



PROGRAMA TEI



MATERIAL PARA LA FAMILIA

TÍTULO	CONOCE TUS EMOCIONES
DESARROLLO	

En clase hemos realizado esta actividad que tiene como objetivo trabajar el autoconocimiento emocional. La finalidad es que el alumnado conozca e identifique diferentes emociones.

1. OBSERVA

Comenzamos con la presentación del vídeo:

<https://youtu.be/HQg3UrS1Vbo?si=iCv6tY9SFA9>



2. REFLEXIONA - SIENTE

Se reparten las emociones entre los miembros del grupo. Cada uno piensa en la emoción que le ha tocado, cuándo fue la última vez que la sintió y qué estaba ocurriendo.

3. COMPARTE

En grupos de 4-5 personas cada uno teatraliza su emoción.

4. ACTÚA

Se han llevado a cabo dos tipos de **compromisos**; uno a **nivel individual** donde los que tienen la misma emoción están en el mismo grupo y ponen en común las respuestas de la actividad individual y otro a **nivel de clase** donde cada vez que ocurra una buena noticia en el contexto de la clase (un cumpleaños, el nacimiento de un hermano/a, un logro personal de algún niño/a, etc.) el alumnado debe escribirlo o dibujarlo y dejarlo en un tarro o caja. El objetivo es potenciar el optimismo y los pensamientos positivos en el alumnado.



PROGRAMA TEI



SUGERENCIAS PARA LA FAMILIA

Para favorecer el autoconocimiento emocional de vuestro hijo/a podéis realizar la siguiente actividad:

Cada día por la noche, a la hora de irse a la cama pensamos en cinco motivos por los que el día ha merecido la pena. Sería estupendo realizar un diario para registrarlos. Al principio costará un poco, pero poco a poco durante el día irán reconociendo situaciones que tienen que recordar para hablar de ellas por la noche. De esta manera estaremos trabajando el optimismo de manera sistemática.

COMPROMISOS: El diseño de las **actividades TEI (DEA. Diseño Emocional para el Aprendizaje)** va desde la **reflexión al compromiso**, por lo tanto, al final de cada actividad hay un compromiso individual y de clase, en ocasiones también de centro educativo sobre valores, emociones y convivencia, es aconsejable comentar, dialogar con vuestro hijo/a sobre los suyos.