

## Contenido

|      |                                                                                                                             |    |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.   | ÁREA O MATERIA .....                                                                                                        | 1  |
| 2.   | CURRÍCULO .....                                                                                                             | 2  |
| 2.1. | OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA Y DESCRIPCIÓN DE CÓMO LA MATERIA DE PENSAMIENTO EMOCIONAL CONTRIBUYE A ALCANZARLOS ..... | 2  |
| 2.2. | CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE PARA TODA LA ETAPA PRIMARIA .....                           | 3  |
| 11.  | METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS .....                                                                                  | 11 |
| a.   | MÉTODOS DE TRABAJO .....                                                                                                    | 11 |
| b.   | MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS .....                                                                                      | 11 |

## 1. ÁREA O MATERIA

Materia: Pensamiento Emocional

Etapas: Infantil

### 2. CURRÍCULO

DECRETO 89/2014, de 24 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el Currículo de la Educación Primaria.

#### 2.1. OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN INFANTIL Y DESCRIPCIÓN DE CÓMO LA MATERIA DE PENSAMIENTO EMOCIONAL CONTRIBUYE A ALCANZARLOS

La Educación infantil contribuirá a desarrollar en las niñas y niños las capacidades que les permitan:

- a) Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
- b) Observar y explorar su entorno familiar, natural y social.
- c) Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
- d) Desarrollar sus capacidades afectivas.
- e) Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.
- f) Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.
- g) Iniciarse en las habilidades lógico-matemáticas, en la lecto-escritura y en el movimiento, el gesto y el ritmo.

La materia de Pensamiento Emocional contribuye a alcanzar todos los objetivos anteriormente mencionados ya que trabaja, entre otras temáticas, el valor del respeto, y con ello, la resolución pacífica de los conflictos; la autonomía, a través del aprendizaje de técnicas de regulación emocional y del refuerzo del pensamiento positivo y la perseverancia; el desarrollo de sus capacidades afectivas, a través del reconocimiento y expresión de sus emociones; la lecto-escritura, al utilizar elementos de aprendizaje que contienen mensajes escritos; el ritmo, al incluir música y canciones que facilitan la relajación y el aprendizaje de habilidades socio-emocionales.

Así mismo, la materia se centra en el desarrollo de competencias para la vida, más que en la adquisición de conocimientos, por lo que su enfoque es eminentemente práctico y vivencial, potenciándose las competencias:

- Cívica y social
- Aprender a aprender
- Lingüística
- Iniciativa y espíritu para emprender
- Conciencia y expresión cultural

En el siguiente apartado se detallan los contenidos y las competencias trabajadas en cada uno de ellos.

### 2.2. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE PARA TODA LA ETAPA PRIMARIA

Al tratarse de una materia complementaria, los contenidos han sido diseñados directamente por el centro, si bien es cierto que complementa y amplía varios de los contenidos relacionados con los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables fijados en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

Hemos estructurado los contenidos en tres bloques, que trabajamos cada trimestre:

- Bloque 1. Primer Trimestre: Aprendemos habilidades y valores para desarrollar la inteligencia emocional y para la buena convivencia
- Bloque 2. Segundo Trimestre: Aprendemos habilidades y valores para superar retos y automotivarnos
- Bloque 3. Tercer trimestre: Aprendemos habilidades y valores para cuidar nuestra autoestima

## PROGRAMACIONES DIDÁCTICAS PENSAMIENTO EMOCIONAL INFANTIL

- Bloque 1. A. : Aprendemos habilidades y valores para desarrollar nuestra inteligencia emocional (1º trim)**

