

DOSSIER

ACTIVIDADES PARA

PRIMARIA

INTELIGENCIA

EMOCIONAL



ACTIVIDADES PRIMARIA INTELIGENCIA EMOCIONAL by DE MIGUEL, TANIA ;DOMÍNGUEZ NAHARRO, MANUELA;ESCONTRELA NOGAL, MARÍA DOLORES;GARCÍA TRUJILLO, SARA ISABEL;GONZÁLEZ VÁZQUEZ, NURIA;LEAL CARAMAZANA, MARÍA FE INMACULADA;PELÁEZ LÓPEZ, ANA BELÉN;SALAS BENITO, CRISTINA;SÁNCHEZ BARTOLOMÉ, IRAIDA;SANCHO GÓMEZ, TERESA;TAPIAS ELIAS, MARÍA ;VARELA ROMERO, JENIFER is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional License](#).

AMOR

EMOCIÓN: AMOR (respeto, empatía)

CURSO/NIVEL: de 1º a 6º

OBJETIVOS:

- Comprender qué es la empatía.
- Aceptar la diversidad.
- Conocer la importancia de saber respetar a los demás para poder querer y ser queridos.
- Valorar las cosas positivas que hacen que amemos a los demás.

CONTENIDOS:

- Conocemos el significado de las palabras "empatía", "respeto" y "diversidad".
- Aprendemos a aceptar la diversidad.
- Comprendemos que podemos amar aunque no siempre estemos de acuerdo o aunque hay cosas que no nos gusten en otras personas y la importancia del respeto en todas las relaciones.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: TE QUIERO CASI SIEMPRE

La actividad se puede adaptar a los diferentes cursos de primaria e incluye una actividad en español y otra en inglés.

1º Realizamos una actividad de storytelling. También se puede ver el cuento en Youtube.

2º Debate / charla sobre la historia y su relación con la vida real.

3º Realizamos una o las dos fichas del Anexo (*Te quiero (casi siempre) porque...* / *Minibook I love my friends*).

RECURSOS MATERIALES:

- *Te quiero casi siempre*; Anna Llenas. Editorial Tinunmas.
- Fichas 1 y 2 del Anexo.

RECURSOS DIGITALES:<https://youtu.be/tXJOGPZz3Nm>

FUENTE: Elaboración propia.

EMOCIÓN: AMOR (respeto).

CURSO/NIVEL: de 1º a 6º

OBJETIVOS:

- Ejercer la auto-reflexión.
- Conocer cómo nuestras acciones afectan a otros.
- Adquirir actitudes positivas hacia uno mismo.

CONTENIDOS:

- Reflexionamos sobre nuestro comportamiento.
- Reconocemos nuestras buenas y malas acciones y reaccionamos ante ellas.
- Analizamos cómo nuestras buenas y malas acciones afectan a los demás.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: THE BAD SEED

Tras realizar una sesión de *storytelling* del cuento *The Bad Seed*, se pueden realizar tres actividades diferentes dependiendo de la edad de los alumnos. Para los más pequeños, realizamos la ficha nº 6 en la que tienen que dibujarse a sí mismos realizando una acción buena y una mala; esta actividad se puede completar escribiendo una oración que describa la acción. En los cursos intermedios y superiores se puede realizar la ficha nº 7 en la que se describen o enumeran diferentes buenas y malas acciones llevadas a cabo por los alumnos. La ficha nº 8 incluye una serie preguntas que pueden utilizarse en una charla-debate con los alumnos más mayores.

RECURSOS MATERIALES:

The Bad Seed;

Fichas 6 (para dibujar), 7 y 8 del Anexo.

RECURSOS DIGITALES:

<https://youtu.be/uqsGoiz-ufg>

FUENTE: Elaboración propia.

EMOCIÓN: AMOR (orgulloso de, respeto)

CURSO/NIVEL: De 1º a 6º.

OBJETIVOS:

- Reconocer la importancia de respetar a los demás.
- Aprender la diferencia entre hacer lo que es fácil y lo que es correcto.
- Expresar la emoción de estar orgulloso de (algo / alguien).

CONTENIDOS:

- Expresamos nuestro sentimiento de orgullo por algo / alguien.
- Comprendemos la diferencia entre hacer lo que es fácil y lo que es correcto.
- Cooperamos y dialogamos para realizar un trabajo en equipo.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: *SPAGHETTI IN A HOT DOG BUN (having the courage to be who you are)*

Son varias las actividades que se pueden realizar, en conjunto o individualmente en días diferentes.

1º Lectura o visualización del cuento *Spaghetti in a Hot Dog Bun*.

2º Durante la lectura se puede realizar la ficha **nº 10 del Anexo**, en la que tiene que completar con palabras algunas frases extraídas del cuento. Esta ficha se puede utilizar luego para charlar sobre por qué se han elegido esas frases, qué nos enseñan, qué opinión tenemos sobre lo que se dice, etc.

3º Al finalizar la lectura se puede hacer un **debate** basado en los tres personajes principales del cuento, Lucy, el abuelo y Ralph. Qué representan cada uno de ellos, cuál es su función en la historia, qué acciones llevan a cabo y cómo cambian a lo largo de la historia. Esto es especialmente interesante en el caso de los dos niños. Se podría hacer una comparativa de "causa / efecto" en las acciones de cada uno de ellos. Comprendemos la diferencia entre hacer lo que es fácil y lo que es correcto.

4º **Role-play:** Dadas unas situaciones los alumnos escenifican lo que sería una buena elección y una mala elección (good choice / bad choice) como reacción a esa situación.

5º **Trabajo de grupo:** Usando lo realizado en el Role-play, se puede crear un poster en una cartulina en la que se escriba la situación, la buena opción y la mala opción de respuesta.

6º Finalmente se puede realizar de forma individual la ficha nº 11 del Anexo "*I can make good choices!*". En esta ficha los alumnos tienen que describir y dibujar una situación en la que se hayan sentido mal pero hayan respondido con una buena elección.

RECURSOS MATERIALES:

Spaghetti in a Hot Dog Bun (having the courage to be who you are); Maria Dismondi.

Fichas 10 y 11 del Anexo.

Cartulina A3.

RECURSOS DIGITALES: <https://youtu.be/otYoBkK2q74>

FUENTE: Elaboración propia.

EMOCIÓN: AMOR (respeto)

CURSO/NIVEL: 5º y 6º

OBJETIVOS:

- Aprender qué es el respeto a los demás.
- Cooperar, comunicarse y colaborar para conseguir un objetivo común.

CONTENIDOS:

- Reflexionamos sobre qué significa respetar a los demás.
- Cooperamos y dialogamos para realizar un trabajo en común.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: RESPECT RAP ONLY SONG

1º Escuchamos y cantamos la canción *Respect Rap Only*.

2º Analizamos su letra y su significado.

3º Lluvia de ideas para la elaboración de un rap.

4º En equipos, los alumnos escriben su propio rap sobre el respeto (puede ser en español).

5º Interpretación del rap ante el resto de la clase.

RECURSOS MATERIALES:

Ficha nº 9 con la letra de la canción.

Papel y lápiz.

RECURSOS DIGITALES:

https://youtu.be/iGuT9-_Y5J4

FUENTE: Elaboración propia.

EMOCIÓN: AMOR (orgulloso de, (auto)confianza)

CURSO/NIVEL: 1º, 2º y 3º (actividades en español), 4º, 5º y 6º (actividades en inglés).

OBJETIVOS:

- Conocer el valor de uno mismo.
- Reconocer la importancia de los consejos de los padres.
- Generar confianza en las cualidades de cada uno y mostrar orgullo por las cosas que nos hacen únicos.

CONTENIDOS:

- Reconocemos las características que nos hacen únicos y aprendemos a valorarnos por ellas.
- Trabajamos la autoconfianza y el amor propio.
- Reconocemos la ayuda de padres y/o maestros.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: ONLY ONE YOU

1. Antes de la lectura del cuento, se hacen preguntas para generar interés sobre la historia y para introducir los objetivos: *¿Qué veis en la portada? ¿Cómo son los peces? ¿Son todos iguales? ¿Os gustan todos? ¿Y vosotros, sois todos iguales? ¿De qué puede tratar el cuento?...*
2. Lectura del cuento o visualización del vídeo.
3. Analizamos el cuento: *¿Cómo es Adri? ¿Qué pasa en el cuento? ¿Quién habla con Adri? ¿Por qué creéis que los padres de Adri le dan tantos consejos? ¿Y vosotros, vuestros padres os dan consejos? ¿Cuál es el consejo más importante que le dan a Adri? ¿Y a vosotros? ¿Por qué creéis que cuento se llama Only One you? ¿Qué significa que todos somos únicos? ¿Cómo podemos aprovechar nuestras cualidades para hacer un mundo mejor?...*
4. Realizamos la ficha 3 donde los alumnos escriben sobre quiénes son, qué tienen y qué pueden hacer que los hace únicos.
5. Realizamos la ficha 4 donde los alumnos diseñan su propio *rockfish* y escriben sobre cómo son ellos.
6. Las dos fichas están en español y en inglés para poder elegir el idioma en función del nivel de los alumnos.
7. Si la actividad se ha hecho en todos los cursos se puede crear un acuario de peces roca en el huerto. Cada alumno decoraría una piedra con forma de pez al

estilo de las ilustraciones del cuento para luego ponerlos todos juntos en un "acuario" en el suelo del huerto relleno con arena de playa.

8. Mural internivel: los alumnos más pequeños pueden dibujar su *rockfish* y los más mayores escribir algunos de los consejos de los padres de Adri o de sus propios padres.

RECURSOS MATERIALES:

- Libro *Only One You* de Linda Kranz.
- Fichas 3 y 4 para imprimir (Anexo)
- Piedras.
- Papel continuo.
- Pinturas de colores, lápiz, témperas, arena.
- Piedras de río de tamaño mediano para pintar.

RECURSOS DIGITALES:

<https://youtu.be/lylfExitwkQ>

FUENTE: Elaboración propia.

EMOCIÓN: AMOR (autoestima, orgulloso de)

CURSO/NIVEL: de 1º a 6º

OBJETIVOS:

- Conocer y comprender qué es la autoestima.
- Reflexionar y valorar las cualidades propias.

CONTENIDOS:

- Comprendemos qué significa tener autoestima y por qué es tan importante.
- Analizamos y valoramos nuestras cualidades individuales.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: MONTONES DE AUTOESTIMA

1º charla/debate sobre la autoestima y su importancia.

2º Realizamos la ficha nº 12 del Anexo (en inglés y español).

3º Primero los alumnos escriben en la puerta del camión "I love my" / "Me encanta mi", después se colorea y recorta el camión que se pega en la ficha "Montones de autoestima". A continuación escriben dentro de los corazones cualidades y/o características físicas que les hagan estar orgullosos o sentir especiales. Los corazones se recortan y se pegan dentro del camión.

4º Para los cursos superiores se puede incluir la segunda parte de la ficha, en la que los alumnos escribirán una breve reflexión sobre lo que les hace especiales y orgullosos de sí mismos. Los alumnos más pequeños pueden escribir una o dos oraciones.

5º La actividad se puede realizar en inglés o en español.

RECURSOS MATERIALES:

- Ficha nº 12 del Anexo.

RECURSOS DIGITALES:

FUENTE: linkinprofile.com/happilyeverelementary

EMOCIÓN: AMOR (autoestima).

CURSO/NIVEL:

De 1º a 6º. Se pueden realizar las tres actividades o solo una, adaptando la dificultad a los diferentes niveles.

OBJETIVOS:

- Conectar con nuestras necesidades, emociones y sentimientos.
- Aprender el valor de la autoestima.
- Valorar lo bueno y especial que hay en cada uno de nosotros.

CONTENIDOS:

- "Todos nacemos con una joya en nuestro interior. Es nuestro ser, nuestro verdadero yo, nuestra esencia, lo máspreciado que tenemos. Pero a medida que vamos creciendo, el mundo nos anima a mirar hacia afuera y no hacia dentro, hacia nuestras necesidades, emociones, sentimientos... Y así es como nos vamos desconectando. (...) Si cuidamos y cultivamos nuestra esencia, podremos recuperar nuestro valor y autoestima perdidos y, ante los giros y los golpes que nos dé la vida, ya nunca estaremos solos, porque por fin nos tendremos a nosotros mismos." Anna LLeras.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: LA JOYA INTERIOR

- Lectura del cuento *La joya interior*.
- Análisis de la lectura. Se puede adaptar a los diferentes niveles.
- Charla debate sobre nuestra "joya interior".
- **Ficha nº 9** del Anexo. Recortamos por la línea de puntos. Coloreamos la joya y recortamos por todos sus lados excepto por el lado superior. Se dobla por la parte superior para poder dibujar y/o escribir dentro nuestra verdadera joya interior y su significado. Se puede pegar en el cuaderno o en una cartulina para llevar a casa o decorar la clase.
- **"La luz que brilla en mí"**: Actividad en grupo. En una cartulina o papel continuo hacemos dos columnas. En una columna los pegarán unos post-it donde habrán explicado cuál es su joya interior y cuál es su valor (el brillo de su joya). En la segunda columna, pegarán otros post-it donde hayan escrito situaciones,

comentarios o actuaciones que hagan que nuestra joya interior se pierda (lo que apaga la luz de la joya).

- **"Nuestra joya interior"**: Actividad en grupo. En un papel continuo se traza la silueta de uno de los alumnos. Se dibuja la cara y las alas al estilo de Anna Llenas. En el centro de la figura, cada alumno escribirá una palabra que defina su "joya interior" formando con todas las palabras una espiral como las de las ilustraciones del libro. Entre todos coloreamos el dibujo.

RECURSOS MATERIALES:

- *La joya interior*; Anna Llenas. Editorial Lumen.
- Ficha nº 9 del Anexo.
- Cartulinas A4.
- Cartulina A3 o papel continuo.
- Post-its.

RECURSOS DIGITALES:

FUENTE: Elaboración propia.

EMOCIÓN: AMOR (gratitud)

CURSO/NIVEL: 4º, 5º y 6º

OBJETIVOS:

- Valorar de forma positiva las cosas materiales e inmateriales que tenemos.
- Reflexionar sobre el significado real de la gratitud.

CONTENIDOS:

- Valoramos las cosas materiales e inmateriales que nos hacen estar agradecidos.
- Comparamos diferentes puntos de vista.
- Trabajamos en equipo para realizar un proyecto en común.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: GRATITUD, LA CLAVE DE LA FELICIDAD

1º Lluvia de ideas cosas materiales e inmateriales por las que estamos agradecidos.

2º Ante de ver el vídeo, debatimos sobre qué pensamos que puede agradecer una persona de 80 años.

3º Vemos el vídeo.

4º Debate / charla sobre el corto. ¿Hemos acertado en nuestras predicciones? ¿Y la lluvia de ideas, coincide en algo con lo visto en el corto? ¿Ha cambiado en algo nuestra opinión después de ver el corto?.

5º Anagrama con la palabra "gratitud". Puede ser realizado por equipos en una cartulina grande o individualmente con una ficha fotocopiable (ficha 5 del Anexo).

RECURSOS MATERIALES:

Cartulina.

Rotuladores o pinturas de colores.

Banderín fotocopiable (ficha 5 del Anexo).

RECURSOS DIGITALES:

Corto *Gratitud, la clave de la felicidad*.

<https://youtu.be/piaku8iJmll>

FUENTE: Elaboración propia.

EMOCIÓN: AMOR (empatía)

CURSO/NIVEL: 3º, 4º, 5º y 6º

OBJETIVOS:

- Aprender a identificar estados mentales en otras personas; inferir lo que están pensando o sintiendo.
- Poner en marcha la empatía y la resolución de problemas.

CONTENIDOS:

- Identificamos diferentes sentimientos y actitudes en nosotros mismos y en los demás.
- Solucionamos diferentes problemas usando la empatía como principal estrategia.
- Utilizamos el role-play para representar diferentes situaciones.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: GIRA Y HABLA

¿Cómo funciona?

