

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Sintiendo el cuerpo

Sinopsis

Nuestro propósito es aprender a identificar nuestras emociones y su relación con nuestro cuerpo. Para ello vamos a crear un pequeño mural consistente en una figura a tamaño real (que en nuestro caso hemos llamado Curro) sobre la que el alumnado podrá dibujar con tiza dónde y cómo siente las diferentes emociones.

Datos técnicos

Autoría: Julia Rivas Castellanos

Centro educativo: JERÓNIMO SAAVEDRA

Tipo de Situación de Aprendizaje: Tareas

Estudio: Concreción Curricular para el Tránsito a la Vida Adulta

Materias: Ámbito de Comunicación y Representación (AOB), Ámbito de Autonomía Personal (AUB), Ámbito Laboral (AOL), Ámbito de Autonomía Social (ATB)

Identificación

Justificación: A través de esta SA pretendemos que nuestro alumnado sea capaz de desarrollar habilidades relacionadas con la inteligencia emocional que les posibiliten identificar algunas emociones básicas y el efecto que estas tienen en su cuerpo. A través de esta SA promovemos un autoconocimiento por parte de nuestro alumnado. En nuestro centro existe un proyecto de gestión emocional y desde el aula enclave colaboraremos a través de la implementación de esta SA. Destacamos que se trata de una primera toma de contacto con el mundo de las emociones. Pretendemos que el alumnado sea capaz de identificar emociones en sí mismo y en otras personas y contar experiencias relacionadas con sus emociones. Dejamos para más adelante la gestión de determinadas emociones como la rabia o la tristeza.

Fundamentación curricular

Criterios de evaluación para Ámbito de Comunicación y Representación

Código	Descripción
SAOB01C01	<p>Establecer de manera espontánea intercambios comunicativos en los distintos contextos de uso mediante el uso del lenguaje oral y SAAC.</p> <p>Por medio de este criterio se pretende comprobar la capacidad del alumnado para iniciar y participar de manera activa en diferentes situaciones de comunicación (asambleas, actividades de ocio con sus iguales, actividades fuera del centro...). Por ello es necesario que se lleven a cabo diferentes acciones en contextos reales para que el alumnado pueda ampliar y diversificar distintos tipos de mensajes (necesidades, protestas, comentarios...), e interactúe en todos los contextos en los que se desenvuelve en su vida diaria (en el supermercado, en un kiosko...) Se deberán proporcionar las ayudas necesarias al alumnado, pudiéndose hacer uso de los guiones conversacionales como soporte que facilita la comprensión de las situaciones comunicativas y la función de las mismas. Se comprobará también si el alumno respeta las normas que rigen el intercambio de la comunicación (proximidad física con el interlocutor, mantenimiento del tema, uso correcto del vocabulario,...) y si incorpora en sus producciones estructuras más complejas (uso adecuado de tiempos verbales, correlación de hechos siguiendo una coherencia...), así como la claridad con la que emite los mensajes (pronunciación, entonación, volumen de la voz...).</p>
Competencias del criterio SAOB01C01	Comunicación lingüística, Competencias sociales y cívicas.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Sintiendo el cuerpo

Código	Descripción
SAOB01C07	<p>Disfrutar de las diferentes manifestaciones artísticas como vehículo de expresión y comunicación con los demás, favoreciendo la integración con sus compañeros y compañeras.</p> <p>Con este criterio se trata de constatar en qué medida el alumnado es capaz de desarrollar sus potencialidades físicas (conciencia y control de movimientos, coordinación, flexibilidad, mecánica corporal estática y dinámica...), cognitivas (percepción del espacio, del tiempo, concentración, memoria...) y sus capacidades creativas y artísticas (imaginación, uso del color...). Además se valorará si muestra actitudes positivas hacia el trabajo individual y grupal (respeto, responsabilidad, participación...). Se valorará asimismo si el alumnado siente interés y curiosidad por diferentes manifestaciones artísticas como medio para comunicarse con las personas adultas y sus iguales. Se observará si disfruta participando en actividades de dramatización realizadas en el centro (obras de teatro, cuentacuentos, musicales...), haciendo uso de diferentes recursos de expresión dramática (maquillarse, disfrazarse...) y de expresión plástica (utilización de pinturas, diferentes texturas, tolerancia a ensuciarse...); si disfruta con la realización de festivales, interpretación de canciones, bailes... Asimismo se valorará si es capaz de disfrutar de las distintas vivencias relacionadas con la música como fuente de bienestar emocional y desarrollo social y cognitivo. Es importante valorar la transferencia de estos aprendizajes a su vida fuera del centro (asistencia con su familia a diferentes eventos: teatro, cine...) como una opción dentro de sus actividades de ocio.</p>
Competencias del criterio SAOB01C07	Competencias sociales y cívicas, Conciencia y expresiones culturales.

