

Educación emocional

5.º y 6.º
Educación Primaria

Habilidades sociales y emocionales





Índice

1. Presentación	4
2. Punto de partida	4
3. Descripción	5
4. Justificación	6
5. Mapa de distribución de criterios de evaluación de esta situación de aprendizaje	7
5.1. Tabla resumen	9
6. Mapa de distribución de saberes básicos de esta situación de aprendizaje	9
6.1. Tabla resumen	12
7. Interdisciplinariedad	12
8. Indicaciones de las actividades	13
Apartado 1. Para comenzar, ¿qué voy a aprender?	14
Apartado 2. A flor de piel. Las emociones y los sentimientos	14
Actividad 1. ¿Qué sabes de las emociones y los sentimientos?	15
Actividad 2. Las emociones	16
Actividad 3. Reflexionando	16
Actividad 4. Identificamos nuestras emociones	17
Actividad 5. Nuestras emociones a través de las canciones	17
Apartado 3. Inteligencia emocional y habilidades emocionales	18
Actividad 1	19
Actividad 2	19
Actividad 3	20
Actividad 4. Reflexionamos en clase	20
Apartado 4. Poniéndote en los zapatos de otro	21
Actividad 1. Conoce mi historia	21
Actividad 2. Me pongo en tu lugar	21
Actividad 3	22
Actividad 4. Crea tu propio eslogan	23



Apartado 5. Para terminar, ¿qué he aprendido?	24
Evalúate	24
Actividad. Para terminar	25
9. Resumen final	27



1 Presentación

- ▶ **Título:** Educación emocional
- ▶ **Etapas:** Primaria
- ▶ **Curso:** 5.º y 6.º Educación Primaria
- ▶ **Temporalización:** 2 sesiones completas de 60 minutos.
- ▶ **Producto final o evidencias:** ejercicios interactivos y, como producto final, la elaboración de un cuento en el que podrán reflejar lo aprendido en la unidad sobre las habilidades emocionales y la importancia de saber ponerse en el lugar de la otra persona.
- ▶ **Espacio:** Aula.
- ▶ **Agrupamientos:**
 - Trabajo individual (TIND)
 - Trabajo en parejas (TPAR)
 - Pequeños grupos (PGRU)
 - Gran grupo (GGRU)



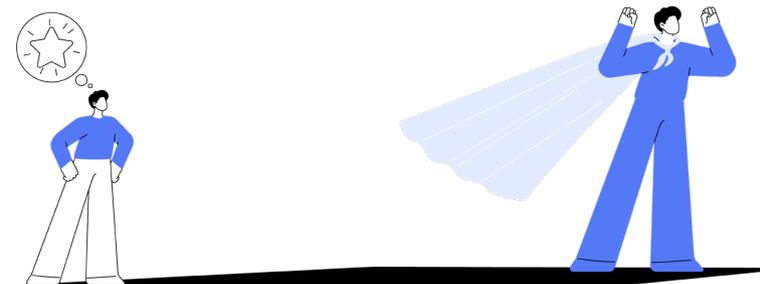
Bloque A. Habilidades sociales y emocionales

2 Punto de partida

Para el desarrollo de esta situación, partimos de un proceso de enseñanza-aprendizaje basado en el descubrimiento, la identificación, el conocimiento y la reflexión sobre las emociones y las habilidades emocionales básicas.

El alumnado conocerá los componentes básicos de las emociones a nivel físico, conductual y cognitivo, lo que le ayudará a conocerse mejor y a saber gestionar de forma adecuada las diferentes emociones.

Además, tomará conciencia y aprenderá a regular sus propias emociones y las de sus congéneres, haciendo hincapié en autoestima, confianza, motivación y empatía.





3 Descripción

Durante el proceso, vamos a crear oportunidades para pensar y hablar tanto por nuestra cuenta como en equipo. Vamos a tomar tiempo para reflexionar individualmente sobre lo que estamos aprendiendo. Pero también vamos a trabajar juntos como grupo para analizar las ideas y compartir nuestras opiniones.

Para hacerlo, vamos a usar una forma especial de trabajar llamada “colaboración”. Esto significa que todos vamos a trabajar juntos y ayudarnos mutuamente. Vamos a coordinar nuestras acciones para lograr nuestros objetivos. Esto nos ayudará a comunicarnos mejor unos con otros y a interactuar de manera constante. Así, todos tendremos la oportunidad de hablar, escuchar y aprender de las ideas de los demás.



Objetivos

Estos son los **objetivos** de la situación de aprendizaje:

1. Discernir entre los conceptos de emoción y sentimiento.
2. Conocer e identificar las emociones básicas en uno mismo y en los demás.
3. Identificar los componentes básicos de las emociones.
4. Comprender el concepto de inteligencia emocional y la importancia de las habilidades emocionales.



4 Justificación

En esta emocionante fase de aprendizaje, hemos diseñado actividades que buscan que nuestros estudiantes sean los protagonistas de su propio proceso educativo. Para lograrlo, les brindaremos la oportunidad de explorar el mundo de las emociones de manera activa y comprometida. Para empezar, los guiaremos en la identificación de las emociones, ayudándoles a comprender cómo se manifiestan físicamente, cómo influyen en nuestras acciones y pensamientos, y cómo podemos abordarlas de manera positiva.



