
PROGRAMA

“APRENDEMOS DESTREZAS SOCIOEMOCIONALES

PARA LA VIDA”

4º PRIMARIA
CP NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN

COHESIÓN GRUPAL

(tener un clima agradable en clase, de confianza)

LO PRIMERO QUE HEMOS TRABAJADO EN CLASE HA SIDO LA COHESIÓN GRUPAL:

- crear un clima de confianza y respeto en el grupo, que se sientan seguros
- que cada uno se conozca (el autoconcepto)
- que identifique sus puntos fuerte y sus puntos débiles
- que se respeten entre ellos
- que valoren la diferencia como algo positivo
- uno tiene unas cosas buenas y otros otras
- conocer eso nos permite pedir ayuda a otro o poder yo ayudar (si se me da muy bien las mates ayudaré a mis compañeros pero a lo mejor necesito que me ayuden a mí en lengua...)

FASES DEL PROGRAMA- CONTENIDOS

1.- CONOCER LAS EMOCIONES Y SUS FUNCIONES

- Saber explicar cómo me siento (no sólo: estoy bien o mal..)
- sus funciones:
 - el enfado me enseña una injusticia, pero tengo que aprender a gestionar la intensidad de ese enfado
 - la alegría: me motiva a hacer cosas, a aprender... (cuidado con la alegría, cuando estoy contento a costa de reírse de alguien...)
 - el miedo es imprescindible para la supervivencia (si no tengo miedo al cruzar la calle puede que me atropelle un coche)
 - el asco (hace que no me coma alimentos en)

2.- RECONOCER LAS EMOCIONES

- Reconocer las emociones en mí y en los demás

3.- EXPRESAR LAS EMOCIONES

- Permitir que alumno exprese la emoción que sienta y luego le enseñaremos a gestionar esa emoción (la rabia, el enfado, el miedo, la tristeza, la frustración...)

4.- ENSEÑAR **ESTRATEGIAS PARA REGULAR LA INTENSIDAD DE ESA EMOCIÓN**

BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

- Aprendemos juntos

<https://www.bbvaaprendemosjuntos.com/es/inteligenciaemocional>

