

Contenido

- 1. 1
- 2. 2
- 2.1. 2
- 2.2. 5
- 11. 12
- a. 12
- b. 13

1. ÁREA O MATERIA

Materia: Pensamiento Emocional

Etapas: Primaria

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 PRIMARIA Y DESCRIPCIÓN DE CÓMO LA MATERIA DE PENSAMIENTO EMOCIONAL CONTRIBUYE A ALCANZARLOS

A continuación citamos cuáles de los objetivos de la etapa primaria se trabajan en la materia de Pensamiento Emocional y las competencias específicas que se desarrollan:

- a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía respetando y defendiendo los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.

Relación de Pensamiento Emocional con este objetivo y con competencias:

Dentro del Programa Pensamiento Emocional trabajamos 10 valores (1 por mes) y el primer trimestre, trabajamos concretamente los valores y habilidades clave para una buena convivencia: el respeto, la asertividad, la empatía y la solidaridad.

Por lo tanto, al trabajar este objetivo, la competencia principal que desarrollamos en el primer trimestre es la **Competencia Social y Cívica**.

- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio así como actitudes de confianza en uno mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje y espíritu emprendedor.

Relación de Pensamiento Emocional con este objetivo y con competencias:

En el segundo trimestre, se trabajan valores y habilidades para superar retos personales a través de la regulación del miedo y la frustración, así como a través de la automotivación. Los valores trabajados en el Programa son: la resiliencia, la autoconfianza y el autoconocimiento, todos ellos esenciales para el fomento de la capacidad de esfuerzo, la responsabilidad y la iniciativa personal.

Por lo tanto, al trabajar estos objetivos, la competencia principal que desarrollamos en el segundo trimestre es la de **sentido de iniciativa y espíritu emprendedor**.

- c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales en los que se relacionan.

Relación de Pensamiento Emocional con este objetivo y con competencias:

Dentro del Programa de Pensamiento Emocional, hemos desarrollado e implementado unos Protocolos de Resolución de Conflictos basados en la regulación emocional, la comunicación pacífica asertiva, la empatía, el pensamiento creativo y el compromiso. Todos los docentes y alumnos han sido formados para seguir este protocolo y además se ha formado a alumnos ayudantes de convivencia.

Por lo tanto, al trabajar este objetivo, la competencia principal que desarrollamos a lo largo de todo el curso escolar es la **competencia social y cívica y la competencia lingüística**.

- d) Conocer, comprender y respetar las diferencias culturales y personales, la igualdad de derechos y oportunidades para todas las personas y la no discriminación de personas con discapacidad.

Relación de Pensamiento Emocional con este objetivo y con competencias:

Dentro del Programa de Pensamiento Emocional, tal y como hemos mencionado, trabajamos el valor del respeto. En este sentido, realizamos actividades que promueven la no discriminación de ningún compañero por su condición social, física, cultural o intelectual. Los alumnos se comprometen llegando a acuerdos en el grupo y el profesorado, los recuerda a lo largo del año, siempre que lo considera oportuno.

Por lo tanto, con estas actividades, la competencia principal que desarrollamos a lo largo de todo el curso escolar es la **competencia social y cívica**, así como la de **conciencia y conciencia y expresión cultural**.

- e) Adquirir en, al menos una lengua extranjera, la competencia comunicativa básica que les permita expresar y comprender mensajes sencillos y desenvolverse en situaciones cotidianas.

Relación de Pensamiento Emocional con este objetivo y con competencias:

Tal y como mencionábamos anteriormente, dentro del Programa de Pensamiento Emocional, hemos desarrollado e implementado unos Protocolos de Resolución de Conflictos. De forma transversal, con los auxiliares de conversación de lengua inglesa, trabajamos dicho protocolo también en la lengua inglesa, enriqueciendo el vocabulario emocional en inglés, así como la estructura gramatical de la comunicación asertiva y la escucha empática.

