

**PROPUESTAS  
DIDÁCTICAS  
EN EL DESARROLLO  
DE LA INTELIGENCIA  
EMOCIONAL**



**FORMACIÓN DOCENTE  
CEIP GINER DE LOS RÍOS**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA EL TRABAJO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL**

<b>ETAPA</b>	EDUCACIÓN PRIMARIA
<b>NIVEL</b>	PRIMER CICLO
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.</li><li>- Identificar las emociones del resto.</li></ul>
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	3 SESIONES DE 20 MINUTOS
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>	<p>Juego: Se le pedirá al alumnado que expresen distintas caras dependiendo de la emoción que queramos que expresen.</p> <p>Tres sesiones de 10 minutos. Van señalando en un panel de la clase a través de distintas tarjetas y mediante identificadores personales cómo se sienten hoy.</p> <p>Juego. Hoy me siento..... Se le pide en cada sesión al alumnado que vaya expresando cada emoción.</p> <p>Al mismo tiempo hemos tenido preparadas en la pantalla imágenes donde podemos ver distintas emociones y ellos la tendrán que identificar. Para ello hemos seleccionado la película <i>Inside Out</i> en la cual se nos refleja que no tenemos que huir ni esconder nuestras emociones.</p> <p>Por otra parte, tenemos un panel de emociones en la clase donde ellos colocan su estado de ánimo de ese día o del día anterior al realizarse esta actividad a primera hora de la mañana.</p> <p>Me ha servido mucho sobre todo porque son capaz de expresar a través de estas tarjetas cómo se encontraban ese día(sus alegrías, sus miedos, sus tristezas...) y abordar ese día el aprendizaje de la materia en cuestión con mucha más información y más facilidad para llegar a ellos.</p>



## PROPUESTA DIDÁCTICA PARA EL TRABAJO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL

<b>ETAPA</b>	EDUCACIÓN PRIMARIA E INFANTIL
<b>NIVEL</b>	TODOS LOS CICLOS
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Reconocer las emociones.</li><li>* Adquirir un vocabulario de emociones.</li><li>* Expresar física y no verbal de las emociones.</li></ul>
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	A lo largo del curso escolar.
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>	<p><b>DICCIONARIO DE EMOCIONES:</b></p> <p>Esta actividad puede realizarla a cualquier edad (a partir de unos 2 años), pues puedes adaptarla tanto para niños de infantil o preescolar, de primaria o incluso para adolescentes.</p> <p><b>Consiste en coger varias fotografías con personas, niños o personajes expresando una emoción y los niños deben identificar la emoción y clasificar las imágenes.</b></p> <p>Las fotografías las puedes buscar en internet e imprimirlas con anterioridad. Pero te recomiendo que algunas las busquéis juntos en revistas o periódicos.</p> <p>Para los más pequeños puedes empezar con un par o tres de emociones básicas (alegría, tristeza, enfado, miedo, amor o asco) e ir ampliando progresivamente a otras emociones más complejas.</p> <p>Podéis <b>pegar las fotografías en la página de una libreta</b> y escribir bien grande el nombre de la emoción que representan. <b>Aprovechad para hablar de esa emoción en concreto:</b> cómo se manifiesta físicamente en nuestro cuerpo, qué cosas nos producen dicha emoción, que pensamientos nos provoca, que podemos hacer al sentirla,...</p> <p>En función de la edad lo podéis escribir en la libreta y así vais creando un diccionario propio de emociones. En el aula podéis hacer lo mismo o crear murales para colgar en la clase.</p>

## PROPUESTA DIDÁCTICA PARA EL TRABAJO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL

<b>ETAPA</b>	EDUCACIÓN PRIMARIA
<b>NIVEL</b>	1º
<b>OBJETIVOS</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Conocer algunas de las emociones que podemos sentir</li><li>2. Identificar los rasgos distintivos exteriores de cada emoción.</li></ol>
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	Dos semanas. Tres sesiones de 20 minutos (Juego y realización de fotografías). Tres sesiones de 5 minutos (visionado e identificación de emociones).
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Juego “Ponemos cara de...”. Se le pide en cada sesión al alumnado que vaya expresando con su cara cada emoción y le hacemos a cada alumno una fotografía expresando la misma, bien de la cara solamente o de todo el cuerpo.</li><li>• Cuando vayamos teniendo las fotos de al menos tres emociones, se les van pasando por la pantalla digital, para que vayan nombrando la emoción que expresa cada cara. Podemos preguntar: “¿Cómo está Manuel? ¿Contento? ¿Enfadado? ¿Triste?, etc.</li></ul>