Nuestro enfoque se centra en empoderar a los estudiantes al equiparlos con herramientas para manejar sus emociones. A medida que avanzamos, aprenderán estrategias valiosas para redirigir las emociones de manera constructiva, fomentando su bienestar emocional. Queremos que comprendan el impacto significativo que las emociones tienen en su vida y cómo pueden aprovechar las habilidades emocionales, como la empatía, para construir relaciones sólidas y nutritivas. Además, les mostraremos cómo cultivar una autoestima saludable y cómo regular sus emociones para navegar por los desafíos de manera más equilibrada.

Y aquí viene la parte emocionante: ¡nuestro producto final será la creación y continuación de un cuento! Este cuento será una oportunidad para aplicar lo que han aprendido sobre las emociones y las habilidades emocionales en una historia cautivadora. A través de sus propios personajes y trama, nuestros estudiantes podrán demostrar su comprensión y creatividad mientras abordan situaciones emocionales de manera constructiva. ¡Será una experiencia enriquecedora para todos nosotros!

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales





5 Mapa de distribución de criterios de evaluación de esta situación de aprendizaje

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
Competencia específica 1. Deliberar y argumentar sobre problemas referidos a sí mismo y su entorno, buscando y analizando información fiable y generando una actitud reflexiva al respecto, para promover el autoconocimiento y la autonomía moral.	1.1. Construir un adecuado concepto de sí mismo en relación con los demás y la naturaleza, organizando y generando información analógica y digital acerca de los rasgos relativos a la identidad, diferencia y dignidad de las personas.	Grado 1
	1.2. Identificar y expresar emociones, afectos y deseos, mostrando confianza en las propias capacidades al servicio de la consecución motivada de fines personales y de grupo.	Grado 1
	1.3. Generar una posición autónoma mediante el ejercicio de la toma de decisiones, el uso de conceptos positivos y el diálogo respetuoso con otros, en torno a distintos valores y modos de vida, así como a problemas relacionados con el uso seguro de las redes y medios de comunicación, las conductas adictivas, la prevención del abuso y el acoso escolar, y el respeto a la intimidad personal.	Grado 1
Competencia específica 2. Actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores, reconociendo su importancia para la vida y aplicándolos de manera efectiva y argumentada en distintos contextos, para promover una convivencia justa, respetuosa y pacífica.	2.1. Promover y demostrar un modo de convivencia justa, respetuosa y pacífica a partir de la investigación y comprensión de las relaciones del ser humano, mediante el uso de los conceptos de ley, civismo, respeto, democracia, justicia, paz y libertad.	Grado 2
	2.2. Interactuar con otros adoptando, de forma motivada y autónoma, conductas orientadas por valores comunes, a partir del conocimiento de los derechos humanos y los principios constitucionales fundamentales, en relación con contextos y problemas concretos, así como por una consideración de diálogo acerca de cómo debemos relacionarnos con los demás.	Grado 2

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales





Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
<p>Competencia específica 2. Actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores, reconociendo su importancia para la vida y aplicándolos de manera efectiva y argumentada en distintos contextos, para promover una convivencia justa, respetuosa y pacífica.</p>	<p>2.3. Reflexionar y asumir un compromiso activo y crítico con valores relativos a la solidaridad y el respeto a los demás, analizando cuestiones relacionadas con la desigualdad y la pobreza, el hecho multicultural, la diversidad humana y los fenómenos migratorios.</p>	
	<p>2.4. Contribuir a generar una convivencia respetuosa, no discriminatoria, libre y comprometida con el logro de la igualdad, y con la erradicación de todo tipo de violencia, a partir del conocimiento y análisis crítico de la sociedad, mostrando referentes de igualdad.</p>	
	<p>2.5. Comprender y valorar los principios de justicia, solidaridad, seguridad y paz, a la vez que el respeto a las libertades básicas, a partir del análisis y la ponderación de las políticas y acciones de ayuda y colaboración internacional, de defensa para la paz y de seguridad ciudadana, ejercidas por el Estado y sus instituciones, los organismos internacionales, las ONG y ONGD y la propia ciudadanía.</p>	
<p>Competencia específica 3. Comprender las relaciones entre el individuo, la sociedad y la naturaleza, a través del conocimiento y la reflexión sobre los problemas sociales y medioambientales, para comprometerse con el respeto, cuidado y protección de las personas y el planeta.</p>	<p>3.1. Evaluar diferentes alternativas con que frenar el cambio climático y lograr los Objetivos de Desarrollo Sostenible, identificando causas y problemas sociales y medioambientales, y justificando argumentalmente el deber de proteger y cuidar la naturaleza.</p>	
	<p>3.2. Comprometerse activamente con valores, prácticas y actitudes afectivas consecuentes con el respeto, cuidado y protección de las personas, en especial los mayores, también con los animales y el planeta, a través de la participación en actividades que promuevan un consumo adecuado y un uso adecuado del suelo, el aire, el agua, la energía, la movilidad segura, saludable, y la prevención y gestión de residuos, reconociendo el papel de las personas, colectivos y entidades comprometidas con la protección del entorno.</p>	





Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
Competencia específica 4. Desarrollar destrezas personales y sociales con las personas y con el entorno, para apreciarlos, cuidarlos y respetarlos.	4.1. Gestionar equilibradamente las destrezas personales y sociales para desarrollar una actitud de estima y cuidado de sí mismo, de los demás y del entorno, identificando, analizando y expresando las propias emociones y reconociendo y valorando las de otras personas, en distintos contextos y en relación con actividades de reflexión individual o grupal dialogada sobre cuestiones sociales.	

