

PROYECTO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

ÍNDICE

1. Introducción
2. La importancia de la educación emocional en el aula.
 - 2.1 El profesor emocionalmente competente.
 - 2.2 El alumno emocionalmente competente.
 - 2.3 La gestión de aula basada en la educación emocional.
3. Cómo lo trabajamos: Secuenciación
4. Propuesta de actividades por niveles
5. Bibliografía

1. INTRODUCCIÓN

Como docentes y educadores sabemos que la verdadera optimización de los rendimientos pasa necesariamente por una formación integral que ayude a nuestros alumnos a ser personas equilibradas y responsables consigo mismas y con los demás.

Esa formación integral incluye el desarrollo de la Inteligencia Emocional: una formación que contribuya a que nuestros niños y niñas aprendan a identificar sus propias emociones, a pensar sobre ellas, a saber expresarlas, controlarlas y gestionarlas de forma que les ayuden a buscar soluciones a aquello que les desequilibra, para sentirse mejor, rendir más y ser más felices.

Una formación que favorezca no solo el desarrollo de la inteligencia académica, sino el de las inteligencias intrapersonal e interpersonal. En definitiva, que favorezca el desarrollo de niños y niñas equilibrados emocionalmente y como consecuencia, felices y con adecuados rendimientos tanto a nivel escolar como personal.

“La disposición emocional del alumno determina su habilidad para aprender.”
Platón.

“Las dimensiones que componen esa inteligencia emocional no son cualidades innatas, sino habilidades aprendidas y por tanto, educables.” Goleman

Es por ello que en nuestro colegio consideramos que la alfabetización emocional de niños y jóvenes es una necesidad que la escuela debe tener muy en cuenta.

Así, el desarrollo de la Competencia Emocional en nuestros alumnos debería ser una parte importante de nuestros proyectos educativo y curricular, en los

que se recoja de forma expresa la importancia del desarrollo de la dimensión socio-emocional de nuestros niños y niñas.

Basándonos en la siguiente afirmación de Goleman, hemos empezado a elaborar este proyecto:

“La investigación científica ha demostrado que la autoconciencia, la confianza en uno mismo, la empatía y la gestión más adecuada de las emociones no sólo mejoran la conducta del niño, sino que también inciden muy positivamente en su rendimiento académico”.

2. LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LAS AULAS

La educación en emociones o emocional es, quizá, una de las más importantes tareas pendientes en nuestra sociedad, prácticamente hasta las década de los noventa no se produce un avance significativo en su estudio. Goleman (1995) se referirá a los elevados costes del analfabetismo emocional (crímenes, violencia, arrestos, uso de armas de fuego, suicidios, inseguridad ciudadana, depresión, ansiedad, estrés, desordenes de la alimentación, abuso de drogas y alcohol). Todo ello implica estrategias de prevención y alfabetización emocional necesarias a través del sistema educativo.

Los objetivos de la educación emocional

Los objetivos generales de la educación emocional se pueden resumir en los siguientes términos:

- Adquirir un mejor conocimiento de las emociones propias.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.

Por extensión, los efectos de la educación emocional conllevarían resultados tales como los siguientes:

- Aumento de habilidades sociales y de relaciones interpersonales satisfactorias.
- Disminución de pensamientos autodestructivos.
- Mejora de la autoestima.
- Disminución del índice de violencia y agresión.
- Menor conducta antisocial o socialmente desordenada.
- Menor número de expulsiones de clase.
- Mejora del rendimiento académico.
- Disminución en la iniciación en el consumo de drogas.
- Mejora adaptación escolar, social y familiar.
- Disminución de la tristeza y sintomatología depresiva.

- Disminución de la ansiedad y el estrés.
- Disminución de desórdenes relacionados con la comida.

Estos objetivos y sus consecuencias, sin argumentos de ningún tipo podrían bastar para justificar la presencia de la educación emocional en cualquier sector, sin embargo vamos a precisar y a presentar más detalladamente la justificación y necesidad de la misma.

2.1. El profesor emocionalmente competente

Generalmente, cuando tenemos que recordar a nuestros mejores profesores, es decir, aquellos que más nos aportaron sobre todo beneficios, el 90% de las cualidades que les solemos atribuir son de carácter socio-emocional: cercanía, confianza, credibilidad, capacidad para motivar, respeto, disponibilidad... Sólo un 10% de cualidades tienen carácter cognitivo-académico (explicaba muy bien, sabía mucho, era muy culta...). Esto puede indicarnos la importancia que estos aspectos tienen para los alumnos presentes y pretéritos. También cuando se pregunta a profesionales de éxito en diferentes campos (deportistas, científicos, artistas...) a qué atribuyen el mismo, las respuestas van por los mismos derroteros: consideran que han tenido mucho que ver competencias socio-emocionales tales como la fuerza de voluntad, la perseverancia, la fortaleza mental o la capacidad de superar obstáculos. Podemos por tanto llegar a la conclusión de que los aspectos socio-emocionales están bien presentes en el proceso educativo, pero también en cualquier faceta personal o profesional que se emprenda.

Para poder desarrollar en otros sus competencias socio-emocionales, hay que empezar por uno mismo. El profesor debe atender a una doble faceta debido a que se encuentra en la situación de líder socio-emocional en el aula: por un lado, debe formar a los alumnos en competencias socioemocionales y por otro lado, debe autoformarse él/ella: para cumplir con creces su misión; para sentirse mejor y para educar a sus alumnos; para que éstos se sientan mejor.

Sólo un profesor emocionalmente competente podrá ayudar a desarrollar en sus alumnos las competencias socioemocionales necesarias para que se genere un clima de trabajo efectivo y de plena convivencia.

Las competencias socio-emocionales son el factor fundamental que caracteriza a los profesores eficaces, emocionalmente saludables y benéficamente influyentes sobre el alumnado. Ante las mismas situaciones, hay profesores que salen airoso convirtiendo los problemas en desafíos profesionales, mientras que otros sucumben sumergiéndose en un mar de críticas y culpabilizaciones, generalmente hacia los demás.

El profesor emocionalmente competente es el que sabe jugar su bazas de la mejor forma posible; en lugar hundirse en quejas infructuosas. En un 80% se trata de competencias emocionales:

1. Habilidad para detectar y aprovechar oportunidades.
2. Iniciativa o capacidad de desarrollar nuevos servicios anticipándose a la demanda social.

3. Perseverancia y resistencia al desánimo ante los obstáculos.
4. Interés por realizar un trabajo de calidad.
5. Esfuerzo, dedicación y sacrificio para alcanzar los objetivos propuestos.
6. Búsqueda de la eficiencia.
7. Autoconfianza para enfrentarse a los retos y asertividad en las relaciones con los demás.
8. Capacidad de persuasión y utilización de estrategias de influencia.
9. Reconocimiento de la importancia de las relaciones interpersonales.
10. Seguimiento y supervisión estrecha del trabajo para garantizar que las cosas se hagan correctamente.

2.2. Alumno emocionalmente competente

En el trato continuado con los alumnos y para poder ayudarlos, es necesario tener presente su vida emocional para detectar las conductas antisociales o emocionalmente deficitarias que se ponen de manifiesto en las relaciones interpersonales que se dan en el aula. La comunicación es imprescindible para el tratamiento de la vida emocional. Para generar una buena comunicación con el alumnado, se ha de crear un vínculo con cada uno de los alumnos, y para ello es necesario que exista un ambiente cordial y sin ansiedad. La educación socioemocional forma parte de la educación integral de la persona, finalidad base de cualquier enseñanza obligatoria. Veamos por qué:

- Las habilidades socio-emocionales (fuerza de voluntad, perseverancia, responsabilidad, autocontrol...) son el lecho sobre el que se asientan los éxitos académicos. - La mayoría de conflictos en el aula son de índole interpersonal o emocional.

- Por razones de supervivencia, el profesor necesita mejorar los índices de respeto y comportamiento prosocial en el aula.

- La educación consta de una vertiente inhibidora (aprender a dejar de hacer), imprescindible y complementaria de la otra cara impulsora (aprender a hacer).

Vemos por todo ello que no es posible no educar socio-emocionalmente. Así, es importante desarrollar en las aulas programas de alfabetización emocional, ya que se ha demostrado que éstos mejoran las calificaciones académicas y también el desempeño escolar. En un momento en que muchos niños carecen de la capacidad de manejar sus problemas, de prestar atención o de concentrarse, de controlar sus impulsos, de sentirse responsables por su trabajo o de interesarse en su aprendizaje, cualquier cosa que sostenga estas habilidades ayudará a su educación. En este sentido, la alfabetización emocional mejora la capacidad de la escuela para enseñar. La mayoría de los investigadores y estudiosos de la inteligencia emocional coinciden en las características de los alumnos emocionalmente inteligentes, así:

- Poseer un buen nivel de autoestima
- Aprender más y mejor
- Presentar menos problemas de conducta
- Sentirse bien consigo mismos

- Ser personas positivas y optimistas
- Tener la capacidad de entender los sentimientos de los demás
- Resistir mejor la presión de sus compañeros
- Superar sin dificultad las frustraciones
- Resolver bien los conflictos
- Ser felices, saludables y tener más éxito

Podemos darnos cuenta por estas características del alumno emocionalmente competente, de la incuestionable importancia de educar en emociones desde las aulas.

2.3. La gestión de aula basada en la educación emocional

El profesor emocionalmente competente y convencido de la importancia de la educación emocional puede abrir un horizonte de soluciones y ser resistente a posibles adversidades. La mentalización o actitud debería acercar al profesor hacia un perfil de clase con unas características cercanas a las siguientes:

Segura, donde nadie pueda incumplir. Todos se tienen que sentir seguros, y el primero el profesor, por su propio interés y porque es la garantía de la seguridad de los demás.

Atrayente, donde nadie quiera incumplir. El interés y atractivo que la clase aporte a los alumnos debería superar o al menos parecerse al que los alumnos traen de fuera.

Respetuosa con los derechos de todos, alumnos y profesores, sin resquicio para los abusos y sin dictadores ni encima ni debajo de la tarima virtual.

Empática, donde imperen las relaciones armoniosas y positivas. Es el complemento al respeto: un plus en la relación. Es la vía para pasar de dar clase a disgusto a alumnos que la reciben a disgusto a un planteamiento que permita a todos estar a gusto, más allá de las diferencias.

Asequible, donde todos tengan posibilidades de éxito con un esfuerzo rentable y proporcionado. Evitar clases imposibles para algunos.

Exigente, donde se planteen retos razonables que promuevan el crecimiento académico y personal mediante liberación de esfuerzo, requisito imprescindible de cualquier meta que se emprenda.

Integral, donde tengan su espacio todas las capacidades que caracterizan a la persona, cognitivas, sociales, emocionales, creativas o motrices, entre otras, y donde los alumnos deficitarios en capacidades cognitivo-académicas las puedan compensar con el desarrollo de otras competencias.

Inclusiva, donde todos y cada uno de los presentes tenga posibilidades, atención, ayudas, motivaciones e intereses y donde no quede nadie excluido por características personales, familiares, sociales, étnicas, religiosas o políticas. Una clase donde quepan todos.

En una clase académica no caben todos (todos no pueden ser buenos alumnos), pero en una clase formativa e integral sí (todos deberían ser personas). Naturalmente. Sin agobios ni abusos. En esta clase debe tener

cabida el control comportamental, para ello hay que desarrollar los siguientes puntos:

- La asertividad: siempre que se garantice el respeto mutuo.
- La empatía: Hay que hablar/escuchar/entender/comprender en la relación cotidiana educativa.
- El autocontrol: Es preferible desarrollar actitudes proactivas que reactivas ante los conflictos.
- Los roles: Es importante canalizar los roles adoptados por los alumnos, ya que los roles vienen por conductas repetitivas que pueden acabar siendo problemáticas.
- La comunicación: Debe darse transmitiendo por parte del profesor su interés por el alumno y confianza en que quiere mejorar su conducta.
- La autoestima: La autoestima es uno de los motores del ser humano, por ello hay que generar autoestima en nuestro alumnado.

3. CÓMO LO TRABAJAMOS: SECUENCIACIÓN

En primer lugar, favoreciendo la formación del Claustro de Profesores, de manera que desarrollen su propia competencia emocional y adquieran habilidades para ayudar a los alumnos a sentirse queridos, valorados, seguros; establecer un ambiente que les permita desarrollar su inteligencia emocional. Formación que nos ayude a analizar aspectos fundamentales para potenciar la educación emocional: necesidades emocionales básicas, uso del lenguaje en el aula, mensajes ser/hacer, comunicación verbal y no verbal, la no identificación del niño con su problema, la resolución de conflictos, la comunicación no violenta, la asertividad en la comunicación,...

Todo ello se pone en práctica de manera transversal, como la vida misma, en el día a día, en la manera de comunicarnos y relacionarnos. No son "lecciones" de educación emocional, sino propuestas "ambientales" que propicien el conocimiento mutuo y mejore las relaciones.

Se programan actividades de desarrollo de competencia emocional concretas y puntuales que se desarrollan en las diferentes asignaturas y en los diferentes momentos cotidianos del aula.

Cada mes se propone, a nivel de centro, la programación conjunta en todos los niveles educativos, del trabajo de un aspecto concreto que nos ayude a todos a crecer emocionalmente.

En Educación Infantil trabajaremos estas 5 emociones básicas: Alegría, tristeza, miedo, rabia y calma.

En 1º y 2º de Primaria, a parte de las emociones básicas, la vergüenza y la aceptación.

En 3º y 4º de Primaria, a parte de las emociones básicas la culpa y la gratitud.

Por último, en 5º y 6º de Primaria, a parte de las emociones básicas, la inseguridad y la ilusión.

4. PROPUESTA DE ACTIVIDADES POR NIVELES

ED. INFANTIL

INTRODUCCIÓN

En Infantil, la carga emocional va ligada al desarrollo del niño, por lo tanto el trabajo de este ámbito es esencial para identificar, expresar y regular las emociones en uno mismo y en los demás, desde edades muy tempranas propiciando así un desarrollo psicológico y socio-afectivo que les ayudará a poder adquirir habilidades y estrategias de resolución de conflictos, enfrentar retos y desafíos, poder comunicarse con los demás (y consigo mismo) de forma positiva.

Por todo ello consideramos que la educación emocional tiene que estar muy presente en la escuela como base ante cualquier aprendizaje social y académico.