| Contenido                           | Criterio evaluación                                             | Estándares aprendizaje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Competencia                                                       |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1.Emociones y sentimientos          | Reconocer y expresar las emociones y los sentimientos           | - Conoce las emociones básicas y comienza a identificarlas en sí mismo<br>- Expresa sus emociones en la asamblea emocional y cuando tiene un conflicto<br>- Comienza a comprender las causas de sus emociones                                                                                                                                                                                      | C. lingüística<br>C. social y cívica<br>C. aprender a aprender    |
|                                     | Gestionar emociones y sentimientos                              | - Sabe tranquilizarse cuando está enfadado o nervioso, realizando respiraciones profundas<br>- Expresa su tristeza y busca el apoyo y el cariño de personas queridas<br>- Conoce formas para superar los miedos propios de la edad<br>- Comprende la importancia de hablar sobre sus sentimientos para poder sentirse mejor<br>- Conoce formas de sentir alegría, haciendo las cosas que le gustan | C. ciencias<br>C. sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor |
| 2.Mindfulness y Relajación          | Conocer y aplicar técnicas de mindfulness y relajación          | - Entrena, practica las técnicas de mindfulness y relajación, comenzando a calmar su cuerpo y su mente                                                                                                                                                                                                                                                                                             | C. ciencias<br>C. sentido de la iniciativa+ emprender             |
| 3.Pensamiento Positivo              | Comenzar a utilizar el pensamiento positivo                     | - Sabe buscar y reconocer las cosas buenas que le pasan cada día<br>- Cuando necesita conseguir algo, dice con fuerza: "Sí puedo!"                                                                                                                                                                                                                                                                 | C. lingüística<br>C. iniciativa y h. emprender                    |
| 4.Resolución de conflictos de forma | Conocer y comenzar a aplicar los pasos para resolver conflictos | - Conoce los 5 pasos para resolver conflictos de forma pacífica y asertiva<br>- Puede seguir los pasos de la mano de resolución de conflictos, con ayuda del profesor                                                                                                                                                                                                                              | C. cívica y social<br>C. lingüística                              |

## PROGRAMACIONES DIDÁCTICAS PENSAMIENTO EMOCIONAL INFANTIL

| Contenido           | Criterio evaluación                              | Estándares aprendizaje                                                                                                            | Competencia                          |
|---------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| asertiva y pacífica |                                                  | - Respetar los turnos de palabra durante la conversación                                                                          |                                      |
|                     | Calmarse                                         | - Sabe cómo calmarse antes de hablar cuando tiene un conflicto con compañeros, haciendo respiraciones profundas                   | C. cívica y social                   |
|                     | Comenzar a expresarse con asertividad            | - Habla con su compañero/a mirándole a los ojos , diciéndole “no me gusta/me molesta que... y por favor te pido...”               | C. lingüística<br>C. cívica y social |
|                     | Escuchar con empatía y demostrar comprensión     | - Demuestra comprensión al otro utilizando la fórmula (“he comprendido que te sientes..., cuando..., y que me estás pidiendo...”) | C. cívica y social                   |
|                     | Buscar soluciones con creatividad                | - Busca soluciones y varias alternativas buenas para las dos partes                                                               | C. iniciativa y espíritu emprendedor |
|                     | Llegar a acuerdos y empezar a asumir compromisos | - Pide perdón cuando hace daño u ofende a su compañero<br>- Comienza a llegar a acuerdos y asumir compromisos personales          | C. cívica y social<br>C. lingüística |



## PROGRAMACIONES DIDÁCTICAS PENSAMIENTO EMOCIONAL INFANTIL

- **Bloque 1. B.: Habilidades y valores para la buena convivencia**

| Contenido                                      | Criterio evaluación                   | Estándares aprendizaje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Competencia                                                                |
|------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 1. El respeto y trabajo en equipo (Septiembre) | Integrar a los compañeros             | - Incluye a todos los compañeros que quieran participar en juegos o actividades                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | C. cívica y social<br>C. conciencia y expresión cultural                   |
|                                                | Comunicarse de forma respetuosa       | - Habla con respeto a sus compañeros (con tono y palabras amables)<br>- Escucha, mirando a los ojos, cuando le hablan<br>- Pide perdón cuando ofende o hace daño a alguien                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | C. cívica y social                                                         |
|                                                | Trabajar en equipo                    | - Comparte y trabaja en equipo con todos, sean o no sus amigos<br>- Apoya al compañero que necesita ayuda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | C. cívica y social                                                         |
| 2. La comunicación asertiva (Octubre)          | Comenzar a expresarse con asertividad | - Comprende que la emoción del enfado nos puede impulsar a tratar mal a los demás y la importancia de aprender a gestionarla para poder comunicarnos con respeto y prevenir la comunicación agresiva.<br>- Cuando no está de acuerdo con algo, no quiere algo o no le gusta algo, dice “NO estoy de acuerdo”, “no me apetece”, “no me gusta”, con un tono de voz respetuoso.<br>- Respeta cuando alguien le dice NO, en vez de forzar e insistir para que hagan lo que quiere.<br>- Expresa sus preferencias y opiniones con firmeza y respeto (tono, mirada, postura) | C. lingüística<br>C. cívica y social<br>C. conciencia y expresión cultural |