5.1. Tabla resumen

C1			C2					C3		C4
1.1.	1.2.	1.3.	2.1.	2.2.	2.3.	2.4.	2.5.	3.1.	3.2.	4.1.



Completo



Parcial



No se trata

6 Mapa de distribución de saberes básicos de esta situación de aprendizaje

Contenidos y saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
A. Conocimiento y autonomía personal	1. El pensamiento crítico. El conocimiento de sí mismo. La reflexión y la expresión de los pensamientos.	
	2. La naturaleza humana y la identidad personal. Igualdad y diferencia entre las personas.	
	3. La libertad y el determinismo.	
	4. Emociones y sentimientos. La autoestima.	
	5. La educación afectivo-sexual.	





Contenidos y saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
A. Conocimiento y autonomía personal	6. Deseos y razones. La voluntad y el juicio moral. Autonomía y responsabilidad. Capacidades y talento. La motivación. El esfuerzo y afán de superación. La responsabilidad. El trabajo en equipo. El deseo de colaboración.	Yellow
	7. La ética como guía de nuestras acciones. El debate en torno a lo valioso y a los valores. Capacidad de expresar opiniones escuchando y respetando a los demás. Las normas, las virtudes y los sentimientos morales.	Green
	8. La dimensión trascendente del ser humano. El hecho religioso o su ausencia. El sentido de la vida y reflexión sobre la muerte. El bien y el mal. La belleza y la felicidad. La búsqueda de la verdad; la mentira. La salud, la enfermedad y la ética científica. Acercamiento a las raíces morales de Occidente y de otras culturas.	Grey
	9. El propio proyecto personal: la diversidad de valores, fines y modelos de vida. Independencia de criterio en la toma de decisiones. Actitud positiva y capacidad de diálogo en la búsqueda de soluciones a situaciones conflictivas.	Yellow
	10. La influencia y el uso crítico y responsable de los medios y las redes de comunicación. La prevención del abuso y el ciberacoso. El respeto a la intimidad. Los límites a la libertad de expresión. Las conductas adictivas.	Grey
B. Sociedad, justicia y democracia	1. Las virtudes del diálogo y las normas de la argumentación. La toma democrática de decisiones.	Yellow
	2. Fundamentos de la vida en sociedad. La empatía con los demás. Los afectos. La familia. La amistad y el amor. El cuidado a las personas mayores.	Green
	3. Las reglas de convivencia. Moralidad, legalidad y conducta cívica. El papel de las fuerzas y agentes de seguridad.	Yellow

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales





Contenidos y saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
B. Sociedad, justicia y democracia	4. Principios y valores constitucionales y democráticos. El problema de la justicia. La toma democrática de decisiones. La Constitución española de 1978. Derechos y deberes reconocidos a los españoles. El terrorismo. El estado de bienestar. El respeto a los bienes públicos. Los impuestos.	Yellow
	5. El Estado de derecho como garantía para la democracia y la libertad.	Grey
	6. Los derechos humanos y de la infancia y su relevancia ética.	Yellow
	7. La desigualdad económica. La pobreza y la explotación. Espíritu de trabajo y colaboración.	Grey
	8. La igualdad entre mujeres y hombres. La prevención de los abusos y la violencia. Impulso de la conducta no discriminatoria, igualitaria y libre.	Green
	9. El respeto por las minorías y las identidades de diferentes culturas. Interculturalidad y migraciones. Relación con los demás. Tolerancia. Aceptación del otro. Desarrollo de habilidades sociales. El respeto a la libertad individual. La libertad de pensamiento, de conciencia, de religión, de opinión y de expresión. La superación de los prejuicios sociales.	Yellow
	10. La paz y no violencia. La contribución del Estado y sus instituciones a la paz, la seguridad y la cooperación internacional. La seguridad del ciudadano. Valoración de la defensa como un compromiso cívico y solidario al servicio de la paz. La protección civil y la colaboración ciudadana frente a los desastres. El papel de las ONG y ONGD. La resolución pacífica de los conflictos.	Grey
C. Cuidado del medio ambiente	1. La empatía, el cuidado y el aprecio hacia los seres vivos y el medio natural. El maltrato animal y su prevención. El respeto a los bienes de la naturaleza. El respeto y protección a los animales en general y particularmente los que viven en entornos domésticos.	Green

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales





Contenidos y saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
C. Cuidado del medio ambiente	2. La acción humana en la naturaleza. Ecosistemas y sociedades: interdependencia, relación entre seres vivos y ecosistemas e interrelación.	
	3. Los límites del planeta y el cambio climático.	
	4. El deber y la obligación legal de proteger y cuidar del planeta.	
	5. Hábitos y actividades para el logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. El consumo adecuado. El uso del suelo, del aire, del agua y de la energía. La movilidad segura, saludable y responsable con el medio ambiente. La prevención y la gestión de los residuos.	