1º El alumno gira la ruleta o tira los dados. Como hay tres tipos de tarjeta, a cada tipo se le asignan dos números en el caso de las tarjetas. Si se usa la ruleta, solo hay que hacer miniaturas para poner en ella.

2º Coge una tarjeta del color que le ha tocado.

3º Responde a la pregunta que sale en la tarjeta.

Opcionalmente se puede hacer una actividad de role-play usando las mismas tarjetas.

RECURSOS MATERIALES:

- Ruleta Ikea o dados.
- Fichas imprimibles del Anexo.

RECURSOS DIGITALES:

FUENTE: Neurorial.home.blog

EMOCIÓN: AMOR (empatía)

CURSO/NIVEL: de 1º a 6º

OBJETIVOS:

- Conocer y comprender qué es la empatía.
- Utilizar la cooperación, coordinación y la comunicación para resolver conflictos.

CONTENIDOS:

- Comprendemos qué significa ser empático y analizamos situaciones en las que lo somos, o no.
- Utilizamos la cooperación y el diálogo para resolver un problema de manera conjunta.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: EL PUENTE

1º vemos el cortometraje "Bridge".

2º Realizamos una puesta en común: ¿Cómo resuelve cada pareja su problema? ¿Quién os ha gustado más? ¿Podéis poner otros ejemplos?.

3º Construimos nuestro propio puente: todos los niños deben cooperar, comunicarse y colaborar para construir un puente de aros que cruce una sala o espacio grande. Habrá un aro menos que el número total de niños. Los alumnos se colocarán formando una fila e irán pasando aros de atrás hacia delante, intentando que ningún niño quede fuera de un aro. Así deberán ir avanzando hasta cruzar la sala.

RECURSOS MATERIALES:

- Aros de plástico.

RECURSOS DIGITALES:

Corto "Bridge" de Ting Chian Tey.

FUENTE: Neurorial.home.blog

MIEDO

EMOCIÓN: EL MIEDO

CURSO/NIVEL: Primero y Segundo de Primaria

OBJETIVOS:

- Ser capaz de reconocer las sensaciones de miedo.
- Lograr verbalizar ante los demás, situaciones que nos producen miedo.
- Darse cuenta de que el miedo es algo que todas las personas sienten, sean pequeña o mayores.
- Lograr girar los momentos tensos por el miedo u otras dificultades y transformarlos en broma, en humor, en risa.

CONTENIDOS:

- Sentimientos y emociones propias y de los demás.
- Manifestaciones corporales del miedo (temblor, quietud, palidez, llanto, tensión...).
- Escucha activa sobre las experiencias de miedo de los demás.
- Miedos reales y miedos que provienen de la fantasía.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: DALE VIDA AL MIEDO

1. Comenzamos la actividad explicándoles a los alumnos qué es el miedo.

Miedo: El miedo es una emoción que aparece cuando las personas se sienten amenazadas ante situaciones desconocidas o inciertas. Se trata de un conjunto de sensaciones desagradables que se manifiestan ante la aparición de un peligro dando lugar a reacciones fisiológicas (taquicardia, sudoración, dificultad para respirar, temblores), motoras-comportamentales (pueden presentar variedad de patrones desde prepararnos para combatir, para salir huyendo o incluso para entrar en un estado de catatonia en el que fingimos estar muertos) y cognitivas (bloqueo de pensamiento, sensación de impotencia, etc).

Los miedos van cambiando según la edad, por lo que a medida que vamos creciendo, los miedos van cambiando. Además existen miedos reales (el fuego, los coches...) y miedos que provienen de la fantasía (fantasmas, monstruos, brujas...)

2. Hacemos una lluvia de ideas en la que cada alumno puede decir una cosa o situación a la que le tenga miedo.

Para la lluvia de ideas, es importante recordar los principales miedos a estas edades:

6 años. Oscuridad, seres malvados (brujas, fantasmas, monstruos, ladrones...), daño físico (heridas, dolor, lesiones corporales), separación de padres, sonidos fuertes. Comienza la preocupación por las enfermedades.

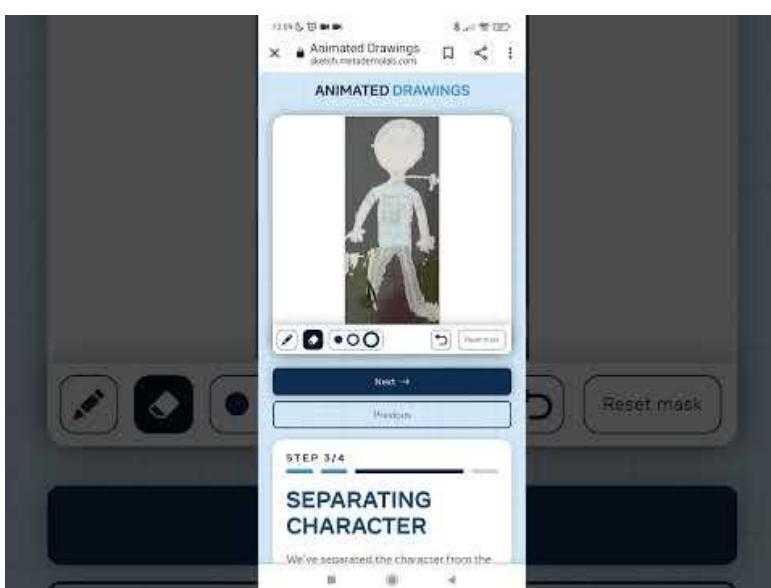
7-8 años. Miedo a la soledad, personajes de miedo, oscuridad, daño físico, sentirse ridículos (especialmente por carencias a nivel escolar, de cualidades deportivas o en las relaciones interpersonales).

Podemos recoger todas sus ideas y crear un mural en la página www.lucidspark.com que podemos ir creando con ellos de forma online en la PDI. Un ejemplo podría ser: https://lucid.app/lucidspark/c2324b8f-bf73-4493-a466-a24eeddae2dd/edit?invitationId=inv_06db4a97-1640-4939-ac95-9aede2330347

3. Representación de una figura terrorífica.

En esta actividad nos centraremos en el miedo a seres o personajes malvados. En un folio en blanco, pedimos a los niños que dibujen un personaje al que le tengan miedo. (También pueden dibujar un animal que les cause aversión o miedo).

Cuarto: Hacemos una foto a cada dibujo y lo subimos al ordenador. Seguimos las instrucciones del siguiente tutorial:



RECURSOS MATERIALES: Folios y pinturas

RECURSOS DIGITALES: <https://sketch.metademolab.com/> www.lucidspark

FUENTE: Elaboración propia

EMOCIÓN: EL MIEDO

CURSO/NIVEL: Quinto y Sexto de Primaria

OBJETIVOS:

- Conocer los diferentes niveles del miedo
- Asociar distintas situaciones con cada nivel del miedo.

CONTENIDOS:

- Niveles de miedo: temor, miedo, horror, terror y pánico

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

EL TERMÓMETRO DEL MIEDO

Primero explicamos los distintos niveles del miedo.

Existen varios niveles del miedo en función de su intensidad. Todos los niveles de miedo tienen dos aspectos en común. Uno es el hecho de que se trata de emociones desagradables, asociadas a la ansiedad y a la angustia. Y el otro aspecto común es que esa emoción se despierta ante la percepción de la existencia de algún peligro.

Un mismo estímulo peligroso, o aparentemente amenazante, puede desatar diferentes niveles de miedo en las personas. Un incendio, por ejemplo, provoca una respuesta distinta en un bombero, un espectador promedio y alguien que vivió una experiencia traumática con el fuego.

Los cinco niveles básicos de miedo son: temor, miedo, horror, terror y pánico.

Temor: Previo al temor puede haber recelo y aprehensión, dos emociones similares que pueden influir en nuestro comportamiento. Lo que caracteriza al temor es que es una forma de miedo en la que prima **la sospecha**. Lo que existe es una suposición o una expectativa de que aquello a lo que se le teme pueda aparecer o reaparecer. Podría decirse que es una tensión latente.

Miedo: Es un mecanismo de adaptación y supervivencia, que se activa ante la presencia de un peligro. Sin embargo, dicho peligro puede ser real o imaginario. En este caso, aparece la sensación de inminencia, es decir, que esa amenaza está ahí. Se trata de una señal de alarma que permite al organismo prepararse para la lucha o la huida. Su función es la de protegernos del dolor, del daño y de la muerte.

Horror: Es el primero de los niveles de miedo. Esta emoción se relaciona más con la aversión que con el peligro mismo. Se trata de una respuesta frente a lo horrible o espantoso.

Lo horrible es algo profundamente aversivo o desagradable. El horror podría catalogarse como una forma de miedo indirecta y poco precisa.

Es indirecta porque no existe un peligro para el individuo como tal. Es la exposición a algo monstruoso lo que provoca la aversión. La amenaza solo existe como algo eventual, no como algo real. Por ejemplo, causa horror ver que alguien asesina a otra persona; también es horrorosa la visión de alguien que sufre intensamente, aunque ni si quiera se conozca a esa persona. En estos casos, no hay riesgo como tal.

Terror: Es uno de los niveles de miedo más intensos. Tiene lugar cuando el peligro o la amenaza sobrepasan las posibilidades reales de afrontarlo. Por tanto, la característica central del terror es la pérdida de control. Esta se expresa como parálisis en el pensamiento y en la acción. Lo que predomina es el estupor, es decir, un nivel de sorpresa tan grande, que impide actuar. La reacción física incluye sudor frío, alta tensión muscular, disminución de las funciones mentales y reducción de la capacidad de la respuesta a los estímulos.

Pánico: Es el eslabón más elevado de los niveles del miedo. Es un miedo extremo que, como el terror, puede ocasionar parálisis, pero más frecuentemente lleva a acciones descontroladas y caóticas. Su víctima se echa a correr sin medir consecuencias, se mueve de forma desordenada, grita, etc.

El descontrol puede ser extremo, hasta tal punto que puede generar pérdida del conocimiento o una acción extremadamente violenta o irracional. Una persona en estado de pánico, también puede perder el control de esfínteres o entrar en shock. Es claro, que si hay un francotirador disparando se sienta pánico.

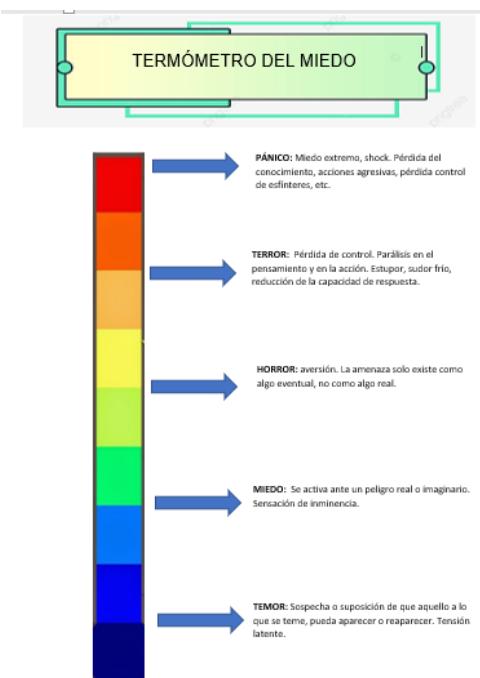
Podemos usar el siguiente enlace: https://lucid.app/lucidspark/a349a932-8ce1-48cf-bd46-7fa4afe58f81/edit?invitationId=inv_34efe762-cfa5-4cb2-b962-2e07b3501d7d

Presentamos el *termómetro del miedo*.

Que cada alumno a alumna reflexione sobre situaciones que pueden provocarle los diferentes niveles de miedo. Se puede realizar la actividad de forma oral o por escrito (cada alumno escribe en su termómetro las situaciones).

RECURSOS MATERIALES:

Ficha termómetro del miedo.



RECURSOS DIGITALES:

FUENTE: <https://lamenteesmaravillosa.com/los-5-niveles-de-miedo/>

<https://www.soyaire.com/mente/Los-cinco-niveles-basicos-del-miedo-que-pueden-afectar-tu-bienestar-emocional-20210528-0026.html>

EMOCIÓN: EL MIEDO

CURSO/NIVEL: Tercero y cuarto de primaria

OBJETIVOS:

- Ser capaz de reconocer las sensaciones de miedo.
- Lograr verbalizar ante los demás, situaciones que nos producen miedo.
- Darse cuenta de que el miedo es algo que todas las personas sienten, sean pequeña o mayores.
- Proponer distintas formas de afrontar el miedo.
- Lograr girar los momentos tensos por el miedo u otras dificultades y transformarlos en broma, en humor, en risa.

CONTENIDOS:

- Sentimientos y emociones propias y de los demás.
- Manifestaciones corporales del miedo (temblor, quietud, palidez, llanto, tensión...).
- Escucha activa sobre las experiencias de miedo de los demás.
- Miedos reales y miedos que provienen de la fantasía.
- Estrategias para afrontar el miedo

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

¡UY, QUÉ MIEDO!

Antes de realizar la actividad, tenemos que tener en cuenta los miedos más comunes de 8 a 10 años y explicarles a los niños que todos tenemos miedos, pero que nuestros miedos van evolucionando y que los miedos que teníamos cuando éramos más pequeños, no son los que tenemos ahora y no serán los que tengamos más adelante.

Miedo a la soledad, todavía pueden persistir a personajes de miedo, al daño físico (heridas, enfermedades y puede aparecer el miedo a la muerte), sentirse ridículos (especialmente por su imagen corporal, por carencias a nivel escolar, carencia de cualidades deportivas), rechazo del grupo (no sentirse aceptado), tormentas y oscuridad.

Explicarles que hay diferentes tipos de miedos, algunos miedos son peligrosos en realidad (el fuego, los coches, las fieras,...) y otros provienen del mundo de la fantasía (las brujas, los lobos,...).

Comenzamos haciendo una lluvia de ideas sobre los distintos miedos de los alumnos. Recomiendo usar la página de **Lucidspark** para crear un tablero divertido con las propuestas de los alumnos: https://lucid.app/lucidspark/c2324b8f-bf73-4493-a466-a24eeddae2dd/edit?invitationId=inv_06db4a97-1640-4939-ac95-9aede2330347

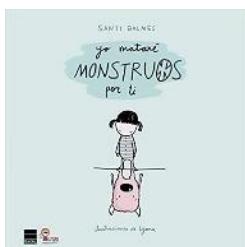
Una vez recogidas todas las ideas sobre el miedo, podemos intentar agruparlas por categorías por ejemplo, miedo a los vampiros, a los fantasmas y a los monstruos podrían formar parte de una categoría titulada miedo a los personajes; el miedo a suspender, a que se rían de mi porque llevo gafas, a que se rían de mi en la exposición oral...podría estar dentro de la categoría de hacer el ridículo.

Dividimos a los alumnos en varios grupos intentando que sean heterogéneos (cada grupo estará formado por alumnos con distintas cualidades y capacidades). Designamos a cada grupo un miedo: soledad, oscuridad, al ridículo, personajes, enfermedades etc, en función del número de grupos y/o de los miedos que nos interesan trabajar.

Cada grupo debe llenar la ficha de su miedo y con las respuestas, inventar una historia o cuento sobre el mismo. Una vez corregidos y trabajados en grupo, los cuentos serán leídos en voz alta por el portavoz de cada grupo. Podemos dar a cada grupo un cuento sobre la temática del miedo que les ha tocado:

MIEDO A LA OSCURIDAD:

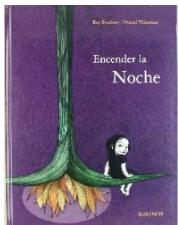
Yo mataré monstruos por ti. Para trabajar el miedo a la OSCURIDAD. <https://youtu.be/zbcd3yzFa3E>. Martina tiene miedo por las noches. Creé que bajo el suelo de su habitación se esconde un mundo en el que habitan monstruos que caminan con la cabeza hacia abajo. ¿Qué pasaría si la frontera entre ambos mundos se rompiera?.