## PROGRAMACIONES DIDÁCTICAS PENSAMIENTO EMOCIONAL INFANTIL

| Contenido                   | Criterio evaluación            | Estándares aprendizaje                                                                                                                                                                                                                                           | Competencia                                                 |
|-----------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 3. Empatía<br>Noviembre     | Observar y reconocer emociones | <ul style="list-style-type: none"><li>- Reconoce cómo se sienten otras personas a partir de sus gestos, postura, mirada y tono de voz</li><li>- Comprende las causas de los sentimientos de otras personas</li></ul>                                             | C. cívica y social                                          |
|                             | Demostrar comprensión y apoyar | <ul style="list-style-type: none"><li>- Demuestra cariño e interés por la persona que está sufriendo, ofreciendo su apoyo y su ayuda a la otra persona</li></ul>                                                                                                 | C. cívica y social                                          |
| 4. Solidaridad<br>Diciembre | Amabilidad                     | <ul style="list-style-type: none"><li>- Es amable con sus compañeros y profesores, ayudándoles y colaborando con ellos</li><li>- Comparte su material y juguetes con sus compañeros</li><li>- Es amable con su familia, ayudando y colaborando en casa</li></ul> | C. cívica y social<br>C. iniciativa y espíritu de emprender |

## PROGRAMACIONES DIDÁCTICAS PENSAMIENTO EMOCIONAL INFANTIL

- **Bloque 2. Segundo Trimestre: Habilidades y valores para superar retos y auto-motivarnos**

| Contenido                  | Criterio evaluación                                           | Estándares aprendizaje                                                                                                                                                                                                                                  | Competencia                                                        |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 5. Resiliencia<br>Enero    | Ver el error como una oportunidad para aprender               | - Comprende que los errores forman parte del aprendizaje y son oportunidades para aprender y crecer, en vez de fracasos y amenazas                                                                                                                      | C. iniciativa y espíritu emprendedor<br><br>C. aprender a aprender |
|                            | Aceptar las dificultades, calmarse y expresar sentimientos    | - Acepta las situaciones en las que se frustra (, cometer errores, perder, no poder conseguir un objetivo...), se calma y expresa con naturalidad su frustración.                                                                                       | C. aprender a aprender                                             |
|                            | Tener una actitud positiva antes los problemas y dificultades | - Hace propuestas, plantea soluciones cuando aparecen problemas o dificultades en clase                                                                                                                                                                 | C. iniciativa y espíritu emprendedor                               |
|                            | Desarrollar la perseverancia para fortalecer la resiliencia   | - Intenta varias veces alcanzar su objetivo en vez de tirar la toalla ante el primer fallo.<br>- Busca diferentes formas, caminos, para alcanzar sus metas.<br>- Pide apoyo cuando comete errores o no logra resolver los problemas que se le plantean. | C. aprender a aprender                                             |
| 6.Autoconfianza<br>Febrero | Evitar el “no puedo” y cambiarlo por “sí puedo”               | - Es consciente de que si dice “no puedo”, entonces, da la orden a su cuerpo de que no puede, y no lo conseguirá                                                                                                                                        | C. iniciativa y espíritu emprendedor                               |



## PROGRAMACIONES DIDÁCTICAS PENSAMIENTO EMOCIONAL INFANTIL

| Contenido                    | Criterio evaluación                                           | Estándares aprendizaje                                                                                                                               | Competencia                          |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 7. Autoconocimiento<br>Marzo | Reconocer sus fortalezas personales                           | - Reconoce sus cualidades personales                                                                                                                 | C. iniciativa y espíritu emprendedor |
|                              | Aprender a leer las señales de nuestro cuerpo y las emociones | - Comienza a identificar las sensaciones corporales, asociarlas a sus propias emociones e identificar sus necesidades personales para sentirse mejor | C. iniciativa y espíritu emprendedor |

### a. Bloque 3. Tercer trimestre: Habilidades y valores para cuidar nuestra autoestima

| Contenido                       | Criterio evaluación                     | Estándares aprendizaje                                                                                                          | Competencia                                                |
|---------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 8. El amor y a amistad<br>Abril | Aprender que amar es cuidar             | - Cuida sus amistades y sus relaciones familiares tratándolas con respeto, ayudándoles y demostrándoles su cariño con abrazos.. | C. aprender a aprender                                     |
|                                 | Aprender a perdonar                     | - Entiende la importancia de pedir perdón y perdonar cuando ofende o le ofenden, sin guardar rencor                             | C. cívica y social<br>C. iniciativa y espíritu emprendedor |
| 9. Liderazgo personal<br>Mayo   | Comprender qué es ser un buen compañero | - Comprende que los buenos compañeros: se escuchan, trabajan en equipo, proponen ideas y se ayudan.                             | C. cívica y social                                         |