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales

6.1. Tabla resumen

A										B										C				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5
Yellow	Yellow	Grey	Green	Yellow	Yellow	Green	Grey	Yellow	Grey	Yellow	Green	Yellow	Yellow	Grey	Yellow	Grey	Green	Yellow	Grey	Green	Grey	Grey	Grey	Yellow
Completo						Parcial				No se trata														

7 Interdisciplinariedad

Esta situación de aprendizaje abarca diversas áreas del conocimiento que se entrelazan para ofrecer a los estudiantes una experiencia enriquecedora y multidimensional.

En el **área de Lengua Castellana y Literatura**, se enfocará en el desarrollo de competencias específicas, como comprender el sentido de los textos orales al identificar ideas principales, mensajes implícitos y explícitos, así como producir textos orales coherentes y claros para expresar ideas y sentimientos.



En **Ciencias Sociales**, la interrelación se presenta a través de



la participación eficaz y constructiva en el entorno social, respetando valores democráticos y derechos humanos, lo que contribuye a una formación ciudadana integral.

En **Ciencias de la Naturaleza**, la conexión se establece mediante la toma de conciencia de las emociones y sentimientos propios y ajenos, fomentando el conocimiento del cuerpo y su relación con el mundo emocional.



Por último, en **Educación Artística**, se fomenta la expresión guiada de ideas, valores, sentimientos y emociones a través de manifestaciones artísticas sencillas, lo que enriquece la capacidad creativa y comunicativa de los estudiantes.

En conjunto, esta situación de aprendizaje proporciona una experiencia educativa integral, permitiendo a los estudiantes explorar y desarrollar habilidades en diferentes áreas mientras se enriquecen con una comprensión más profunda de sí mismos y de su entorno.

8 Indicaciones de las actividades

En todas las actividades se trabaja teniendo en cuenta el criterio DUA (diseño universal de aprendizaje), ya que se presentan diferentes canales de comunicación (vídeos, audiocuentos, iconos...) para atender a la diversidad del alumnado.

- ▶ En este enlace podrán encontrar información para el entender el concepto de “[diseño universal de aprendizaje](#)”, así como recursos para llevarlo a la práctica en el aula.

De igual forma, las actividades que se proponen tienen un componente de trabajo en equipo muy alto para facilitar la cooperación y la colaboración entre el alumnado. El aprendizaje de las emociones requiere de actividades de reflexión y valoración que están integradas a lo largo de las unidades.

Se han creado actividades de ampliación y refuerzo con el objetivo de entender y comprender mejor las diferentes unidades. Estas actividades aparecerán en el anexo; tienen como objetivo mejorar la comprensión de los diferentes conceptos emocionales trabajados y siempre irán acompañadas de imágenes para ofertar diferentes canales de acceso a la información.

De igual forma, a lo largo de las diferentes unidades, se encontrarán diversas actividades interactivas para reforzar los contenidos conceptuales en cada apartado.





Apartado 1. Para comenzar, ¿qué voy a aprender?

Para comenzar, el alumnado, en esta unidad de aprendizaje, aprenderá sobre qué son las emociones, los sentimientos, la inteligencia emocional y las habilidades sociales.

Todo esto, como podrás ver en el itinerario de aprendizaje, lo realizarán a lo largo de un recorrido de cinco grandes bloques que se culminarán en un último bloque de evaluación y reflexión que servirá para aportar cierto *feedback* tanto al docente, sobre el progreso y los logros de sus alumnos en relación con los objetivos planteados, como a los estudiantes, que podrán demostrar todo lo que han aprendido pudiendo ser, además, reflexivos con su propio aprendizaje.

Al final de este apartado, el alumnado podrá encontrar los consejos de organización para realizar las distintas actividades durante la unidad.



Bloque A. Habilidades sociales y emocionales

Apartado 2. A flor de piel. Las emociones y los sentimientos

Para desarrollar este primer apartado se introduce información sobre **las emociones**, las cuales son señales que nuestro cuerpo envía en respuesta a lo que está sucediendo a nuestro alrededor o dentro de nosotros. Son como luces de un semáforo: la alegría puede ser verde, el miedo puede ser rojo. **Los sentimientos**, en cambio, son como palabras que usamos para describir esas emociones. Por ejemplo, decimos “estoy feliz” para describir la alegría.



Se propone el siguiente [enlace](#) para que el docente amplíe información. Este enlace tiene como objetivo que el profesorado conozca los desajustes emocionales y psicológicos más comunes en estas etapas del desarrollo.



Actividad 1. ¿Qué sabes de las emociones y los sentimientos?

Tras este panel teórico, el alumnado realizará un breve test interactivo para asentar los conocimientos anteriores. Indicará cuáles de las afirmaciones son verdaderas.

- ▶ Las emociones son como las señales o luces que nos dicen cómo nos sentimos en el interior.
- ▶ Los sentimientos son como las palabras que usamos para compartir esas emociones con los demás.

Para alumnado con NEAE, se podrá establecer un tiempo mayor para la realización de la actividad y, de ser necesario, podrá realizar la actividad con la ayuda de una pareja cooperativa.



Temporalización: 5 minutos



Agrupamiento: individual

Después de esta primera actividad, el alumnado comprenderá cómo el hecho de expresar nuestras emociones implica reconocer lo que sentimos y luego compartirlo con los demás. Es decir, mostrar alegría, liberar la tristeza, compartir felicidad o buscar consuelo. Esto es fundamental para comunicarnos de manera efectiva con las personas que nos rodean.

