

131

TALLER DE EDUCACIÓN EMOCIONAL “¡SOMOS EMOCIONANTES!”

INTRODUCCIÓN

Desde **DIFERENCIA2** proponemos el Taller de educación emocional “**¡Somos emocionantes!**”, una propuesta dirigida al alumnado de **Segundo Ciclo de Educación Primaria** de El Puerto de Santa María y a sus **familias**, y que tiene como finalidad promover la cultura igualitaria entre chicas y chicos a través de la educación emocional, en el seno familiar.

OBJETIVOS:

Objetivo general:

Promover conductas igualitarias entre el alumnado de Segundo Ciclo de Educación Primaria de El Puerto de Santa María, a través de la educación emocional.

Objetivos específicos:

- Introducir al alumnado participante en la construcción diferencial de las emociones en chicas y chicos.
- Expresar las emociones de forma adecuada y adaptadas al momento y a las circunstancias.
- Aprender a identificar los sentimientos propios y a conectar con los sentimientos de las demás personas.
- Lograr un lenguaje fluido y extenso sobre las emociones: alfabetización emocional.
- Desarrollar habilidades para prevenir los efectos perjudiciales de las emociones.
- Dotar al alumnado de recursos suficientes para superar situaciones difíciles en sus vidas a través del autocontrol.
- Proporcionar recursos prácticos al profesorado y a las familias del alumnado participante para dar continuidad al Taller.

CONTENIDOS

- Dinámica de presentación: “Me llamo... y me siento...”
- Las emociones en chicas y chicos, ¿iguales o diferentes?
- Hablamos con gestos, palabras y emociones.
- Yo siento, tú sientes, ella/él siente: la empatía emocional.
- Un cuento con mucha emoción.
- Le ponemos color y forma a las emociones.
- ¿Qué hacemos con las emociones?: ejercicios de Mindfulness.
- El emocionómetro: “¿Cómo nos hemos sentido? ¿Qué hemos aprendido?”.
- Dinámica de salida: “La medalla de las emociones”.
- El botiquín de las emociones para la familia.

METODOLOGÍA

La metodología a utilizar durante el **Taller "¡Somos emocionantes!"** será participativa y abierta a técnicas y dinámicas de animación sociocultural, entre otras, en las que predominará el respeto, la escucha, el juego cooperativo y la participación del alumnado. Los métodos de trabajo en este Taller se basarán en las propias **experiencias individuales del alumnado, en la actividad grupal y en el juego**, y se aplicarán en un ambiente de seguridad, afecto y confianza para potenciar la autoestima y la integración social.

La **atención a la diversidad** también será de gran importancia, prestando especial consideración a las características personales del alumnado, sus necesidades y sus ritmos.

El Taller consta de **dos sesiones de dos horas cada una**, y estará estructurado de la siguiente manera:

- Comenzamos con la dinámica de presentación "**Me llamo... y me siento...**" que servirá para introducir el Taller de una forma lúdica.
- A través de una **Presentación Power Point** se hará una introducción teórico – conceptual de los conceptos de emoción, sentimientos, habilidades sociales, empatía, igualdad, diversidad y coeducación.
- Se utilizarán **dinámicas**, un **trabajo en grupos mixtos** y un **cuento** sobre las emociones, con el fin de trabajar los contenidos expuestos anteriormente de forma lúdica y atrayente para el alumnado participante.
- Se trabajará con el alumnado diferentes dinámicas y **ejercicios de Mindfulness** (autocontrol, respiración, concentración, observación, posturas, silencios).
- Para concluir trabajaremos con el "**Emocionómetro**" para analizar en asamblea: ¿cómo nos hemos sentido?, ¿que hemos aprendido?, etc.
- Como dinámica de salida, el alumnado elaborará su **medalla de las emociones**.

Una vez finalizada la sesión, se entregará al profesorado, una **unidad de seguimiento**, con la finalidad de **dar continuidad** en el futuro al trabajo realizado en el Taller.

Una vez finalizado el Taller, se invitará a **las familias del alumnado** participante a una sesión conjunta con sus hijos e hijas para preparar "**El botiquín de las emociones para la familia**". En esta actividad, eminentemente práctica y lúdica, el alumnado compartirá con su familia lo aprendido en el Taller y se les proporcionará recursos a las familias asistentes para seguir trabajando en casa.

PÚBLICO OBJETIVO:

El Taller de educación emocional "¡Somos emocionantes!" está dirigido al Alumnado de **Segundo Ciclo de Educación Primaria** de los Centros Educativos de El Puerto de Santa María y a **sus familias**. En cada uno de los talleres se respetará la ratio del aula.