A continuación vamos a presentar los distintos tipos de actividades que nos permitan trabajar las emociones en nuestro nivel.

Para introducir el trabajo de educación emocional, como actividad motivadora partiremos del cuento “EL MONSTRUO DE COLORES” que presenta todas las emociones que iremos trabajando a lo largo del ciclo, convirtiéndose así en nuestro hilo conductor.

En función de la introducción de las distintas emociones emplearemos otros recursos.

A continuación desarrollaremos una progresión de actividades que nos ayudarán a presentar, reconocer y gestionar cada emoción.

ACTIVIDADES DE PRESENTACIÓN DE CADA EMOCIÓN.

En un primer momento, sin trabajo previo recogeremos sus impresiones y conocimientos sobre las distintas emociones a trabajar, que dejaremos visibles en el aula en un gran mural.

Lectura del cuento “El monstruo de colores”.

Una vez contado el cuento, realizaremos las diferentes actividades de manera progresiva.

En la asamblea haremos que los niños verbalicen que han entendido, que le pasaba al monstruo, que es lo que más les ha gustado acerca del cuento,...

- En la asamblea verbalizar situaciones que provocan en nosotros esa emoción.
- Identificar la emoción en unas caras.
- Componer la expresión facial en una cara grande, según la emoción.
- Identificar esas emociones en dibujos o fotos de diferentes situaciones.
- Jugar a adivinar que emoción se representa (mímica).
- Registro de emociones en carteles, con nombre y/o fotos según nivel, a primera hora y después del patio.

Estas actividades las iremos realizando durante las primeras semanas en los momentos de asamblea, para que ellos interioricen la emoción que estamos trabajando, y después descubrir qué la provoca y cómo gestionarla.

ACTIVIDADES PARA IDENTIFICAR SUS EMOCIONES Y LAS DE LOS OTROS.

1. En la asamblea cuando registro mi emoción expreso ¿cómo me siento?.
Ejm: Estoy contento porquees mi cumple.
2. Utilizar la dramatización para expresar e identificar distintas emociones.
3. Dramatización de situaciones propias del aula donde tengan que identificar que emoción se está representando y por qué.
4. Clasificar caras y situaciones en distintos carteles según emoción.

ESTRATEGIAS PARA GESTIONAR LAS DISTINTAS EMOCIONES.

- Crear una caja del miedo, en la que metan todo aquello que les produce dicha emoción y quieran hacer desaparecer.
- Lectura y dramatización de cuentos que ayuden a entender el miedo, y asumirlo como parte de su personalidad.
- Mostrar afecto con masajes a los compañeros, a través de juegos como "ROMPO UN HUEVO", Masajes con una pelota,...
- Piropos, decir algo positivo de algún compañero para hacerle sentir bien y

reforzar su autoestima.

- EL cojín de los abrazos, para utilizarlo siempre que sientan la necesidad de apartarse y recogerse en sus propios sentimientos.
- Utilizar retahílas, frases hechas, que ayuden a los niños a pensar antes de actuar. Ejm. Contar hasta diez cuando siento que me enfado.
- Escuchar canciones como “Yo me tranquilizo” para calmar el ánimo y buscar una respuesta adecuada, cuando veo que me estoy enfadando o estoy perdiendo el control de mis actos.
- Al final del día hacer una recogida de aquellas cosas o situaciones que me han hecho sentir bien.
- Propuestas de distintas actuaciones en la resolución de los pequeños conflictos que puedan surgir a lo largo del día.
- En la resolución de conflictos, daremos la oportunidad a los niños de expresar cómo se sienten, qué les ha impulsado a actuar de una manera determinada, cómo creen que podrían haber actuado para no sentirse mal, o no provocar que otro se sienta mal, cómo pueden restablecer el buen estado de las relaciones entre ellos,...
- Cuando la resolución del conflicto que surge, puede ser un momento de aprendizaje para los demás, le daremos respuesta en gran grupo, para dar la oportunidad de intervenir a todos y que puedan ampliar así su repertorio de habilidades y respuestas adecuadas a diferentes situaciones.
- Audiciones de música relajante en algunos momentos del día donde necesiten recuperar el estado de calma necesario para seguir con las actividades diarias. Un momento de relajación dentro de las rutinas del día será la vuelta del patio.
- Proponemos como actividad para gestionar los momentos de especial tensión en el aula, crear un rincón en la clase, de la CALMA, se habilitará una zona del aula donde los niños puedan acudir y evadirse ante cualquier situación que les genere ansiedad. Para ello les ofreceremos distintos recursos y materiales que pueden utilizar libremente (música, pinturas, cuentos, botellas sensoriales,...)

SECUENCIACIÓN DE LAS EMOCIONES A LO LARGO DEL CICLO.

- En tres años empezaremos trabajando la alegría, la tristeza y el enfado. Siempre respetando el ritmo del grupo y respondiendo a sus intereses.

- En cuatro años, seguiremos trabajando las anteriores e introduciremos la calma y el miedo.
- En cinco años, se añadirá a las anteriores el amor.

PROPUESTA DE CUENTOS PARA TRABAJAR LAS DISTINTAS EMOCIONES DEL CICLO.

- El monstruo de colores.
- Elmer.
- El pez arcoiris.
- La ovejita que vino a cenar.
- La rabieta de Julieta.
- Donde viven los monstruos.
- Una pesadilla en mi armario.
- Qué hace un cocodrilo por la noche.
- Cuando Matías se hizo pis la noche de reyes.
- Monstruo triste, monstruo feliz.
- Adivina cuanto quiero.
- Gato Guille y los monstruos.
- La cebra Camila.
- El club de los valientes.
- Los cuentos tradicionales: Los tres cerditos, los siete cabritillos y el lobo, Hansel y Gretel,....

Todas estas actividades estarán integradas en las rutinas diarias, ya que nuestro trabajo lo realizamos de forma globalizada atendiendo a todas las necesidades de los niños. El objetivo fundamental es que vayan aprendiendo a entender, gestionar y actuar de acuerdo a sus propias emociones y necesidades teniendo en cuenta las de los demás.

Con esta intervención pretendemos potenciar un desarrollo emocional de forma paralela al desarrollo cognitivo, para dotar a los niños de habilidades y/o

competencias que les ayuden a seguir formando su personalidad, de forma integral y afrontar mejor los retos que se le planteen en su vida cotidiana.

ED. EMOCIONAL 1º CICLO

JUSTIFICACIÓN.

Trabajaremos para los cursos de 1º Y 2º de Primaria, las emociones de la alegría, la tristeza, la rabia, el miedo, la vergüenza, la aceptación y la calma.

La secuenciación que planteamos, será una batería de actividades, que reflejen un trabajo para que los niños y niñas conozcan y aprendan a reconocer, gestionar y controlar, las emociones que vamos a trabajar con ellos.

Como propósito general, la educación escolar debe favorecer el desarrollo integral del ser humano, atendiendo de forma equilibrada tanto a su dimensión cognitiva como emocional. Los niños/as de 1º y 2º, comienzan a regular sus propias emociones de forma simple, y queremos que ellos sean los que vayan mejorando y madurando en sus emociones y sentimientos, tanto a nivel individual como a nivel colectivo.

COMPETENCIAS.

Las competencias que trabajaremos serán, a modo de ejemplo:

- a) *Competencia en comunicación lingüística*, referida a la utilización del lenguaje como instrumento de comunicación oral y escrita.
- b) *Competencia de razonamiento matemático*, entendida como la habilidad para utilizar números y operaciones básicas, los símbolos y las formas de expresión del razonamiento matemático.
- c) *Competencia social y ciudadana*, aquella que permite vivir en sociedad, comprender la realidad social del mundo.
- d) *Competencia y actitudes*, para seguir aprendiendo de forma autónoma a lo largo de la vida.
- e) *Competencia para la autonomía e iniciativa personal*, que incluye la posibilidad de optar con criterio propio y espíritu crítico.
- f) *Competencia digital*, que se referirá a todo el material de las nuevas tecnologías que vamos a utilizar en el aula, y que ellos pueden acceder en su vida cotidiana.

ACTIVIDADES GENERALES DE LAS EMOCIONES.

1. Recortarán y traerán fotografías de revistas, publicidad, etc., que expresen estados emocionales, para luego hacer nuestro libro de las emociones.
2. Se fotografiarán expresando las diferentes emociones que vamos a trabajar. Luego las visionaremos y las clasificaremos, podemos hacerlo en nuestro libro de las emociones.
3. Realizarán escritura de frases alusivas a estados emocionales, completarán frases sobre los estados emocionales, asociarán palabras con imágenes, etc.
4. Representaremos estados emocionales, poniendo énfasis en la expresión

facial, e identificaremos las emociones representadas.

5. Asociar situaciones a la emoción sentida. Por ejemplo: "Tu qué sentirías si..."

- Te dicen que un compañero de clase está muy enfermo en el hospital.
- Vas a buscar tu juguete favorito y no lo encuentras.
- Si ves a dos compañeros peleando.
- Si te regalan un juego que quieres tener desde hace tiempo.

6. Expresarán valoraciones positivas o negativas ante diversas estrategias de afrontamiento o de respuestas en situaciones emocionales. Por ejemplo:

- Pensar antes de responder.
- Explicar a los demás cómo te sientes.

7. Aplicaremos a las situaciones cotidianas, estrategias anteriores. Por ejemplo:

- ¿qué sería adecuado hacer cuando...?

8. Buscaremos diferentes estrategias de actuación (semejantes a las propuestas anteriormente, pero en este caso generadas por los propios alumnos). Por ejemplo:

- Tu quieres estar feliz en el colegio, ¿qué podrías hacer?
- Tu quieres estar tranquilo, ¿qué podrías hacer?

9. Identificaremos posibles motivos de estados emocionales, como por ejemplo: ¿Por qué puede ocurrir todo esto?:

- Un niño se enfada con otro.
- Un compañero de clase está triste.
- El cumpleaños de una compañera.
- Te dan un premio en clase por un buen trabajo.
- Cuento de una pesadilla que ha tenido un niño.

10. Representaremos situaciones conflictivas habituales en las relaciones interpersonales entre alumnos, en las que se produzcan conflictos, proponiendo soluciones.

11. Elaboraremos un listado del tipo de situaciones conflictivas que se dan en el aula y que producen estados emocionales (positivos y negativos):

- Peleas.
- Amenazas.
- Molestias.
- Trabajo en equipo.
- Juegos cooperativos.

12. Actividades referidas a los pensamientos. Decir o escribir lo que se piensa cuando...

- Un compañero me amenaza.
- Alguien me insulta.
- Mi amigo está contento.
- Una compañera se ha hecho daño en el patio.
- Un compañero ha perdido su juguete en el recreo.

13. Daremos pensamientos alternativos o adecuados para sentirse

emocionalmente mejor.

14. A veces hay situaciones en clase en las que tenemos conflictos con los compañeros y ello nos hace sentir mal, se altera nuestro estado de ánimo.

A) ¿Cuándo te sientes culpable? ¿Por qué?

B) ¿Cuándo se siente un compañero enojado contigo? ¿Por qué?

C) ¿En qué situaciones de clase (o en el patio de recreo) te sientes rabioso? ¿Por qué?

15. Dibujarán en una ficha en las que solo están los cabellos y la cabeza, pero que están en blanco, diferentes caras que muestren las emociones que queremos trabajar con ellos. Luego las colorearán.

ACTIVIDADES DE LA EMOCION “ALEGRÍA”.

- Leeremos el cuento en clase “Las estrellas de colores”, y luego haremos un diálogo para su comprensión.
- Localizaremos el concepto de la alegría que sale en el cuento, haciéndolo a través de los comentarios que nos hagan los niños y niñas sobre el cuento. Preguntaremos cómo se sienten los protagonistas, lo que están haciendo, etc.
- Dibujarán la alegría como la plasma el cuento, y explicarán cómo lo harán ellos mientras lo dibujan.
- Usaremos un material reciclado (cartón) para poder pintarlo de colores que les gusten, y les pediremos que digan si son alegres los colores con los que han pintado.
- Luego recortaremos y pegaremos en ese cartón los dibujos que han hecho los niños y niñas y lo expondremos en el corcho del pasillo para que lo vean todas las personas que pasen.
- En grupo, evocación emociones de alegría, mediante el recuerdo intencional de las situaciones que las produjeron.
- Dramatización con los niños y niñas del cuento que hemos trabajado.

ACTIVIDADES DE LA EMOCIÓN “TRISTEZA”.

- Contaremos el cuento “El rosal apenado”, donde haremos luego un diálogo para su comprensión.
- Tras contar el cuento, los niños y niñas compartiremos opiniones con frases del tipo: Siento tristeza cuando...; Me causa tristeza ver...; Qué me ocurre cuando siento tristeza...;
- Dramatizaremos el cuento, en el que el profesor será el narrador, y los niños y niñas, a través de expresión corporal y movimiento, representarán el cuento.
- Colorearemos un cartón con colores tristes.
- Dibujaremos cosas que nos hacen sentir tristes, y luego las colocaremos en el cartón que coloreamos con colores tristes.
- Con ayuda de un micrófono, contaremos un cuento en el que ellos irán dando las órdenes a los personajes para que realicen diferentes acciones de la vida

cotidiana, relacionadas con la tristeza.

CANCIONES.

Una manera eficaz de transmitir la comprensión de las emociones con nuestro alumnado, es utilizando los recursos que nos ofrecen las nuevas tecnologías. A continuación, proponemos algunos vídeos para trabajarlos de una forma divertida e impactante. Son vídeos en los que se escuchan varias canciones infantiles, que después del visionado las podemos trabajar en el aula:

Canción para tranquilizarse

<https://youtu.be/aixHCo0HIP4>

Juego de las adivinanzas
emocionales

https://youtu.be/cvyxQq_BDzg

Los corazones amigos (para la
alegría y la tristeza)

<https://youtu.be/-hgu-Bx7qz0>

El semáforo del corazón

<https://youtu.be/h020mdjWN7M>

EL DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES.

Es un juego muy eficaz para que los niños aprendan a interiorizar sus emociones. Se utilizan cartulinas donde los alumnos escriben, en letras grandes, los nombres de una emoción: tristeza, alegría, rabia, etc. Después tienen que hacer un dibujo inspirado en dichas emociones y en la respuesta, emocional y/o física.