## PROPUESTA DIDÁCTICA PARA EL TRABAJO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL

<b>ETAPA</b>	EDUCACIÓN PRIMARIA
<b>NIVEL</b>	TERCER CICLO
<b>OBJETIVOS</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Conocer las distintas emociones que podemos sentir</li><li>2. Saber reconocer cada emoción</li><li>3. Valorar la importancia de expresar lo que sentimos</li></ol>
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	2 SESIONES DE 25 MINUTOS Y 2 SESIONES DE 15 MINUTOS
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>	<p>Brainstorming: “¿Qué sabemos sobre las emociones? Visionado de vídeo (Inside Out) y luego plantear situaciones reales donde los alumnos hayan vivido alguna de las emociones que se plantean en el vídeo.</p> <p>2º Sesión: Juego “¿Qué haría yo si estuviera en tu situación?”. Los alumnos escriben situaciones reales que les haya hecho vivir alguna emoción en concreto. Luego se intercambian las anotaciones. Cada alumno debe responder según la emoción que cree que le generaría esa situación vivida por el otro compañero. Luego lo ponen en común y ven las distintas formas que tenemos de interpretar los mismos hechos.</p> <p>3º Sesión: Vamos viendo imágenes sobre distintas situaciones y debemos ver qué sentimiento nos produce.</p> <p>4º Sesión: Cada alumno debe hacer un dibujo de la emoción más reciente que haya sentido y explicar por qué cree que es importante saber expresarlo.</p>

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA EL TRABAJO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL**

<b>ETAPA</b>	EDUCACIÓN PRIMARIA
<b>NIVEL</b>	SEGUNDO CICLO
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Identificar nuestras características: físico, forma de ser, situaciones que nos gustan y no nos gustan...</li><li>- Aprender que todos y todas somos distintos/as.</li><li>- Aprender que ser personas distintas es enriquecedor</li></ul>
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	2 SESIONES DE 45 MINUTOS
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>	<p>La actividad consiste en elaborar una flor con nuestras características físicas, nuestra forma de ser, lo que nos gusta y lo que no nos gusta. En el centro de la flor pegaremos una foto</p> <p>En la primera sesión, se realiza el trabajo individual. Se le entrega a los alumnos y alumnas una ficha de una flor con cuatro pétalos, en el centro deben pegar su foto. En el primer pétalo deben escribir sus características físicas, en el segundo pétalo como creen ellos que es su forma de ser, en el tercero lo que les gusta y en el cuarto lo que no les gusta.</p> <p>En la segunda sesión se hace una exposición de cada uno de los pétalos y comprobaremos las diferencias y similitudes que tenemos en nuestra clase. Se realizarán reflexiones y preguntas sobre dichas diferencias y similitudes. Los trabajos quedarán expuestos en la clase.</p>

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA EL TRABAJO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL**

<b>ETAPA</b>	EDUCACIÓN INFANTIL
<b>NIVEL</b>	3, 4 y 5 AÑOS
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Experimentar y valorar la relajación.</li><li>• Aprender hacer frente a las tensiones, dominar la técnica de relajación y trabajar la imaginación.</li><li>• Conocer diferentes autores y obras musicales.</li></ul>
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	Al acabar el tiempo de patio o recreo
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>	<p>RELAJACION POSTPATIO</p> <p>Una vez que vuelve el alumnado del patio debemos relajarnos para que vuelvan a motivarse y poder continuar con las actividades que posteriormente deben realizar. Para ello, les proponemos recostarse sobre la mesa en una postura cómoda y cerrando los ojos. Seguidamente les ponemos una música de algún autor clásico o actual que deben escuchar de forma relajada. A su vez, vamos haciendo una relajación dirigida contando algo bonito, haciéndoles alguna caricia...etc. Cuando se termina la música deben contar que han sentido, en definitiva, sus emociones y sentimientos.</p>



**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA EL TRABAJO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL**