Encender la noche. Para trabajar el miedo a la OSCURIDAD (4 a 7 años).

https://youtu.be/_W4sZ8o-57A

Le da la vuelta al miedo a la oscuridad, cuando le das al interruptor No estás apagando la luz, estás encendiendo la noche y con ella las estrellas, los grillos, las ranas, la luna...

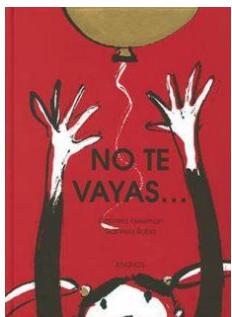


MIEDO A LA SEPARACIÓN

No te vayas...(6 a 8 años). <https://youtu.be/WAyRaTvuscc>

La protagonista lo pasa realmente mal con las despedidas, siendo punzadas en el corazón, dolor de barriga...

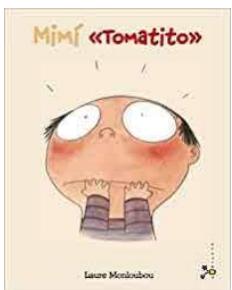
Pero después de un adiós siempre nos espera algo nuevo: en autobús con tus amigos.



MIEDO HACER EL RIDÍCULO

Mimí tomatito <https://youtu.be/t007Otqexds>

(6-8): Mimí es tan tímida que casi no habla. En el colegio todos la llaman “tomatito” porque, solo con oír su nombre , ¡Se pone colorada!.



Tengo un dragón en la tripa (+6 – 7).

Libro para trabajar el miedo escénico, pánico hacer el ridículo o la angustia de tener que hablar en público. Y es que todos tenemos dragones (miedos) en la tripa, pero también lo necesario para vencerlos.



¿Por qué enrojecemos como tomates? (+7).

La protagonista de esta historia tiene que hacer una presentación delante de la clase y de repente toda su valentía se va y se pone roja hasta las orejas y tiembla como una hoja.



MIEDO A SENTIRSE RECHEZADO

No me han invitado al cumpleaños (+5).

<https://youtu.be/PhSN8LrYkcQ>

Al salir de clase están todos alborotados, hay un cumpleaños y todos van. Bueno, todos menos Marc, que no está invitado. Se queda solo y triste en el parque. Pero pronto descubrirá que ese no es el fin del mundo, sino el inicio de una gran aventura.



MIEDO A EQUIVOCARSE

La niña que nunca cometía errores. (+4).

https://youtu.be/8ifkcEbF_X4

Beatriz es una niña de nueve años que nunca, ¡Ni una sola vez!, ha cometido un error, de hecho, Beatriz tiene el récord de perfección en su ciudad, donde la conocen como “la niña que nunca cometía errores”. La vida de Beatriz transcurre con tranquilidad hasta que ocurre lo impensable: comete su primer error. ¡Y delante de todo el mundo!.



MIEDO A LA MUERTE:

Soy la muerte. (5-6 años).

<https://youtu.be/AE5TfcOz6KQ>

Este cuento nos enseña la muerte tal y como es, sin tapujos, porque si la muerte suele buscar a los más mayores, a veces se lleva de la mano a los que han sufrido algún accidente o una tragedia, o se reúne con gente más joven, con niños. La muerte se representa con la figura de una joven tranquila y dulce, muy alejada de la imagen terrorífica con la que se suele asociar. Reconforta ver como la muerte abraza a todos, los coge de la mano, los guía con amor en su viaje final y responde a todas sus preguntas e inquietudes, recordándoles siempre que lo único que no muere es el amor.



Inés azul. (6 a 9 años). Miguel e Inés son buenos amigos;

Cada día juegan juntos afuera, pero un día Miguel no acude a jugar y es entonces cuando Inés aprende lo que significa que alguien fallezca.



FICHA SOBRE EL MIEDO

FICHA PARA TRABAJAR LOS MIEDOS

TENGO MIEDO A.....	
POR QUÉ ME DA MIEDO	
QUÉ OCURRE CUANDO TENGO MIEDO	
CÓMO ME SIENTO	
QUÉ PIENSO	
QUÉ HAGO	
QUÉ COSAS PUEDO HACER PARA CONTROLAR EL MIEDO	

RECURSOS DIGITALES: Páginas de Youtube audiocuentos.

www.lucispark.com

FUENTE: Graó Educación • Aula Material, febrero 1996 • M. C. Díez • "¡ UY, QUÉ MIEDO!" (<http://www.carmendiez.com/materiales/uyquemiedo.pdf>)

EMOCIÓN: EL MIEDO

CURSO/NIVEL: De 1º a 6º de Primaria

OBJETIVOS:

- Ser capaz de reconocer las sensaciones de miedo.
- Lograr verbalizar ante los demás, situaciones que nos producen miedo.
- Darse cuenta de que el miedo es algo que todas las personas sienten, sean pequeñas o mayores

CONTENIDOS:

- Sentimientos y emociones propias y de los demás.
- Manifestaciones corporales del miedo (temblor, quietud, palidez, llanto, tensión...).
- Escucha activa sobre las experiencias de miedo de los demás.
- Miedos reales y miedos que provienen de la fantasía.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

EL LIBRO MÁGICO DEL MIEDO

Comenzamos visualizando algún cuento o vídeo que hable sobre el miedo (dependiendo de la edad seleccionaremos el más adecuado de entre los recursos digitales del Plan de Inteligencia Emocional). Les planteamos diferentes cuestiones sobre el mismo hasta que ellos mismos lleguen a la conclusión del tema central: “El miedo”.

Posteriormente les explicamos qué es el miedo:

El miedo es una emoción que aparece cuando las personas se sienten amenazadas ante situaciones desconocidas o inciertas. Se trata de un conjunto de sensaciones desagradables que se manifiestan ante la aparición de un peligro dando lugar a reacciones fisiológicas (taquicardia, sudoración, dificultad para respirar, temblores), motoras-comportamentales (pueden presentar variedad de patrones desde prepararnos para combatir, para salir huyendo o incluso para entrar en un estado de catatonia en el que fingimos estar muertos) y cognitivas (bloqueo de pensamiento, sensación de impotencia, etc).

Los miedos van cambiando según la edad, por lo que a medida que vamos creciendo, los miedos van cambiando. Además, existen miedos reales (el fuego, los coches...) y miedos que provienen de la fantasía (fantasmas, monstruos, brujas...).

Proponemos la creación conjunta del “LIBRO MÁGICO DE LOS MIEDOS” . En este libro se recogerán todos los miedos de los alumnos, de tal manera que cada niño o niña dibuje y/o escriba aquello a lo que más le teme.

Con el libro ya formado, hacemos una puesta en común y analizamos si nuestros miedos son iguales al de nuestros compañeros, si hay algún miedo que nosotros hayamos superado e intentamos proponer estrategias que nos ayuden a afrontar el miedo.

RECURSOS MATERIALES: Folios y pinturas

RECURSOS DIGITALES: [PIPPER](#) - [¿CABEZA O CORAZÓN?](#)

FUENTE: <https://educaciondocente.es/blog/5-actividades-para-trabajar-el-miedo-con-los-ninos/#:~:text=Una%20actividad%20que%20os%20proponemos,enganchadas%20en%20bastones%20de%20madera.>

CALMA

EMOCIÓN: CALMA

CURSO/NIVEL: 1º y 2º de primaria

OBJETIVOS:

- Trabajar técnicas de relajación para conseguir la calma.
- Reconocer la tensión y ansiedad para responder ante ella.

CONTENIDOS:

- Uso de técnicas de respiración para superar situaciones de ansiedad.
- Relajación tras la realización de actividades físicas.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Enseñamos a los alumnos y alumnas diferentes técnicas de respiración que pueden aplicar cuando se sientan inquietos o alterados.

El juego de la serpiente.

Con las luces de la clase apagadas, ponemos música relajante de fondo.

Los alumnos y alumnas se sientan en su silla indicándoles que deben tener la espalda recta. Pondrán sus manos en su abdomen y deben escuchar atentamente las órdenes que les vamos a dar: Deberán coger aire en profundidad por la nariz durante cuatro segundos. Podemos contar el tiempo por ellos notando a su vez cómo se hinchan sus vientres. Deben dejar ir ese aire mientras imitan el siseo de la serpiente y que durará todo lo que ellos puedan.

Esta actividad se realizará durante 5 minutos.

RECURSOS MATERIALES:

No necesarios.

RECURSOS DIGITALES:

Música relajante usando ordenador o cualquier otro dispositivo.

FUENTE:

<https://lamenteesmaravillosa.com/5-ejercicios-de-respiracion-para-ninos/>

COMENTARIOS

Podemos crear un rincón de la calma en el aula con objetos como bolas o peluches sensoriales, juguetes anti estrés, plastilina, pop-its, llaveros fidget

boinks, cascos anti ruido etc. Se hará una cajita con tarjetas donde aparezcan diferentes técnicas de relajación, los alumnos y alumnas sacarán una tarjeta y deberá hacer lo que se pide en ella: ejercicios de respiración, beber agua despacio, usar juguetes anti estrés etc.

EMOCIÓN: CALMA

CURSO/NIVEL: 3º y 4º de primaria

OBJETIVOS:

- Relacionarse con los compañeros de una forma amigable.
- Reconocer las emociones de los demás.

CONTENIDOS:

- Reconocimiento de los sentimientos de los demás cuando nos relacionamos con respeto y cariño.
- Uso de técnicas de respiración para superar situaciones de estrés.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se hará por parejas. Los alumnos y alumnas se apoyarán en su mesa con la cabeza apoyada en los brazos, los ojos cerrados y la luz apagada. Un miembro de la pareja cogerá una pluma y durante dos minutos acariciará con ella al compañero o compañera. Pasado ese tiempo el otro miembro de la pareja cogerá la pluma y hará lo mismo con él o ella.

Esta actividad se realizará después del patio o antes de finalizar la última sesión.

RECURSOS MATERIALES:

Plumas

RECURSOS DIGITALES:

Música relajante usando el ordenador o cualquier otro dispositivo.

FUENTE:

Elaboración propia.

COMENTARIOS

Podemos crear un rincón de la calma en el aula con objetos como bolas o peluches sensoriales, juguetes anti estrés, plastilina, pop-its, llaveros fidget boinks, cascós anti ruido etc. Se hará una cajita con tarjetas donde aparezcan diferentes técnicas de relajación, los alumnos y alumnas sacarán una tarjeta y deberá hacer lo que se pide en ella: ejercicios de respiración, beber agua despacio, usar juguetes anti estrés etc.

EMOCIÓN: CALMA

CURSO/NIVEL: 2º y 3º nivel

OBJETIVOS:

- Mejorar la concentración.
- Reducir la ansiedad y el estrés.

CONTENIDOS:

- Reconocimiento de la importancia de la respiración como ayuda para superar la ansiedad.
- Cálculo mental.
- Beneficios de la actividad física y control mental.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El juego se puede hacer en grupos de cuatro/cinco alumnos o alumnas o bien en gran grupo. El juego consiste en practicar diferentes figuras de yoga a la vez que se practican sumas y restas sencillas. Deben de tirar el dado y calcular la operación que salga; a veces suma o a veces resta. Después, buscarán el número que haya salido e intentarán imitar la postura propuesta el tiempo que dura el cronómetro.

En el juego tienen dos ventanas, una que hace las restas o las sumas al azar y otra con un cronómetro.



Tienen 20 segundos para preparar la postura y mantenerla.

En el caso de que no se pueda acceder a internet se puede imprimir en papel las posturas de yoga, usar dos dados físicos y un reloj.

RECURSOS MATERIALES:

- Ordenador y pantalla digital.
- Si no hay conexión a internet: póster con las posturas de yoga, dos dados y un reloj.

RECURSOS DIGITALES:

Ordenador con conexión a Internet.

FUENTE:

<https://view.genial.ly/5f0b1eabaac1ef0dac093c7c/interactive-content-juego-de-yoga>

COMENTARIOS

Podemos crear un rincón de la calma en el aula con objetos como bolas o peluches sensoriales, juguetes anti estrés, plastilina, pop-its, llaveros fidget boinks, cascos anti ruido etc. Se hará una cajita con tarjetas donde aparezcan diferentes técnicas de relajación, los alumnos y alumnas sacarán una tarjeta y deberá hacer lo que se pide en ella: ejercicios de respiración, beber agua despacio, usar juguetes anti estrés etc.

EMOCIÓN: CALMA (Paz)

CURSO/NIVEL: 3º y 4º de primaria

OBJETIVOS:

- Conocer la figura de Gandhi y su importancia en la época -
- Reconocerse como miembros de una sociedad justa y solidaria.
- Comprender que la paz no es solo ausencia de guerra.

CONTENIDOS:

- Acciones para oponernos a la injusticia de forma pacífica.
- Comprensión de nuestra responsabilidad en una sociedad justa.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

1ª sesión. Vemos el video “The other Pair” que está basado en una situación que supuestamente le sucedió a Gandhi. Vamos parando el video para preguntarles qué harían ellos en cada situación. Generamos debate entre ellos haciendo preguntas. ¿Podemos encontrar esas situaciones en nuestro país? ¿Qué podríais hacer? ¿A qué estaríais dispuestos a renunciar para vivir en una sociedad solidaria? Les mostramos una imagen de Gandhi y les preguntamos qué saben sobre él.

2ª sesión. Antes de trabajar las dos fichas que les entregaremos, verán un video sobre la vida de Gandhi que les ayudará a completar la actividad. Volvemos a ver el corto y les entregamos dos fichas para completar; la primera está relacionada con “El otro par” y la segunda con la vida de Gandhi.

RECURSOS MATERIALES:

- Fichas de actividad.

RECURSOS DIGITALES:

- Corto “El otro par” <https://youtu.be/BN7px3XzRoU>.
- Video sobre la vida de Gandhi. <https://youtu.be/5-4Gx0ZZZeY>.

FUENTE:

-Web: <https://www.actiludis.com>.

COMENTARIOS

Podemos crear un rincón de la calma en el aula con objetos como bolas o peluches sensoriales, juguetes anti estrés, plastilina, pop-its, llaveros fidget boinks, cascos anti ruido etc. Se hará una cajita con tarjetas donde aparezcan diferentes técnicas de relajación, los alumnos y alumnas sacarán una tarjeta y deberá hacer lo que se pide en ella: ejercicios de respiración, beber agua despacio, usar juguetes anti estrés etc.

TRISTEZA

EMOCIÓN: TRISTEZA

CURSO/NIVEL: primer y segundo ciclo.

OBJETIVOS:

- Identificar la emoción de la tristeza.
- Reflexionar sobre la emoción de la tristeza a través de cuentos.

CONTENIDOS:

- Identificación de momentos en que todos niños y adultos nos sentimos tristes.
- Reconocimiento de que la tristeza viene y se va.
- Valoración de la ayuda que nos prestan los compañeros cuando estamos tristes.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Lectura del cuento.

Dialogar, que nos ha gustado, que ideas nos llaman la atención, que nos parece la actitud de los personajes etc.

Hablar sobre qué podemos hacer para superar situaciones tristes.

Escribir situaciones que nos hacen estar tristes, las meteremos en la caja.

Dibujar una sonrisa y escribir un momento feliz. Las colocaremos en una cartulina en un lugar de la clase.

RECURSOS MATERIALES: Caja, cartulina, folios, pinturas

RECURSOS DIGITALES: Cuento “El ladrón de las sonrisas”

FUENTE:<https://cuentosparacrecer.org/blog/el-taller-de-las-emociones-a-veces-estoy-triste/>

EMOCIÓN: TRISTEZA

CURSO/NIVEL: primer y segundo ciclo.

OBJETIVOS:

- Identificar la emoción de la tristeza mediante gestos.
- Reflexionar sobre la emoción de la tristeza a través de cuentos.

CONTENIDOS:

- Identificación de momentos en que todos adultos y niños nos sentimos tristes.
- Reconocimiento de que la tristeza forma parte de nuestra vida.
- Estimación de la ayuda que nos ofrecen los compañeros cuando nos sentimos tristes.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Visionado del cuento.

1. Preguntas de comprensión lectora sobre este cuento corto:

- ¿Cómo se sentía Alfredo al principio de este cuento de las emociones?
- ¿Qué le invitó a hacer Raquel?
- ¿Qué le ocurría al pequeño pájaro que vieron en el bosque?
- ¿Y al gato?
- ¿Cómo se sintió Alfredo cuando les ayudó? ¿Cómo se llaman esas emociones?
- ¿Y cuándo fue con Raquel a ver la cascada?

Dialogar, sobre la actitud que tiene Alfredo en el cuento.

Hablar sobre qué opciones tenemos para superar los momentos tristes.

Realizar un dibujo en un folio de Alfredo triste y otro contento. Escribir una frase que explique porque estaba triste y otra porque está contento.

Colocar los dibujos de los alumnos en el papel continuo.

RECURSOS MATERIALES: Folios, pinturas, papel continuo.

RECURSOS DIGITALES: Cuento “La tristeza de Alfredo”

<https://www.guiainfantil.com/ocio/cuentos-infantiles/la-tristeza-de-alfredo-cuentos-cortos-sobre-las-emociones-para-ninos/>

FUENTE: elaboración propia

EMOCIÓN: TRISTEZA

CURSO/NIVEL: Tercer ciclo.

OBJETIVOS:

- Identificar la emoción de la tristeza.
- Reconocer la emoción de la tristeza a través de cuentos.

CONTENIDOS:

- Identificación de momentos en los que nos sentimos tristes.
- Reconocimiento de que la tristeza viene y se va, forma parte de nuestra vida.
- Valoración de la ayuda que recibimos de adultos y compañeros cuando nos sentimos tristes.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Lectura del cuento.

Dialogar, sobre que ideas nos llaman la atención.

Hablar sobre qué podemos hacer para dejar de estar tristes.

Escribir situaciones que nos hacen estar tristes, en positis, en una cara y en la posterior, cosas que nos hacen estar alegres.

Dibujar una gran sonrisa en una cartulina y colocarla en una pared de la clase, ahí colocaran los alumnos sus palabras tristes y alegres.

RECURSOS MATERIALES: Cartulina, Posits, pinturas, Rotuladores.

RECURSOS DIGITALES: Cuento “Despedida de tristeza”

<https://www.youtube.com/watch?v=nrTrDFofyZA>

FUENTE: elaboración propia

EMOCIÓN: TRISTEZA

CURSO/NIVEL: Todo primaria

OBJETIVOS:

- Reconocer y saber expresar sentimientos de tristeza como una emoción más.
- Reflexionar sobre la emoción de la tristeza a través de cuentos.

CONTENIDOS:

- Identificación de momentos en que todos nos sentimos tristes.
- Reconocimiento de que la tristeza como una emoción más.
- Valoración de las estrategias que tenemos para superar los momentos tristes.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Lectura del cuento.

Dialogar, que nos ha gustado, que ideas nos llaman la atención.

Reflexionar con los alumnos en qué momentos han experimentado la emoción de la tristeza.

Realizaremos un juego de memoria de la emoción contraria por ejemplo de tristeza alegría.

En una parte de la cartulina dibujaran caras o cosas que nos producen tristeza y en la parte posterior cosas que nos producen alegría.

Plastificaremos todos los dibujos y ya tenemos nuestro juego.

RECURSOS MATERIALES: Cartulina, folios, pinturas, rotuladores, ceras, plastificadora.

RECURSOS DIGITALES: Cuento “Los sacos de arena”

<https://hotshavesanddrygoods.blogspot.com/2020/08/descargar-los-sacos-de-arena-rustica.html>

FUENTE: elaboración propia

EMOCIÓN: TRISTEZA

CURSO/NIVEL: Tercer ciclo

OBJETIVOS:

- Reconocer la tristeza como una emoción básica que todos sentimos en algún momento.
- Identificar la emoción de la tristeza a través de la expresión corporal y gestual.

CONTENIDOS:

- Reconocimiento de que la tristeza nos visita y se va.
- Identificación de la tristeza mediante la expresión corporal y gestual.
- Valoración del sentimiento de tristeza en nosotros mismos y en los demás.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Observar el cuadro durante cinco minutos.

Iniciar un diálogo sobre que les gusta, les llama la atención o no entienden.

Comentar sus propias experiencias.

Escribir las estrategias que tienen cuando están tristes.

Colocar el papel continuo en un lugar de la clase para realizar un mural. Donde colocaran las estrategias escritas en folios de colores.

Entregar la fotocopia del timón a cada alumno/a. Escribirán en él sus estrategias para superar los momentos de tristeza. Pedir un abrazo, llorar, escuchar música, Hablar con un amigo, estar con un familiar etc. Posteriormente lo plastificaremos y lo guardaran para cuando sea necesario.

RECURSOS MATERIALES: Folios de colores, fotocopia de un timón, papel continuo, rotuladores.

RECURSOS DIGITALES: cuadro, “Mujer melancólica” de Pablo Picasso

FUENTE:<https://cuentosparacrecer.org/blog/el-taller-de-las-emociones-a-veces-estoy-triste/>

RABIA

EMOCIÓN: RABIA

CURSO/NIVEL: todos los cursos de primaria

OBJETIVOS:

- Reconocer las situaciones que nos producen rabia.
- Identificar y controlar nuestra rabia.

CONTENIDOS:

- Identificar la rabia como emoción básica.
- Reconocer que podemos modificar conductas.
- Valorar positivamente el cambio personal propio y el de los demás.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

1. Ver esta parte de la película: <https://youtu.be/ro0uqjB37RU> (Reunión de malos al principio de la película).
2. Responder a las siguientes preguntas:
 - a) ¿Por qué piensas que está Ralph harto de ser el malo siempre?
 - b) Tú qué preferirías, ¿llevarte bien con los que te rodean y recibir las felicitaciones de tu gente cercana o estar siempre enfadado con todo el mundo?
 - c) ¿Qué razonamiento le la Zangief para seguir siendo malo? ¿Te convence?
 - d) Enumera las razones de Rompe Ralph para querer “algo más de la vida”. ¿Te convencen más sus razonamientos? ¿Conseguirá al final ser “bueno” y solucionar su conflicto o le ganará “su ambiente”?
3. Ver la película.
4. ¿Qué características personales tienen los protagonistas? Hacer una lista con cuatro o cinco de cada uno. Pueden leer en alto las características y los demás adivinan qué personaje es.
5. Anotar en un posit o en un trozo de papel el nombre de algún compañero, cómo es y por qué te gusta.
6. Hacer un poster. Con papel continuo escriben el título ROMPE RALPH y van pegando sus posits o papeles mientras leen por qué han elegido al compañero y sus cualidades.

RECURSOS MATERIALES:

- Papel continuo
- Posits, plantillas fotocopiadas, etc

RECURSOS DIGITALES: Corto y video

FUENTE:

- Video de Youtube: <https://youtu.be/ro0uqjB37RU>
- Película

EMOCIÓN: RABIA

CURSO/NIVEL: PRIMARIA

OBJETIVOS:

- Reconocer las emociones que nos hace sentir la rabia.
- Interpretar y controlar los momentos que nos producen esta emoción.

CONTENIDOS:

- Emoción: Rabia, sensaciones y sentimientos.
- Distinción de los momentos de rabia.
- Reconocimiento de la rabia como una emoción que moviliza nuestro cuerpo.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Visionado del cuento

Actividades verdadero falso (les damos una serie de frases y tienen que saber distinguirlas).

Cambiar el final (Pedir a los alumnos que escriban un final alternativo)

RECURSOS MATERIALES: Folios, pinturas, rotuladores.

RECURSOS DIGITALES: Cuento “Hugo aprende a controlar su ira”.

FUENTE: <https://www.guiainfantil.com/ocio/cuentos-infantiles/hugo-aprende-a-controlar-su-ira-cuento-corto-para-ninos-de-la-rabia/>

EMOCIÓN: RABIA

CURSO/NIVEL: PRIMARIA

OBJETIVOS:

- Reconocer la emoción de la rabia.
- Interpretar y controlar las acciones que nos producen esta emoción.

CONTENIDOS:

- Emoción: Rabia, sensaciones y sentimientos.
- Reconocimiento de la rabia como una emoción que moviliza nuestro cuerpo
- Relajación mediante el cuento.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Escuchan el cuento

Realizan los alumnos la actividad en la clase de psicomotricidad.

Tumbados en las colchonetas, controlamos nuestra respiración y seguimos las instrucciones del cuento.

Seguir los pasos para conseguir una relajación muscular activa, mediante la respiración profunda.

RECURSOS MATERIALES: Sesión de relajación.

RECURSOS DIGITALES: Cuento “El pulpo enojado”

FUENTE: <https://www.youtube.com/watch?v=SikVHG5z830>

EMOCIÓN: RABIA (Frustración)

CURSO/NIVEL: 4º, 5º y 6º de primaria

OBJETIVOS:

- Reconocer las causas que nos hacen enfadar: personas, cosas, situaciones.
- Comprender cómo nuestro enfado afecta a los que nos rodean.
- Reaccionar de una forma positiva en la misma situación.

CONTENIDOS:

- Reconocimiento de los cambios que producen en nuestro cuerpo la rabia.
- Visualización de diferentes situaciones que nos producen enfado
- Actividades para responder de forma positiva a la rabia.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Dos sesiones

1. Reconocer la rabia

Opcional: https://youtu.be/_xMd6pyyMbc

Trabajo en grupos. Entregamos al alumnado la ficha Inside and Outside.

- Escribirán el sentimiento que estamos trabajando: ira o enfado. Recordarán alguna vez en la que hayan sentido esta emoción.
- Rellenarán los cuadros y las burbujas de la izquierda, lo que pensaron, cómo se sintió su cuerpo y qué hicieron cuando en ese momento.
- Despues imaginan que todavía están en la misma situación pero en cambio piensan diferente. Completan el nuevo pensamiento en el lado derecho para registrar la forma en que creen que se sentirían y actuarían físicamente.

Puesta en común entre todos los compañeros

2. Juegos de rol en diferentes situaciones (dos actividades)

- ¿Cuándo sientes ira? Situaciones:
 - dejar de jugar a los videojuegos
 - perder en un juego
 - hacer las tareas

- apagar la televisión
 - irse a la cama por la noche
 - alguien te insulta
- etc.

En parejas o en grupos eligen una de las situaciones que les hagan enfadar. Salen a representarla, mientras uno se enfada, otro trata de hacerle ver otras formas de reaccionar. El resto de los compañeros pueden aportar sus experiencias y decir qué harían en su lugar.

- ¿Cómo podemos reaccionar?

Deben responder a un cuestionario en el que les planteamos qué harían en varias situaciones. Tienen dos opciones y ellos tienen la opción de añadir una tercera que crean útil para las situaciones descritas:

Me han culpado por algo que no hice.

- a) Me voy a enfadar y comportarme mal.
- b) Nunca voy a hacer nada de nuevo.
- c) _____.

Lo más útil sería,

- c) *Voy a explicar que estoy molesto porque no lo hice.*

No puedo hacer algo nuevo.

- a) Voy a llorar y enfadarme.
- b) Voy a enfadarme y rendirme.
- c) _____.

Lo más útil sería,

- c) *Voy a hablar con alguien y aprender a hacerlo.*

Mi amigo ha pedido prestado algo y no me lo ha devuelto.

- a) Me voy a enfadar con él y exigir que me lo devuelvan.
- b) Nunca volveré a hablar con mi amigo.
- c) _____.

Lo más útil sería,

c) *Voy a explicar que estoy molesto y me gustaría recuperarlo. Si eso no funciona, lo hablaré con un adulto.*

Ellos discutirán por qué la opción c produce mejores resultados en las situaciones previstas.

Para finalizar la actividad se pueden mostrar los siguientes videos (en inglés) donde se da consejos a los alumnos sobre cómo reaccionar de forma positiva ante situaciones que les puede producir enfado o rabia.

Anger Management for kids. https://youtu.be/8_FMxPo4xDM

Anger Management for Kids (and Adults) <https://youtu.be/DbpTohPUhMw>

RECURSOS MATERIALES:

Hoja de actividades. Lápices.

RECURSOS DIGITALES:

Ordenador y pantalla digital para proyectar los videos.

FUENTE:

Libro Anger management workbook for kids: 50 fun activities to help children stay calm and make better choices when they feel mad, Snowden (2018).

Videos:

https://youtu.be/8_FMxPo4xDM

<https://youtu.be/DbpTohPUhMw>

ALEGRÍA

EMOCIÓN: ALEGRÍA

CURSO/NIVEL: 1º y 2º

OBJETIVOS:

- Sentir en el cuerpo alegría mediante el movimiento.

CONTENIDOS:

Escuchamos varias canciones que nos hacen movernos y mediante expresiones faciales y movimiento, sentimos la emoción.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Cuerpo y emoción están estrechamente relacionados. Cuando sentimos estrés parece que el pecho nos opriime, la alegría en cambio nos hace sentir ligeros, casi como si volásemos, el miedo nos revuelve el estómago... De hecho la palabra emoción proviene etimológicamente de 'emovere' es decir movimiento; una emoción es un movimiento corporal.

Las emociones se experimentan en el cuerpo, e identificar esos mecanismos en nosotros suele ser un camino útil para comenzar a conectar con nuestras emociones.

La Alegría: Genera un movimiento hacia arriba (expresión facial, postura erguida, incluso podemos "saltar de alegría").

ACTIVIDAD: Cerramos los ojos, escuchamos la música durante unos segundos sin hacer nada y cuando el profesor indique, nos empezamos a mover y a sentir con el cuerpo y la expresión facial y del cuerpo de esa emoción.

RECURSOS MATERIALES:

Canciones que se pueden utilizar:

- Salta. Tequila.
- Waka Waka. Shakira.
- I gotta feeling. The Black Eyed Peas.

FUENTE: Cuentosparacrecer.org

EMOCIÓN: ALEGRÍA

CURSO/NIVEL: 3º y 4º

OBJETIVOS:

- Enseñar a los niños y niñas a identificar sus emociones positivas.
- Favorecer la reflexión sobre las pequeñas cosas que nos hacen estar alegres.
- Fomentar el uso de los pensamientos y actitudes positivas.

CONTENIDOS:

- Identificamos la alegría en nuestra vida cotidiana.
- Reflexionamos sobre la emoción e indagamos.
- Generamos un recurso útil sobre la emoción para el aula o nuestras casas.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Qué es la alegría para niños

- La alegría es una emoción o un estado de ánimo, que generalmente se produce por un acontecimiento que nos causa placer, satisfacción o felicidad y que puede cambiar nuestras vidas, ya que influye en nuestro modo de pensar y de actuar.
- La alegría suele exteriorizarse con sonrisas, un buen estado de ánimo y con bienestar personal. Hacer las cosas con alegría, da excelentes resultados y evita el estrés, la pesadumbre y la negatividad.
- Solemos utilizar la palabra alegría como sinónimo de: agrado, animación, contento, diversión, entusiasmo, esparcimiento, felicidad, gozo, júbilo, entre otros.
- La palabra alegría proviene del latín “alicer” o “alecris” que significa “vivo y animado.”

1. Hoja de reflexión “Mis alegrías”. ¿Qué es para ti ser feliz? Podemos pensar que estaremos alegres cuando tengamos ese juguete que tanto queremos, cuando nos compren unas zapatillas nuevas, que seremos felices si sacamos buenas notas, o tal vez cuando acabe el curso y estemos de vacaciones, o tal vez podemos pensar que

seremos felices cuando seamos mayores y tengamos todo lo que queremos. Pero ¿y ahora mismo, justo ahora, somos felices?

Es muy importante que además de preocuparnos por nuestro futuro, nos dediquemos a ser felices ahora. Además si pensamos bien las cosas, lo que realmente nos hace felices no es tener juguetes nuevos, sino jugar, no es tener zapatillas nuevas sino correr o andar, tampoco es sacar buenas notas sino aprender. Vamos a reflexionar sobre nuestras pequeñas alegrías de cada día que serán las grandes alegrías de nuestra vida.”

A continuación les dictamos las preguntas o repartimos la ficha “MIS ALEGRÍAS”, y les dejamos un rato para la reflexión y para completarla. Despues, les explicamos lo siguiente: “La felicidad como os estaréis dando cuenta, no consiste en grandes cosas, consiste en las pequeñas cosas del día a día, desde una sonrisa de alguien que nos quiere, al momento de jugar con nuestra familia, de estar con los abuelos, jugar con los amigos, etc.

2. La felicidad puede ser como un jardín, un jardín puede ser algo muy difícil de lograr, pero un jardín se consigue con pequeñas flores. Cada flor sería una alegría y todas juntas crearían el jardín de la felicidad. Ahora cada uno de nosotros vamos a crear nuestro jardín en una cartulina, creamos cada una de las flores y las ponemos en nuestro jardín.”

Para crear el jardín cada uno tiene que basarse en sus propias alegrías y hacer las flores como quieran, dibujarlas, colorearlas, pegar, escribir, etc.

Una vez terminados los jardines los colgaremos en el aula o en casa y cada vez que nos sintamos tristes nos servirá para recordar las pequeñas cosas que nos hacen felices.

RECURSOS MATERIALES:

- Ficha “MIS ALEGRÍAS”
- Cartulinas, rotuladores, tijeras, pegamento, gomas, material para escribir y dibujar.

FUENTE: www.educayaprende.com

EMOCIÓN: ALEGRÍA

CURSO/NIVEL: 3º y 4º

OBJETIVOS:

- Definir qué es la alegría para nosotros.
- Dramatizar la emoción.
- Hablar sobre las situaciones en las que sintamos alegría.

CONTENIDOS:

- Reflexionamos sobre la emoción y qué significa para nosotros.
- Definimos el sentimiento.
- Dramatizamos la alegría.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Hablamos sobre situaciones en las que sentimos alegría.
- Realizar preguntas sobre la imagen del “Emocionario” que muestra alegría.
- A continuación en un brainstorm definimos cada uno la alegría. Más tarde, leemos la descripción en el diccionario Emocionario y la copiamos en nuestro cuaderno.
- En parejas dramatizamos la alegría, gesticulamos por turnos momentos en los que sentimos la emoción.

RECURSOS MATERIALES:

Cuento: El Emocionario (en la biblioteca del Centro).

FUENTE: elaboración propia

EMOCIÓN: ALEGRÍA

CURSO/NIVEL: 5º y 6º

OBJETIVOS:

- Recoger información de la emoción mediante recortes.
- Seguir creando un libro de las emociones.
- Reír juntos con unos vídeos respetando siempre a los otros.

CONTENIDOS:

- Seleccionamos imágenes mediante recortes.
- Visionado de vídeos que provoquen risa y por lo tanto, alegría compartida.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En primer lugar vamos a seleccionar imágenes que expresan alegría para ponerlas en el “libro de las emociones”.

Ponemos en común vídeos que nos provoquen risa. Es fundamental que entiendan que hacer daño a otra persona, animal, planta, romper mobiliario urbano o propio no es gracioso. Si uno no se ríe es que no es gracioso. Insistir en el respeto. A veces la risa es contagiosa o podemos tener “ataques de risa”.

RECURSOS MATERIALES:

- Recortes de revistas y periódicos que expresan emociones.
- Para el libro de las emociones: cartulinas, tijeras y pegamento.
- Vídeos que nos provoquen risa teniendo en cuenta las premisas anteriores.

FUENTE: elaboración propia

ASCO

EMOCIÓN: ASCO

CURSO/NIVEL: 1º y 2º

OBJETIVOS:

- Identificar la intensidad de la emoción.
- Practicamos expresiones faciales relativas a la emoción.

CONTENIDOS:

- Identificamos la intensidad con POCO/MEDIO/MUCHO.
- Realizamos una lectura comprensiva

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El asco viene provocado por algo, o incluso alguien que nos desagrada y produce nuestro rechazo. El olor, el sabor, la visión o el recuerdo de lo que consideramos repugnante puede producirnos náuseas y vómitos. Por eso, cuando comenzamos a notar esa sensación, intentamos huir de aquello que nos repugna.

Vemos el vídeo para ahondar un poco más sobre la emoción. En él podemos saber cómo y por qué se produce dicha emoción. Lo iremos parando para ir afianzando conceptos e ir preguntando a los niños ocasiones en las que sienten asco.

Leemos en la página 62 la descripción de PUAJ, la mascota para esta emoción.

En la siguiente página aparecen las distintas intensidades con sus consiguientes explicaciones:

1.- POCO, 2.- MEDIO 3.-MUCHO

Se piden varios ejemplos y entre todos vamos diciendo la intensidad que provoca en nosotros.

RECURSOS MATERIALES:

EL EMOCIONÓMETRO DEL INSPECTOR DRILO. El Caso 9 del Inspector Drilo (libro disponible en la biblioteca del Centro).

RECURSOS DIGITALES: https://www.youtube.com/watch?v=MkkHJ0wlz_I

FUENTE: elaboración propia

EMOCIÓN: ASCO

CURSO/NIVEL: 1º y 2º

OBJETIVOS:

- Identificar en el cuerpo la emoción del asco.

CONTENIDOS:

- Experimentamos la sensación tocando, oliendo o mirando algo que produzca asco.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Se les pide que traigan algo que les de asco y que se pueda traer al colegio sin problemas (en una caja cerrada a ser posible).
- Se les tapa los ojos y se puede realizar en pequeño grupo o de uno en uno (el resto ve lo que va a tocar).
- A través de texturas variadas iremos comprobando cómo a algunos alumnos les provoca asco tocar, oler, mirar o saborear algo y a otros sin embargo no les produce rechazo o incluso les puede gustar.

RECURSOS MATERIALES:

- Vendas, antifaces o pañuelos para los ojos.
- Distintos materiales tales como queso azul, slime, chocolate fundido, mandarina, tierra, algún perfume ya caducado, etc.

FUENTE: elaboración propia

EMOCIÓN: ASCO

CURSO/NIVEL: 1º

OBJETIVOS:

- Reconocer cosas y/o situaciones que nos provocan asco.
- Ser capaces de expresar mediante gestos y movimientos el asco.
- Trabajar destrezas manipulativas (modelar).
- Reflexionar sobre las diferencias entre los gustos de cada uno y respetarlas.

CONTENIDOS:

- Expresamos la emoción con gestos.
- Modelamos figuras “asquerosas”.
- Vemos un vídeo y reflexionamos.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se hablará entre todos/as de las cosas que nos producen asco (diferentes comidas, mocos, caca...) y jugaremos a poner cara de asco.

Con plastilina modelamos figuras que nos den asco.

A continuación, veremos el vídeo del cuento “qué asco de sándwich” y reflexionaremos sobre los distintos gustos y lo que para unos es basura para otros es un manjar (el tejón y las babosas, las hormigas y el sandwich...)

RECURSOS DIGITALES:

Vídeo con el libro: “qué asco de sándwich”

<https://www.youtube.com/watch?v=IAHLzLjalvE>

RECURSOS MATERIALES:

- Plastilina.

FUENTE: elaboración propia

EMOCIÓN: ASCO

CURSO/NIVEL: 3º y 4º

OBJETIVOS:

- Seguir creando un libro de las emociones.
- Trabajar con el libro del Emocionario.

CONTENIDOS:

- Creación de un libro de las emociones.
- El asco y su definición.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Leemos la página 50 del Emocionario que tenemos en la Biblioteca del Centro.

Trabajamos la ficha del asco relacionada con el Emocionario de Palabras Aladas.

Vamos a dibujar esta vez imágenes que expresen alegría para ponerlas en el “libro de las emociones”.

RECURSOS MATERIALES:

La ficha impresa o copiar las preguntas en el cuaderno.

Cartulinas, pegamento y tijeras.

RECURSOS DIGITALES

file:///D:/Perfiles/msq307/Downloads/ficha_emocionario_21_asco.pdf

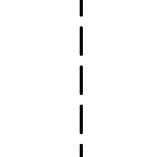
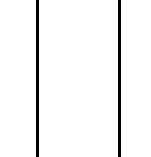
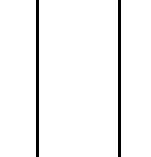
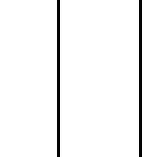
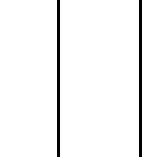
FUENTE: www.palabrasaladas.com

ANEXO

AMOR

Te quiero (casi siempre) porque...

Escrito por...



...
THINGS TO DO ...
OUR FAVOURITE

I LIKE THEM
BECAUSE...

MY FRIENDS ARE
EXTRAORDINARY
BECAUSE...

...
WE LOVE TO
SOMETIMES!

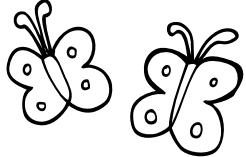
WILL ...
DON'T LIKE ...
TOGETHER WE

THESE ARE
MY FRIENDS

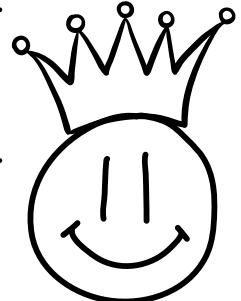
I LOVE MY FRIENDS
BY
.....



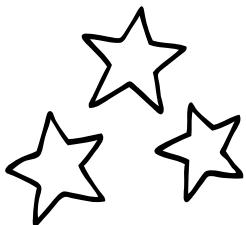
G



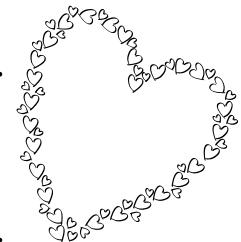
R



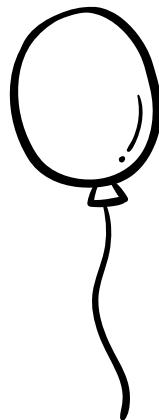
A



T



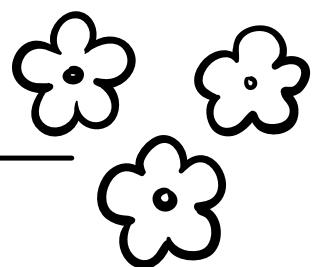
U

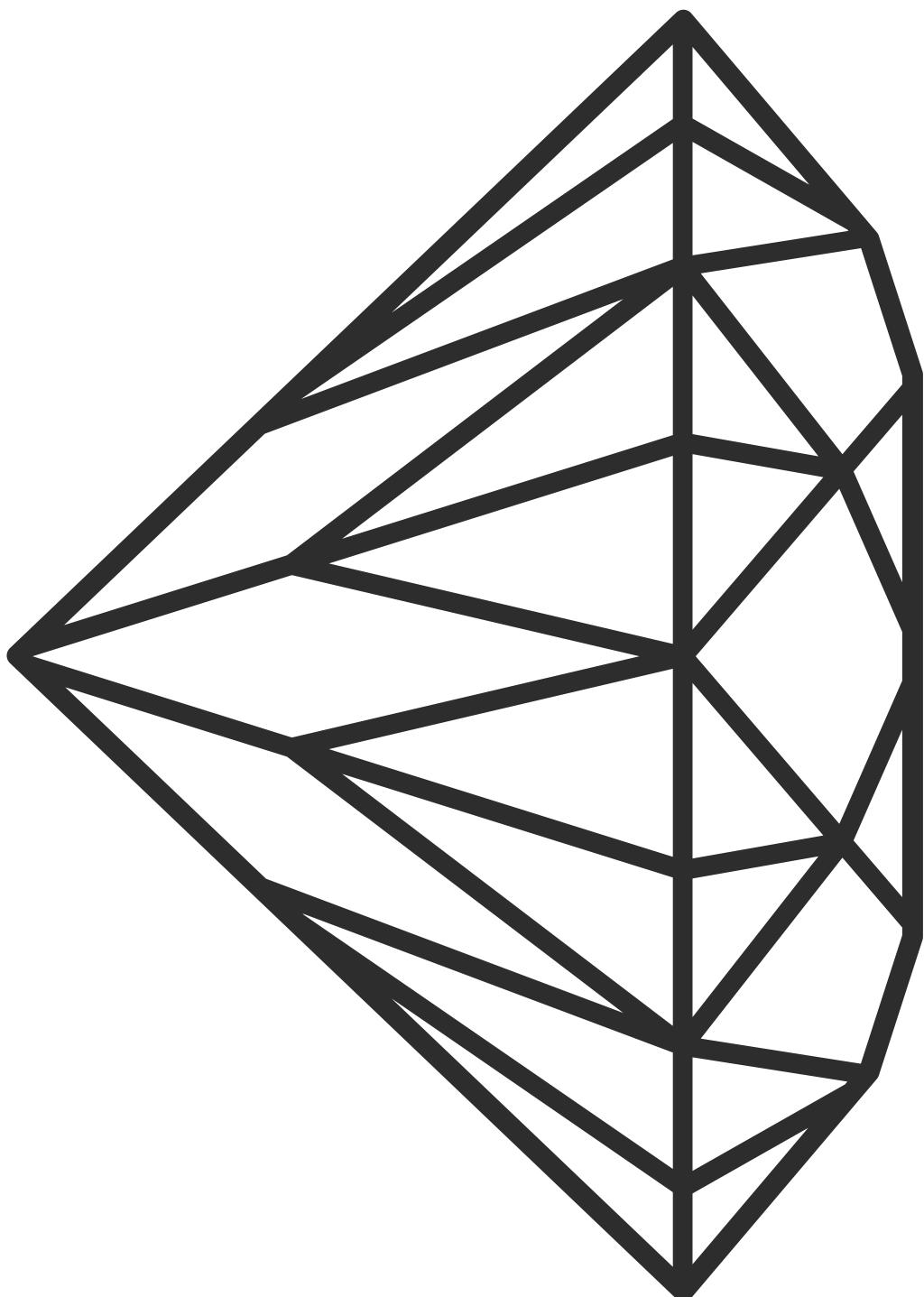


T

U

D





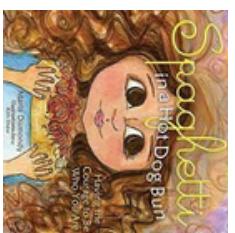
LA JOYA INTERIOR

Name: _____

I can make good choices

Write about your good choices. Draw a picture.





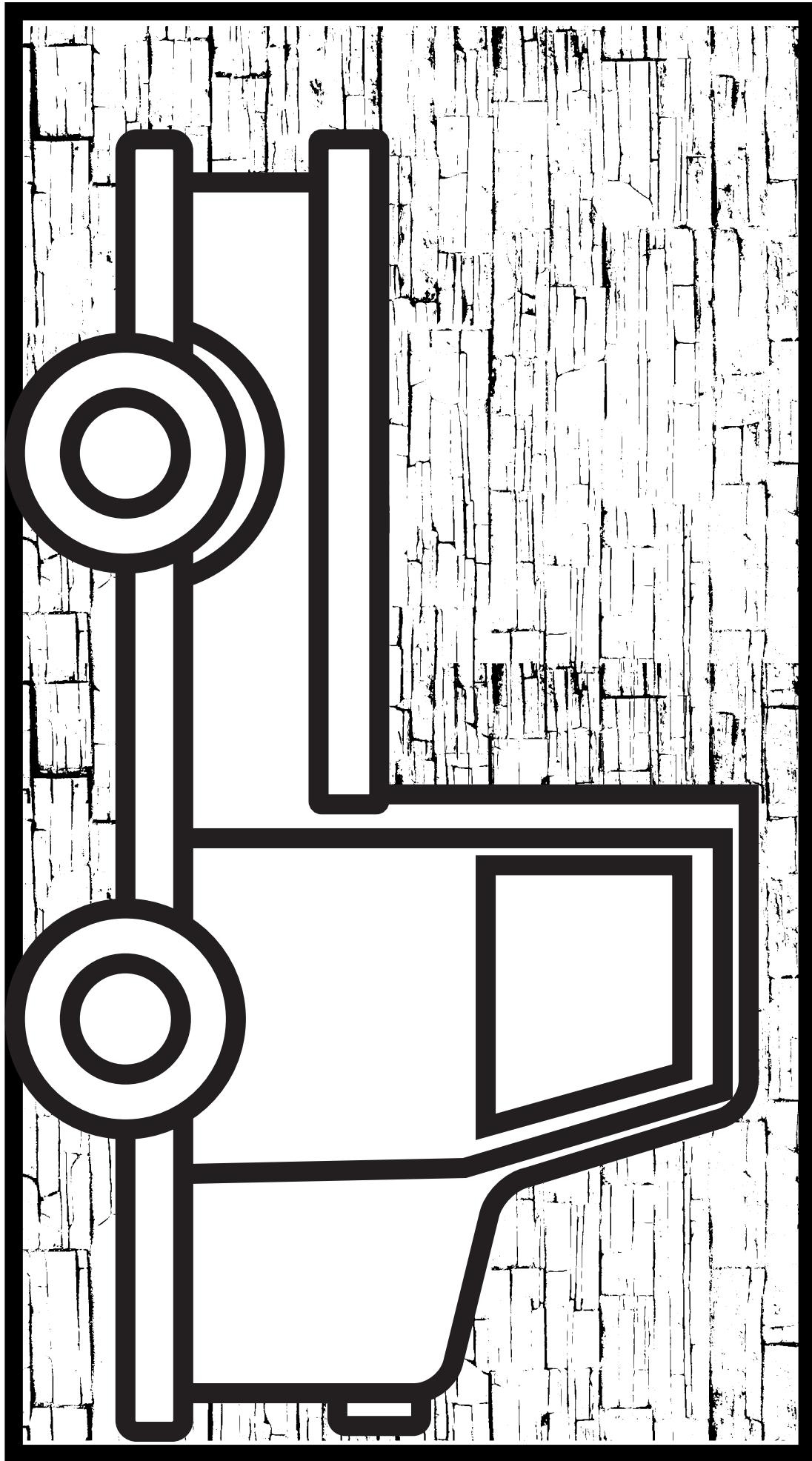
Spaghetti in a Hot Dog Bun

Having the courage to be who you are.

Listen to the story and complete the sentences:

1. "When you treat others with _____ and _____, you are doing the right thing."
2. "If something is not right, _____ on fixing it together."
3. "You chose to be a _____ and treat the others they way you _____ to be _____. I'm _____ of you".

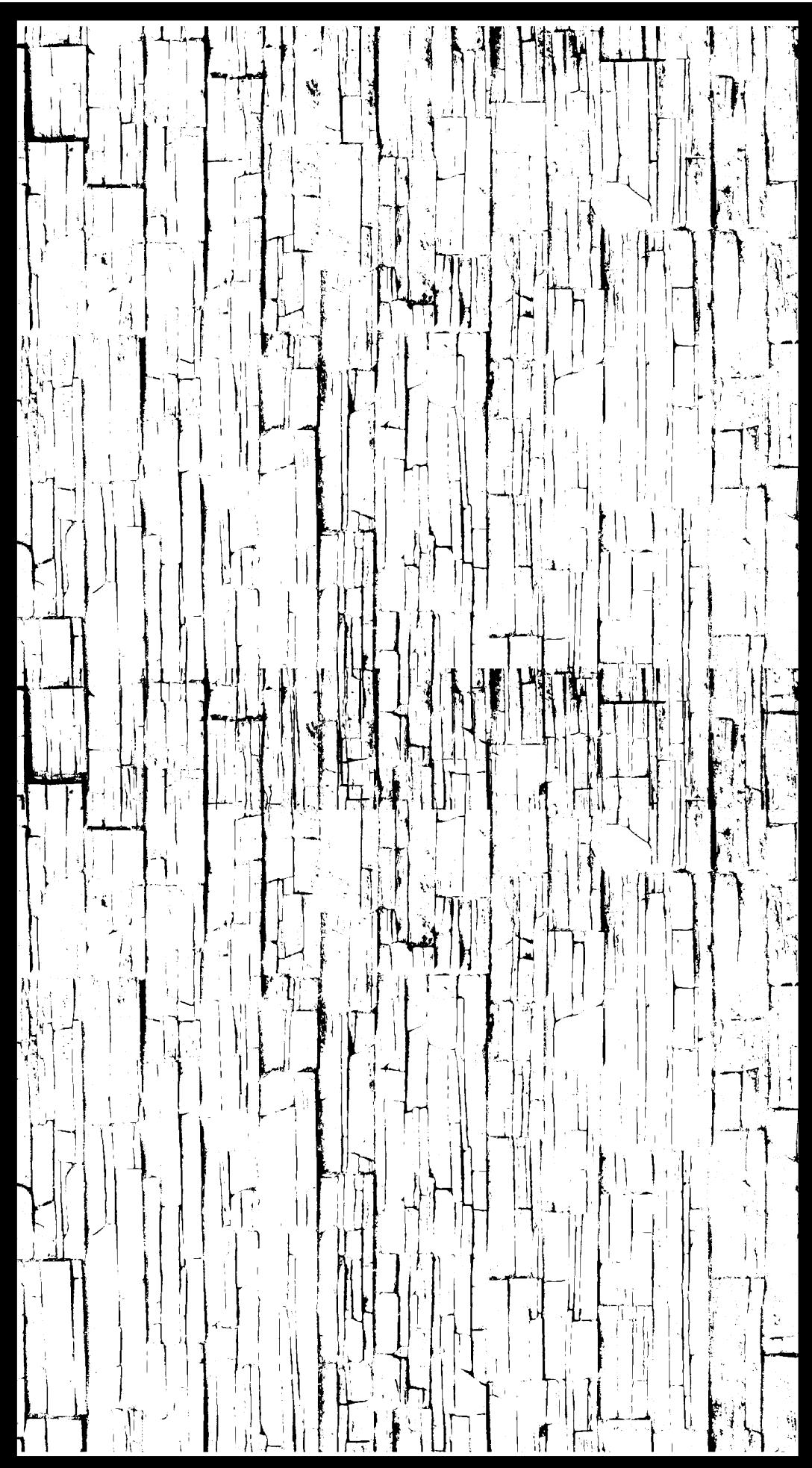
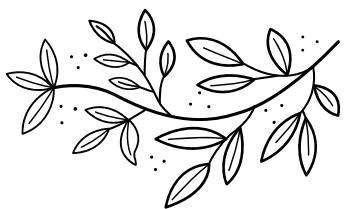
Name: _____

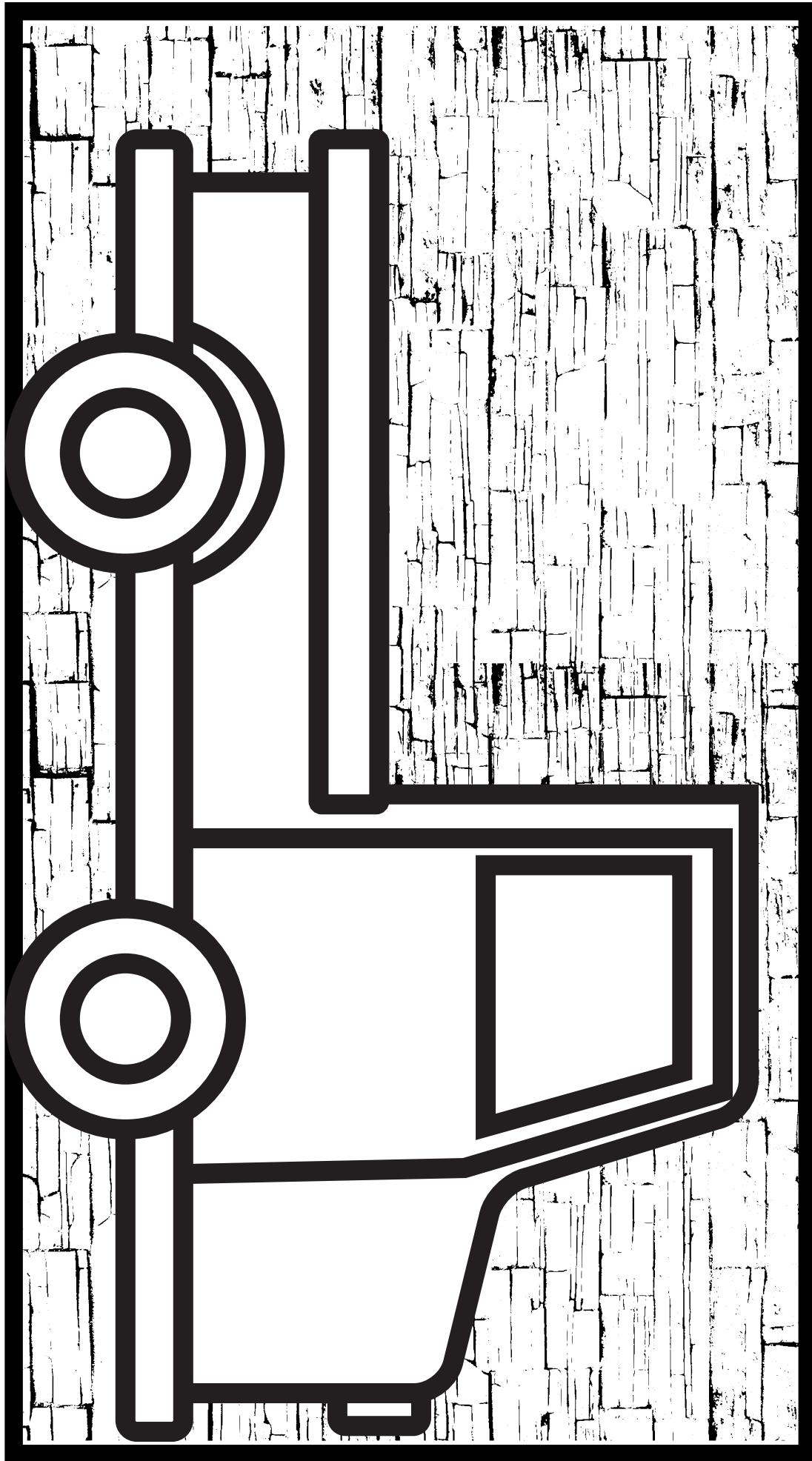


LOADS OF self love

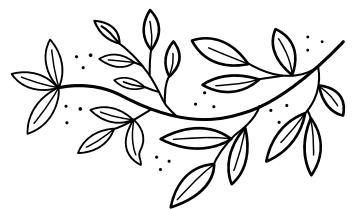


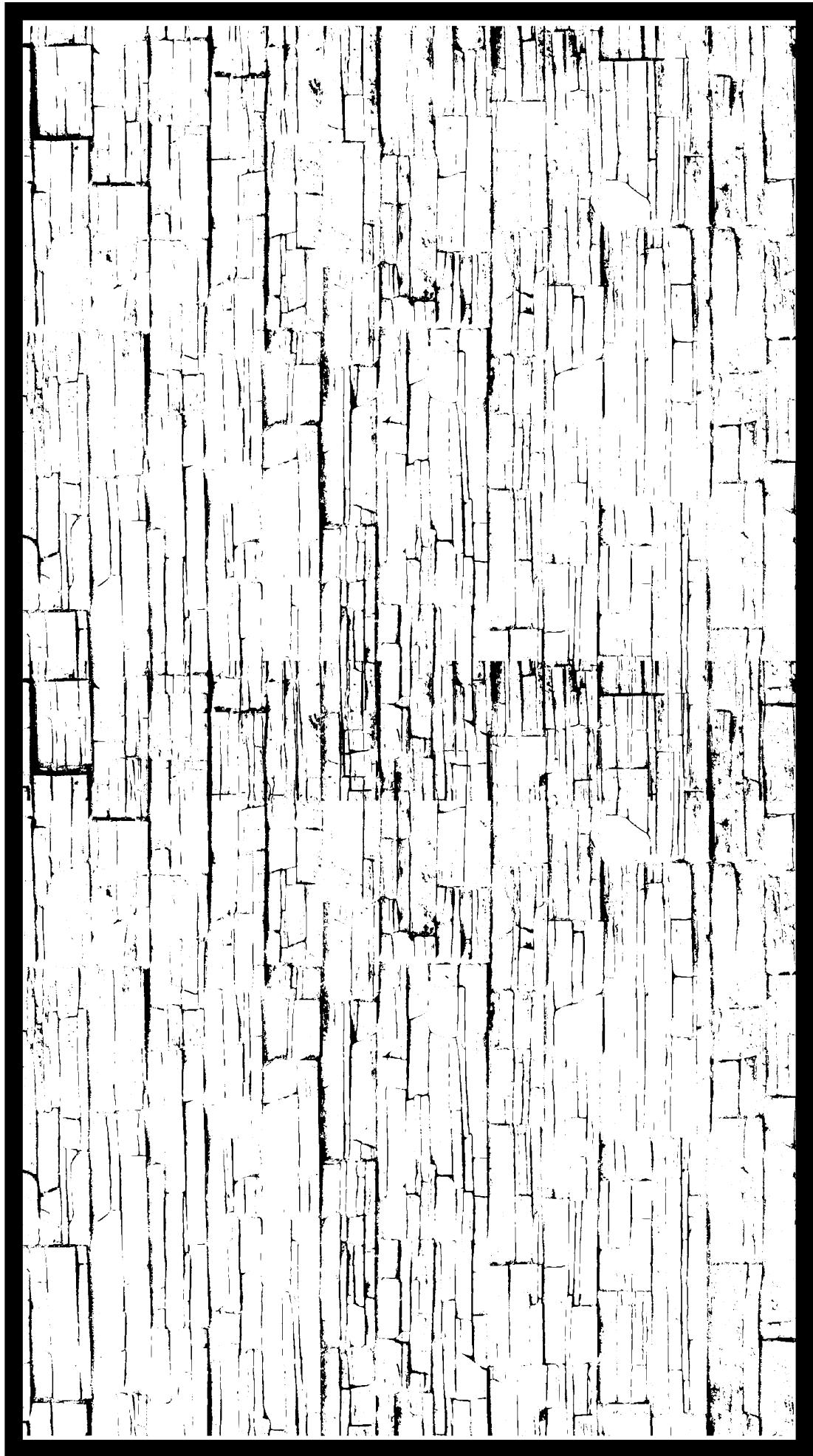
LANDS OF self love



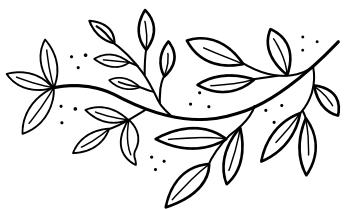


montones de autoestima



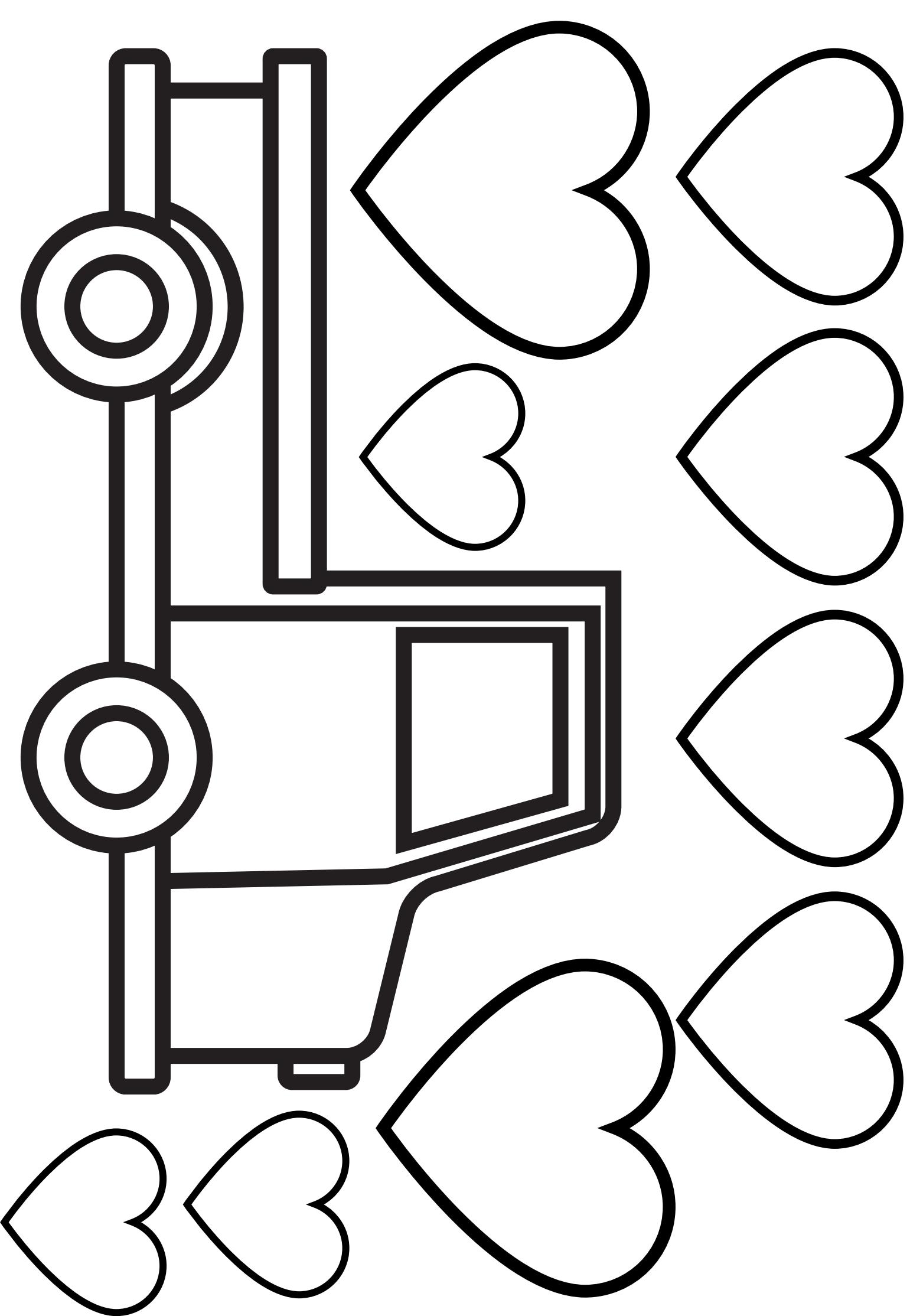


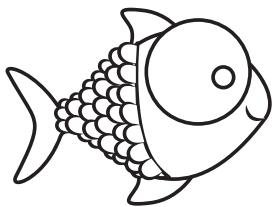
montañas de
autostima



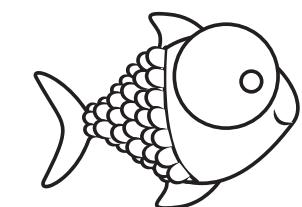
Glue here

Pegar aquí

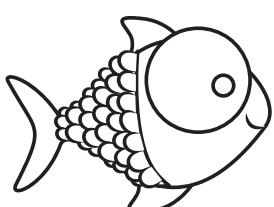




I am...

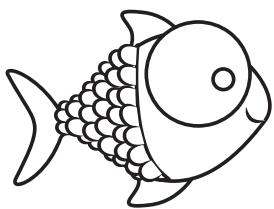


I have...

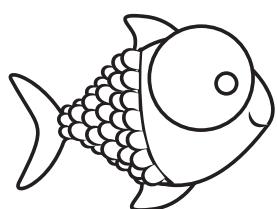


I can...

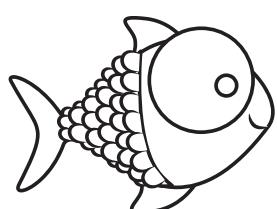




Yo soy...



Yo Tengo...

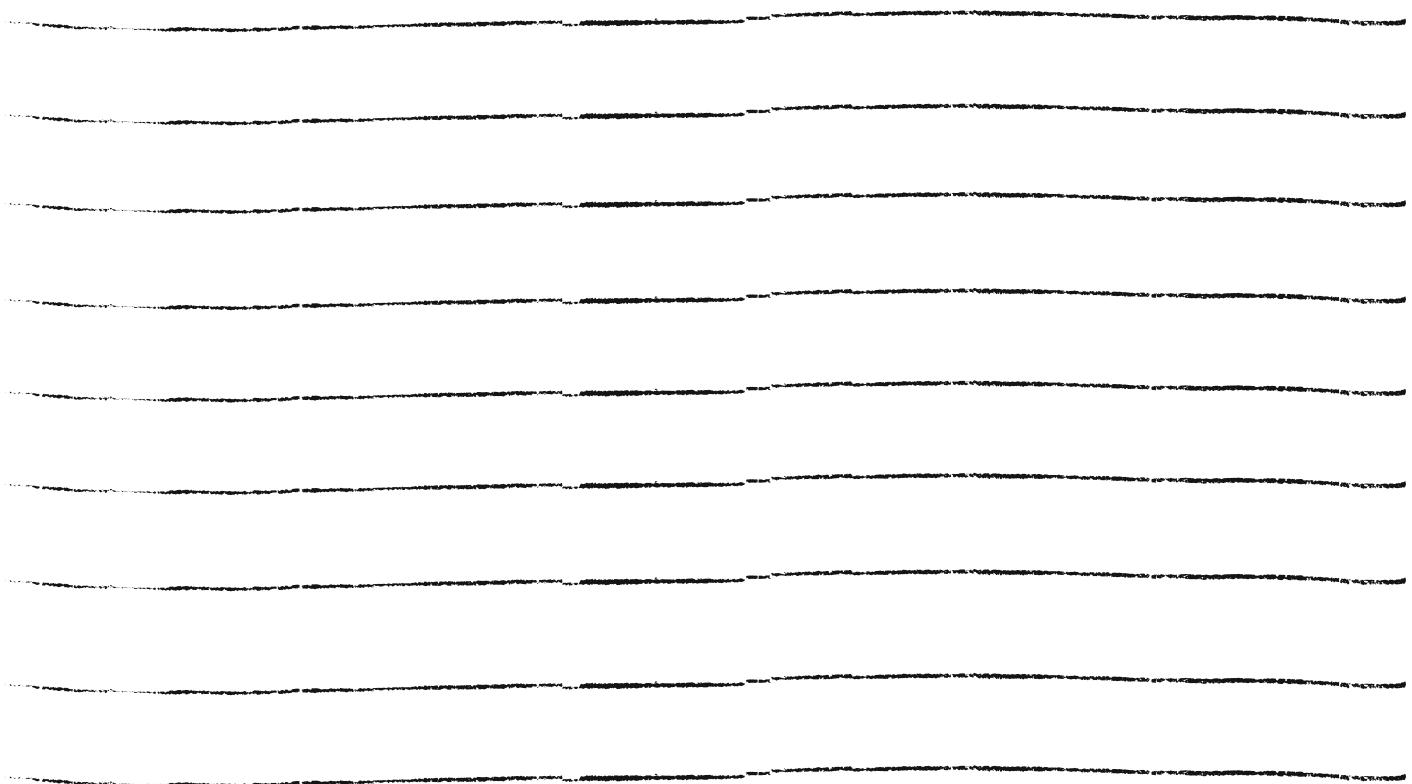
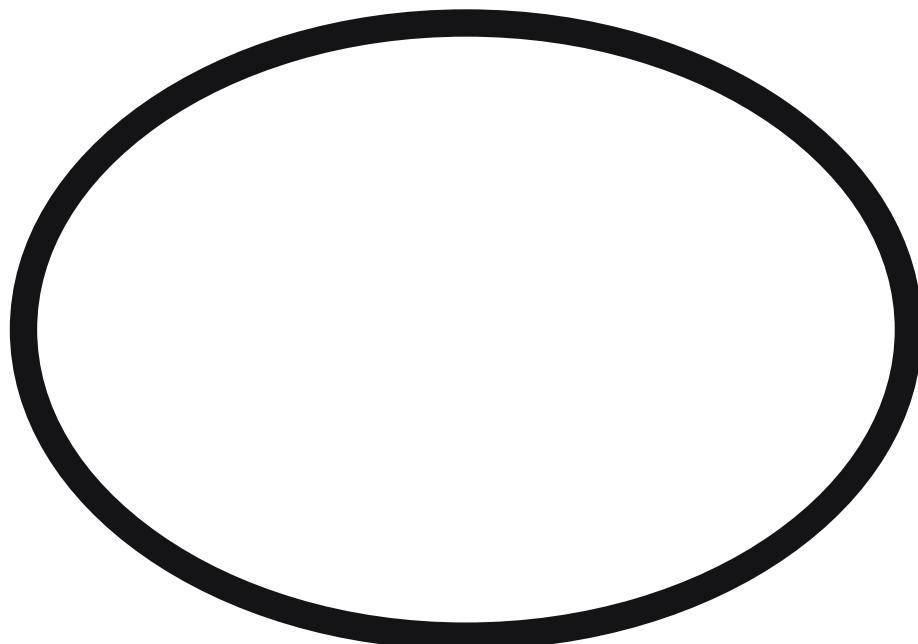


Yo puedo...



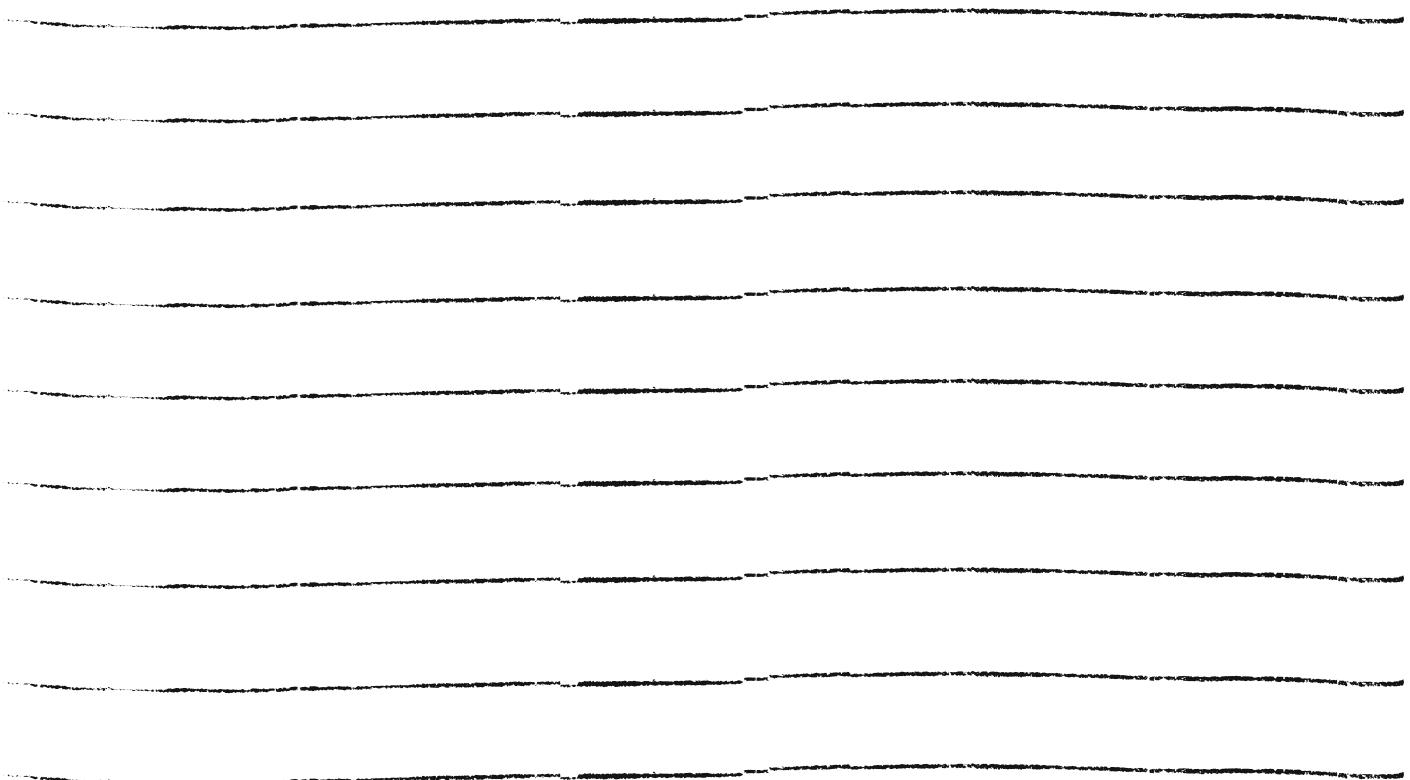
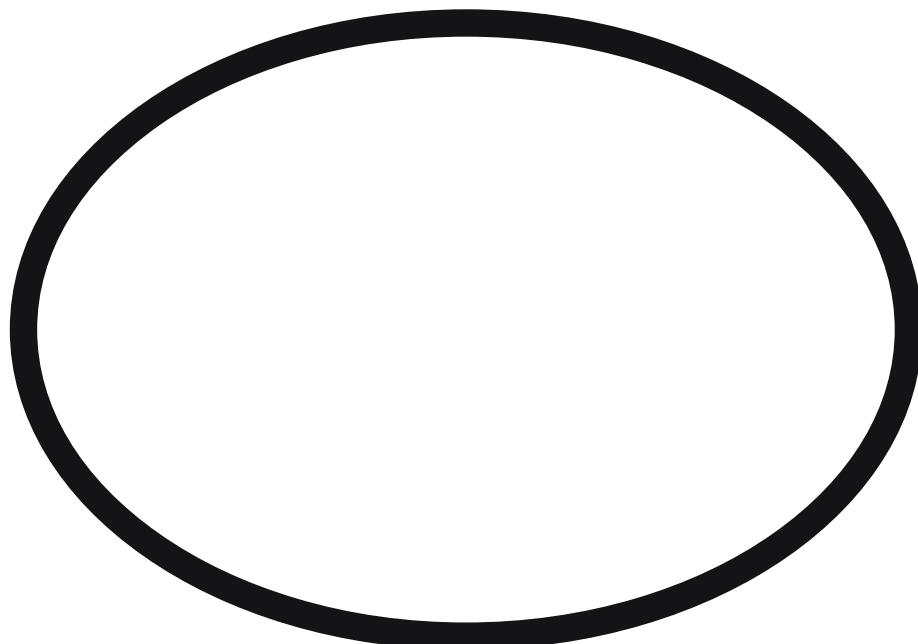


There is only one me.





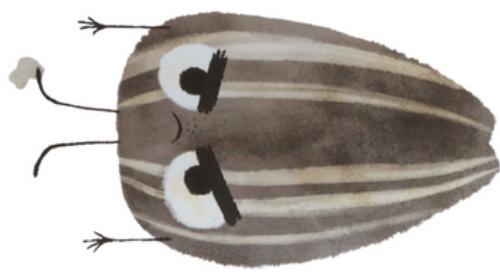
Yo soy único.



NAME:

THE BAD SEED PRESENTS...

BAD ACTIONS

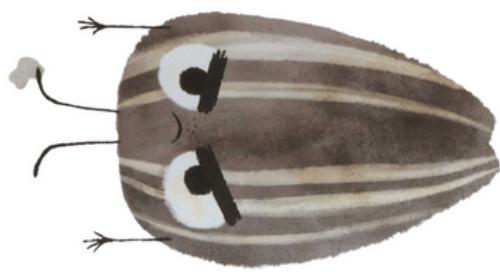


GOOD ACTIONS

NAME:

THE BAD SEED PRESENTS...

BAD ACTIONS



GOOD ACTIONS

THE BAD SEED

DISCUSSION SUGGESTIONS:



- ♣ How does being respectful/disrespectful affect relationships with others?
- ♣ How do you feel when other people respect/disrespect you?
- ♣ What are some characteristics of respectful behaviour?
- ♣ What does it mean to respect ourselves?
- ♣ How do you show respect to others?
- ♣ Do we deserve respect or do we have to earn it?
- ♣ Should you show respect to others even if you don't like them? Explain your answer.
- ♣ Was [character] respectful/disrespectful? What is your evidence?
- ♣ How did [character] earn other people's respect?
- ♣ How were [character's] actions towards the environment respectful?
- ♣ Why was it important that [character] felt respected?
- ♣ Why was it important that [character] showed respect?
- ♣ In what ways did [character] show respect?
- ♣ How did [character] feel when they were disrespected by [character]?
- ♣ How should [character] have responded when they were disrespected?
- ♣ Why do you think [character] was disrespectful?
- ♣ When [character] was rude, they said they were only joking. Does this make their behaviour okay? Explain.



MATERIAL EMPATÍA

RULETA IKEA



@neuro.rial



Ves a un compañero tropezarse y caerse en el pasillo del cole. Se levanta y se mete corriendo en el baño.
¿Cómo crees que se puede estar sintiendo?
¿Qué crees que piensa?

@neuro.rial



La maestra felicita a una compañera por lo bien que le ha salido la tarea.
¿Cómo crees que se siente?
¿Qué puede estar pensando?

@neuro.rial



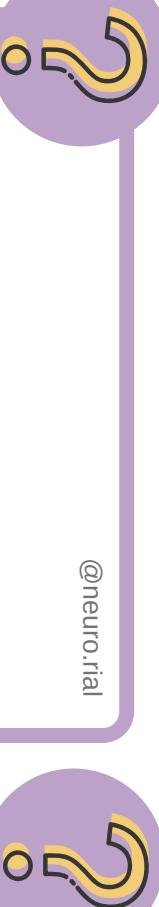
En el patio hay unos niños jugando al baloncesto. Se acerca otro niño pero los demás le dicen que no puede jugar.
¿Cómo crees que se puede estar sintiendo?
¿Qué crees que piensa?

@neuro.rial



Ves a un compañero sentado en su mesa con la cara roja y los brazos cruzados.
¿Cómo crees que se siente?
¿Qué podrías hacer?

@neuro.rial



Hoy no has hecho los deberes. Decides mentirle a la profesora y le pides a tu amigo que le diga que él te ha visto hacerlos y que se te han perdido. Tu amigo dice que no quiere hacer eso. ¿Cómo crees que se siente tu amigo?

@neuro.rial



Estás en clase y te levantas para preguntarle una duda a tu profe. Después te das cuenta de que había otra compañera esperando para preguntarle algo antes que tú. ¿Cómo crees que se siente?
¿Qué podrías hacer?

@neuro.rial

Estáis haciendo una tarea en clase y ves a tu compañero arrugar la hoja y dar un golpe en la mesa.
¿Qué crees que le pasa? ¿Cómo se siente?

@neuro.rial

Tu madre y tu vais en el coche al colegio. De repente os encontráis con un atasco, y tu madre resopla mucho.

¿Qué crees que le pasa? ¿Cómo se siente?

@neuro.rial

Tu padre te pide que apagues ya la tele porque tienes que hacer los deberes. Tu quieres terminar de ver los dibujos, pero él te dice que no.
¿Cuál es el punto de vista de tu padre? ¿Qué podría estar pensando?

@neuro.rial

Jugando en el patio, un niño que conoce se cae y se hace daño en la rodilla. ¿Qué crees que está sintiendo? ¿Qué podrías hacer tú?

@neuro.rial

Tu amiga y tu estáis en el patio cuando se acerca Ana y te da una invitación para su cumple. No le da otra a tu amiga.

¿Cómo crees que se siente tu amiga? ¿Qué le podrías decir?

@neuro.rial

El perro de tu amigo Pablo murió hace un par de días. A ti te apetece contarle algo sobre tu perro. ¿Se lo contarías? ¿Por qué?

@neuro.rial

Ves a un compañero de otro curso que no conoces mucho llorando en el patio. ¿Cómo crees que se siente? ¿Qué podrías hacer?

@neuro.rial

Tu amiga Laura te cuenta que está muy contenta porque ha sacado un 5 en mates, pero tú piensas que eso no es una buena nota. ¿Qué le dirías? ¿Por qué?

@neuro.rial

Lucas es un niño nuevo que ha llegado hoy al colegio. En el patio ves que está sentado solo en una esquina. ¿Cómo crees que se siente? ¿Qué podrías hacer tú?

@neuro.rial

Tu compañero Luis te pregunta si quieres saber un secreto sobre otro compañero de clase. ¿Qué deberías hacer? ¿Por qué?

@neuro.rial

Unos amigos y tú estáis hablando en el pasillo. Uno de ellos se pone a "bromear" pero en realidad está haciendo comentarios poco amables sobre otra persona. ¿Cómo crees que se siente esa persona? ¿Qué podrías hacer?

@neuro.rial

Maya está hablando sobre la fiesta de cumpleaños que celebró el sábado pasado cuando llega Julio y la interrumpe para hablar de su nueva videoconsola. ¿Cómo crees que se siente Maya?



@neuro.rial

Mañana es el cumpleaños de tu amiga Raquel. ¿Qué puedes hacer para mostrarle que has pensando en ella?



@neuro.rial

Has quedado con tu amiga Marta. A ti te apetece ir al cine, pero a ella le gustaría ir a la piscina. ¿Qué harías?



@neuro.rial

Tu amigo Pau ha llegado tarde al cole y se ha dejado varios libros en casa. ¿Qué podrías hacer para ayudarle a tener un mejor día?



@neuro.rial

Le has enviado 4 mensajes a tu amigo y no te responde. ¿Qué harías? ¿Cómo se podría estar sintiendo tu amigo?



@neuro.rial

¿Qué le podrías decir a tu amigo para que se sienta bien consigo mismo? Piensa en un cumplido



@neuro.rial

Tus amigos Pedro y Lucía han venido a tu casa a pasar la tarde, y quieren jugar a videojuegos. A ti no te apetece. ¿Qué puedes hacer?



@neuro.rial

En clase estás jugando a la Oca. Tu amiga Nora quiere ser la primera, aunque tu has dicho que quieres ser primera antes que ella. ¿Qué podrías hacer?



@neuro.rial

Jaime te dice que no eres un verdadero amigo si no le gastas una broma a Leire. ¿Por qué crees que te dice eso? ¿Qué podrías hacer o decir?



@neuro.rial

Estás en el pasillo cuando escuchas a un compañero hablar mal de tu amiga Noelia. ¿Qué podrías hacer o decir?



@neuro.rial

Un amigo te cuenta que está teniendo un día horrible. ¿Qué podrías hacer?



@neuro.rial

Ha llegado un compañero nuevo a la clase. Es la hora del grupo de lectura, y él no se ha traído un libro de casa. ¿Cómo crees que se está sintiendo tu compañero? ¿Qué podrías hacer?



@neuro.rial

Un amigo tuyo te invita a su casa a merendar, pero a ti no te apetece. ¿Qué podrías hacer o decir?

@neuro.rial

Pablo ha cogido prestado tu boli favorito y no te lo ha devuelto. Ya ha pasado una semana. ¿Qué podrías hacer o decir?



@neuro.rial

Has oído que tu mejor amigo está diciendo mentiras sobre ti. Estás tan enfadado que llevas tres días sin hablarle. ¿Qué podrías hacer para solucionarlo?



@neuro.rial

La profesora está dando las notas del examen de mates y tu compañera de mesa ha sacado un 4. ¿Cómo crees que se siente? ¿Qué podrías hacer o decir para que se sienta mejor?

@neuro.rial

Estás hablando con un compañero y te das cuenta de que no para de bostezar. ¿Qué te está diciendo su lenguaje corporal? ¿Qué podrías hacer o decir?



@neuro.rial

Un niño tropieza a propósito con Marta en el pasillo y tira todos sus libros al suelo. El niño se ríe y se va. ¿Cómo crees que se siente Marta? ¿Qué podrías hacer tú?



@neuro.rial

Algunos compañeros de clase se ríen del nuevo corte de pelo de Marina. ¿Cómo crees que se siente Marina? ¿Qué podrías hacer o decir para ayudarla?

¿Cómo crees que se siente la niña? ¿Y el niño?
¿Qué harías tú si vieres esta situación en tu cole?



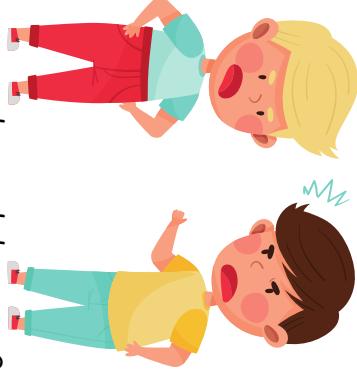
@neuro.rial

¿Qué crees que ha podido pasar? ¿Cómo se sienten? ¿Qué podrían hacer para solucionarlo?



@neuro.rial

¿Qué crees que ha podido pasar? ¿Cómo se sienten?



@neuro.rial

¿Qué crees que le pasa? ¿Qué le dirías?



@neuro.rial

¿Qué crees que ha podido pasar? ¿Crees que se sienten igual? ¿Por qué?



@neuro.rial

¿Qué crees que ha podido pasar? ¿Cómo se siente el niño? ¿Y su padre?



@neuro.rial

¿Qué crees que le pasa? ¿Qué podrías decir o hacer?



@neuro.rial

¿Qué crees que le pasa? ¿Cómo se siente?



@neuro.rial

¿Qué crees que le pasa? ¿Cómo se siente?



@neuro.rial

¿Qué crees que ha podido pasar? ¿Cómo se siente el niño de la camiseta amarilla? ¿Y el otro niño?



@neuro.rial

¿Qué crees que le pasa? ¿Cómo se siente?



@neuro.rial

¿Qué crees que ha pasado? ¿Cómo se sienten cada uno?



@neuro.rial

¿Qué crees que le pasa? ¿Qué podrías decir o hacer?



@neuro.rial

¿Se sienten los dos igual? ¿Cómo lo sabes?
¿Qué crees que está pensando la niña?



@neuro.rial

¿Qué crees que le pasa? ¿Cómo se siente?



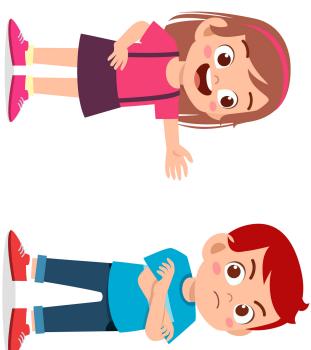
@neuro.rial

¿Qué está haciendo? ¿Cómo crees que se siente? ¿Qué podrías hacer o decir tú?



@neuro.rial

¿Qué crees que ha podido pasar? ¿Qué quiere la niña? ¿Qué crees que piensa el niño?



@neuro.rial

¿Cómo crees que se siente el niño de la camiseta de rayas? ¿Y el de la camiseta azul?



@neuro.rial

MIEDO

FICHA PARA TRABAJAR LOS MIEDOS

TENGO MIEDO A.....	
POR QUÉ ME DA MIEDO	
QUÉ OCURRE CUANDO TENGO MIEDO	
CÓMO ME SIENTO	
QUÉ PIENSO	
QUÉ HAGO	
QUÉ COSAS PUEDO HACER PARA CONTROLAR EL MIEDO	

CALMA

Nombre:

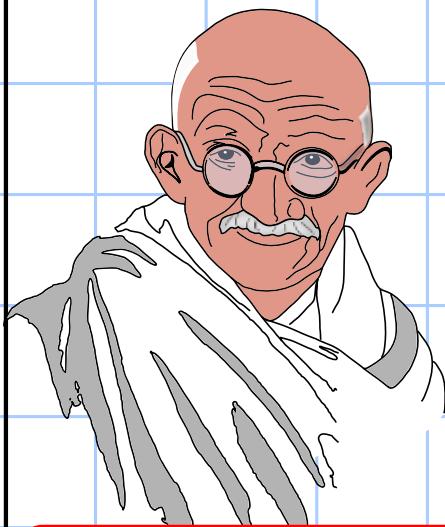
Fecha:

OBSERVA, REFLEXIONA Y ESCRIBE

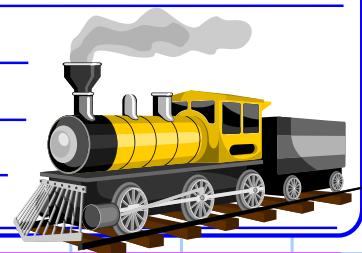
<https://youtu.be/BN7px3XzRoU>



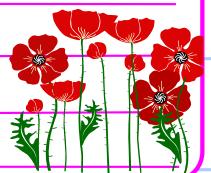
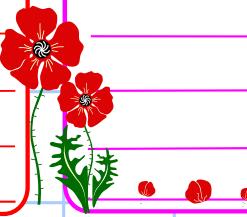
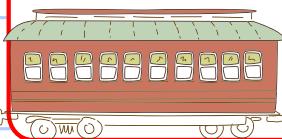
Si necesitas más espacio para escribir continua en tu cuaderno.



1.- Escribe brevemente lo que ocurre. Relee y tacha lo que no sea la idea principal



2.- ¿En cuantas partes podríamos dividir la historia de forma que en cada una de ellas una sola palabra las describa?



3.- Elige una palabra para cada una de esas partes.

4.- Valora según tu opinión la reacción que tienen cada uno de los niños de esta historia.



5. Responde con sinceridad. ¿Qué habrías hecho tú en cada caso?

6.- Lee la lectura que acompaña esta actividad y busca información sobre el protagonista real de esta historia.



Y ahora escribe en tu cuaderno la historia, de tal forma que otra persona que no ha visto el video se entere perfectamente.

Nombre:

Fecha:



"EL OTRO PAR"

<https://youtu.be/BN7px3XzRoU>



El corto "El otro par" de tan sólo cuatro minutos de duración, fué ganador del festival de cortometrajes de Egipto, dirigido por Sarah Rozik a los 20 años de edad. Está basado en una anécdota que le sucedió a Mahatma Gandhi, y que nos transmite valores relacionados con los bienes materiales.

Tras visionar el corto, lee la anécdota y escribe las diferencias que encuentres entre una y otra. Investiga qué es una versión y en si esta historia sería o no.



Iba Gandhi junto con un amigo a tomar un tren. Como no tenían dinero, trataban de subirse en marcha a un tren de mercancías, cuando éste estaba arrancando. Vieron en marcha, así que empezaron a correr hacia él, para poder subirse con un salto. Al saltar, a Gandhi se le cayó uno de sus zapatos.

El tren ya iba demasiado rápido como para bajarse, coger el zapato y volverse a subir, así que Gandhi decidió rápidamente tirar el otro zapato.



El amigo, sorprendido, le preguntó:

- ¿Por qué has hecho eso?

A lo que Gandhi respondió:

- A mí, este zapato suelto no me sirve de nada, en cuanto lleguemos a nuestro destino tendré que hacerme con otro par. A la persona que encuentre el zapato que se me cayó, ese zapato suelto no le servirá de nada. Así, al menos, alguien se encontrará con un par de zapatos, y le serán de utilidad...



Inside and Outside

Worksheet

This exercise can help kids compare how they think, feel, and behave when they are struggling with an emotion, to how they might think, feel, and behave if their thinking were to change.

It can help children to understand the value of modifying their thinking to make it more positive, while helping parents and other family members understand what the child is going through.

This exercise has 3 steps; you can use these instructions to guide your child through the activity.

1. **Finish the sentence in gray by writing a feeling** that you sometimes experience. Remember a time when you feel this emotion.
2. **Fill in the boxes and bubbles on the left.** Write what you think, how your body feels, and what you do when you felt this way at that time.
3. **Now, imagine that you are still in the same situation, but you think something else instead.** Fill in the new thought on the right hand side and work down to record the way you believe you would physically feel and act.

When I Feel...

