

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.