Sin embargo, antes de comunicar nuestras emociones, primero necesitamos ser capaces de identificarlas. Esto significa saber qué estamos sintiendo, darles un nombre y luego encontrar la manera adecuada de expresarlas de modo que los demás puedan entender cómo nos sentimos.



Alegría



Tristeza



Miedo



Ira



Asco



Sorpresa



Actividad 2. Las emociones

En esta actividad interactiva, el alumnado realizará una sopa de letras en la que tendrá que localizar 6 emociones básicas.

- ▶ **Alegría.** Emoción feliz que te hace sentir contento y lleno de energía. Puedes sentirla cuando haces algo que te gusta mucho o cuando estás rodeado de personas que te hacen reír.
- ▶ **Tristeza.** Emoción que te hace sentir un poco apagado y melancólico. Puede ocurrir cuando extrañas a alguien, algo no sale como esperabas o te sientes solo.
- ▶ **Miedo.** Emoción que te hace sentir asustado y nervioso. Puede aparecer cuando te enfrentas a algo desconocido o cuando sientes que estás en peligro.
- ▶ **Ira.** Emoción que te hace sentir enojado y con ganas de expresar tu descontento. Sucede cuando algo te frustra mucho o sientes que algo no es justo.
- ▶ **Asco.** Emoción que te hace sentir repulsión o desagrado hacia algo. Puede ocurrir cuando encuentras algo desagradable.
- ▶ **Sorpresa.** Emoción que sientes cuando algo inesperado sucede. Puede ser algo bueno o algo que te causa asombro.

Al igual que en la actividad anterior, **para alumnado con NEAE** se podrá establecer un tiempo mayor para la realización de la actividad y, de ser necesario, podrá realizar la actividad con la ayuda de una pareja cooperativa.



Temporalización: 10 minutos



Agrupamiento: individual

Una vez completada la sopa de letras, el alumnado podrá visualizar el siguiente [vídeo](#), donde se reflejan muchas de las emociones anteriores.



Actividad 3. Reflexionando

Esta actividad guardará relación con el vídeo anterior; en ella, los alumnos deberán enumerar aquellas emociones que hayan identificado durante la visualización y escribirlas en su cuaderno, para finalmente comentarlas en gran grupo.

Para alumnado con NEAE, la realización de esta actividad podría desarrollarse parando el vídeo cada pocos segundos para facilitar la comprensión e identificación de las emociones durante la visualización.



Temporalización: 5 minutos



Agrupamiento: individual



Actividad 4. Identificamos nuestras emociones

Ante la siguiente tabla, el alumnado tendrá que indicar en qué momentos de su vida ha sentido alguna de las emociones que han estudiado.

Emoción	Situación vivida	Reacción física	¿Por qué percibes esa emoción?
<i>Ejemplo:</i> Miedo	<i>Ejemplo:</i> Examen de matemáticas	<i>Ejemplo:</i> Dolor de barriga	<i>Ejemplo:</i> Porque tengo miedo a suspender
...

Cuando completen su tabla de forma individual, compartirán la información con un compañero.

Para alumnado con NEAE, sería adecuada la realización de la actividad desde un primer momento con la pareja con la que compartirá la información.



Temporalización: 10 minutos



Agrupamiento: individual-parejas

Actividad 5. Nuestras emociones a través de las canciones

En esta actividad, trabajarán en grupo para seleccionar **cinco canciones** que les gusten. Luego, deberán identificar y escribir la estrofa más conocida de cada una de esas canciones. Después, deberán analizar las emociones que se desprenden de esas estrofas y clasificarlas en dos categorías: emociones positivas y emociones negativas.





Una vez que hayan completado esta tarea, **compartirán sus conclusiones** con toda la clase. Esto permitirá que cada grupo comparta las emociones que identificaron en las estrofas de las canciones y cómo se sienten al escucharlas. Esta actividad fomenta la reflexión sobre las emociones que las canciones pueden evocar y cómo la música puede influir en nuestros sentimientos. Además, promueve la comunicación en el grupo y brinda la oportunidad de comparar y contrastar las emociones que diferentes canciones pueden generar.

Podrán ayudarse de la siguiente tabla:

Título de la canción	Estrofa más conocida	Emociones positivas	Emociones negativas
<i>Ejemplo:</i> Miedo	<i>Ejemplo:</i> Examen de matemáticas	<i>Ejemplo:</i> Dolor de barriga	<i>Ejemplo:</i> Porque tengo miedo a suspender

El alumnado con NEAE, en el mismo grupo, podrá elegir 3 canciones que le gusten y pedirá a un compañero que le ayude a escribir la estrofa más conocida de cada canción. Después, dibujará caritas felices al lado de las canciones que le hagan sentir bien y caritas tristes al lado de las canciones que le hagan sentir no tan bien.



Apartado 3. Inteligencia emocional y habilidades emocionales

Se presenta para el alumnado información relevante sobre la **inteligencia emocional**; esta es como aprender a entender y manejar tus propios sentimientos y los de los demás. Les ayudará a saber por qué se sienten de cierta manera y qué hacer al respecto. También enseña a ser amable, comprensivo y resolver problemas de manera tranquila.