EL MEMORY DE LAS EMOCIONES.

Buscaremos dibujos sobre las emociones que vamos a trabajar, y podremos hacer un bingo. Luego, ya sabéis, se ponen boca abajo las fichas del juego y hay que encontrar las parejas, en esta ocasión, son fotografías de los niños expresando diferentes emociones. Utilizaremos un archivo PDF, donde tendremos, tanto los tableros como las cartulinas con las emociones.

ACTIVIDADES SOBRE LA EMOCIÓN DE LA RABIA

- Presentar un relato sobre la rabia y la ira; “ Vaya Rabieta” Ed. Corimbo, también disponible en youtube, así como “ La rabieta de Julieta”, “¡Que echo fuego!”, entre otros, y hacer un breve resumen al finalizar.
 - o Realizar una lluvia de ideas sobre las opiniones de los alumnos sobre cómo se inicia la rabia en el personaje; qué ocurre para que el protagonista se enfade, cómo va creciendo esa rabia, cómo la va haciendo salir, qué cambios se producen en su cara, cuerpo, voz, etc...
- Elaborar un dibujo sobre cómo es esa rabia que va “creciendo” dentro del personaje: en una lámina en blanco, que entre varios equipos dibujen sin hablar cómo se imaginan ese “monstruo Rabioso” que crece en la historia.
 - o Mostrar los dibujos a los demás ¿qué colores uso?, qué forma tiene?, ¿qué líneas hago?... y cómo me he sentido al hacerlo
- Qué queréis hacer con ese dibujo... ¿ romperlo, doblarlo, guardarlo para otro momento, convertirlo en otra cosa, ...?. Podemos meter todos los trozos y lo que hayan hecho con los dibujos dentro de un tarro que cerraremos.
- ¿Y yo?: cada uno libremente puede explicar cuándo sintió rabia, qué ocurrió para que creciera en ellos, cómo fue creciendo, qué necesitaba, qué deseaba hacer, qué ocurrió después, y si consiguió calmarse, que cuenten cómo lo hicieron.
 - o Se puede usar en los momentos de conflictos que surgen constantemente en el patio; recordar situaciones en las que surgió esa rabia, enfado, ira, etc. en algún momento de su día a día.
 - o Ante la intensidad de un enfado, lo mejor es respirar, ofrecerles un momento de respiración, de calmar la intensidad del enfado, y dejarles un tiempo para

que se den cuenta de cómo les domina esa emoción, ese “monstruo que le maneja”:

- Técnica del árbol: respirar profundamente mientras se elevan los brazos, y expirar muy lentamente mientras se bajan. Todo con movimientos muy lentos.
- RINCÓN DE LA CALMA; tener un lugar en el aula, donde los alumnos tengan a mano pinturas, y folios y/o hojas con mandalas, cascos y audios de música relajante, una botella de la calma (botella de plástico rellena de agua mezclada con cola y purpurina, sellada), bolas antiestress, por ejemplo. No tiene que estar todo; solo alguno de estos objetos que ayuden ante un momento de conflicto.

-

ACTIVIDADES SOBRE EL MIEDO

5. Comenzaremos con el relato “ Yo mataré monstruos por ti” Ed. Principal de los libros y realizar un breve dialogo sobre lo que han descubierto en el relato.
6. Se pide al grupo que durante unos minutos, en silencio, intente revivir una situación en la que haya sentido miedo tratando de concretar a qué se le tiene miedo. Se escribe en un post-it y se cuelga en un papel continuo o una pizarra. Después se hace una ronda invitando a expresar en voz alta a qué tiene miedo cada uno de ellos.
7. Otro paso para identificarlo es reconocer las señales físicas que el miedo nos provoca.

Pensando en aquello que nos provoca miedo; intentaremos revivir esa emoción, observando nuestro cuerpo y fijándonos en nuestras sensaciones físicas. Lanzamos dos preguntas al grupo:

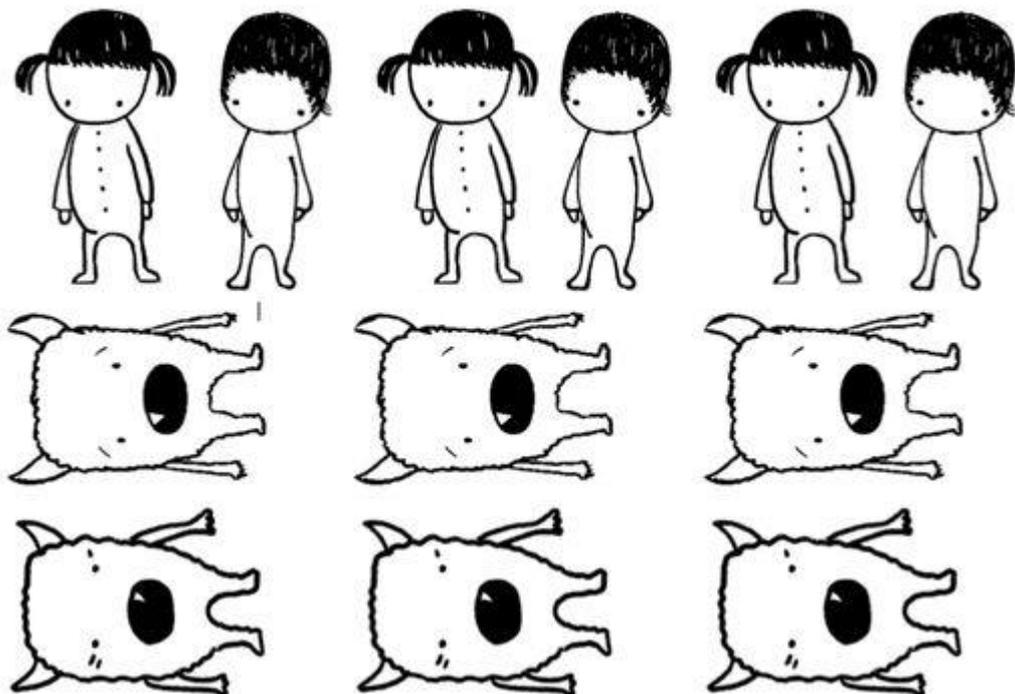
1-¿Dónde localizas el miedo en el cuerpo?

Se lleva en papel continuo una silueta humana dibujada y cada persona va señalando

con rotulador dónde localiza su emoción o pegando el post-it que antes ha escrito.

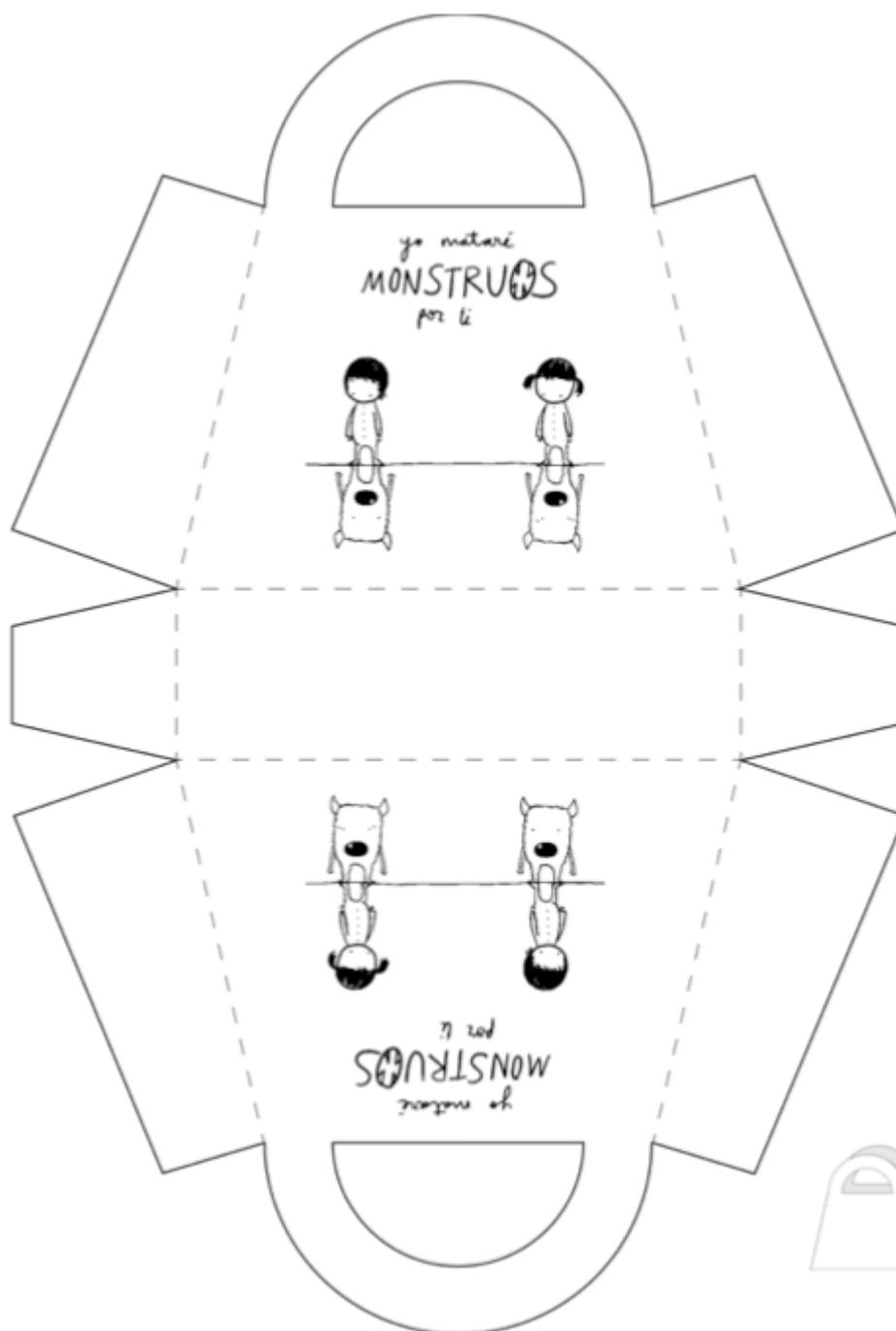
2-¿Qué sientes en esa parte del cuerpo? Se pide que lo verbalicen.

Realizaremos con nuestros alumnos y alumnas , un marca-paginas relacionado con el cuento, para que lo utilicen en su casa.



Tamb ién hare mos una cesta para que guar den sus cosa s, del mism o cuent o que

hemos trabajado con el miendo.



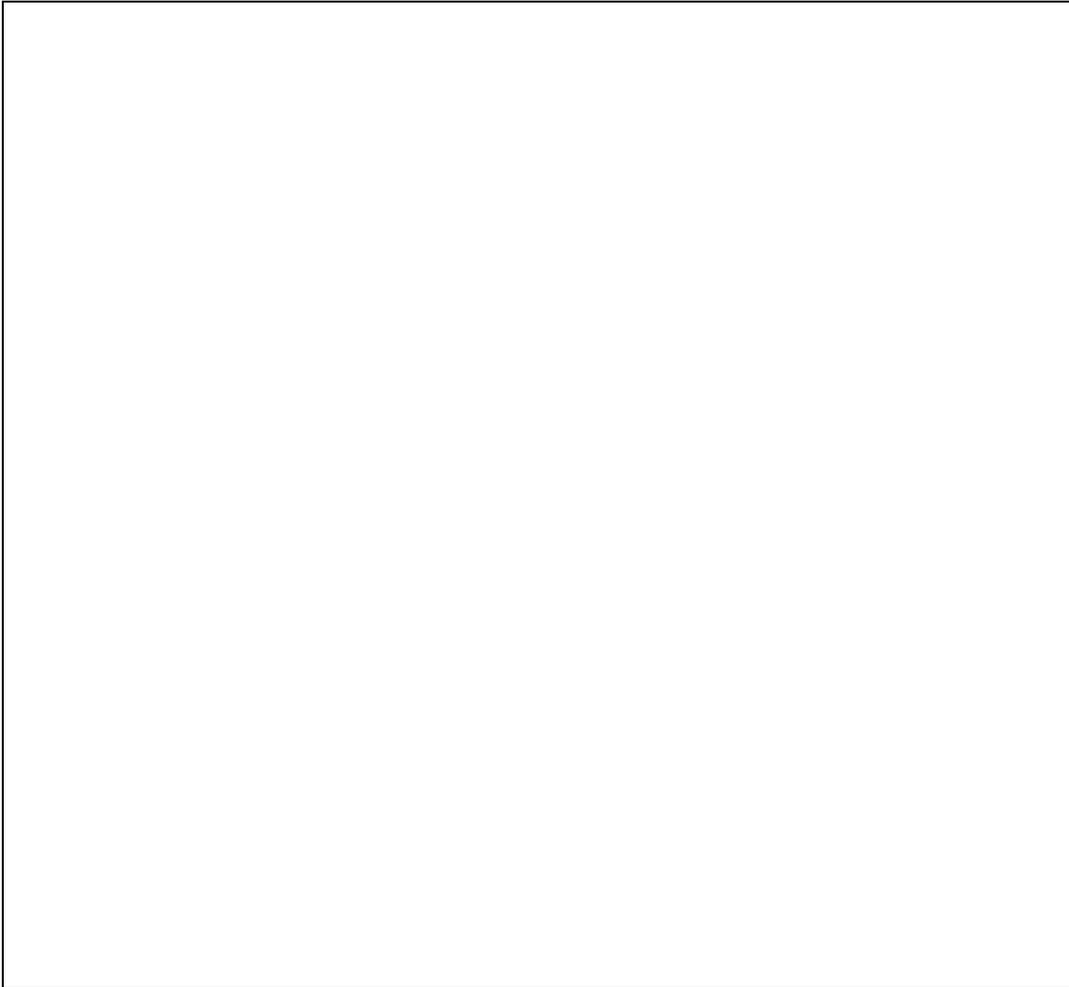
Para finalizar, una DINÁMICA sobre el valorar las cosas pequeñas: hinchamos globos pensando en meter en ellos con cada espiración nuestros miedos y los atamos a nuestro cuerpo. Luego tenemos

s que ayudarnos unos a otros a explotarlos sin usar las manos.

ACTIVIDADES DE LA EMOCIÓN “VERGÜENZA”.