Por lo tanto, al trabajar este objetivo, trabajamos concretamente la **competencia social y cívica y, de forma transversal, la competencia de comunicación lingüística.**

- f) Iniciarse en la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación, desarrollando un espíritu crítico ante los mensajes que reciben y elaboran.

Relación de Pensamiento Emocional con este objetivo y con competencias:

Dentro del programa utilizamos material audio-visual y artículos de internet, y fomentamos el debate para desarrollar el pensamiento crítico respecto al contenido del mismo.

Por lo tanto, al trabajar este objetivo, trabajamos concretamente la **competencia digital y la de comunicación lingüística.**

- g) Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales.

Relación de Pensamiento Emocional con este objetivo y con competencias:

Dentro del programa realizamos murales, vídeos, teatrillos, dibujos... que recogen las ideas y mensajes clave de cada valor o habilidad socio-emocional.

Por lo tanto, al trabajar este objetivo, trabajamos la **competencia de aprender a aprender, la competencia digital y la conciencia y expresión cultural.**

- h) Valorar la higiene y la salud, conocer y respetar el cuerpo humano, y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

Relación de Pensamiento Emocional con este objetivo y con competencias:

Dentro del programa explicamos el impacto que tiene el estrés prolongado en la salud y cómo a través de la práctica de mindfulness, la relajación muscular y la respiración consciente, pueden reducir los niveles de estrés y mejorar su salud física y emocional.

Por lo tanto, al trabajar este objetivo, trabajamos la **competencia básica en ciencias y la conciencia y expresión culturales.**

- i) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

Dentro del Programa de Pensamiento Emocional, tal y como hemos mencionado, trabajamos el valor del respeto, la asertividad, la empatía, la convivencia y también el valor del amor. En este sentido, realizamos actividades que promueven la autoestima y la comunicación no violenta, especialmente, en las relaciones entre compañeros.

Por lo tanto, al trabajar este objetivo, competencia principal que desarrollamos es la **competencia social y cívica**.

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

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

Contenido	Criterio de evaluación	Objetivos de aprendizaje
Emociones y sentimientos	Reconocer y expresar las emociones y los sentimientos	- Reconoce sus propias emociones y sentimientos - Conoce las emociones básicas y varios sentimientos - Sabe poner nombre correctamente a sus emociones - Comprende las causas de sus emociones y sentimientos - Expresa con calma y respeto sus emociones y sentimientos
	Identificar y gestionar emociones y sentimientos	- Conoce diferentes estrategias para gestionar las emociones: enfado, tristeza, miedo, estrés y frustración - Identifica la/s acción/es o estrategia que necesita para gestionar una emoción desagradable - Pone en marcha las acciones necesarias para gestionar las emociones/sentimientos desagradables
Mindfulness y Relajación	Reconocer y aplicar técnicas de mindfulness y relajación	- Sabe qué es “mindfulness” y la utilidad que tiene para concentrarse. - Entrena, practica las técnicas de mindfulness y relajación para calmar su cuerpo y su mente y concentrarse en la tarea.
3. Pensamiento Positivo	Reconocer pensamientos positivos para motivarse	- Utiliza frases célebres o creadas por sí mismo, para motivarse, confianza o motivación ante las dificultades.
Resolución de conflictos de forma asertiva y pacífica	Reconocer y aplicar correctamente los pasos para resolver conflictos	- Conoce los pasos para resolver conflictos de forma asertiva y pacífica - Toma la iniciativa en tratar de hablar con el compañero/a para resolver el conflicto, en vez de ir a quejarse al profesor/a - Respeta los turnos de palabra durante la conversación
	Respirar	- Se calma antes de hablar cuando tiene un conflicto, haciendo respiraciones profundas o tomando distancia.
	Reconocer el pensamiento de forma positiva hacia la resolución del conflicto	- Identifica qué hechos han ocurrido que han ocasionado el conflicto - Identifica cómo se siente respecto a lo ocurrido - Analiza antes de hablar, qué necesita pedirle a la otra persona para poder resolver el conflicto - Reflexiona sobre las ventajas de resolver la situación de forma pacífica y los inconvenientes de no resolverla
	Expresar su punto de vista con asertividad	- Habla con su compañero/a mirándole a los ojos y con asertividad los hechos que, desde su perspectiva, han ocasionado el conflicto, sin juzgar ni atacar. - Expresa de forma respetuosa y con calma sus emociones y sentimientos - Pide de forma concreta lo que necesitaría para resolver el conflicto
	Escuchar con empatía y demostrar comprensión	- Escucha la visión del otro con respeto, sin interrumpirle, para comprender su punto de vista y sus sentimientos - Demuestra comprensión al otro utilizando la fórmula: “Entiendo que…”

