



## "COMPETENCIAS EMOCIONALES"

### Educación en valores

#### EL VALOR...

Los tiempos que vivimos hacen indispensable una adecuada educación emocional. Vivir en un mundo lleno de incertidumbre provoca inestabilidad emocional que debe ser prevenida desde la educación.

Cada vez más son los estudios que ponen en valor educar en este sentido, desde las propias competencias.

Pero educar emocionalmente no es solo reconocer emociones, sino identificar lo que ocurre en nuestro cuerpo y así como los pensamientos que circundan y me llevan a tomar una u otra decisión para comportarme de uno y otro modo.

Ser conscientes de esto, permite regular la conducta y nos lleva al autoconocimiento para adquirir una mayor autoestima y mejor relación con los demás.

Todo esto componen una serie de competencias que según García-Fernández y Giménez-Más 2010 son las competencias en las que nos debemos basar para hacer un trabajo de entrenamiento de las competencias emocionales.

*Educarnos emocionalmente nos ayuda a regular la conducta y nos lleva al autoconocimiento para adquirir una mayor autoestima y mejor relación con los demás.*

#### ESTRATEGIA METODOLÓGICA...

La educación emocional es el eje fundamental de Creciendo de Corazón. Una pedagogía que se fundamenta en el crecimiento personal y emocional transferido al conocimiento y las relaciones con los demás.

Conocer las fortalezas y nuestras debilidades, nos hace fuertes y nos empodera para conocernos mejor a nosotros mismos y distinguarnos por nuestras peculiaridades.

Entender que somos diferentes abre las puertas hacia la paz y el respeto.

Por eso como estrategia metodológica para el tratamiento de la educación emocional utilizamos el trabajo metodológico para desarrollar los talentos múltiples y conocer y desarrollarnos en los más afines a nosotros.

El trabajo de la educación emocional es desarrollado desde el entrenamiento de las competencias emocionales realizando actividades en todas y cada una de ellas y siguiendo el Programa de educación emocional "Arcoíris" de Ana Peinado y Raúl Gallego





## LAS ACTIVIDADES...



## MINDFULNESS

Diariamente realizamos en el aula y fuera de ella una actividad de Mindfulness, en la que intentamos centrar toda nuestra atención cada día en una parte del cuerpo. Para ello muchas veces utilizamos la app Creciendo con el arcoíris



## LA MESA DE LA PAZ

La mesa de la paz, es un recurso metodológico que siempre se encuentra disponible en el aula para cualquier conflicto que pueda surgir.

En ella tenemos las piruletas de la paz y con las palabras bálsamo o de relaciones sociales que nos ayudan a resolver y solucionar nuestros conflictos. Para que exista diálogo, una de las sillas contiene una boca y la otra una oreja, permitiendo el intercambio de palabras moviéndonos de una silla a otra.

En esta mesa también podemos encontrar los caramelos de la paz, con abrazos de caramelo, cosquillas de azúcar...que contribuyen a calmarnos.



## EL BOTE DE LOS GRITOS

Con esta estrategia encerramos en un bote la rabia contenida y que a veces pagamos con violencia contra algún compañero o contra nosotros mismos.

Cuando sentimos que la rabia, la frustración o los nervios nos invade, utilizamos nuestro frasco para encerrarlo y pasar a relajarnos en un lugar tranquilo con nuestro frasco de la calma que nos ayudará a contrarrestar la rabia que llevamos.





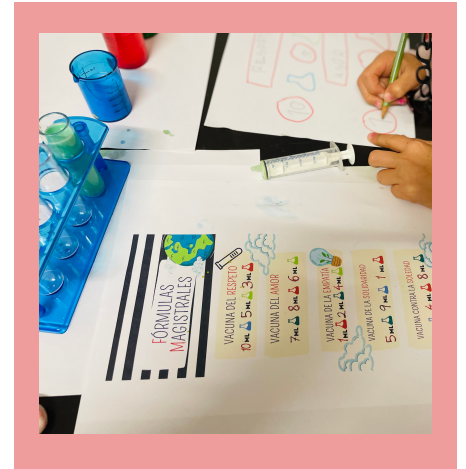
## LAS ACTIVIDADES...