- Para comenzar el trabajo de esta emoción leeremos el cuento “Mimi tomatito”; realizando tras su lectura un diálogo entre los alumnos sobre qué le pasa al protagonista y cómo se siente y por qué.
- Los alumnos harán un dibujo de una situación dónde se hayan sentido como el protagonista del cuento.

- En parejas, elegirán uno de los dibujos y escenificarán la situación.
- Una vez realizada la dramatización, entre todos, buscaremos situaciones, acciones,... que mejoren dicha situación.
- En el aula de psicomotricidad nos sentamos en el suelo, en forma de círculo, diremos algo positivo a cada uno de los participantes a la vez que les otorgamos una estrella de papel o una pegatina. Debemos concienciar a los niños que lo de menos es la estrella ya que todos debemos acabar con el mismo número de ellas.
- Prepara dos filas enfrentadas. Cada uno tendrá un turno para hacer reír al que tiene en frente. Éste tendrá la orden de no reírse, que los hará reír más rápido todavía. Esto genera un ambiente distendido y no sólo terminará riéndose el espectador, sino que el que debería hacerlo reír.
- Provee a los niños de diferentes materiales, cartón, papeles, pegamento apto, telas... o pídeles que ellos traigan de su hogar lo que puedan. Luego diles que deben fabricar una casa o refugio, entre todos. El trabajo en grupo para crear un gran objeto entre todos hará que se comuniquen, aprendan a planear y al mismo tiempo pierdan la timidez.
- Les explicaremos a los niños y niñas lo siguiente: “La vergüenza es una emoción normal y natural de las personas, todos en algún momento sentimos vergüenza y no pasa nada. Sin embargo a veces la vergüenza nos impide hacer cosas, nos impide preguntar, no nos deja hacer lo que queremos, etc. Vamos a aprender que es la vergüenza y por qué sentimos vergüenza para, a continuación aprender a controlar y superar la timidez que a veces no nos deja hacer lo que queremos hacer.” Después de explicarles esto, les leemos varias situaciones en las que diferentes personas, adultos y niños experimenten vergüenza. Tras cada exposición de situaciones analizamos la misma con los niños y niñas. Es importante llegar con ellos a la conclusión de que la persona tiene vergüenza por miedo a la valoración negativa de los demás. A continuación cada uno completará la ficha SIN VERGÜENZA. A continuación les explicamos lo siguiente: “ Con esta ficha hemos conocido lo que ocurre cuando sentimos vergüenza, sabemos que es lo que pensamos y sabemos que es lo que lo que creemos que piensan los demás, así como las consecuencias, ahora tenemos que superar la timidez, para ello seguiremos la lista de pasos.



8. Visualizaremos el corto de Pixar “La oveja esquilada” y realizaremos un debate sobre lo que le pasa a la oveja

ACTIVIDADES DE LA EMOCIÓN “ACEPTACIÓN”, “AUTOESTIMA”

- Leeremos con nuestros alumnos el cuento “Orejas de Mariposa”. Un cuento estupendo para hacer frente a las burlas de los demás y querernos tal y como somos, aceptando que nuestras particularidades no tienen por qué ser malas, simplemente son parte de nosotros y podemos sacarles siempre una parte positiva.
- Realizaremos un debate con los alumnos sobre su opinión del cuento, sobre lo que le pasa a la protagonista y si ellos se han sentido alguna vez así.
- Haremos con nuestros alumnos mariposas de colores para que puedan colocárselas a modo de “orejotas”. Materiales necesarios:
 - Plantillas impresas de mariposas
 - Papel de seda de colores
 - Cola o pegamento
 - Pajitas de colores

En primer lugar, cogeremos el papel de seda de colores y haremos tiras con él, para después poder hacer bolitas. A continuación, vamos pegando las bolitas de colores en la plantilla de mariposa. Finalmente, recortamos la plantilla y le pegamos una pajita de colores para poder utilizarla como marioneta o colocárnosla a modo de “orejotas” de mariposa.

- Carteles con autoconceptos. El profesor coloca en distintas partes de la clase carteles con cualidades académicas, sociales o físicas. “Soy simpático”, “Juego muy bien al fútbol”, “Soy listo”. Los carteles son como los de algunas publicidades, con pequeñas pestañas con el teléfono del anunciante en su parte inferior. Los niños corren hacia el cartel que creen que los define mejor, arrancan una de sus pestañas y la pegan en un dibujo de ellos mismos que previamente han realizado.
- La silla caliente. Un alumno se sienta en una silla y el resto va pasando por delante diciéndole qué le gusta de él o ella, o qué le hace sentir bien.
- Las gafas positivas. El maestro pedirá a sus alumnos que hagan el gesto de ponerse unas gafas imaginarias y muy especiales, a través de las cuales verán solo lo positivo que hay en el mundo. Cada uno se dibujará en el centro de un folio, indicando su nombre. Estos folios irán pasando de mesa en mesa y los niños, todos con sus gafas positivas colocadas, irán escribiendo cualidades de sus compañeros.
- Caja del tesoro oculto. Este juego se debe realizar con un grupo de niños (3-4 mínimo). Se trata una dinámica que permitirá que los niños descubran lo únicos y especiales que son. Dentro de una caja esconderemos un espejo. A los niños les explicaremos que dentro hay un tesoro único en el mundo, algo especial, maravilloso, algo irreplicable. Generaremos así expectativa. De uno en uno, abriremos la caja y pediremos que no diga nada a nadie. Cuando todos los niños hayan visto el tesoro pediremos que digan en voz alta qué es lo que han visto. Tras esto, les preguntaremos que digan en voz alta qué creen ellos que les hace únicos y especiales, personas irreplicables y maravillosas.
- Adivina adivinanza: Los niños deben sentarse en círculo y escribir en una hoja de papel tres características no físicas de la persona a su derecha; por ejemplo: inteligente, trabajador y cariñoso. A continuación, se meten todos los papeles doblados en un saco. Cada alumno debe sacar un papel, leer los adjetivos y tratar de adivinar de quien se trata diciendo por qué piensa que se trata de ese compañero. ¡Una excelente dinámica de autoestima para niños!
- Para trabajar el autoconcepto, se puede realizar la siguiente ficha cada cierto tiempo, para que los alumnos sean conscientes de su actitud y se realice una autoevaluación.

Autoevaluación
¿Cómo lo he hecho?

2º y 3º
Curso

 Color verde. Muy bien
  Naranja. Regular
  Rojo. Mal

1. Atiendo a las explicaciones		5. Traigo los deberes hechos		9. Me levanto solo cuando es necesario	
2. Trabajo cuando me dejan tiempo para hacerlo		6. Mis cuadernos están bien presentados		10. Hago caso a la maestra o al maestro	
3. Cuido el material		7. Hablo bajito		11. Estoy aprendiendo	
4. Respeto a mis compañeros y compañeras		8. Levanto la mano cuando quiero hablar		12. Me gusta venir al colegio	

Elaborado por Jesús Jarque. Encuentra más materiales en www.familiaycole.com

EMOCIONARIO

Todo el material que surja de nuestro proyecto (la ilustración, la definición, los ejemplos de cuándo hemos sentido cada emoción, etc.) configurará nuestro propio emocionario de clase, que podremos consultar siempre que nos apetezca.

ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN.

A lo largo del curso realizaremos diferentes actividades de relajación con nuestros alumnos. Estos son algunos ejemplos:

1. Método de relajación de Jacobson

Los ejercicios consisten en contraer y distender los músculos, lo que lleva a un alivio del sistema nervioso y de los músculos del organismo.

Esta técnica consiste en contraer músculos o grupos musculares durante algunos segundos para después relajarlos de manera progresiva.

Esta técnica se basa en atender a la tensión en los músculos para darse cuenta después de la diferencia con la distensión.

Para ello, los niños se tumban en el suelo y les iremos indicando que tensen y relajen distintas partes del cuerpo. Se puede comenzar con partes individuales, con grupos amplios: manos, brazos, hombros, cuello, mandíbula, nariz,...

Poco a poco, se pueden ir agrupando los diferentes grupos musculares. Les indicaremos que aprieten para notar la tensión y tras unos segundos, que suelten para notar la distensión.

2. Método de relajación autógeno de Schultz

Comenzaremos indicando a los niños que están muy tranquilos y entonces relajaremos el cuerpo y comenzaremos con las instrucciones.

Para ello, se pide a los niños que se centren en zonas del cuerpo (por ejemplo, brazos o piernas) y que sientan que son muy pesados. Por ejemplo, le decimos fíjate cómo pesa tu brazo, siente que es muy pesado o está caliente, es muy caliente.

Se trata de comenzar con la pesadez y lo repetiremos hasta que note que está libre de contracciones musculares.

Entonces, se repite la técnica con el resto de partes del cuerpo: extremidades inferiores, pelvis, tronco, brazos, cuello y cabeza.

3. Método de relajación a través del juego de Rejoue

Este método está basado en los conocimientos científicos que hay alrededor de la relajación, llevándola en los niños a través del juego, que es su manera natural de encontrarse en el mundo.

El método Rejoue (rejugar) está basado en las fuerzas complementarias que el autor indica que tiene la vida. Es decir, ellos proponen que la vida se mueve por parejas opuestas (día/noche, sol/luna, frío/calor).

En este sentido, las actividades que proponen bajo el método Rejoue se basan en estas parejas (grande/pequeño, frío/calor, excitación/descanso).

Los juegos propuestos en el método de Rejoue abarcan a su vez distintas técnicas como la tensión, el balanceo o la inmovilización, por ejemplo.

Una de las técnicas de relajación es el balanceo, que consiste en imitar los movimientos de balanceo que produce por ejemplo, una mecedora.

Para ello, deben ponerse en marcha movimientos de vaivén, bien sea hacia los lados, hacia adelante y después hacia atrás o hacia atrás y después hacia delante.

Una de las partes del cuerpo está en reposo, la que se escoja para trabajar, y debemos dejarla laxa, suave y blanda para poder balancearla.

Otra de las técnicas es la del estiramiento. Mediante esta técnica se permite también notar la diferencia entre estirar y relajar, similar a lo que sucede en la técnica de tensión y distensión.

Para ello, pedimos al niño que estire lo máximo que pueda distintas partes del cuerpo, como por ejemplo los brazos (hacia arriba, hacia los lados) y que se mantenga durante un tiempo en esa posición, apenas unos segundos.

Después, la relajaremos de manera suave.

4. Actividad El plumero

La hora del plumero es una actividad que puede ayudar a los niños a conseguir un estado de calma y bienestar que les permita después una mayor concentración.

Es una buena actividad para proponer en las aulas de la escuela cuando los niños, por ejemplo, están muy activados o cuando vuelven de la hora del recreo.

Para ello, se puede elegir una música suave y calmada que invite a la relajación y se debe coger un plumero. Ponemos a los niños en parejas, uno de ellos se tumba o se coloca sobre la misma.

Los niños que están tumbados deben cerrar los ojos y ponerse en una situación proclive a la relajación. Su compañero, con un plumero o cualquier objeto que permita las caricias, siguiendo la música, relaja a su compañeros.

Más tarde se cambia el turno y el otro compañero realiza la misma actividad.

5. Actividad El globo

Debemos invitar a los niños a que se conviertan en globos. Para ello, deben tanto hincharse como deshincharse, porque eso es lo que hacen los globos.

Cuando les demos la señal (que acordaremos todos juntos, por ejemplo el adulto abre y cierra la mano), ellos deberán inflar el globo, es decir, deberán llenar sus pulmones de aire hinchando la barriga.

Para ello, debes indicar al niño que coloque su mano en la barriga para que note como se hincha cuando coge aire. Cuando el adulto haga otro gesto, debe tirar el aire viendo como la barriga se va deshinchando.

Esta actividad se puede hacer tanto de pie, con gestos visuales, como tumbados. Los niños pueden cerrar los ojos y las claves que marquen cuándo coger aire y cuándo expulsarlo, pueden ser sonidos.

6. La hormiga y el león

Esta actividad sirve para que los niños aprendan a respirar de manera profunda.

Para ello, les pediremos que respiren como lo haría un león, que es grande, fuerte y corre muy rápido. Para ello, el león precisa de una respiración más agitada y rápida.

Sin embargo, les pediremos que después respiren como una hormiga, que es más pequeña y por tanto necesita respirar de manera más pausada y lenta. Debemos intentar que acaben respirando como lo haría una hormiga.

7. Visualización de imágenes agradables

Para realizar esta actividad, pedimos a los niños que se tumben en el suelo, que

cierren los ojos y estén tranquilos y relajados.

Ponemos música tranquila y comenzamos a pedirles que respiren de manera pausada y tranquila, hablando de manera suave y pausada.

Hacemos ejercicios de visualización, pidiéndoles que se imaginen un campo o un prado, con la hierba suave, una brisa muy fina y el silencio. Que se imaginen cómo huele, cómo cantan los pájaros, cómo son las flores, etc.

Otra de las versiones es imaginar una playa, el calor del sol, la brisa del mar, el olor que tiene, etc.

8. El robot o muñeco de trapo

En primer lugar, le diremos al niño que debe actuar como si fuera un robot, con movimientos rígidos y músculos muy tensos.

A continuación le daremos una señal visual o auditiva para que deje de tensar los músculos y se convierta en un muñeco de trapo, es decir, abandonará la rigidez y pasará a un estado más blando.

En este proceso se le irá guiando para indicarle cuándo está tenso y cuando relajado.

9. Las mandalas

Pintar [mandalas](#) en un entorno agradable puede ser una buena actividad de relajación. Al pintarlas, nuestros hemisferios (hemisferio derecho e izquierdo) trabajan juntos, y es una actividad que puede ayudar a los niños a concentrarse.

Para ello, podemos poner música suave y relajada y ofrecer a cada niño mandalas y pintura, indicándoles que deben concentrarse y pintar en silencio, lo que puede llevarles a un estado de tranquilidad y bienestar.

No pueden hablar mientras están pintando las mandalas, se realiza durante un tiempo prudente, alrededor de 15 minutos, y se les indica que no pueden comenzar a pintar otro mandala hasta que no tengan el suyo terminado.

