

PROYECTO ACOMPañANDO EMOCIONES: “UNA AVENTURA EMOCIONANTE”

ENCUADRADA EN EL “PLAN VOLVAMOS + CERCANOS”

JUSTIFICACIÓN

El proyecto se basa en la educación emocional como una forma de prevención primaria de la aparición de conductas disfuncionales y un elemento fundamental en la educación del pleno desarrollo de la personalidad del alumnado.

La escuela es uno de los medios más importantes a través del cual el niño aprende y se ve influenciado. Por eso tal y como sostiene Daniel Goleman (1996) hace falta “escolarizar las emociones” y trabajar la inteligencia emocional entendida como un factor de protección de conductas problemáticas (violencia, impulsividad, desajuste emocional) y un instrumento necesario para prevenir las dificultades de atención. Utilizaremos para ello el aprendizaje de las habilidades básicas de la inteligencia emocional en etapas educativas tempranas y enseñaremos a nuestros alumnos a ser emocionalmente más inteligentes, dotándoles de estrategias y habilidades emocionales básicas que les protejan de los factores de riesgo, o al menos, que disminuyan sus efectos negativos, aportando estrategias educativas que favorezcan la adquisición de los aprendizajes, la adaptación a las circunstancias vigentes y el bienestar emocional de los alumnos. De esta manera nuestro centro será un entorno promotor de hábitos y estilos de vida saludables.

DESARROLLO

Planteamos el proyecto como un viaje hacia el país de Tranquilandia. El viaje estará compuesto por una serie de paradas. Cada una de ellas dará paso a una de las sesiones planteadas en el cuaderno de educación emocional. Al recorrer todas las paradas y por tanto finalizar el viaje los alumnos dispondrán de estrategias para gestionar sus emociones.

Para visitar el país de Tranquilandia tendrán que viajar a distintos lugares situados en las clases: Cuentilandia, Yogalandia, Relajalandia, Musicalandia, Danzalandia. En estas clases se desarrollarán los talleres a través de los cuentos y la música, trabajando la autonomía emocional.

ACTIVIDADES

Actividades

- Creación progresiva en la biblioteca de un espacio para la educación emocional con cuentos y material didáctico para alumnos, padres y profesores. Estos libros serán prestados para que alumnos y padres puedan llevarlos a casa. Durante el curso se hará animación a la lectura a través de estos cuentos.
- La caja de las emociones: Los alumn@s podrán diariamente expresar cómo se sienten introduciendo en la caja la emoción que sien-

Programa educativo: “Orientadores en Colegios”

ten. El profesor creará espacios durante la semana dónde los alumnos podrán expresar sus sentimientos.

- Cuentos, cortos y canciones para trabajar las distintas emociones.
- Mindfulness/Relajación en la subida del recreo: los alumnos toman conciencia de cómo se sienten y aprenden a regular a través de la respiración sus emociones y conducta.
- Desarrollo del cuaderno emocional “Una aventura emocionante”
- **Talleres “Viaje a Tranquilandia”** Dos personas se disfrazarán de Leo Corazón y Alma conocimiento. Irán caracterizados con disfraz y maleta. Pasarán por las aulas y los invitarán a viajar al país de Tranquilandia, en el que se realizarán diversos talleres. En el viaje al país de tranquilandia se visitarán lugares como:

1. **Cuentilandia:** Visionar el cuento correspondiente a cada edad en la biblioteca para posteriormente hacer una manualidad relacionada con la historia.
2. **Musicalandia.** Mientras escuchan música de Chopin, Enya, Mike Oldfield, Mozart en la que se evocan distintas emociones los alumnos tendrán folios de colores en los que podrán escribir un relato, poema, dibujo... en los que expresen lo que sienten al escuchar la música. Se juntarán todos los folios encuadernándolos y formando un libro.

Variante: pintar en papel continuo pegado a la fachada del colegio lo que le evoca la música con pintura de dedos.

3. **Yogalandia:** Yoga para niños. A través de un cuento realizarán posturas de Yoga y practicarán la respiración consciente. <https://www.youtube.com/watch?v=SP5p1gLUOHI>
4. **Danzalandia:** realización de la danza de los 7 saltos. <https://www.youtube.com/watch?v=-LIE62-FOzk>
5. **Relajalandia/masajelandia:** <http://www.youtube.com/watch?v=YM5BIIBNXrQ>

Estos lugares se corresponden a los distintos talleres. En las puertas de las clases aparecerán escritos sus nombres.

- Charla de formación para padres: “Atención, emociones y nuevas Tecnologías”.
- **Objetivo:** Prevenir las dificultades de atención a través de la educación emocional y el uso adecuado de las Nuevas Tecnologías.

RECURSOS para Padres y Profesores

- Bibliografía para educar las emociones.
- E-aprendizaje.carm.es. Plan Volvamos +Cercanos
 - Orientaciones para mejorar la Convivencia familiar
 - Uso responsable de las TIC
 - Webinar “Educar en tiempos de Covid”
 - Otros materiales: Gestión emocional. Ideas para el desarrollo emocional día a día.