### LA VACUNA DEL AMOR

Esta actividad fomenta el respeto, la ayuda, el amor, ayuda a combatir la soledad provocada por la covid.

Hemos desarrollado unas fórmulas magistrales que hacen que combinando cantidades y realizando operaciones lógico-matemáticas, seamos capaces de vacunarnos y vacunar a los que hay y a nuestro alrededor con las vacunas que las personas necesitamos para sobre llevar esta pandemia de egoísmo y falta de conciencia social.



### CUIDADOS MATEMÁTICOS

Los cuidados hacia nosotros y hacia los demás, son muy importantes ahora y siempre.

Algunos niños han contraído el covid o sus familias o han contraído algún otro virus.

Con los hábitos de limpieza y cuidados de clase aprendemos lo importante que son para prevenir estas enfermedades

Además asociamos cantidades a las tiritas para ejercer de médicos que solucionan problemas matemáticos cuidando de los demás mediante el juego simbólico



### AMOR Y CHOCOLATE

Amor y chocolate es una ud que llevamos acabo en el mes de febrero con motivo de la paz y el día de los enamorados.

Fomentamos el amor a los demás el respeto y la chispa que nos impulsa a sonreír y a ponerle un poco de azúcar a la vida.





## LAS COMPETENCIAS...

### AUTOCONOCIMIENTO

Conociendo nuestra fortalezas y el momento que se acerca nuestra rabia, podemos regular mejor nuestras conductas y conocer mejor nuestras emociones y a nosotros mismos

### AUTOCONTROL

Através de cuentos, actividades como el bote de los gritos, el bote de la calma o la mímica de animales, conseguimos frenar nuestra ira y controlar los momentos de estrés que se dan en clase

### AUTOMOTIVACIÓN

Creciendo de corazón ponen el énfasis en la automotivación que sale del corazón. comenzamos la motivación recibiendo un corazón que va creciendo a medida que vamos aprendiendo y nos vamos autorregulando, así como automotivando. Crecer de corazón es algo que pasa hacia dentro de nuestros corazones y se convierte en un crecimiento personal.

### EMPATÍA

La empatía es fundamental en nuestra aula y se encuentra muy presente ya que trabajamos en diferentes campañas para cubrir las necesidades de los coles de Yibuti y otras poblaciones a las que la Estela de Ayo lleva lo que recogemos en el Municipio. Esto nos hace acercarnos a los sentimientos y las necesidades también de nuestros compañeros

### HABILIDADES SOCIALES

El respeto hacia los demás que transmitimos con estas actividades favorece un clima de compañía ayuda y equilibrio entre nosotros. Permite que aprendamos a relacionarnos, a conocernos, a escucharnos y sobre todo a esperar el turno de palabra

### CREATIVIDAD PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

En la caja de los caramelos de la paz, siempre encontramos alguna dulce solución que nos invita a soltar una sonrisa o un abrazo. Disponemos también de un restaurante de emociones al que acudimos para combinar las emociones que creemos más adecuadas para compensar el problema que nos surge y solucionarlo de forma creativa.

*"La habilidad de hacer una pausa y no actuar por el primer impulso, se ha vuelto aprendizaje crucial en la vida diaria".*  
Daniel Goleman

## LA VALORACIÓN...

La valoración es tremendamente positiva. Estas estrategias dan forma, colores y palabras a nuestros sentimientos, nuestros conflictos y nuestras emociones que son resueltas, transitadas e identificadas a través del juego, del arte y del amor hacia las cosas bonitas.

Con estas estrategias nos enfocamos en crecer de corazón y creer que lo importante es amarnos a nosotros mismos, tratarnos con respeto y cuidado para poder hacerlo con los demás.