<b>ETAPA</b>	EDUCACIÓN INFANTIL
<b>NIVEL</b>	4 AÑOS
<b>OBJETIVOS</b>	Promover el desarrollo integral del alumno/a Adquirir un conocimiento de las propias emociones
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	2 SESIONES DURANTE 15 DÍAS
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>	Desarrollo de la Actividad:El cuento como instrumento para analizar las emociones , redactar un cuento popular que los alumnos/as mediante la dramatización exprese sus emociones y podemos canalizar sus emociones , trabajamos la autoconocimiento y la autoconciencia , siempre es más fácil hablar de lo que les pasa a los demás que hablar de uno mismo, es una actividad que se puede dar en cualquier nivel que en este caso es para niños de 4 años ,además fomentamos el gusto por los libros en principio ilustrados para en un futuro el gusto por la lectura

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA EL TRABAJO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL**

<b>ETAPA</b>	EDUCACIÓN PRIMARIA
<b>NIVEL</b>	3º
<b>OBJETIVOS</b>	Mejorar las relaciones interpersonales. Identificar las emociones del resto de compañeros/as. Promover el desarrollo integral del alumnado.
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	De 12 a 13 todos los viernes del primer trimestre
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>	Durante el primer trimestre, ya que vienen del verano y necesitan volver a integrarse en grupo, es necesario trabajar las emociones para mejorar la convivencia en clase y en el centro. Teniendo en cuenta el Proyecto Escuela: Espacio de paz, se va a desarrollar en clase un taller de emociones con dos juegos principalmente: La “Jenga” y “El monstruo de colores”. 1) La Jenga será utilizada para la resolución de conflictos, haciendo un símil con nuestro estado emocional. En otras palabras, iremos quitando un bloque por cada sentimiento negativo que hayamos sentido. Ejemplo: estamos en el recreo y nos han puesto la zancadilla y nos han mordido en el brazo (quitamos dos bloques). Con esto se busca empatizar con las personas a las que estamos haciendo daño y demostrar, de manera visual, que si hacemos una pequeña broma la torre de bloques no se caerá, pero si constantemente estamos haciendo daño a alguien al final se derrumbará esa persona.

## PROPUESTA DIDÁCTICA PARA EL TRABAJO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL

<b>ETAPA</b>	EDUCACIÓN INFANTIL
<b>NIVEL</b>	5 años
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Expresar sus emociones utilizando la vía del diálogo.</li><li>- Identificar qué siente y qué medios puede utilizar para canalizar y expresar sus emociones.</li><li>- Reconocer situaciones emocionales fuertes y emplear habilidades para volver a la calma.</li></ul>
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	A lo largo del curso escolar
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. / El monstruo de las emociones: A través del cuento el monstruo de las emociones, cada día en la asamblea expresamos cómo nos sentimos y por qué, qué ha propiciado que estemos tristes, alegres, enfadados...L@s niñ@s relacionan sus sentimientos con un color y explican qué les ocurre, también se puede elegir cualquier momento del día para explicarles cómo se han sentido y mostrarle los monstruos que tenemos expuestos en clase, para facilitar su comprensión.</li><li>2. / El bote de la calma: Cuando algún/ a alumno/a está enfadado/a, nervioso/ a, intranquilo/a; se le facilitará el bote de la calma, donde se explica que en ese momento ellos/ as son como el bote, donde está todo agitado y que poco a poco, irán calmándose y al igual que cae la purpurina y se asienta, ellos/as también se tranquilizarán.</li><li>3. / El banco de la paz o tiempo fuera: En el banco de la asamblea, se localizarán los botes de la cama, pop its, o cualquier material que ayude a que se relajen, además también lo utilizaremos para mediar conflictos que puedan surgir en el aula.</li><li>4. / Visionado de películas como inside out o cuentos relacionados con las emociones: el inspector drilo; el monstruo de colores....</li></ol>

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA EL TRABAJO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL**

<b>ETAPA</b>	EDUCACIÓN PRIMARIA
<b>NIVEL</b>	TODOS LOS CICLOS
<b>OBJETIVOS</b>	Identificar, relacionar y expresar las emociones.
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	A lo largo del curso escolar
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>	<p><b>DIARIO DEL EMOCÍMETRO:</b></p> <p>Esta actividad comienza ubicando un emociómetro en una parte de la clase, por ejemplo, con los monstruos de colores en los que cada monstruo represente una emoción (miedo, alegría, tristeza, enfado, confusión, calma). Cada alumno tendrá una pinza con su nombre, la cual pondrán cada día al entrar en clase, al volver del recreo y al salir en la emoción que sientan.</p> <p>Una vez a la semana, se dedicará un tiempo para reflexionar las tres emociones más importantes que hayan vivido en la última semana.</p> <p>La forma de expresarlo será variada, para no caer en monotonía. Unas veces se representará con dibujos, otra con descripciones, otra con cómics, otra con debates, etc.</p> <p>De esta manera, coleccionarán una multitud de emociones que hayan sentido y, a su vez, hayan expresado de alguna manera y debatido con el grupo de la clase.</p>