		comprendido que te sientes..., cuando..., y que m
	soluciones con creatividad	- Busca soluciones y varias alternativas buenas para tratando de cubrir las necesidades de ambos - Escucha las propuestas del compañero/a con resp
	a acuerdos y cumplir compromisos	- Llega a un acuerdo bueno para los dos partes - Verbaliza su compromiso expresando lo que va a próxima vez - Sella su compromiso con un apretón de manos/ a - Cumple sus compromisos

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

Contenido	Criterio de evaluación	Objetivos de aprendizaje
Respeto y trabajo en equipo (Septiembre)	Trabaja con los compañeros	- Acepta a sus compañeros, sin discriminar, et - Incluye a todos los compañeros que quieran actividades
	Comunicarse de forma respetuosa	- Habla con respeto a sus compañeros (con tonos amables) - Escucha con atención a los compañeros que (mirándoles a los ojos, con interés, sin interrumpir puntos de vista/ideas diferentes) - Resuelve sus diferencias hablando cara a cara (de espaldas) - Pide perdón cuando ofende o hace daño a al
	Trabaja en equipo	- Comparte y trabaja en equipo con todos, sea - Tiene en cuenta las opiniones, ideas y necesidades de los compañeros - Colabora en vez de competir - Apoya al compañero que necesita ayuda
2. La comunicación asertiva (Octubre)	Conocer los estilos de comunicación, sus características, ventajas e inconvenientes	- Conoce y sabe utilizar los 3 estilos de comunicación: el estilo asertivo, el agresivo y el pasivo - Sabe qué es la asertividad y entiende la importancia de aprender a comunicarse con asertividad. - Conoce las consecuencias negativas que pueden tener los estilos agresivo y pasivo. - Sabe reconocer el estilo de comunicación que utilizan las personas al hablar, observando su comunicación y palabras. - Conoce cuáles son las barreras principales que impiden comunicarnos con asertividad: el miedo, el orgullo y las palabras destructivas (juicios, insultos, etc.) - Conoce las claves para superar esas barreras

PROGRAMACIONES DIDÁCTICAS PENSAMIENTO EMOCIONAL PRIMARIA

		asertivos y el entrenamiento de la calma (mi botella de la calma....) y la fórmula de comuni
	arse con asertividad en el entorno escolar	- Se esfuerza por utilizar el estilo asertivo, exp - opine opiniones, preferencias, necesidades y senti - hacia sí mismo y hacia sus compañeros - Reconoce situaciones en su día a día en las q - adopta un estilo “agresivo” o “sumiso” y no - mejorar la situación. - Se propone un reto concreto, un objetivo pe - plan de acción para utilizar el estilo asertivo - situación específica.
4. La empatía viembre	qué es la empatía y beneficios de utilizarla	- Conoce el significado de la empatía y sabe ex - Comprende la importancia y beneficios de d - nuestras relaciones personales
	var y escuchar al otro	- Escucha con atención los puntos de vista de - observa su comunicación no verbal para trat - emociones y sentimientos
	strar comprensión y apoyar	- Demuestra, con sus palabras y sus gestos, qu - perspectiva del otro, así como sus sentimen - Demuestra cariño e interés por el otro, ofrec - ayuda a la otra persona - Identifica personas y situaciones en las que r - empatía y se propone un objetivo de mejora - concreto para desarrollar esta habilidad.
5. Solidaridad viembre	allá de nuestros intereses personales y comprometernos	- Brinda su apoyo a sus compañeros cuando v - necesitar - Comparte lo que tiene sin pedir nada a camb - bienestar del otro
	ud	- Agradece los gestos de empatía y solidaridad - Agradece los gestos de empatía y solidaridad - Agradece los gestos de amabilidad de las per