Criterios de evaluación para **Ámbito de Autonomía Personal**

Código	Descripción
SAUB01C06	<p>Mostrar interés y disfrute por realizar y compartir momentos de ocio y tiempo libre, utilizando diferentes recursos, espacios y contextos, y adecuando su comportamiento a las normas establecidas.</p> <p>Con este criterio se pretende valorar en qué medida el alumnado es capaz de participar de forma cada vez más autónoma y activa en diferentes situaciones de ocio y tiempo libre con sus iguales (deportes, eventos, actos...), disfrutando de las relaciones interpersonales que se establecen y haciendo uso de manera correcta de los recursos e instalaciones. También se observará si el alumnado enriquece de manera progresiva sus intereses y aficiones, compartiéndolos con las demás personas y aceptando los gustos y preferencias de los otros. Se trabajará la planificación de sus periodos vacacionales con el fin de evaluar si son capaces de ampliar su repertorio de intereses y actividades. Asimismo se valorará si el alumnado incorpora dentro de su ocio y tiempo libre el uso de medios tecnológicos (DVD, móvil, tabletas, ordenador...), regulando de manera equilibrada el consumo de los mismos.</p>
Competencias del criterio SAUB01C06	Competencia digital, Competencias sociales y cívicas, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

Criterios de evaluación para **Ámbito Laboral**

Código	Descripción
SAOL01C01	<p>Identificar y utilizar diferentes materiales, herramientas y máquinas adquiriendo las destrezas y habilidades necesarias para su uso.</p> <p>Con este criterio se pretende que el alumnado reconozca, clasifique y utilice de manera apropiada los distintos materiales, herramientas y máquinas para la realización de los diversos talleres que se lleven a cabo en el centro. Para ello resulta imprescindible la puesta en práctica de diferentes situaciones de aprendizaje que permitan la manipulación y experimentación directa. De la misma manera se observará si el alumnado es capaz de construir nuevos objetos a partir del uso de materiales reciclados, fomentando con</p>

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Sintiendo el cuerpo

Código	Descripción
	ello la conservación del medio ambiente. Por otra parte, es necesario valorar si el alumnado muestra curiosidad por conocer la variedad de materiales y herramientas y las distintas posibilidades de uso, respetando las normas y haciendo un mantenimiento adecuado de los mismos.
Competencias del criterio SAOL01C01	Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

Criterios de evaluación para Ámbito de Autonomía Social

Código	Descripción
SATB01C08	Afianzar, de manera progresiva, la capacidad para regular los sentimientos y las emociones propias, y para percibir las emociones de los demás. Se valorará, con este criterio, la capacidad del alumnado para ir desarrollando de manera progresiva habilidades y estrategias para regular sus emociones de manera cada vez más autónoma y de acuerdo al contexto de uso (tolerancia a estímulos, manifestar sus necesidades y deseos, expresar el rechazo o negación de manera adecuada, comunicar un dolor...). De la misma manera se comprobará si el alumnado es capaz de percibir las emociones en los gestos y conductas de otras personas, y si actúa de manera consecuente, mostrando una actitud respetuosa.
Competencias del criterio SATB01C08	Aprender a aprender, Competencias sociales y cívicas.

