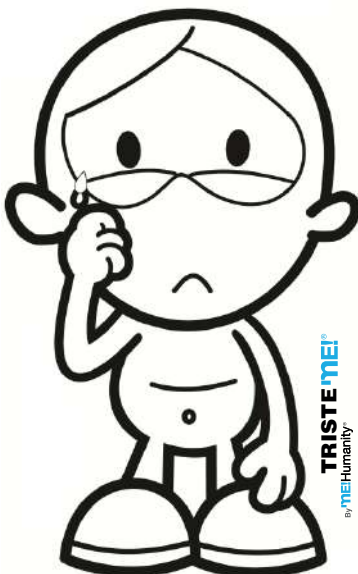
¿Cuándo nos sentimos así?

¿Qué sentimos en nuestro cuerpo?

¿Qué hacemos en ese momento?

¿En qué nos ayuda sentirnos así?

Tristeza



TRISTE **ME!**
By ME! Humanity®

¿Cuándo nos sentimos así?

¿Qué sentimos en nuestro cuerpo?

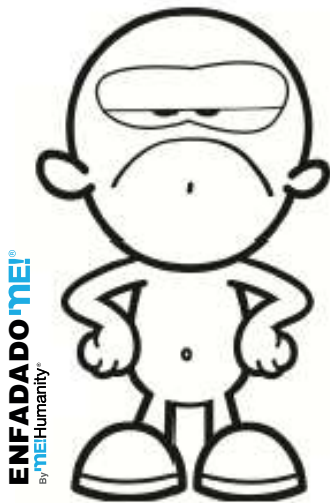
¿Qué hacemos en ese momento?

¿En qué nos ayuda sentirnos así?



¿Qué es esto que siento?

Enfado



¿Cuándo nos sentimos así?

¿Qué sentimos en nuestro cuerpo?

¿Qué hacemos en ese momento?

¿En qué nos ayuda sentirnos así?

Miedo



¿Cuándo nos sentimos así?

¿Qué sentimos en nuestro cuerpo?

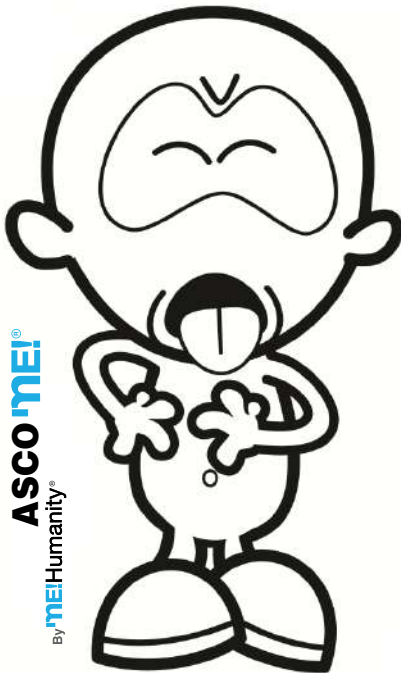
¿Qué hacemos en ese momento?

¿En qué nos ayuda sentirnos así?



¿Qué es esto que siento?

Asco



ASCO **ME!**
By **ME!** Humanity®

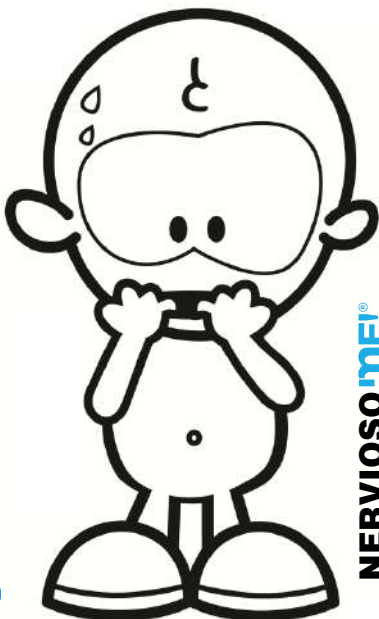
¿Cuándo nos sentimos así?

¿Qué sentimos en nuestro cuerpo?

¿Qué hacemos en ese momento?

¿En qué nos ayuda sentirnos así?

Nerviosismo



NERVIOSO **ME!**
By **ME!** Humanity®

¿Cuándo nos sentimos así?

¿Qué sentimos en nuestro cuerpo?

¿Qué hacemos en ese momento?

¿En qué nos ayuda sentirnos así?

¿Qué es esto que siento?

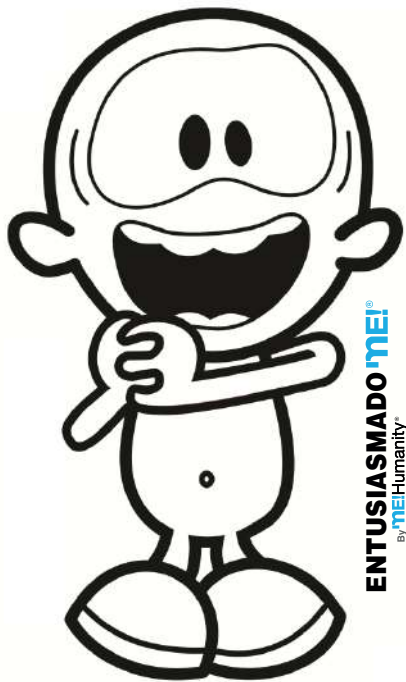
Tranquilidad

Vergüenza



¿Qué es esto que siento?

Entusiasmo



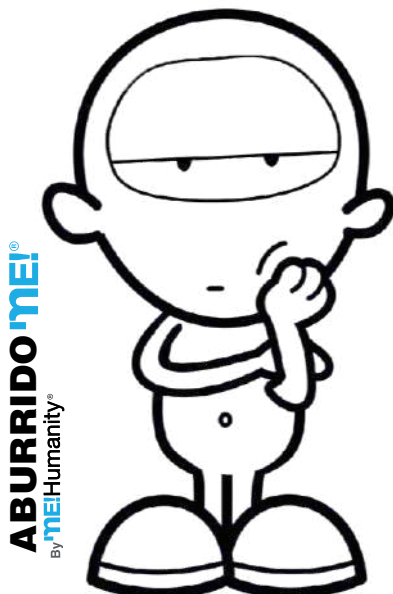
¿Cuándo nos sentimos así?

¿Qué sentimos en nuestro cuerpo?

¿Qué hacemos en ese momento?

¿En qué nos ayuda sentirnos así?

Aburrimiento



¿Cuándo nos sentimos así?

¿Qué sentimos en nuestro cuerpo?

¿Qué hacemos en ese momento?

¿En qué nos ayuda sentirnos así?

Descubre todos los
materiales y actividades
'ME!Humanity®
en www.mehumanity.es



Sigue el Movimiento
'ME!Humanity®
en @mehumanity_es



By **'ME!Humanity®**