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA EL TRABAJO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL**

<b>ETAPA</b>	EDUCACIÓN INFANTIL
<b>NIVEL</b>	3,4 Y 5 AÑOS
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilizar el cuerpo para expresar emociones y sentimientos.</li><li>• Desarrollar la capacidad para prevenir y controlar el estrés, la ansiedad.</li></ul>
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	Cada vez que necesitemos calmar el grupo, en 5 o 10 minutos
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>	<p>BAILE LOCO</p> <p>Cuando veamos a la clase muy cansada, estresada o descontrolada pararemos la actividad que estamos realizando y descansaremos poniendo música y realizando un pequeño baile de forma libre. Después nos contaran como se sentían antes del baile y después del baile a través del lenguaje oral o por medio de dibujos.</p>

## PROPUESTA DIDÁCTICA PARA EL TRABAJO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL

<b>ETAPA</b>	EDUCACIÓN PRIMARIA
<b>NIVEL</b>	4º
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Ser conscientes de que cada día, y casi en cada momento, sentimos distintas emociones.</li><li>- Ser conscientes de que una misma situación puede provocar distintas emociones en cada persona.</li></ul>
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	Necesitaremos un par de sesiones de 45 minutos.
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>	<p>LoS soles de las emociones</p> <p>En la primera sesión los alumnos y alumnas se dividen en grupos. A cada grupo se le reparte una hoja DIN A3 junto con el nombre de una emoción. Deberán escribir el nombre de la emoción dentro de un círculo que dibujarán en la mitad de la hoja. Del círculo saldrán varias líneas (rayos) en las que deberán escribir situaciones en las que sientan esa emoción. Por ejemplo: VERGÜENZA Cuando voy a otra clase a decir algo. Dejaremos claro que todas las situaciones que se propongan son válidas.</p> <p>En la segunda sesión expondrán “los soles” que han hecho en la sesión anterior, y los compañeros y compañeras podrán añadir más líneas al sol (otras situaciones en las que sienten esa emoción). El profesor o profesora también podrá añadir más situaciones. Al terminar pegaremos los soles en clase para decorar las paredes.</p>

## PROPUESTA DIDÁCTICA PARA EL TRABAJO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL

<b>ETAPA</b>	EDUCACIÓN PRIMARIA
<b>NIVEL</b>	4º
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tomar consciencia de que las emociones cambian cada segundo.</li><li>- Ser consciente de estas emociones para poder manejarlas y “sentirlas o modificarlas”</li></ul>
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	Necesitaremos un par de sesiones de 45 minutos.
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>	<p>Todos y todas sentimos...</p> <p>En la primera sesión los alumnos y alumnas se dividen en grupos. A cada grupo se le reparte una cartulina junto con el nombre de una emoción. Deberán escribir el nombre de la emoción dentro de un círculo que dibujarán en la mitad de la hoja. Del círculo saldrán varias líneas (rayos) en las que deberán escribir situaciones en las que sientan esa emoción. Por ejemplo: RABIA Cuando voy a otra clase a decir algo. Dejaremos claro que todas las situaciones que se propongan sean válidas.</p> <p>En la segunda sesión expondrán “los soles” que han hecho en la sesión anterior, y los compañeros y compañeras podrán añadir más líneas al sol (otras situaciones en las que sienten esa emoción). El maestro maestra también podrá añadir más situaciones. Al terminar pegaremos los soles en clase para decorar las paredes.</p> <p>Con esta actividad, podemos tomar consciencia de nuestras emociones y de las de los demás. Pudiendo encontrar puntos comunes y diferentes con el resto de mis compañeros/as, pero mostrándonos a los otros como humanos con emociones, lo que favorece la empatía.</p>

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA EL TRABAJO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL**