Las **habilidades emocionales**, por otro lado, son como herramientas que te ayudan a entender y controlar tus emociones y las de los demás. Aprendes a escuchar tus emociones y a usar esa información para tomar decisiones acertadas. También aprendes a comunicarte amablemente y resolver problemas sin enfadarte. A medida que practicas estas habilidades, te vuelves más fuerte en el manejo emocional y en tus relaciones con los demás.

Continuando con el apartado, el alumnado se encontrará con un panel DUA, donde podrá escuchar o leer un cuento sobre Carolina, una niña de 11 años.

Esta es una recomendación para el docente: [Entrevista](#) a la coordinadora del proyecto de bienestar emocional, en el que se refleja la importancia de trabajar la educación emocional en el currículo.



Actividad 1

Una vez escuchado o leído el cuento, el alumnado contestará a una pregunta interactiva para saber si ha comprendido lo que representa la nube en la cabeza de Carolina. Esta nube representa el conjunto de emociones hechas un lío en la cabeza de la protagonista.



Actividad 2

En esta actividad interactiva de sopa de letras, los alumnos, de forma individual, tendrán que localizar las diferentes emociones que pudo haber tenido Carolina cuando se rieron de su amiga.

► **Tristeza**

Emoción que te hace sentir un poco apagado y melancólico. Puede ocurrir cuando extrañas a alguien, algo no sale como esperabas o te sientes solo.

► **Rabia**

Emoción que sientes cuando algo te hace sentir frustración o enojo o cuando alguna situación nos parece injusta.

► **Felicidad**

Emoción cálida que te hace sentir alegría y satisfacción.



Actividad 3

Continuando con actividades interactivas, en esta ocasión el alumnado tendrá que indicar si la siguiente afirmación es verdadera o falsa: *La nube de Carolina deja de empaparla porque actuó pensando en su amiga Julia y en cómo se podía estar sintiendo.* Dicha frase es verdadera.



Actividad 4. Reflexionamos en clase

En esta actividad, los estudiantes participarán en un **debate** centrado en preguntas emocionales. Primero, discutirán sobre cómo eliminarían una nube emocional en su mente, lo que fomenta la reflexión sobre el manejo de emociones negativas.

Luego, analizarán cómo se sintió Julia cuando se rieron de ella y si ellos han experimentado emociones similares, promoviendo la empatía y la identificación con los sentimientos de otros. Posteriormente, analizarán las acciones de Carolina al presenciar las risas, lo que les permitirá una comprensión de cómo las personas pueden responder a situaciones incómodas.

Finalmente, explorarán la necesidad de ayudar a alguien cuando está pasando por un momento difícil, lo que fomenta la reflexión sobre la empatía y el apoyo hacia los demás. En conjunto, esta actividad busca desarrollar la inteligencia emocional, la empatía y la comunicación efectiva en los estudiantes.

Para alumnado con NEAE, al ser una actividad de reflexión, debemos tener presente un par de aspectos:



- ▶ **Adaptación de preguntas y formato:** Para el alumnado con necesidades educativas, es importante adaptar las preguntas para que sean comprensibles y accesibles. Utiliza un lenguaje claro y simple, y considera proporcionar opciones visuales o gráficas para apoyar la comprensión. Además, puedes utilizar formatos visuales como imágenes o tarjetas con pictogramas para representar las emociones y situaciones, lo que facilitará la participación y comprensión de los estudiantes.
- ▶ **Apoyo emocional y comunicativo:** Asegúrate de crear un entorno seguro y acogedor donde los estudiantes se sientan cómodos para expresar sus pensamientos y emociones. Puedes ofrecer apoyo emocional antes, durante y después de la actividad, proporcionando momentos para compartir cómo se sienten y si necesitan ayuda. También considera utilizar estrategias de comunicación alternativa o aumentativa, como el uso de comunicadores o gestos, para permitir que los estudiantes se expresen de la manera que les resulte más cómoda.



Apartado 4. Poniéndote en los zapatos de otro

Este apartado habla sobre la **empatía** y su papel en comprender las emociones y acciones de otras personas.



Cuando usamos la empatía de manera efectiva, puede ser una herramienta poderosa para **prevenir la violencia**. Imagina que alguien es capaz de ponerse en el lugar de otra persona y sentir las posibles consecuencias de sus acciones. Esto haría que fuera menos probable que actuase de manera violenta, ya que comprendería cómo sus acciones pueden afectar negativamente a los demás.

El alumnado podrá ver un carrusel de imágenes con información sobre cómo se caracterizan las personas empáticas.

También podrá ver dentro de un panel **Recuerda** los beneficios de ser una persona empática.



Actividad 1. Conoce mi historia

La actividad comenzará con la visualización del siguiente [vídeo](#), donde Antonio Romero cuenta su historia. Una vez visto, el alumnado, de forma individual, se enfrentará a un test interactivo para ver si lo ha comprendido adecuadamente.



Actividad 2. Me pongo en tu lugar

Se propone trabajar sobre la empatía a través de una **actividad manipulativa** en la que la persona se tiene que poner en el lugar del otro para ver cómo se siente y cómo mejorar la situación.