10. Masajito

SE ROMPE UN HUEVO (un puño encima del otro y puestos encima de la cabeza, el puño de arriba da un golpecito al de abajo) CAE LA YEMA (con las manos extendidas las bajamos desde arriba de la cabeza hasta abajo)

SE ROMPE UN HUEVO (igual que antes) CAE LA YEMA (igual que antes)

SUBEN LOS ELEFANTES, SUBEN LOS ELEFANTES (con los puños cerrados damos toquecitos desde debajo de la espalda hacia arriba)

BAJAN LOS ELEFANTES, BAJAN LOS ELEFANTES (con los puños cerrados damos toquecitos desde arriba de la espalda hacia abajo)

SUBEN LAS HORMIGUITAS, SUBEN LAS HORMIGUITAS (hacemos cosquillitas)

desde debajo de la espalda hacia arriba)

BAJAN LAS HORMIGUITAS, BAJAN LAS HORMIGUITAS (hacemos cosquillitas desde arriba de la espalda hacia abajo)

SUBEN LOS MURCIÉLAGOS, SUBEN LOS MURCIÉLAGOS (con los dedos como pinzas damos pellizquitos desde debajo de la espalda hacia arriba)

BAJAN LOS MURCIÉLAGOS, BAJAN LOS MURCIÉLAGOS (con los dedos como pinzas damos pellizquitos desde arriba de la espalda hacia abajo)

SUBE LA SERPIENTE, SUBE LA SERPIENTE (con un dedo hacemos como una serpiente subiendo por la espalda)

BAJA LA SERPIENTE, BAJA LA SERPIENTE (con un dedo hacemos como una serpiente bajando por la espalda)

CAE LA LLUVIA, CAE LA LLUVIA (las manos abiertas caen de arriba de la espalda hacia abajo, dos veces)

SE ABREN LAS VENTANAS, SE ABREN LAS VENTANAS (Juntamos las manos abiertas las ponemos en el centro de la espalda y las separamos cada una hacia su lado, dos veces)

UN SOPLO DE VIENTO (un soplo en la nuca)

Y UN ESCALOFRIÓ (con un dedo hacemos una serpiente bajando por la espalda)

JUEGOS COOPERATIVOS:

A continuación presentamos diferentes ejemplos de juegos cooperativos:

Splash

El animador/a trata de pillar a alguien, tocándole. Si lo consigue ésta será la nueva persona que intente pillar. Para tratar de evitar que te pillen, puedes, en cualquier momento, pararte, juntando las manos (dando una palmada) con los brazos estirados al tiempo que gritas SPLASH. A partir de ese momento quedas inmóvil en la posición. Para reanimar a las que están inmóviles alguien tiene que entrar dentro del hueco que forman con sus brazos y darle un beso. Mientras se está dentro de los brazos sin darle un beso, los dos están en zona libre, sin que puedan darles.

Las lanchas

Se tiran en el piso, dispersas, hojas de papel periódico y al grupo se le dice que están en un barco que ha empezado a hundirse y que esas hojas de papel representan lanchas en el mar, que se van a salvar según la orden que se dé. La orden es la siguiente: "Las lanchas se salvan con 4..." Los participantes tienen que pararse en las hojas de papel de 4 en 4 participantes, las personas que no hayan encontrado lugar en las "lanchas" irán saliendo del juego. El número de salvados variará según la orden que dé el que dirige el juego.

Las gafas

El animador plantea : “estas son las gafas de la desconfianza. Cuando llevo estas gafas soy muy desconfiado. ¿Quiere alguien ponérselas y decir qué ve a través de ellas, qué piensa de nosotros?”.

Después de un rato, se sacan otras gafas que se van ofreciendo a sucesivos voluntarios (por ejemplo : la gafas de la “confianza”, del “replicón”, del “yo lo hago todo mal”, del “todos me quieren”, y del “nadie me acepta”, etc.)

Pelota imaginaria

Los alumnos se sitúan en corro cogidos por las manos. Nos soltamos. El profesor pasa la pelota imaginaria a uno de los alumnos, quien tendrá que hacer algo con ella (botar con la mano derecha, izquierda, lanzarla al aire y recogerla, mantenerla en equilibrio en la cabeza, recorrer con ella el cuerpo, darnos un masaje,...). Todos los alumnos imitan esta acción. El alumno pasa esta pelota al siguiente compañero y continuamos el juego hasta pasar todos.

Paseo en la jungla

Todo el mundo imagina que está en la jungla. Para atravesarla, dada la dificultad y los peligros, tienen que dividirse en hileras de cuatro personas. Cada jugador/a elige una posición según sus preferencias: primera, segunda, tercera o última posición. Luego, el animador/a indica que cada participante tiene que ir a una de las cuatro esquinas, que se corresponden con las cuatro posiciones elegidas. Es decir, todos/as los que eligieron la primera posición estarán en una esquina, y así sucesivamente. En cada grupo se habla de por qué se tomó esa decisión.

Pasar el tesoro

Se divide al grupo en dos equipos. Cada uno se sitúa en un extremo de la pista (en las dos porterías si se trata de un campo de fútbol sala). A uno de los equipos se le da un objeto pequeño. El objeto lo lleva escondido solo uno de los niños de este grupo (sin que el otro equipo sepa quien lo tiene). Todo el equipo ha de conseguir que el niño que lleva el objeto llegue hasta el otro extremo de la pista. El otro equipo tratará de evitar la llegada de dicho objeto. En la primera ronda un equipo hará de atacante y el otro de defensor, y posteriormente se cambiarán los roles.

Sillas cooperativas

El juego consiste en colocar las sillas y cada participante se pondrá delante de su silla. El que dirige el juego tiene que conectar la música. En ese momento todos los

participantes empiezan a dar vueltas alrededor de las sillas. Cuando se apaga la música todo el mundo tiene que subir encima de alguna silla. Después se quita una silla y se continua el juego. Ahora los participantes, cuando oigan la música, tienen que dar vuelta hasta que se pare la música, entonces tienen que subir todos encima de las sillas, no puede quedar ninguno con los pies en el suelo. El juego sigue siempre la misma dinámica, es importante que todo el mundo suba encima de las sillas. El juego se acaba cuando es imposible que suban todos en las sillas que quedan.

MATERIALES.

Los materiales que usaremos para el desarrollo del proyecto, en los cursos de 1º y 2º, serán, a modo de ejemplo:

Fungible: cartulinas, pinturas, témperas, pinceles, lápices, borradores, tijeras, folios, pegamento, chinchetas,

Tic: ordenador con conexión a internet, impresora, micrófono con altavoz,

Personales: profesor y alumnos.

COMO TRABAJAR LAS EMOCIONES CON NIÑOS DE 3º Y 4º DE PRIMARIA.

- Partiremos de un rincón en el aula destinado a las emociones. En él tendremos expuesta cada emoción que se vaya trabajando.

Cada emoción la trabajaremos en un mes. Se repartirán en 4 sesiones. 3 sesiones para la emoción y una para realizar la medalla.

Las actividades propuestas se podrán realizar orales o escritas.

-1º Día.

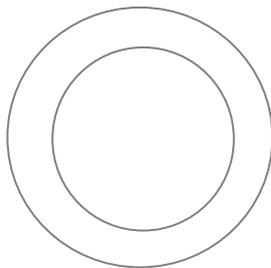
Como creemos que la base principal es trabajar las 5 emociones básicas, vamos a empezar realizando en una sesión única, y por grupos, los 5 frascos relativos a las 5 emociones que posteriormente trabajaremos. Estas 5 emociones han sido trabajadas desde Infantil hasta ahora:

- miedo: negro
- alegría: amarillo
- rabia: rojo
- tristeza: morado
- calma: verde

Cada profesor elegirá la forma de trabajar las 5 emociones. Podría ser a través de frascos pequeños de plástico, dibujos en cartón...

Al finalizar el trabajo de cada emoción harán una medalla del color de la emoción trabajada. Una vez que todas las emociones ya estén trabajadas, podrán libremente asociar medalla y frasco.

El modelo de la medalla será el siguiente:



Alegría

1º Día



La alegría (también llamada júbilo, contento o gozo) es causada por un motivo placentero, agradable, y es de corta duración. Es decir, que una persona puede no estar alegre todo el tiempo (todos tenemos altibajos emocionales y días o momentos de mayor energía y optimismo, y otros en que nos sentimos desmotivados o tristes por algún motivo), pero ser feliz en todo momento. Y al contrario, una persona que se siente infeliz durante un tiempo prolongado, puede vivir momentos de alegría.

Vamos a observar la imagen:

- ¿Que pueden estar sintiendo a juzgar por sus rostros?
- ¿Has hecho tú algo similar en alguna ocasión?

A continuación, podemos indagar en los motivos que tienen los niños de la imagen para sentirse así:

- ¿Por qué están tan contentos?
- ¿Qué hay de divertido en lo que hacen?
- ¿Crees que seguirán igual de contentos cuando paren de saltar?

2º Día.

¿Cuáles son manifestaciones de alegría? Subráyalas.

golpear la pared

llorar

dar brincos

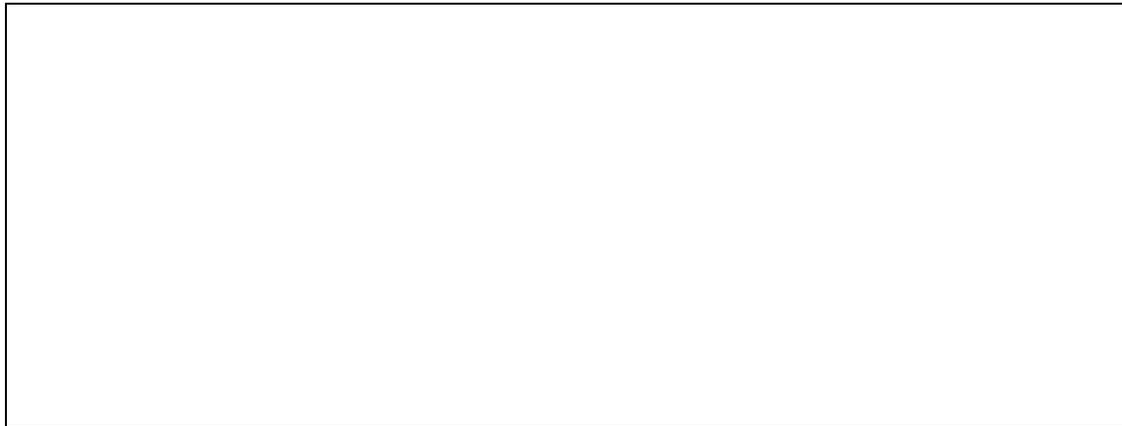
abuchear

palmotear

reír a carcajadas

Pregunta a dos personas cómo expresan su alegría y anótalo.

¿Cómo es para ti la alegría? Dibuja.



3º Día

Completa las oraciones con palabras de la familia alegría.

Alegría > *alegre* *alegrarse* *alegrón* *alegremente* *alegro*

.Mi hermano ríe mucho. Es muy.....

.Saluda a la abuela. Le darás un

.Estoy contenta por tus notas. Me.....
mucho por ti.

.Vamosde excursión cantando y
riendo sin parar.

.¡Qué.....estás hoy!

Escribe **C (cierto)** o **F (falso)**, según corresponda:

La alegría dura mucho ____

Las causas de la alegría son agradables ____

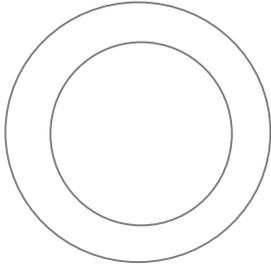
Cuando estás alegre, te sientes juguetón ____

Lo contrario de la alegría es la felicidad ____

. Ahora corrige las oraciones falsas:

4º Día.

Al finalizar la emoción trabajada haremos la medalla.



Miedo

1º Día



La imagen sobre esta emoción recrea un paisaje sobrecogedor. El miedo es una emoción fácil de identificar por lo que comentaremos la imagen intentando identificar que elementos suelen suscitar miedo y por qué.

- . ¿Qué representa la imagen?
- . ¿Es un paisaje tranquilo? ¿Qué hace que no lo sea?
- . ¿Qué elementos de la imagen inspiran miedo? ¿Por qué?
- . ¿Darán miedo estos elementos por el día? ¿Y por la noche? ¿A qué crees que

se debe esta diferencia?

2º Día

Escribe tres cosas que te den miedo

Pregunta a un adulto tres cosas que le den miedo

¿Os dan miedo las mismas cosas?

Une cada palabra relacionada con el miedo, con su significado:

- | | |
|-------------|---|
| . recelo | .Susto repentino causado por un imprevisto. |
| .alarma | .Miedo muy intenso. |
| .terror | .Miedo acompañado de desconfianza. |
| .sobresalto | .Inquietud causada por un riesgo próximo. |

3º Día

¿Qué le ocurre a tu cuerpo cuando sientes miedo?

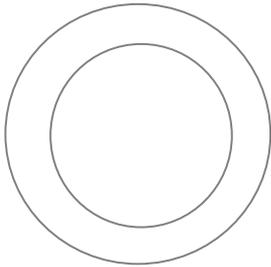
Lee esta situación y subraya la oración que mejor la resuma:

Cuando era más pequeña, me daba mucho miedo que se inundara la casa. Incluso tenía pesadillas. Se lo conté a mis papás y me explicaron por qué es difícil que haya inundaciones y me informaron de cómo actuaríamos en caso de inundación.

- . Ana debe recurrir a sus papás cada vez que tiene miedo porque llueve.
- . Ana supero su miedo informándose sobre lo que lo causaba.
- . Ana evita las situaciones que le dan miedo.

4º Día

Al finalizar la emoción se realizará la medalla.



Culpa

1º Día



La culpa nos invade cuando creemos que hemos hecho algo malo. es el termómetro de nuestros actos. Nos indica qué consideramos bueno y qué no. Además, nos permite evaluar nuestro comportamiento.

Cuando haces algo que sabes que no está bien, una voz interior te habla. Escúchala. Eres tú mismo, que te preguntas si te has comportado correctamente. Tú sabes qué cosas crees que son apropiadas, aunque a veces no quieras oírlo.

La culpa señala que somos responsables de nuestros actos y nos ayuda a juzgarlos. Si llegamos a la conclusión de que hemos cometido una falta, podemos experimentar vergüenza.

Cuando el remordimiento se las ingenia para que no puedas dejar de pensar en algo malo que hiciste crece ese malestar y te va invadiendo poco a poco. Ahí es cuando aparece la culpa.

La conciencia nos dice cuando algo está mal o bien. A veces los niños no saben sobre esa conciencia.

La culpa hay que aparcarla. Eso no quiere decir que nos dé igual, pero si saber que de nada sirve acusarse, condenarse y autoflagelarse.

Sentirnos culpables no nos lleva a ninguna solución, no nos deja avanzar.

Cuando sentimos culpa por un error hay que reflexionar, analizar, pensar por qué ha ocurrido, buscar una solución, pedir perdón si hemos hecho daño a alguien... En definitiva, aprender e intentar mejorar.

LA CULPA ES EL TERMOMETRO DE NUESTROS ACTOS.

Expondremos la imagen en el rincón y les incitaremos a que adivinen de qué emoción se trata. La intención es dar rienda suelta a su imaginación y a su creatividad y que entre todos los compañeros deduzcan qué emoción vamos a trabajar.

La idea es la siguiente:

Entre todos daremos en que la emoción a trabajar es la **culpa**.

Diremos qué significa.

Vincularemos lo explicado con el dibujo.

También hablaremos de experiencias de los niños e identificaremos momentos en que han sentido esa emoción.

Para ello podemos hacer uso de las siguientes preguntas:

¿Qué se representa en la imagen?

¿A qué parte del dibujo te lleva la imagen?

¿Qué dificultades ves en ese pensamiento?

¿Qué personajes suelen llevar un peso semejante a ese?

¿Qué cosas son difíciles de hacer con una mano señalándote así?

¿Alguna vez has sentido un peso semejante por dentro?

¿En qué ocasión?

2º día.

Realizaremos actividades relacionadas con la culpa.

Se dice que la culpa es una falta que causa un daño. Lee las siguientes situaciones y a continuación clasifícalas.

1. Sara cruza un paso de peatón en rojo y le atropellan.

2. María mete el pie en un agujero tapado por hojas y se cae.
3. Una fuerte tormenta asalta por sorpresa y moja a Samuel.
4. Juan no saca a su perro 2 días y hace caca y pis en cualquier sitio.
5. Una gran placa de hielo en la carretera hace que un coche se salga de la carretera.
6. Ana bebe toda el agua de la botella mientras su hermano espera beber.

Daños causados por personas	Daños no causados por personas

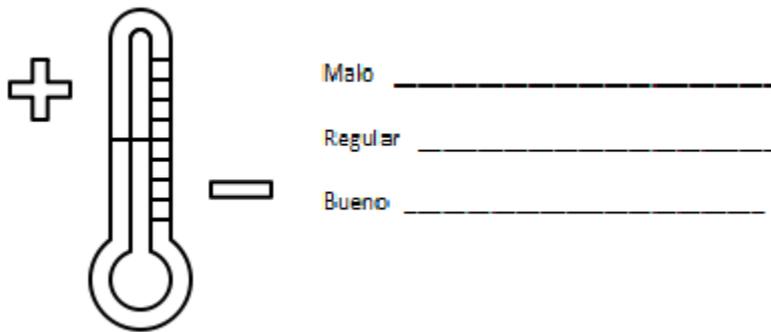
Indica qué faltas son voluntarias y cuáles no.

Voluntarias:

Involuntarias:

¿Crees que todas las faltas cometidas por personas se deben castigar? ¿Por qué?

Hemos dicho que la culpa es el termómetro de nuestros actos. Coloca en el termómetro 3 cosas que hayas hecho hoy. Después realiza tu propio termómetro.



3º

día

Completa con palabras de la familia de culpa.

Culpable	culpar
disculpar	

Elena me _____ porque el salón está muy desordenado.

Laura no me saludó, pero la _____. Iba muy distraída.

Le han declarado _____ del crimen.

Escribe 3 situaciones en las que te hayas sentido culpable.

¿Qué daños causaste?

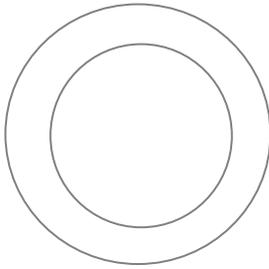
¿Te castigaron en alguna de estas situaciones? ¿Por qué?

¿Hiciste algo para solucionar los daños causados o para arreglar la situación? ¿El qué?

Lee lo que ha hecho Sofía hoy y subraya sus mejores acciones con azul y las menos ejemplares con rojo.

4º Día

Al finalizar la emoción realizaremos la medalla.



Gratitud

1º Día



La gratitud es el alma de la palabra “gracias”. Y se multiplica cada vez que eres capaz de ver, en lo cotidiano un regalo, en la sonrisa de la familia, en una canción, en la comida...

La gratitud te enseña a disfrutar más de la vida. Es la entrada a la felicidad.

Expondremos la imagen en el rincón y les incitaremos a que adivinen de qué emoción se trata. La intención es dar rienda suelta a su imaginación y a su creatividad y que entre todos los compañeros deduzcan qué emoción vamos a trabajar.

La idea es la siguiente:

Entre todos daremos en que la emoción a trabajar es la **gratitud**.

Diremos qué significa.

Vincularemos lo explicado con el dibujo.

También hablaremos de experiencias de los niños e identificaremos momentos en que han sentido esa emoción.

Para ello podemos hacer uso de las siguientes preguntas:

¿Cuándo se reciben regalos?

¿Qué es un regalo?

¿Por qué nos suelen hacer regalos?

¿Quiénes están recibiendo regalos?

¿Es una situación agradable?

¿Crees que esas personas valoran lo agradable de esta situación?

¿Qué cosas agradables te rodean? ¿Quién las hace posibles? ¿Valoras y reconoces a quien las hace posible? ¿Cómo?

Observa la imagen y responde a las preguntas:

¿Cómo crees que se sienten? ¿Por qué?

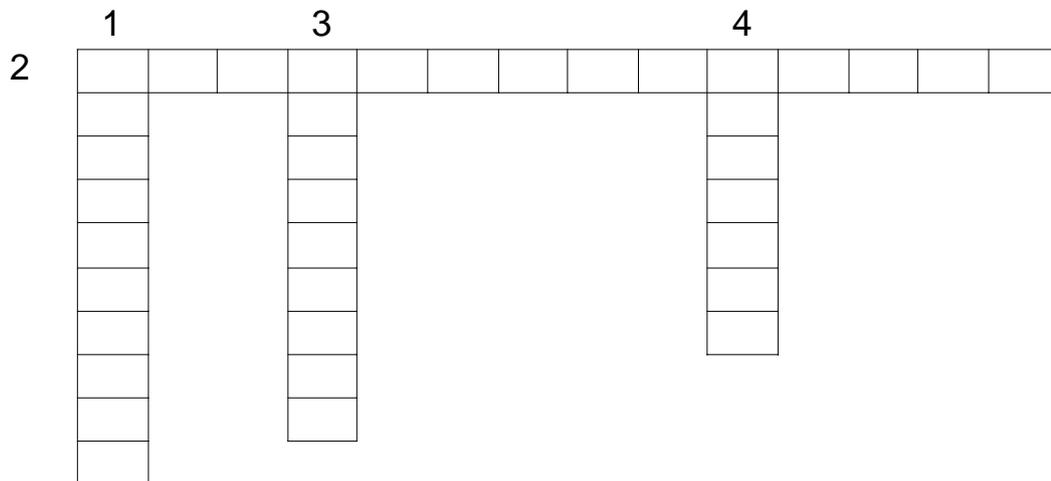
¿Tienen motivos para estar agradecidos? ¿Cuáles?

¿Qué crees que se están diciendo? Inventa un diálogo entre ellos.

¿Qué palabras y expresiones usas para dar las gracias?

2º Día

Completa el crucigrama con la palabras de la familia gratitud



9. Que muestra gratitud.

10. Muestra de gratitud.

11. Mostrar gratitud.

12. Que no agradece los beneficios recibidos, desagradecido.

3º Día

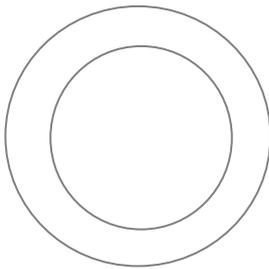
Elaborar una caja en la cual depositaremos mensajes referidos a la gratitud.

El mensaje puede ir destinado a alguien en concreto o no. Si es para alguien, escribiremos su nombre en el exterior del papel. Así, podrá recogerlo y leerlo. Si es un agradecimiento general, a la vida, no podremos nombre y lo leerá algún voluntario.

- El mensaje puede ir firmado o no. Cada uno decide si quiere que se sepa que es el autor o si prefiere mantenerse en el anonimato.
- La caja estará situada en el rincón de las emociones al alcance de todos los niños y fácil de usar.

4º Día

Al finalizar la emoción realizaremos la medalla.



Calma

1º Día



¿Qué colores hay en la imagen?

¿Qué crees que siente?

¿Has hecho tú , alguna vez, algo parecido?

¿Se produce algún tipo de sonido en esta imagen?

¿En qué momentos en tu día a día adoptarías esta postura?

A continuacion heremos una relajacion guiada sacada del teatro de conciencia de Pax Deltoni.

https://www.youtube.com/watch?v=xoO4UeSgz1I&index=8&list=UUjcGAI5t_yNxPBxWiJ6kxPg

2ºDía

Realizar un fraco de la calma para ello utilizaremos los siguientes materiales:

- Agua destilada 250 ml
- Glicerina liquida (la puedes encontrar en la farmacia)
- Pegamento de purpurina.
- Opcional: purpurinas varias.

3º Día

El sonido de Cuencos tibetanos es la terapia perfecta para amansar a los peques de la casa.

¿Conoces la terapia del bol tibetano o del cazón cantador? Los niños, como los adultos, tienen sus subidas y sus bajadas emocionales, y muchas veces reclaman su espacio de una manera descontrolada y mediante el sonido del cuenco tibetano podemos controlar el estado de sus emociones.

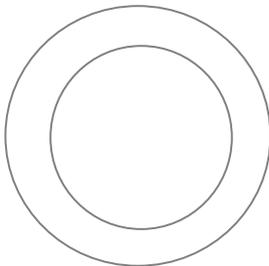
Pues justo en ese momento de enfado o de euforia, los niños tardan en serenarse y poder comprender la situación. La terapia de cuencos tibetanos es una técnica que, por su vibración y su sonido, automáticamente disminuye el estado del niño y lo lleva a un entendimiento.

¿Cómo lo utilizamos los Cuencos Tibetanos?

En nuestra clase los usamos muy frecuentemente. Tocamos el cuenco tibetano a cada uno por individual, después los ponemos todos juntos y tocamos el bol tibetano para todos de forma grupal. De esta manera los llevamos a una calma y a una estabilidad donde después, a través del diálogo, ponemos solución al conflicto. Realmente podemos hacer honor a la frase de que la música amansa a las fieras.

4ºDía

Al finalizar la emoción realizaremos la medalla.



ANTES DE EMPEZAR A TRABAJAR LA EMOCIÓN EXPLORAMOS LA IMAGEN



Exploramos los colores del dibujo.

- ¿Qué colores predominan en el dibujo?

- ¿Qué te transmiten? ¿son alegres?

Ahora nos fijaremos en su cuerpo y en la expresión de su cara.

- ¿Cómo tiene sus ojos? ¿Qué te transmite su mirado?
- En su cabeza ¿qué hay?
- ¿Alguna vez os ha pasado algo así? (que estás tan enfadad@ que sientes que te sale fuego de la cabeza)
- Fijaros ahora en su cuerpo. ¿tiene una postura amenazadora? ¿Cómo tiene los puños? ¿Alguna vez habéis puesto los puños así?

Este dibujo representa a una persona muy enfadada

- ¿Te sentirías cómod@ ante este dibujo si fuese de verdad?
- ¿Cómo lo intentarías tranquilizar?

Intentamos poner nombre a esta emoción

- ¿Qué emoción está sintiendo el personaje de nuestro dibujo? (la mayoría de nuestros alumnos ya habrán identificado la emoción porque es de una película muy famosa pero si no es así los intentaremos guiar para llegar hasta la rabia, ira, cólera o furia.

2º Día

A continuación daremos la explicación sacada del libro emocionario

La ira

También es conocida como rabia, cólera o furia.

La ira es muy rápida: te domina y se va casi sin que te des cuenta. Por lo general, puede adueñarse de ti en situaciones que consideras muy injustas o que atentan contra tu bienestar.

¿La ira es útil?

En la sociedad civilizada, no; porque la ira es una emoción que no deja pensar. Te hace reaccionar como un animal que es atacado por otro.

Y puesto que no vivimos como bestias salvajes, nuestras malas reacciones nos suelen meter en problemas. Por eso, es mejor evitar que la ira tome el control mientras estemos a tiempo.

TRABAJAMOS LA EMOCIÓN

1. ¿Cómo se siente el personaje?
2. ¿Qué le ha podido ocurrir? Intentar poneros en su cuerpo.
3. ¿Qué harías tú para sentirte mejor?
4. Imaginaros alguna situación que te pueda poner tan enfadad@, ¿cómo cambia tu cuerpo?
 - (sacaremos a algún alumn@ que quiera expresar con su cuerpo como se siente y el motivo de su rabia)
 - Nos fijaremos en la posición de su cuerpo, ojos, expresión....

3º Día

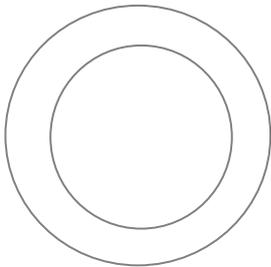
Para terminar pondremos este cuento sacado de guiainfantil.com

<https://www.guiainfantil.com/videos/cuentos-infantiles/el-nino-y-los-clavos-cuento-con-valores-para-ninos/>

Basandote en el cuento, ¿crees que te ha sucedido a ti algun situación parecida?

4º Día

Al finalizar la emoción realizaremos la medalla.



Tristeza
1ºDía



ANTES DE EMPEZAR A TRABAJAR LA EMOCION EXPLORAMOS LA IMAGEN QUE NOS ACABAN DE PRESENTAR.

Exploramos los colores del dibujo.

- ¿Qué colores predominan en el dibujo?
- ¿Qué te transmiten? ¿son alegres?
-

Ahora nos fijaremos en su cuerpo y en la expresión de su cara.

- ¿Cómo tiene sus ojos? ¿Qué te transmite su mirada?
- ¿Alguna vez os ha pasado algo así?

Este dibujo representa a una persona muy alegre o triste

- ¿Cómo le intentarías alegrar?

Intentamos poner nombre a esta emoción

- ¿Qué emoción esta sintiendo el personaje de nuestro dibujo? (la mayoría de nuestros alumnos ya habrán identificado la emoción porque es de una película muy famosa pero si no es así los intentaremos guiar para llegar hasta la **tristeza**

2º Día

A continuación daré la explicación que viene de la tristeza sacada del libro emocionario

La tristeza

La tristeza es una caída general de nuestra energía, de nuestro estado de ánimo.

Cuando estamos tristes perdemos el apetito, las fuerzas, el deseo, el impulso: las ganas de vivir.

La tristeza es un velo que nos empaña la vida y la viste de gris.

¿Qué causa la tristeza?

No a todas las personas les entristecen las mismas cosas. Sin embargo, es habitual sentir tristeza cuando nos decepcionan o cuando perdemos algo que era tan importante para nosotros. Imagina que tienes que mudarte a otra ciudad. Las nuevas perspectivas despertarán tu curiosidad, pero sentirás tristeza al pensar en los amigos que dejas atrás.

3º Día

TRABAJAMOS LA EMOCIÓN

¿Cómo se siente el personaje?

¿Qué le ha podido ocurrir? Intentar poneros en su cuerpo.

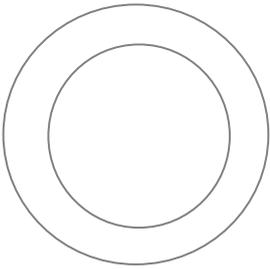
¿Qué harías tú para sentirte mejor?

Por grupos de cuatro o cinco alumnos intentar escribir una pequeña historia en la que esté presente la tristeza, luego que la lean y si se atreven que la representen. Si algún grupo lo representa será más fácil para identificar cambios en sus cuerpos, expresión facial; e intentaremos entre todos llegar a que cambie la emoción.

También es importante recordarles que todas las emociones son válidas, incluso las que no nos aportan bienestar.

4ºDía

Al finalizar la emoción realizaremos la medalla.



**EDUCACIÓN EMOCIONAL
Y HABILIDADES SOCIALES
EN 5º y 6º PRIMARIA**

Emociones a trabajar en 5º y 6º :

Alegría

Tristeza

Miedo

Rabia

Inseguridad

Ilusión

Trabajaremos **la relajación** y les ayudaremos **a resolver y prevenir conflictos**, desarrollando la empatía y la asertividad.

1.- INTRODUCCIÓN A LAS EMOCIONES:

ACTIVIDAD: **“Las emociones viven dentro de mí”**

Como introducción al programa emocional, proyectaremos un vídeo de una película de animación : “Inside Out”, en la que se presenta a varios personajes que representan cada una de las emociones básicas: alegría, tristeza, asco, miedo e ira.

Enlace de “Inside Out” :

[http:// www.rtve.es/alacarta/videos/cultura-en-rtvees/insideout/ 3050459/](http://www.rtve.es/alacarta/videos/cultura-en-rtvees/insideout/3050459/)

EJEMPLOS DE DINÁMICAS DE CONOCIMIENTO DEL GRUPO:

ACTIVIDAD 1: **“La inicial de mi nombre”**

Nos ponemos en círculo y cada alumno se va presentando. Deberá decir su nombre y algo que le guste y empiece por la inicial de su nombre. Por ejemplo: “Me llamo María y me gusta la mermelada”..

ACTIVIDAD 2: **“Mimo presentación”**

Para que los alumnos recuerden el nombre de sus compañeros, forman un círculo y van saliendo de uno en uno al centro y hacen un gesto característico suyo y a continuación dicen su nombre. Vuelven al corro y el resto de los alumnos salen y dicen su nombre y hacen un gesto.

ACTIVIDAD 3: “Miradas que hablan”

Los alumnos caminan en círculo por el espacio, cruzando miradas con sus compañeros, pero sin decir ninguna palabra. El profesor dará diferentes consignas: saludar al compañero con el que nos cruzamos con una sonrisa, hacerle un guiño, con una caricia en la mejilla, ...

* EMOCIONES BÁSICAS

ACTIVIDAD INICIAL: “Momentos para compartir”

Haremos un círculo en el suelo y los alumnos pueden compartir todo lo que hayan recogido en su diario de emociones a lo largo de la semana.

ACTIVIDAD 1: “¿Qué cara tengo?”

Se escribe el nombre de cada emoción en un papel y se introducen en una caja. Un alumno cogerá un papel e interpretará la emoción con un gesto. El resto de compañeros debe adivinar a qué emoción se refiere.

ACTIVIDAD 2: “Teatro de emociones”

Se divide la clase en 6 grupos. A cada uno le damos un papel con una de las emociones básicas y cada grupo debe representarla en forma de mímica, una situación cotidiana en la que sintamos esa emoción. El resto de la clase, tendrá que adivinar de qué emoción se trata.

ACLARACIÓN:

Para hacer los grupos podemos realizar alguna dinámica divertida. Por ejemplo. “ el naufragio” Se dice a los alumnos que el barco en el que navegaban ha naufragado, y que, para salvarse, deberán montarse en barcas, pero en éstas solo pueden montar un número determinado de pasajeros .A la señal del profesor, deberán agruparse en grupos de tantos alumnos como éste diga.

ACTIVIDAD 3: “¿Cómo te sentirías si?”

Se proponen diferentes situaciones en las que los alumnos deberán tratar de describir lo que sienten los protagonistas .Ejemplos:

-María está sola en casa una noche de tormenta, de pronto se oye un fuerte trueno y acto seguido se apaga la luz.

-Ricardo está ilusionado porque el domingo juega su primer partido de baloncesto. Su mejor amigo le ha dicho que irá a verle, pero el día del partido, no aparece.

-Es tu cumpleaños y tus padres te despiertan con la canción de “cumpleaños feliz”,

-Carlota estaba jugando en el parque cuando de pronto tropezó y cayó de bruces en un charco.

-Tu primo te prometió jugar a la consola cuando terminara la partida, pero no ha cumplido lo acordado y ha vuelto a empezar otra partida.

-Abres los ojos al despertar y te das cuenta de que estás tumbado en medio de un campo de flores.

ACTIVIDAD FINAL: “Momento de reflexión”

Los alumnos podrán anotar en su diario los conocimientos adquiridos durante la sesión, así como escribir las reflexiones y los pensamientos que se les hayan despertado. Si no da tiempo a realizarlo en el aula, podrán hacer la reflexión en casa.

1.1.- EMOCIÓN:” LA ALEGRÍA”

Tenemos que educar en la alegría.

Debemos reconducir la rabia, la tristeza y el miedo para llegar a la alegría.

Hay que ir paso a paso para que el alumno pueda crecer y para ello es necesario crear el espacio.

ACTIVIDAD 1: “¡A reír!”

Cuando entremos en clase pondremos un vídeo y/o una imagen cómicos. Una vez que lo hayamos visto, preguntaremos a los alumnos qué están sintiendo en ese momento, y de qué emoción creen que vamos a hablar en esta sesión.

ACTIVIDAD 2: “Momentos alegres”

Haremos una lluvia de ideas sobre las cosas que nos producen alegría, hacer lo que nos gusta, disfrutar con las pequeñas cosas de la vida, pasar momentos con nuestra familia y amigos.

ACTIVIDAD 3: “Vocabulario de emociones”

Citaremos palabras relacionadas con la felicidad y la alegría. El vocabulario lo iremos poniendo en la pizarra y los alumnos podrán anotarlo en su diario.

ACTIVIDAD 4: “¡Qué felicidad!”

Les pediremos a los alumnos que escriban en su diario de emociones 3 cosas que les hayan causado alegría durante la semana y 3 cosas que les hagan sentirse felices.

ACTIVIDAD 5: “El tren de la risa”

Diremos a los alumnos que se tumben en el suelo y les animaremos a que rían con cada una de las vocales: ja, je, ji, jo, ju. Después reflexionaremos sobre cómo algunas emociones como la alegría son contagiosas, y como cuando una persona comienza a reír, todos podemos compartir esa sensación de bienestar.

1.2.- EMOCIÓN: LA TRISTEZA

Palabra clave: **pérdida**

La tristeza se puede transformar en: **duelo** y en **rabia**.

Ejemplo: Ante la pérdida de un familiar. **La tristeza** hay que transformarla en **duelo** (No podemos decir que no pasa nada). Cuando pase **el duelo**, llegaremos a **la calma**.

La tristeza también se puede transformar en **rabia**.

ACTIVIDAD 1: “La imagen de la tristeza”

Al entrar al aula, los alumnos verán proyectada una imagen que despierte sentimientos tristes y compasivos. Se les preguntará sobre qué sienten al ver la imagen y cuál creen que es la emoción que vamos a trabajar durante la sesión.

ACTIVIDAD 2: “La historia de la tristeza”

Se dividirá la clase en pequeños grupos. A cada uno de ellos se les dará una revista de la que deberán seleccionar una imagen que les evoque tristeza, a través de ella deberán inventar un relato en el que expliquen cómo se sienten sus protagonistas y qué les ha ocurrido para sentirse así.

ACTIVIDAD 3: “¿Qué me entristece?”

Cada alumno escribirá en su diario 2 cosas que le entristecen y a continuación tratará de pensar algo que podría hacer para no sentirse así. Compartiremos nuestras sensaciones y haremos un pequeño debate sobre la tristeza, reflexionando sobre cómo exteriorizamos la tristeza a través del cuerpo y qué podemos hacer para sentirnos mejor en esas ocasiones, dando la oportunidad a los alumnos que ofrezcan ideas a sus compañeros para gestionar ese estado emocional.

ACTIVIDAD 4: “El saco de la tristeza”

Cada alumno escribirá en un papel algo que le entristece. Lo introducimos en una bolsa y cada alumno sacará al azar uno de ellos. Ante cada situación, propondremos a los alumnos que propongan soluciones para disminuir o evitar la tristeza que la provoca.

ACTIVIDAD 5: **“La avenida de la compasión”**

Se les ofrece un texto en el que los protagonistas atraviesan una serie de dificultades y se propone a los alumnos que dibujen en un papel los personajes que van apareciendo en la historia y las dificultades que atraviesan. Después se les plantea que escriban cuáles de estos personajes les despiertan compasión y porqué y si les gustaría hacer algo para ayudarles. Al finalizar, haremos una puesta en común de la actividad.

Texto: Caminando por el País de la Tristeza.

1.3.- EMOCIÓN: EL MIEDO

La palabra clave es: **peligro o amenaza.**

El peligro o la amenaza nos hace actuar o nos paraliza.

Si **el miedo** lo transformamos en **rabia** (La rabia nos hace actuar y tomamos una decisión).

El miedo, en ocasiones, también nos puede **paralizar**.

Ejemplo: Ante un accidente de tráfico. (Sentimos miedo y este miedo nos puede hacer actuar o nos puede paralizar).

Ejemplo: Me pongo nervioso ante un examen. Si sé que he estudiado, tengo que sacar la rabia y decir: yo puedo, porque sé que he trabajado mucho.

Si no he estudiado, rápidamente el miedo se termina, porque sé que no he trabajado lo suficiente.

ACTIVIDAD 1: **“Un corto sobre el miedo”**

Pondremos un corto con algunas de las imágenes de la película Monstruos S.A. para que los alumnos traten de adivinar la emoción que vamos a trabajar. A continuación, reflexionaremos sobre nuestros miedos y guiaremos a los alumnos a la conclusión de que muchas veces, nuestros miedos pueden convertirse en amigos o desaparecer para siempre si sabemos cómo hacerles frente.

ACTIVIDAD 2: **“¡Qué miedo!”**

Los alumnos anotarán en su cuaderno 3 cosas que les den miedo y a su lado actuaciones que podrían hacer para superar ese miedo. Haremos una puesta en común en la que todos compartirán sus temores y tratarán de dar solución a los mismos.

ACTIVIDAD 3: **“Cuentos de miedo”**

Seguimos reflexionando sobre el miedo a través de cuentos infantiles. Hemos seleccionado estos dos: “El miedo es blandito y suave” y “El fantasma que tenía miedo”

Fuente: <http://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/el-miedo-es-blandito-y-suave>

Fuente: <http://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/los-fantasmas-tampoco-tienen-miedo-veces>

Se pueden seleccionar los relatos de acuerdo a la edad y a los intereses de los alumnos.

ACTIVIDAD 4: **“La ruleta del Gran Susto”**

En uno de los cuentos : “El fantasma que tenía miedo”, el protagonista elabora su propia herramienta “antimiedos” con actuaciones que puede llevar a cabo ante las ocasiones en las que tiene miedo. Se propondrá a los alumnos que fabriquen su propia “ruleta del gran susto”, con ideas sobre qué hacer cuando sentimos miedo.

1.4.- EMOCIÓN: LA RABIA

La palabra clave es: **la frustración.**

La rabia se puede transformar en **tristeza** (hay un duelo). Ejemplo: Se me ha muerto el perrito. **Siento rabia**, pero ésta se transforma en **tristeza** (debe haber un duelo).

La rabia se puede transformar en **alegría** (en un reto). Ejemplo: Un niño suspende siempre matemáticas. **Siente rabia**. Esa **rabia** hay que transformarla **en un reto** y así ir a la **alegría**.

ACTIVIDAD 1: “La imagen del enfado”

Se pondrán imágenes de niños con cara de enfado y se les preguntará qué emoción creen que están sintiendo. Esta va a ser la emoción que se trabajará durante toda la sesión. Reflexionaremos sobre esta emoción y sus consecuencias.

ACTIVIDAD 2: “La historia del enfado”

Se dividirá la clase en pequeños grupos. A cada uno de ellos se les dará una revista de la que deberán seleccionar una imagen que les evoque rabia, a través de ella deberán inventar un relato en el que expliquen cómo se sienten sus protagonistas y qué les ha ocurrido para sentirse así.

ACTIVIDAD 3: “Dilemas morales”

Se les pone a los alumnos ante dilemas morales en los cuales los protagonistas se sienten enfadados. A través de cada dilema, se pedirá a los alumnos que describan cómo creen que se siente el protagonista, y qué podrían hacer para evitar o reducir su enfado. Se pueden trabajar situaciones cotidianas en las que los alumnos experimenten este tipo de sentimiento, y a partir de sus problemas sociales que requieran habilidades de resolución de conflictos.