<b>ETAPA</b>	EDUCACIÓN PRIMARIA
<b>NIVEL</b>	4º
<b>OBJETIVOS</b>	-Tomar consciencia de que las emociones cambian cada segundo. - Ser consciente de que mis emociones pueden acercarme o alejarme de mis metas personales.
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	Se utilizará el recurso cada vez que lo necesitemos. Aunque para elaborar la ventana al futuro, necesitaremos un par de sesiones de 45 minutos.
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>	Ventana al futuro... En la primera sesión los alumnos y alumnas dibujan y crean su “ ventana al futuro”. En ella aparece, en la parte central, lo que quiero “ser de mayor” y alrededor, todo lo necesario para conseguirlo. En la segunda sesión expondrán lo que quieren ser en un futuro al resto de sus compañeros y compañeras. Al terminar pegaremos las ventanas en clase como recurso “emocional”... De tal manera, que en cualquier momento, podemos hacer reflexionar a nuestro alumnado que “si ese comportamiento que tiene en un momento puntual lo aleja o lo acerca a sus metas”....



## PROPUESTA DIDÁCTICA PARA EL TRABAJO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL

<b>ETAPA</b>	EDUCACIÓN INFANTIL
<b>NIVEL</b>	5 AÑOS
<b>OBJETIVOS</b>	1--Conocer sus propias emociones y las del resto del alumnado, en diferentes situaciones. 2-Colaborar en el trabajo par elaborar materiales en el aula relacionados con el rincón de la calma. 3-Realizar representaciones de situaciones en las que manifiesten como se encuentran
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	Durante un trimestre, para la implantación del rincón y conocer los materiales, y técnicas
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>	*Realizaremos talleres con las familias para la elaboración de los materiales que utilizaremos en el rincón de la calma dentro del aula. * Estos materiales se podrán realizar con materiales de reciclaje: - Botellas de la calma -Libro táctil con diferentes texturas -palos de lluvia - pelotas con diferentes grados de dureza - cosco para escuchar música, ellos seleccionarán el tipo de música que quieran escuchar según su estado emocional. * Colocaremos en el aula el rincón de la calma y el alumnado podrá acceder a el respetando el número de alumnpas que pueden estar, el cuidado del material...

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA EL TRABAJO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL:**

<b>ETAPA</b>	EDUCACIÓN PRIMARIA
<b>NIVEL</b>	3º
<b>OBJETIVOS</b>	RECONOCER LAS DIFERENTES EMOCIONES, SENTIMIENTOS Y ESTADOS DE ÁNIMO.
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	A lo largo del curso escolar.
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>	<p>ADIVINA LAS DIFERENTES EMOCIONES, ASOCIA CON EL EMOJI CORRESPONDIENTE Y EXPRESA SITUACIONES EN LA QUE SIENDE DICHAS EMOCIONES.</p> <p><b>¿QUÉ EMOCIÓN ES?</b></p> <p>1 -TE HACE TEMBLAR CON EL RUÍDO Y LA OSCURIDAD. PUEDE QUITARTE EL SUEÑO E IMPEDIRTE HACER COSAS.</p> <p>-----</p> <p>*HABLA DE UNA SITUACIÓN EN LA QUE HAYAS SENTIDO ESTA EMOCIÓN.</p> <p>2.-LÁGRIMAS EN MIS OJOS, PENAS EN MI CORAZÓN.</p> <p>-----</p> <p>*HABLA DE UNA SITUACIÓN EN LA QUE HAYAS SENTIDO ESTA EMOCIÓN.</p> <p>3.-SONRISAS SUAVES QUE MUESTRAN TUS DIENTES, OJOS RADIANTES QUE BRILLAN COMO LUCEROS.</p> <p>-----</p> <p>*HABLA DE UNA SITUACIÓN EN LA QUE HAYAS SENTIDO ESTA EMOCIÓN.</p> <p>4.-APAREZCO SI ME PROVOCAS Y ME SIETO MAL TE HAGO SENTIR MAL Y ME VOY CUANDO ME PERDONAS.</p> <p>-----</p> <p>*HABLA DE UNA SITUACIÓN EN LA QUE HAYAS SENTIDO ESTA EMOCIÓN.</p> <p>5.- NO ME ESPERAS Y SI VENGO TU CORAZÓN SE LLENA Y FASCINADO SE QUEDA.</p> <p>-----</p>

\*HABLA DE UNA SITUACIÓN EN LA QUE HAYAS  
SENTIDO ESTA EMOCIÓN.

6.- SIN COMPAÑÍA ME SIENTO, MARCHO SI VIENEN  
OTROS.

-----  
\*HABLA DE UNA SITUACIÓN EN LA QUE HAYAS  
SENTIDO ESTA EMOCIÓN.