1. Necesitamos un folio en blanco.
2. Copiarán tal cual la imagen de la pantalla en el folio.
3. La imagen central será donde estará la parte giratoria; podrán utilizar un lápiz. En donde se sitúe el lápiz (por la parte de la mina), tendrán que responder a las preguntas del círculo azul.

Esta actividad se propone para realizar en grupos de 4 o 6 personas.



Se proponen **4 escenarios**:

- ▶ Un compañero que recibe muchas felicitaciones por sus notas.
- ▶ Una compañera que no sabe la respuesta ante una pregunta del docente y todos sus compañeros se ríen.
- ▶ Un compañero que se cae y todos se burlan.
- ▶ Un compañero al que empujan en la fila antes de entrar en clase.

Es importante que expresen lo que sienten y cómo ayudar al otro.



Temporalización: 20 minutos



Agrupamiento: pequeños grupos



Actividad 3

En esta actividad interactiva, se presentan cuatro afirmaciones relacionadas con la empatía y se solicita a los participantes que indiquen si son **verdaderas o falsas**.

Ser una persona empática es saber ponerse en el lugar del otro.

Verdadero: La empatía implica la capacidad de entender y sentir las emociones y perspectivas de los demás, lo que incluye ponerse en su lugar y comprender cómo se sienten.

Las personas empáticas no son sensibles y no entienden los sentimientos de los demás.

Falso: La empatía está estrechamente relacionada con la sensibilidad hacia los sentimientos de los demás. Las personas empáticas son precisamente aquellas que pueden entender y conectarse emocionalmente con los sentimientos de las personas a su alrededor.

Cuando eres empático, te sientes mejor contigo mismo.

Verdadero: Practicar la empatía y conectarse emocionalmente con los demás suele generar un sentimiento de satisfacción y bienestar personal. Ayudar y entender a los demás puede contribuir a una sensación positiva de contribución y conexión.

Las personas empáticas no son ni respetuosas ni tolerantes.

Falso: La empatía conlleva la comprensión y la consideración de los sentimientos y perspectivas de los demás. Las personas empáticas tienden a ser respetuosas y tolerantes, ya que valoran y entienden la diversidad de experiencias y puntos de vista.



Actividad 4. Crea tu propio eslogan

En esta actividad, se propone a los estudiantes trabajar en grupos pequeños para crear citas, frases o eslóganes sobre la importancia de respetarse mutuamente. Utilizarán cartulinas y seguirán ciertas instrucciones para realizar la tarea.

Los pasos a seguir son los siguientes:

- ▶ Los grupos deben elegir un **tema** relacionado con la importancia de respetarnos entre nosotros. Puede ser el respeto propio, el respeto hacia los demás o cualquier otro aspecto relacionado con el respeto mutuo.
- ▶ Los estudiantes deben reflexionar sobre el **mensaje** que desean transmitir a través de su cartel. Deben considerar qué idea o sentimiento relacionado con el respeto quieren compartir con los demás.
- ▶ Utilizando su creatividad, los grupos **diseñarán** el cartel. Pueden incluir imágenes, ilustraciones o elementos visuales que refuercen el mensaje. Es importante que el diseño sea claro, atractivo y fácil de comprender, además de ser accesible para todos.
- ▶ Una vez completado el cartel, los grupos lo **presentarán** al resto de la clase. Explicarán el mensaje que desean transmitir y compartirán la inspiración detrás de su creación. La presentación permite que todos los estudiantes compartan sus perspectivas y aprendan unos de otros.

Se busca fomentar la reflexión sobre el respeto mutuo y promover la creatividad, el trabajo en equipo y la comunicación efectiva entre los estudiantes. Al involucrarlos en la creación y presentación de mensajes relacionados con el respeto, se les anima a comprender la importancia de tratar a los demás con consideración y cuidado.





Para una posible adaptación de la actividad para alumnado con NEAE, se puede considerar lo siguiente:

- ▶ **Agrupamiento flexible:** Organiza grupos mixtos que combinen estudiantes con diversas habilidades y capacidades. Esto permitirá que los estudiantes con necesidades educativas trabajen en colaboración con sus compañeros y se beneficien de la interacción y el apoyo mutuo.
- ▶ Proporciona **instrucciones claras y concisas**, utilizando lenguaje sencillo y apoyándote en imágenes o gráficos visuales para facilitar la comprensión. Asegúrate de que todos los estudiantes entiendan las tareas y los pasos a seguir.
- ▶ **Ofrece apoyo adicional** a los estudiantes que puedan necesitarlo para elegir un tema y generar ideas para su cita, frase o eslogan. Puedes proporcionar ejemplos o sugerencias relacionados con el respeto.
- ▶ Si es necesario, ofrece **asistencia en la parte de diseño**, ayudando a los estudiantes a organizar visualmente su cartel de manera clara y atractiva. Puedes proporcionar plantillas o guías visuales para facilitar este proceso.
- ▶ Crear un **entorno de presentación** donde todos los estudiantes se sientan cómodos al compartir su trabajo. Brinda la oportunidad a cada grupo de presentar su cartel y su mensaje, respetando los ritmos individuales y ofreciendo tiempo adicional si es necesario.
- ▶ Si algunos estudiantes tienen dificultades para trabajar con cartulina o escribir a mano, ofrece alternativas como **usar herramientas digitales** para crear sus mensajes o incluso presentar verbalmente su cita o frase.