Fundamentación metodológica/concreción

Modelos de Enseñanza: Enseñanza directiva, Juego de roles

Fundamentos metodológicos: Durante toda la SA, el profesorado servirá de guía: explicará claramente todos los pasos a seguir, aportando numerosos ejemplos y promoviendo un aprendizaje significativo por parte del alumnado. Tendremos en cuenta que las actividades y tareas sean secuenciadas, yendo siempre de un grado de dificultad más bajo a uno más alto. En el aula, adaptaremos las tareas a las características del alumnado. Siempre estructuraremos todas las tareas en pequeños pasos para asimilar su integración por parte del alumnado. Haremos mucho hincapié en el establecimiento de rutinas y en el refuerzo positivo como método para lograr la motivación del alumnado y su participación. Favoreceremos la comunicación y la cooperación para que se ayuden unos a otros a la hora de expresarse, pero siempre respetando el turno de palabra y permitiendo espacios de escucha.

Actividades de la situación de aprendizaje

[1]- Conocimientos previos Actividad inicial
<p>Realizaremos un pequeño cuestionario oral entre el alumnado para establecer qué conocimientos previos tiene sobre el tema que vamos a tratar. Utilizaremos siempre ejemplos cercanos al alumnado, animándolos a que participen con aportaciones relativas a experiencias de su vida diarias. Sobre todo, utilizaremos como ejemplos aquellas situaciones vividas en el aula y que todo el alumnado ha presenciado.</p> <p>En primer lugar, el profesorado preguntará al alumnado cómo se encuentra ese día. Probablemente responderán diciendo bien o mal. El segundo paso es ir un poco más allá. Vamos a pedir al alumnado que explique por qué se siente bien o mal, es decir, que relacionen ese “bien” con algo que les haga sentirse así (por ejemplo, estoy bien porque hoy es viernes y toca comer pasta, que me gusta mucho; o estoy mal porque me duele la cabeza).</p> <p>Pretendemos conseguir que el alumnado logre relacionar ese “bien” o “mal” con el nombre de una emoción o de una sensación física (por ejemplo, alegre, cansado, triste...).</p>

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Sintiendo el cuerpo

[1]- Conocimientos previos Actividad inicial

Fomentaremos el que el alumnado colabore, ayudándose unos a otros a expresarse y a encontrar las palabras adecuadas. Por último, preguntaremos al alumnado si saben qué son las emociones, y si pueden citar algunas y poner algunos ejemplos de cuándo se han sentido así (ellos y ellas o alguna persona de su entorno). Al finalizar la sesión, explicaremos al alumnado lo que vamos a realizar en esta situación de aprendizaje, cómo lo vamos a hacer, para qué y dónde, es decir, qué lugares vamos a utilizar. En este caso, se trata de la creación de un mural que representará a una persona y que nos servirá para poder indicar en qué parte de nuestro cuerpo sentimos cada emoción y cómo la sentimos. Este material quedará disponible para ser usado durante el curso en diversas actividades de gestión emocional. Responderemos a las posibles dudas e intentaremos también animar y motivar al alumnado.

Criterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
	- Coloquio	- Gran Grupo	1		Aula	

[2]- ¿Dónde siento la emoción?

A través de esta actividad pretendemos lograr que el alumnado se acerque al concepto de emoción y lo experimente en su propio cuerpo. También queremos establecer una diferencia entre emociones (rabia, alegría, asco...) y sensaciones físicas (frío, calor, hambre, sueño...) que ya hemos estudiado previamente y que, aunque podrían conducirnos a experimentar ciertas emociones, no lo son (por ejemplo, tener hambre me puede poner de mal humor, llevándome al enfado). Al mismo tiempo trabajaremos la capacidad de imaginar y visualizar. Inluímos una guía para que el profesorado guíe la actividad y una ficha para que realice el alumnado.

Criterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
	- Producción oral - Dibujo	- Trabajo individual - Gran Grupo	1		Aula	

[3]- Pintando a Curro

Elegiremos una pared del aula para pintar una figura. En nuestro caso hemos elegido a "Curro", que es un chico, pero el alumnado puede optar por pintar una chica, o una figura andrógina. Es importante que la figura sea proporcionada y a tamaño real, ya que nos servirá para marcar en ella dónde sentimos las diferentes sensaciones que las emociones nos despiertan. Podemos elegir una imagen de internet y proyectarla sobre la pared para facilitar su ejecución. Posteriormente la pintaremos. Buscaremos un color neutro y uniforme sobre el cual podamos pintar más tarde con tiza. A la hora de pintar, distribuiremos las tareas entre el alumnado atendiendo a sus capacidades. Además, evaluaremos sus capacidades a la hora de identificar y utilizar diferentes materiales y herramientas.

Criterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
- SAOL01C01 - SAOB01C07 - SAUB01C06	- Mural Curro	- Gran Grupo	2	Pintura	Aula	

[4]- Emociones agradables

A través de esta actividad pretendemos trabajar algunas emociones agradables con el fin de lograr que el alumnado sea capaz de identificarlas en sí y en otras personas. Evitamos en todo

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Sintiendo el cuerpo

[4]- Emociones agradables

A través de esta actividad pretendemos trabajar algunas emociones agradables con el fin de lograr que el alumnado sea capaz de identificarlas en sí y en otras personas. Evitamos en todo momento la clasificación emociones buenas/emociones malas, ya que todas ellas son naturales (en el sentido de que son herramientas proporcionadas por la naturaleza para cumplir una función). De esta manera, hablaremos de emociones agradables y desagradables, o emociones placenteras y dolorosas según cómo nos hacen sentir. Siempre animaremos al alumnado a expresar sus emociones de manera constructiva, a no reprimirlas, dejándoles claro que las emociones per se no son malas, aunque es nuestra expresión de las mismas lo que podemos gestionar mejor o peor. El profesorado encontrará información a este respecto en la ficha adjunta.

Comenzaremos la sesión preguntando al alumnado qué tipos de emociones creen que existen. Probablemente nos hablen de buenas y malas. Aprovecharemos para explicarles la diferencia emoción placentera/emoción dolorosa, buscando ejemplos cercanos a ellos/as.

Puesto que en esta actividad nos vamos a centrar en las emociones placenteras o agradables, les pediremos que nos digan algunas. Iremos explicando entre todos y con ejemplos en qué consisten dichas emociones. Pediremos a cada alumno o alumna que nos cuente una ocasión en la que han sentido dichas emociones. Les pediremos que señalen en Curro dónde sintieron dicha emoción y cómo la sintieron.

En el caso de que no nos digan ninguna, nosotros/as propondremos: alegría, gratitud, diversión y amor.

Crterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
	- Producción oral	- Trabajo individual - Gran Grupo	1		Aula	

[5]- Emociones desagradables

Ahora vamos a trabajar con las emociones que nos hacen sentir mal. La metodología será similar a la que hemos usado en el ejercicio anterior. Pediremos al alumnado que nos mencionen algunas emociones que les hacen sentir mal. Si no se les ocurren ninguna, les pediremos que nos cuenten una situación que les haya hecho sentir mal, y de ahí extraeremos cuáles son esas emociones. Buscamos que el alumnado sea capaz de expresar situaciones vividas y emociones implicadas. Para ello, permitiremos que se apoyen y ayuden unos/as a otros/as a la hora de expresarse.

En este caso, propondremos como emociones de base sobre las que trabajar el enfado y la tristeza. Pediremos que nos cuenten alguna situación en la que se han sentido enfadados/as o tristes. Ayudándonos de nuestro mural, les pediremos que señalen en Curro en qué parte del cuerpo han sentido dicha emoción y que pinten con tiza cómo la han sentido (haciendo picos, ondas, espirales, como un hormiguelo, una explosión, dolor...). También les pediremos que expliquen cómo solucionaron dicha emoción. Puesto que esta SA tiene como objetivo el entrar a tomar contacto con las emociones (identificar), no nos centraremos en darles indicaciones para la gestión de dichas emociones. Esto lo dejamos para futuras SA. No obstante, si el tema sale en el aula de forma espontánea, lo atenderemos.

Crterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
- SAOB01C01	- Producción oral	- Gran Grupo	1		Aula	

[6]- Identificamos emociones en otras personas

Pretendemos que el alumnado sea capaz de identificar emociones en otras personas. Para ello vamos a realizar dos actividades.

