

Emociones y creatividad

Talleres de Educación Emocional a través del juego para niñ@s de 1º a 6º de primaria del
Colegio Fernando de los Ríos

Informe a las familias

Hola a tod@s, somos *Valle Idígoras* y *Alex Trefois*, los padres de una alumna del colegio (*Blanca, 5ºC*) y nos dedicamos a crear juegos y contenidos de **educación emocional** (www.elperruco.com).

Hemos realizado con vuestr@s hij@s desde el inicio del curso 2017/18, unos talleres de **educación emocional y creatividad** cuyo objetivo ha sido el desarrollo de la **inteligencia emocional** y el fomento de la **capacidad creativa** a través del juego y la diversión.

Aunque hemos variado algunos contenidos y la profundidad y extensión de los mismos, basándonos en la edad y capacidad de comprensión de los grupos, el temario general ha sido el siguiente:

1ª sesión “**¡emociones a lo grande!**”. Reconocimiento de las emociones básicas.

Presentación de quiénes somos y qué vamos a hacer.

Visualización del **cuento** “el perruco, un mundo emocionante”
Comentarios acerca de las diferentes personalidades y emociones.

Presentación de las **emociones básicas**
Proyección de fotos de caras que expresan emociones ¿Sabes qué siente?
Juego con la **App** “emociones básicas el perruco”

Normas de comunicación emocional
Juego de mesa “de perruco... a perruco”, por grupos en tableros normales y en el tablero gigante l@s que hayan estado más atent@s a las normas.

Espacio de **reflexión**: He aprendido, me he sentido, me ha sorprendido...

2ª sesión “**libertad creativa y emociones**”. Autocontrol y expresión libre de creatividad.

El emociómetro: Explicación, posicionarse, valoración y comentarios.
La importancia de las **emociones del pasado** (primer día del cole).

Actividad “**relajación**”
Frasco de la calma.

Respiración diafragmática con globos.
Relajación guiada: “**el árbol de los deseos**”

Creatividad libre individual con música alegre: Expresión plástica en formato DIN-A3 con colores.

Espacio de **reflexión**.

3ª sesión “**Representación emocional y trabajo cooperativo**”. Grupos de trabajo.

El emociómetro: Posicionarse, valoración y comentarios.

Proyección de fotos con otras emociones positivas más complejas: ¿Sabes qué emoción sientes?

Presentación del boceto con fotomontaje para el muro exterior del cole “**el río de las emociones**”

Vídeo musical con diapositivas de cuadros de artistas famosos (Klimt, Klee, Hockney, Pollock, Picasso, Dalí, Monet, Sorolla, Van Gogh).

Formación de grupos: Normas de trabajo cooperativo, disposición de los grupos por colores, dinámica de comunicación grupal “boca y orejas” para generar ideas y logro de consenso (elección del tema, formas, colores...)

Realización de un **boceto** para el muro exterior del colegio basado en emociones positivas.

Espacio de **reflexión**.

4ª sesión “**el río de las emociones**” Creación de un mural en la pared exterior del cole.

Normas de trabajo, asignación de **espacios** en el muro y reparto de **material** (pintura, pinceles, lápiz...)

Creación del mural “**el río de las emociones**” basado en el boceto realizado en la sesión anterior (¡a pintar y divertirse!)

Espacio de **reflexión**.

Con estos talleres hemos trabajado la comprensión de los estados emocionales propios y los de los demás, como base para el establecimiento de **relaciones sociales sanas** y mejora de la **convivencia**, así como para el **desarrollo personal**.

Hemos trabajado **habilidades emocionales** (autoconocimiento, autoestima, autocontrol...) y **habilidades sociales** (comunicación, empatía, tolerancia, asertividad...) a través del **juego** (canal de expresión y de descarga de sentimientos que favorece el equilibrio emocional) y la **creatividad** (forma de expresión que conecta todos los aspectos del ser humano).

La realización de los talleres ha sido dinámica y muy gratificante gracias a la participación y entusiasmo de todos l@s chic@s, a las facilidades que, en todo momento, nos ha brindado Milagros, al interés y ayuda de l@s profes y a la indispensable contribución del AMPA, sin cuya participación este proyecto no hubiera sido posible.

Hemos utilizado el aula de usos múltiples para la 1ª sesión, la sala de profesores para la 2ª, la biblioteca para la 3ª sesión y, para la 4ª y última, hemos salido al muro exterior del cole acompañados del jefe de estudios y de los tutores correspondientes. De esta forma l@s niñ@s han disfrutado mucho de la sorpresa que cada día les esperaba y han hecho suyas todas estas instalaciones.

Estamos seguros de que lo han pasado bien y esperamos que compartan con vosotros lo que han vivido en las aulas y que este pequeño proyecto haya contribuido a mejorar la convivencia y les ayude a desarrollar estas habilidades emocionales cada día más requeridas, tanto a nivel personal, como académico y laboral.

Muchas gracias y un afectuoso saludo,

Valle Idígoras y Alex Trefois