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

hido	o evaluación	lares aprendizaje
------	--------------	-------------------

6. Resiliencia Enero	¿Qué es la resiliencia y para qué puede servir desarrollar esta capacidad en la vida	- Sabe explicar qué es la resiliencia. - Sabe qué es la frustración y comprende los beneficios de aprender a superarla a través de ella. - Participa en la elaboración de collage donde recoge las claves que nos permiten ser resilientes. - Comprende que los errores forman parte de la vida y son oportunidades para aprender y crecer a través de los fracasos y amenazas
	¿Cómo afrontar las dificultades, calmarse y expresar sentimientos	- Acepta las situaciones en las que se enfrenta (baja calificación, cometer errores, perder, no conseguir un objetivo...), se calma y expresa con naturalidad su frustración.
	¿Cómo mantener una actitud positiva ante los problemas y dificultades	- Hace propuestas, plantea soluciones o alternativas a los problemas o dificultades en clase - Realiza auto-afirmaciones que le ayudan a avanzar adelante a pesar de las dificultades: “Soy capaz”
	¿Cómo pensar con creatividad para encontrar soluciones a los problemas o dificultades	- Busca soluciones y alternativas creativas para resolver un problema o dificultad - Sabe cambiar de perspectiva, escuchar y valorar las alternativas planteadas por otros
	¿Cómo afrontar los retos personales para desarrollar su capacidad de resiliencia y dar los pasos para alcanzarlos	- Identifica situaciones de su día a día en las que no utiliza la resiliencia. - Analiza las reacciones que tiene cuando se enfrenta a una situación de resiliencia y las consecuencias que impactan en su autoestima y para sus relaciones. - Se plantea retos personales para superarlos en situaciones cotidianas en las que se frustra, utiliza la resiliencia - Comparte con sus compañeros las acciones emprendidas para desarrollar su resiliencia y los resultados obtenidos
	¿Cómo desarrollar la perseverancia para fortalecer la resiliencia	- Intenta varias veces alcanzar su objetivo sin rendirse ante el primer fallo. - Busca diferentes formas, caminos, para resolver un problema - Pide apoyo cuando comete errores o no consigue resolver problemas que se le plantean.
6.Autoconfianza Febrero	¿Cómo usar y aprovechar el poder de la mente	- Comprende la relación entre lo que “pienso” y lo que “obtengo” - Comprende la importancia de aprender a controlar propios pensamientos para cuidar su salud emocional - Sabe diferenciar pensamientos negativos de positivos

		- Sabe reformular pensamientos negativos en positivos para gestionar sus emociones - Dirige sus propios pensamientos para aumentar su autoconfianza
	cómo sembrar creencias potenciadoras	- Conoce el poder de las “autoafirmaciones” para aumentar su autoconfianza. - Utiliza las “autoafirmaciones” y “frases positivas” para incrementar su propia confianza.
7. Autoconocimiento Marzo	Comprender la importancia del autoconocimiento	- Sabe explicar qué es el autoconocimiento - Comprende la importancia de los beneficios de dedicar tiempo a profundizar en su autoconocimiento
	Reconocer sus fortalezas personales	- Reconoce sus cualidades personales, sus talentos y logros - Se valora a sí mismo sin compararse con los demás - Reconoce las cualidades, talentos, logros de sus compañeros
	Saber leer las señales de nuestro cuerpo y las emociones	- Sabe identificar las sensaciones corporales que indican las propias emociones e identificar sus necesidades para sentirse mejor