En primer lugar, necesitaremos unas tarjetas con una emoción escrita sobre cada una de ellas. Las podemos realizar fácilmente con cartulina y podemos incluir una imagen para facilitar su comprensión. Pondremos el taco de tarjetas boca abajo y pediremos a un alumno o alumna que elija una de ellas y, sin enseñársela a sus compañeros/as, la represente mediante su expresión corporal. El resto del alumnado tendrá que averiguar de qué emoción se trata. Aprovecharemos esta ocasión para explicar algunas emociones nuevas y para ampliar nuestro conocimiento de las mismas.

En segundo lugar, proyectaremos el siguiente vídeo en el que aparecen personajes de diferentes películas de dibujos animados. El alumnado tendrá que identificar la emoción que cada personaje está sintiendo.

En estas dos actividades, evaluaremos la capacidad del alumnado para identificar y expresar emociones.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Sintiendo el cuerpo

[6]- Identificamos emociones en otras personas						
Criterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
- SATB01C08	- Producción oral - Dramatización	- Trabajo individual - Gran Grupo	1	Ordenador con conexión a internet y proyector V í d e o : https://www.youtube.com/watch?v=vsFERoAz448&index=6&list=PLr9uLO6EONT7cYXuZNH3q42sZ3OVjfz-o Tarjetas de las emociones	Aula	

[7]- El termómetro emocional						
<p>Ahora completamos nuestro mural dibujando un termómetro al lado de Curro. Este termómetro, que irá del uno al diez, ayudará a nuestro alumnado a medir la intensidad de sus emociones. Para posteriores SA, trabajaremos cómo hacer disminuir "la fiebre", pero de momento solo buscamos que el alumnado sea capaz de identificar la intensidad de la emoción. De hecho, como rutina, estableceremos el que cada día, al entrar en el aula, el alumnado dirá cómo se siente y dará una nota del termómetro. De la misma manera, cuando haya alguna situación que provoque el que surjan emociones (una pelea, un enfado, un cumpleaños...), pediremos al alumnado que dibuje la emoción en Curro y que marque una nota en el termómetro. Veremos que ya solo este hecho constituye una salida para dicha emoción.</p>						
Criterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
- SAOB01C07	- Termómetro de las emociones - Producción oral	- Gran Grupo - Trabajo individual	1	Pintura	Aula	

[8]- Mostramos nuestro trabajo						
<p>Invitaremos a la clase de 2º ESO (que son quienes en nuestro centro están trabajando sobre gestión emocional gracias al proyecto que comentamos en la justificación de esta SA) a que vean nuestro trabajo y les explicaremos cómo representamos nuestras emociones en Curro y en nuestro termómetro emocional. Para finalizar, les invitaremos a jugar al juego de las tarjetas que ya expusimos en la actividad 6.</p>						
Criterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
	- Exposición oral	- Gran Grupo	1	Juego de tarjetas de las emociones	Aula	

[9]- Reflexión final						
<p>Una vez realizada e implementada la SA, realizaremos una sesión final en la que reflexionaremos con el alumnado sobre el trabajo desempeñado. Reflexionaremos en gran grupo sobre las siguientes cuestiones: ¿Qué hemos aprendido? ¿Qué te ha parecido la SA? ¿Qué te ha gustado más y menos de esta SA? ¿Qué dificultades has encontrado? ¿Cómo las has solventado? ¿Qué mejoras introducirías si tuvieras que volver a implementar esta SA?</p>						
Criterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Sintiendo el cuerpo

[9]- Reflexión final						
	- Coloquio	- Gran Grupo	1		Aula	

Fuentes, Observaciones, Propuestas

Fuentes: <https://www.youtube.com/watch?v=vsFERoAz448&index=6&list=PLr9uLO6EONT7cYXuZNH3q42sZ3OVjfz-o>
<https://pixabay.com/es/>

Observaciones: Todas las imágenes están libres de derechos de autoría, o han sido obtenidas mediante licencia CCO en la página <https://pixabay.com/es/>

Propuestas: