
PROGRAMA **“APRENDEMOS DESTREZAS SOCIOEMOCIONALES** **PARA LA VIDA”**

4° 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>