Temporalización: 30 minutos



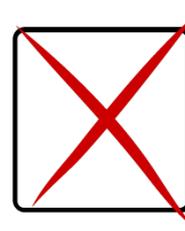
Agrupamiento: pequeños grupos

Apartado 5. Para terminar, ¿qué he aprendido?



Evalúate

El alumnado realizará, a modo de evaluación, una serie de actividades interactivas de verdadero o falso, relacionadas con los contenidos trabajados durante la situación de aprendizaje.





Actividad. Para terminar

Producto final

En esta actividad, se les pide a los estudiantes que continúen el cuento de **Carolina**, la protagonista que tiene una nube de emociones sobre su cabeza. Los estudiantes deben imaginar cómo Carolina manejará sus emociones y resolverá su problema. Se les proporciona una serie de preguntas como guía para desarrollar el cuento:

- ▶ ¿Qué hará Carolina para que desaparezca la nube de emociones sobre su cabeza?
- ▶ ¿A quién pedirá ayuda?
- ▶ ¿Cómo resolverá el problema y recuperará su estado de ánimo?

Para llevar a cabo esta tarea, los estudiantes deben utilizar su cuaderno y activar su creatividad. Se les da la oportunidad de elegir un tema relacionado con las emociones y reflexionar sobre el mensaje que desean transmitir en su cuento. El cuento debe tener una estructura clara con un inicio, un desarrollo y un final, y no debe exceder una página de longitud.



La actividad busca fomentar la creatividad de los estudiantes, al tiempo que les brinda la oportunidad de explorar y expresar las emociones de los personajes a través de la narración. También promueve la comprensión de cómo los personajes pueden enfrentar y resolver los desafíos emocionales en su vida. Al seguir las instrucciones proporcionadas, los estudiantes desarrollarán sus habilidades de escritura narrativa y su capacidad para abordar temas emocionales de manera creativa y reflexiva.



Temporalización: 20 minutos



Rúbrica de evaluación

Evaluación	4	3	2	1
Estructura	Estructura diferenciada en párrafos, con claridad y orden.	Estructura en párrafos, pero le falta claridad.	Ordena, pero no estructura en párrafos.	Todo seguido, sin ningún párrafo, ni tiene orden ni está claro.
Ortografía	El trabajo no tiene faltas de ortografía, puntuación y acentuación, ni errores gramaticales.	El trabajo tiene menos de tres errores gramaticales o de ortografía.	El trabajo tiene entre 4 y 8 errores gramaticales o de ortografía.	El trabajo tiene más de 8 errores gramaticales.
Vocabulario	El vocabulario es rico y variado. Describe en detalles diferentes aspectos. No repite palabras.	Utiliza vocabulario, pero de forma escasa y repite palabras.	No repite palabras, pero el vocabulario es mínimo.	Vocabulario pobre, repite palabras.
Presentación	La presentación del texto es adecuada, respeta márgenes, alineación de renglones... Buena caligrafía. Destaca aspectos importantes.	La presentación del texto es adecuada, pero no respeta márgenes y no destaca aspectos importantes.	La presentación del texto es adecuada, pero no tiene una buena caligrafía y no respeta los márgenes.	No cumple ningún aspecto anteriormente mencionado.

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales

Se presenta como actividad complementaria o de refuerzo la realización de un **cómic** para facilitar el producto final, ya que requiere de un formato más visual.

Es importante recordarles las instrucciones para el desarrollo de la actividad:

- 1. Tema.** Elige un tema relacionado con **las emociones**.
- 2. Mensaje.** Reflexiona sobre el mensaje que quieres transmitir.
- 3. Diseño.** Utiliza tu creatividad; que el **diseño** sea **claro** y **atractivo**, y sea **accesible** a todas las personas.



9 Resumen final

TÍTULO: Educación emocional

CURSO: 5.º y 6.º de Educación Primaria

1 Competencias

- ▶ Competencia en comunicación lingüística. CCL
- ▶ Competencia personal, social y de aprender a aprender. CAA
- ▶ Competencia ciudadana. CSC

Pregunta guía

¿Has escrito alguna vez un cuento?
Vamos a aprender jugando.

Metodología

- ▶ Aprendizaje interactivo.
- ▶ En equipo.
- ▶ Colaborativa.

Objetivos

- ▶ Discernir entre los conceptos de emoción y sentimiento.
- ▶ Conocer e identificar las emociones básicas en uno mismo y en los demás.
- ▶ Identificar los componentes básicos de las emociones.
- ▶ Comprender el concepto de inteligencia emocional y la importancia de las habilidades emocionales.

Desafío final

Elaboración de un cuento.

Agrupamientos

- ▶ Trabajo individual (TIND)
- ▶ Trabajo en parejas (TPAR)
- ▶ Pequeños grupos (PGRU)
- ▶ Gran grupo (GGRU)

Evaluación

- ▶ Evaluación individual y cooperativa
- ▶ Rúbrica de evaluación
- ▶ Producto final

Tareas

- ▶ A flor de piel (emoción y sentimiento).
- ▶ Clasificación de las emociones.
- ▶ Inteligencia emocional.
- ▶ Habilidades emocionales.
- ▶ Poniéndote en los zapatos de otra persona (empatía).

Temporalización

3 sesiones de 60 minutos