## PROGRAMACIONES DIDÁCTICAS PENSAMIENTO EMOCIONAL INFANTIL

| Contenido               | Criterio evaluación            | Estándares aprendizaje                                                                                                     | Competencia                                                |
|-------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                         | Escuchar y colaborar en equipo | - Escucha las ideas de todos los compañeros y colabora generando un buen clima de quipo.                                   | C. iniciativa y espíritu emprendedor<br>C. cívica y social |
|                         | Tomar la iniciativa            | - Toma la iniciativa para proponer ideas y soluciones.                                                                     | C. iniciativa y espíritu emprendedor                       |
|                         | Apoyar a los compañeros        | - Identifica situaciones en las que sus compañeros pueden necesitar ayuda<br>- Ofrece su ayuda y su apoyo a sus compañeros | C. iniciativa y espíritu emprendedor<br>C. cívica y social |
| 10. Honestidad<br>Junio | Ser sincero y auténtico        | - Entiende la importancia de decir la verdad<br>- Reconoce con humildad sus errores y busca formas de solucionarlo         | C. iniciativa y espíritu emprendedor<br>C. cívica y social |

## 11. METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

### a. MÉTODOS DE TRABAJO

❑ **Utilizamos una metodología de aprendizaje eminentemente activa, vivencial y participativa.** En cada unidad didáctica trabajamos de forma progresiva las siguientes fases, para potenciar el aprendizaje de las habilidades y valores objetivo:

- ❑ **Sensibilización y toma de conciencia (recursos gancho):** para despertar la motivación por desarrollar o potenciar la habilidad o el valor a tratar, utilizamos cuentos, cuestionarios, vídeos, juegos, etc., que captan la atención y el interés y la participación del alumnado.
- ❑ **Reflexión:** a partir de estos juegos y “recursos gancho”, se plantean unas preguntas que generan reflexión y debate sobre la importancia del tema y los beneficios para nuestra vida al trabajarlo.
- ❑ **Entrenamiento:** Una vez que se adquiere la sensibilización y motivación, entrenamos las habilidades desde la vivencia (a través de situaciones del día a día, juegos, role-play, etc.).
- ❑ **Metáforas con mensajes clave para afianzar comprensión:** a medida que avanzamos en el conocimiento y entrenamiento de las habilidades, afianzamos lo aprendido con metáforas que contienen los mensajes clave, láminas, collages, con las técnicas y habilidades aprendidas.

**Rutinas emocionalmente inteligentes:** Trabajamos también a través de hábitos, rutinas emocionalmente inteligentes, que se realizan en la asamblea, a la vuelta del recreo, cuando hay conflictos y al finalizar el día.

- ❑ **Variedad y equilibrio en la utilización de recursos:** con el objeto de cubrir los diferentes estilos de aprendizaje (visual, auditivo, kinestésico), hemos diseñado las sesiones utilizando recursos pedagógicos:
  1. Visuales: imágenes, vídeos
  2. Auditivos: Rimas, canciones, metáforas
  3. Kinestésicos: objetos materiales, olores, sabores, texturas...
- ❑ **Emoción y sencillez para aprender:** conscientes de que el cerebro necesita emoción para establecer las conexiones que facilitan el aprendizaje, hemos creado un enfoque lúdico, participativo y eminentemente práctico-vivencial. Así mismo, destacamos la sencillez y facilidad de aplicar las técnicas en el día a día del alumnado.

### b. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

## PROGRAMACIONES DIDÁCTICAS PENSAMIENTO EMOCIONAL INFANTIL

Para favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje, utilizaremos un material amplio, completo y atractivo para el alumno. Los materiales y recursos didácticos son los siguientes:

- Posters, láminas, collage...
- Pizarra digital y páginas interactivas.
- Páginas web y juegos de ordenador.
- Vídeos, cuentos, poesías, dinámicas...
- Marionetas, muñecos, juguetes, disfraces, ceras, colores....
- Objetos metafóricos que simbolicen mensajes clave que se quieren trabajar:  
ej.- el emociómetro, la botella de la calma...