

COMPETENCIAS EMOCIONALES (1º a 4º de PRIMARIA)

CONCIENCIA EMOCIONAL

COMPETENCIA	DEFINICIÓN	ACTIVIDADES
PERCIBIR	Percibir consiste en saber dirigir nuestra mirada hacia nuestro cuerpo. La conciencia emocional requiere que percibamos las señales corporales que emite nuestro corazón emocional. Ayudar a los/as niños/as a darse cuenta de cómo su cuerpo expresa las emociones	<ul style="list-style-type: none"> • Encuentra tu musa • ¿Qué lobo eliges tú? • Me bajo de la guagua • ¡Manos a la obra!
RECONOCER	Reconocer en el sentido de asumir nuestra emocionalidad. La conciencia emocional es dolorosa por lo que tendemos a disociarnos de las emociones desagradables, a mitigar el daño que nos producen separándonos de ellas. Sentir que la emoción es nuestra, aceptar que soy yo el que siente.	<ul style="list-style-type: none"> • ¡Vistamos al Monstruo de los Colores! • Dando forma a mis emociones • ¡Convirtámonos en emociones! • Si fuera un enanito sería...
COMPRENDER	Comprender o lo que es lo mismo, colocar la emoción en su trayectoria: ¿de dónde viene? ¿A dónde va? ¿Qué la provoca? ¿Qué efectos tiene en nosotros, en los demás y en mi entorno? Ubicar la experiencia emocional en su contexto, en un tiempo y en un espacio, para poder entenderla.	<ul style="list-style-type: none"> • Vivir la vida de un cuento • Hagas lo que hagas, hazlo diferente • Escultura emocional • Si te pillan hoy, escapa pensando con tu corazón

REGULACIÓN EMOCIONAL

COMPETENCIA	DEFINICIÓN	ACTIVIDADES
REGULAR	Regular en el sentido de autocontrol centrado nuestra capacidad en gestionar nuestros impulsos y necesidades. Para ello es clave ejercitar el “pensar antes de actuar”, aprender a diferir la satisfacción de nuestros deseos y ser capaz de “levantarse cuando nos caemos emocionalmente”.	<ul style="list-style-type: none"> • Respirar con el alma • Frustración: ¿Reacción? No. ¿Alternativa? Sí • El semáforo emocional-corporal • ¡A volar!

RESPONSABILIZARSE	Responsabilizarse no solo de la conducta, sino también de las emociones, asumiendo sus consecuencias. Cuando sentimos algo debemos decidir qué hacemos con esa emoción: ¿dejarnos llevar por ella reactivamente o buscar alternativas que favorezcan el bienestar personal y social? Y cuando los efectos son dañinos para a mí, para los demás o para el entorno, tengo que establecer las medidas compensatorias para reconciliarme con el/lo dañado, ejercitando el perdón.	<ul style="list-style-type: none"> • Pre-etiquetas • El buzón de la discordia • Sensibilízate • Medallas del respeto
COMPETENCIAS EMOCIONALES (5º y 6º de PRIMARIA y SECUNDARIA)		
CONCIENCIA Y REGULACIÓN EMOCIONAL		
COMPETENCIA	DEFINICIÓN	ACTIVIDADES
TOMAR CONCIENCIA	En esta competencia se han integrado los tres aspectos de la conciencia emocional, recogidas de forma diferenciada en el cuadro anterior (1º a 4º): percepción corporal, reconocimiento y aceptación de las propias emociones y comprensión de su trayectoria (causas y consecuencias)	<ul style="list-style-type: none"> • El emodiconario • Emociónate con fundamento
REGULAR	Regulación emocional en cuanto la capacidad de ajustar la intensidad de la emoción, su duración y la vivencia desagradable, utilizando de forma adecuada la respiración y la relajación corporal	<ul style="list-style-type: none"> • Aprendo a relajarme para ser dueño/a de mis emociones • Aprender a soltar pesos emocionales
RESPONSABILIZARSE	Reiteramos lo indicado para 1º a 4º. Recordemos: responsabilidad emocional, por cuanto que debemos asumir las consecuencias de nuestras emociones	<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilízate emocionalmente • Detectives emocionales
CAMBIO EMOCIONAL		
COMPETENCIA	DEFINICIÓN	ACTIVIDADES
RECICLAR	Reciclar como la capacidad de cambiar emociones utilizando otras emociones que tienen un potencial transformador, como por ejemplo: el amor, la compasión, el perdón o la alegría	<ul style="list-style-type: none"> • Viaje al centro del corazón emocional • ¡No te contamines!

COMUNICARSE	Sabemos comunicarnos emocionalmente cuando nos abrimos a expresar lo que sentimos, escuchamos los sentimientos de los otros y cuando interactuamos con los demás con el objetivo de vincularnos emocionalmente a ellos	<ul style="list-style-type: none"> • Escuchar la voz del corazón • Descubriendo la asertividad
EMPATIZAR	Empatía en su doble vertiente: cognitiva (reconozco lo que siente otra persona) y afectiva (siento algo por lo que él siente).	<ul style="list-style-type: none"> • ¡Me pongo en tu lugar! • Puedo saber lo que sientes
CREATIVIDAD EMOCIONAL		
COMPETENCIA	DEFINICIÓN	ACTIVIDADES
COMPROMETERSE	Expresar nuestra creatividad a través del compromiso afectivo con los demás, concretado en comportamientos de ayuda, colaboración y altruismo.	<ul style="list-style-type: none"> • De corazón • El Congreso Interestelar