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

Contenido	Criterio de evaluación	Objetivos de aprendizaje
8. El amor y la amistad Abril	Comprender el poder del amor	- Comprende que el <i>amor</i> es un sentimiento positivo y desinteresado que nos impulsa a dar lo mejor de nosotros mismos para cuidar a las personas amadas, ayudándolas a alcanzar su felicidad. - Comprende que el amor es “la semilla” que nos permite cosechar relaciones sanas y felices: con nosotros mismos, con nuestros amigos, con nuestra familia, pareja y con las personas con las que nos relacionamos.
	Diferenciar el amor sano del amor tóxico	- Sabe diferenciar entre conductas del amor sano y del amor tóxico: en amistades
	Saber pedir perdón	- Comprende la importancia de pedir perdón y pedir disculpas a las personas que queremos, para cuidar la relación - Comprende el sufrimiento que provoca el rencor y cómo libera ese dolor y promueve el propio bienestar - Pide perdón y perdona cuando ofende o le ofenden

PROGRAMACIONES DIDÁCTICAS PENSAMIENTO EMOCIONAL PRIMARIA

	sus relaciones personales	- Cuida sus amistades y sus relaciones familiares en su tiempo, tratándolas con respeto, ayudándoles a crecer teniendo en cuenta sus necesidades, sin juzgarlos tal como son, animándoles a sacar lo mejor de ellos. - Se propone retos, objetivos de mejora en sus relaciones personales.
9. Liderazgo personal y apoyo	Entender qué cualidades se necesitan para ser un buen líder	- Comprende que el primer paso para ser un buen líder es ser un buen compañero - Conoce las habilidades clave que necesita tener: iniciativa, escucha, trabajo en equipo y apoyo.
	Trabajar y colaborar en equipo	- Escucha las ideas de todos los compañeros y contribuye a un buen clima de equipo.
	Tomar la iniciativa	- Toma la iniciativa para proponer ideas y soluciones, dando los pasos necesarios para llevarlas a la práctica.
	Apoyar a los compañeros	- Identifica situaciones en las que sus compañeros necesitan ayuda - Ofrece su ayuda y su apoyo a sus compañeros.
	Trabajar para resolver conflictos	- Toma la iniciativa para promover el entendimiento entre los compañeros.
10. Honestidad Junio	Ser sincero y auténtico	- Expresa con sinceridad sus pensamientos, sentimientos, preferencias y necesidades - Reconoce con humildad sus errores - Reconoce sus logros y los logros de los demás.

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:
 - ❑ **Indagación y construcción colectiva:** fomentamos la participación individual para compartir los conocimientos y experiencias iniciales que tienen sobre el tema a trabajar y a través de técnicas de aprendizaje cooperativo tratamos de hacer una construcción colectiva con los conocimientos del grupo.
 - ❑ **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. Así mismo, generamos preguntas que ayuden a la toma de conciencia de las habilidades y áreas de mejora del alumnado en la temática concreta, fomentando así su autoconocimiento.
 - ❑ **Entrenamiento:** Una vez que se adquiere la sensibilización, motivación y la conciencia del punto de partida personal, entrenamos las habilidades desde la vivencia (a través de situaciones del día a día, juegos, role-play, etc.).
 - ❑ **Metáforas con mensajes clave para fianzar 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, vídeos creados por los alumnos, con las técnicas y habilidades aprendidas.
 - ❑ **Reto, acción:** por último, orientamos al alumnado hacia la puesta en práctica, en su día a día, de las habilidades aprendidas, animándoles a identificar situaciones y relaciones concretas en las que poder aplicar lo aprendido
 - ❑ **Seguimiento y compartir:** a lo largo de las semanas, se anima a los alumnos a compartir sus logros o dificultades al trabajar su reto personal, de forma verbal o a través de collages o libros de grupo.

- ❑ **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, videos
 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

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 simbolizen mensajes clave que se quieren trabajar: ej.- el emociómetro, la botella de la calma...