Ejemplos de dilemas:

“El profesor sale un momento de clase y deja las soluciones de una prueba encima de su mesa. Hay alumnos que copian. Cuando vuelve pregunta quién ha copiado y dicen que nadie. Los alumnos que no han copiado no se sienten bien con los que han copiado”

“Un alumno escribe en unas hojas de un libro de lectura del aula. El profesor pregunta quién ha sido, pero no aparece el culpable, en consecuencia, todos los alumnos se quedan sin recreo hasta que el alumno que lo haya hecho, lo diga.”

ACTIVIDAD 4: “Siento mi enfado”

Se pedirá a los alumnos que midan sus pulsaciones con ayuda del profesor y que las anoten en su diario. A continuación, se les pedirá que cierren los ojos y traten de recordar un momento en el que se han sentido muy enfadados y, de forma guiada, se les llevará a experimentar esa sensación de rabia y frustración.

Después de haber recordado ese momento de rabia, volverán a medir sus pulsaciones y les pediremos que se sienten con los ojos cerrados y traten de darse cuenta de las sensaciones corporales que tienen: cansancio, dolor de estómago, latidos acelerados... Contrastaremos las pulsaciones antes y después de la actividad y reflexionaremos sobre cómo expresamos esta emoción a nivel corporal.

ACTIVIDAD 5: “Momento relax”

Tras el momento de acaloramiento, pasaremos a realizar una sesión de relajación guiada. Se pedirá a los alumnos que se sienten cómodos en su silla o en el suelo. Pondremos música relajante e iremos llevándoles a un estado de relajación consciente. Los sonidos naturales vienen muy bien para estas dinámicas de relajación y llevarles a imaginar lugares en los que se produce esa sensación de paz y bienestar.

JUEGO EDUCATIVO PARA EL AUTOCONTROL DE LA CONDUCTA IMPULSIVA.

Juego educativo para enseñar a los niños y niñas a relajarse ante situaciones

amenazantes y evitar conductas impulsivas.

ACTIVIDAD 6: **“La técnica de la tortuga”**

Esta es una técnica desarrollada por Schneider y Robin en 1990. Se comienza con el relato de un cuento en el que una tortuga experimenta momentos de rabia y frustración y, cuando se pone nerviosa, se introduce en su caparazón para tratar de calmarse. Tras contar la historia, practicaremos con los niños la técnica de la tortuga, y les diremos que es algo que pueden utilizar para sentirse mejor en momentos de rabia y nerviosismo. Además de esta técnica, podemos proponer otras soluciones que podemos llevar a cabo para calmarnos en momentos de rabia.

Cuento: **“La técnica de la tortuga”**

Fuente: <http://www.educayaprende.com/juego-educativo-la-tecnica-de-la-tortuga/>

1.5.- EMOCIÓN: LA INSEGURIDAD

Se trata de que los alumnos construyan y recuperen la confianza suficiente en sí mismos para desarrollar la **autonomía y la independencia** necesaria para desenvolverse con soltura en el mundo que les rodea y hacer frente a los posibles fracasos que deberán afrontar a lo largo de la vida.

Para conseguir incentivar la confianza de los alumnos en sí mismos debemos permitir que **expresen sus sentimientos**: sus alegrías, sus miedos, sus angustias o preocupaciones. Realizaremos actividades en las que los alumnos valoren las cualidades positivas tanto personales como las de los demás compañeros. Hacerles ver la importancia de conseguir sus propias metas o que descubran sus cualidades positivas y sean capaces de reconocerlas.

ACTIVIDAD 1: **“La hoja de papel”**

Cada participante toma una hoja de papel.

1.- Pensamos en algo que hicimos bien y alguien nos lo reconoció. Lo escribimos en la esquina superior izquierda.

2.- A continuación pensamos en palabras o expresiones de ánimo que alguien nos ha dicho alguna vez. Lo escribimos en la esquina superior derecha del papel.

3.- Finalmente les pedimos que se inventen un dibujo grande ocupando toda la hoja representando cómo se sienten cuando les reconocen algo que hacen bien.

Hacemos una puesta en común con la participación voluntaria de quienes quieran leer y enseñar lo que han escrito y dibujado.

ACTIVIDAD 2: **“Cómo te sientes ante estas situaciones?”**

Las respuestas y puesta en común de este cuestionario nos puede servir para debatir sobre la importancia, las dificultades y las formas de desarrollar nuestra asertividad.

¿Generalmente expresas lo que sientes?

¿Criticas abiertamente las ideas, opiniones o la conducta de otras personas?

ACTIVIDAD 3: **“La pasarela positiva”**

En una pasarela de moda van pasando los modelos mostrando sus mejores prendas de vestir.

Nosotros pasaremos por un pasillo mostrando nuestras mejores cualidades tanto exteriores como interiores (la ropa, las partes del cuerpo, su interior...)

Uno se pone al frente y nos dice:

-¿Habéis visto qué bien me he peinado?

Después sale otra y nos muestra algún otro rasgo positivo que tiene:

-¿Sabéis que escucho muy bien?

-¿Habéis notado qué bien me entiendo con mis compañeros?

Pueden hacer el ejercicio cuántas personas quieran.

Es importante repetir el ejercicio, pero diciendo a las demás personas las cualidades positivas que nos mostraron:

-“¡Qué bien compartes las pinturas!

-¡Qué inteligente eres!

-¡Qué buena amiga es María...!

Reflexión:

¿Qué os ha parecido? ¿Era difícil? ¿Conocéis bien vuestras virtudes? ¿Enseñáis bien a otras personas vuestras virtudes? ¿Podemos hacer algo para que las demás personas conozcan lo que hacemos bien?

Propuesta de continuidad:

Les pido que escriban:

SOY UN PERSONA MARAVILLOSA Y TENGO CUALIDADES EXCELENTES.

ACTIVIDAD 4: **“El billete de 20 euros”**

<http://www.youtube.com/watch?v=D1WLTsxWTiU>

<http://www.youtube.com/watch?v=1MZHkKjR6w>

Es este grupo ¿hay alguien que vale mucho?... A ver... ¿Creéis que sois muy valiosos?

¿Alguien os dice que sois valiosos?

Les enseño un billete de 20 euros.

¿Alguien quiere tener este billete?

Lo doblo y redoblo. Lo aprieto y les pregunto.

¿Alguien quiere el billete todavía? ¿Pensáis que todavía es valioso?

Lo estiro y lo arrugo. Lo aprieto fuerte dentro de mi puño.

¿Alguien quiere el billete todavía? ¿Os gusta?

Estiro el billete.

¿Alguna vez os han arrugado a alguien? ¿Cómo os habéis sentido cuando os arrugan, os estrujan?

Lo vuelvo a estrujar. Lo tiro al suelo y lo pisoteo.

Lo levanto y lo enseño. ¿Todavía hay alguien que quiere el billete de 20 euros?

¿Os parece valioso un billete pisoteado y arrugado?

Reflexión:

-¿Crees que vales mucho? ¿Aunque te pisoteen?

-¿Alguna vez te han tratado como si no vales nada? ¿Te han maltratado alguna vez?

¿Vales igual si te maltratan?

-¿Hay algo que vale más que el dinero?

-¿Tú crees que las personas que están a tu lado valen mucho?

Al final todos escribimos:

“YO VALGO MUCHO AUNQUE ME TRATEN MAL”

ACTIVIDAD 5: **“Cuestionario de autoaceptación”**

Siéntate tranquilamente y responde:

Una de las cosas que me gusta de mí mismo es.....

Me gusta más cuando.....

Una de mis acciones que más me gusta es.....

Uno de los pensamientos que más me ayudan es.....

Una de las cosas de mi cuerpo que me gusta es.....

Cuando acepto mis sentimientos.....

Cuando respiro hondo.....

ACTIVIDAD 6: **“Los tres saltos”**

Buscamos un espacio amplio. Pedimos tres personas voluntarias.

Una de ellas se coloca de pie con los pies juntos. Colocamos una señal en la punta de sus pies y le pedimos que adivine hasta dónde cree que llegará dando un salto fuerte con los pies juntos sin tomar carrera.

Colocamos una señal en el lugar donde dijo que llegaría. Ahora se concentra y salta.

Ponemos una marca en el lugar a donde llegaron las puntas de sus pies.

Analizamos lo sucedido. Cómo fue la previsión, analizamos el resultado del salto y lo que sucedió mientras tanto.

Repetimos lo mismo con las personas voluntarias **B** y **C**.

Si hay tiempo y el grupo lo considera interesante, puede ser conveniente repetir la misma actividad las tres personas de nuevo. A veces suceden cosas sorprendentes.

Análisis:

Finalmente analizamos la utilidad de la actividad ¿Qué hemos descubierto? ¿Qué concepto tenemos de nosotros mismos? ¿Qué expectativas? ¿Nos ponemos metas inalcanzables? O nos gusta tirar a lo alto.

ACTIVIDAD 7: **“Eficiencia máxima”**

Se colocan tres personas voluntarias junto a una línea de partida. A la primera se le pregunta a qué distancia piensa que llegará dando un salto con los pies juntos sin tomar carrerilla. Se pone una señal en la distancia que haya indicado y realiza el salto. Pondremos una nueva señal en el lugar a donde llegó. Contaremos siempre las distancias señalando las puntas de los pies.

Después hacemos lo mismo con la segunda y tercera personas para pasar a analizar lo que ha sucedido. ¿Qué relación ven entre este ejercicio y su propia estima?

Cada persona puede realizar de nuevo el experimento y volver a analizar lo sucedido.

¿Qué tipo de expectativas nos proponemos? ¿Somos capaces de conseguir metas mayores de las que nos proponemos?

ACTIVIDAD 8: **“El anuncio”**

Pensamos en las cosas que hacemos bien. Lo valiosos que somos.

Pensamos en cómo se venden las cosas valiosas. Se hacen anuncios en los periódicos, hojas en las paredes, anuncios por la radio, en la televisión...

Después de haber pensado durante unos momentos en tus cualidades positivas, diseñas un anuncio en papel haciéndote valer.

Podemos poner anuncios en la pared.

El ejercicio lo harán todos los compañeros del grupo que quieran.

Puedes diseñar una campaña gráfica a ver quién da más para elegirte como buena persona.

1.6.- EMOCIÓN: LA ILUSIÓN

Para trabajar la ilusión utilizaremos las fichas de actividades propuestas por el libro Emocionario, donde se puede explorar textos de una forma enriquecedora y por otro lado hay actividades creativas que invitan a expresar esta emoción y a imaginar cómo la experimentan los demás.

Ver ficha 30 del libro Emocionario (que forma parte del itinerario Di lo que sientes)

2.- CALMARSE PARA GESTIONAR LAS EMOCIONES QUE SENTIMOS

La gestión de las emociones, pasa por **aprender a calmarnos**. Será pues indispensable **enseñar a calmarse**.

Para conquistar la calma podemos usar tres técnicas:

a) Respiración consciente.

b) Relajación corporal.

c) Visualizaciones.

A.- MÉTODO DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS SEGÚN M. SHURE

Este método nos será de gran utilidad para dos objetivos:

✓ Mediar en la resolución positiva de conflictos

✓ **Ayudar a los niños y adolescentes a desarrollar el hábito de pensar por ellos mismos las diferentes maneras de solucionar los problemas.** (Recordemos que educamos para que sean libres y autónomos, no obedientes, para ello han de saber pensar, decidir y comprometerse).

Los pasos que propone este método, creado por la autora Myrna Shure son:

1. Identificar el conflicto. Buscar las causas que lo han provocado. Preguntar ¿qué ha pasado? en lugar de ¿qué habéis hecho? (no centrarse en las personas sino en las emociones que ha generado el conflicto).

2. Definir objetivos. (qué se tiene que solucionar).

3. Buscar soluciones.

4. Valorar las diferentes alternativas y escoger la mejor.

5. Acordar entre las partes implicadas la implementación de la solución escogida.

6. Marcarse un plan de ejecución

7. ¡Cumplirlo!

PASOS PARA EVOLUCIÓN DE LA ED EMOCIONAL EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS:

a.-CONCIENCIA EMOCIONAL <u>“MANEJO DE LAS EMOCIONES”</u>	Darnos cuenta y ser conscientes de: <ul style="list-style-type: none">• Lo que sentimos.• Poner nombre a las emociones que sentimos. Vocabulario emocional.• Identificar y ser conscientes de las emociones de las demás personas.• Conciencia del propio estado emocional.• Comprender el significado y las ventajas o desventajas de cada una de las emociones.
b.-“REGULACIÓN EMOCIONAL”	Permite responder de manera adecuada a situaciones emocionalmente intensas: <ul style="list-style-type: none">- Estrategias de regulación emocional.- Estrategias para el desarrollo de emociones positivas.- Regulación de sentimientos e impulsos.
c.-“AUTONOMÍA EMOCIONAL”	Confianza en nosotros/as mismos/as, tener autoestima, pensar positivamente, automotivarnos, tomar decisiones de manera adecuada: <ul style="list-style-type: none">- Noción de identidad, conocimiento de uno/a mismo/a (autoconcepto).- Valoración positiva de las propias capacidades y limitaciones.
d.- “HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES” -	Consiste en ser capaces de manejar cada una de las distintas y variadas situaciones sociales con el conjunto de emociones: <ul style="list-style-type: none">- Escuchar activa y dinámicamente a las otras personas.- Dar y recibir críticas de manera constructiva.- Comprender al resto y conseguir que nos comprendan.- Ser asertivo/a en nuestro comportamiento.- Enfrentarnos inteligentemente a cada uno de los conflictos.

	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener buenas relaciones interpersonales con el resto de la c. educativa. - Trabajar en equipo e implicar a las personas en proyectos.
--	---

PROPUESTA DE ACTIVIDADES :

a/b.- MANEJO DE LAS EMOCIONES/ REGULACIÓN EMOCIONAL:

ACTIVIDAD 1: “¿Me puedes guiar?”

Con ella trabajaremos la regulación de impulsos e identificar las emociones.

Se delimita un espacio en el que se realizará el ejercicio.

Se hacen parejas, se trata de que una persona guía a la otra que llevará tapados los ojos con un pañuelo.

Puede hacerse de la mano o separados.

Después hay que cambiar los roles.

Se pueden colocar obstáculos para complicar el recorrido.

Al finalizar el ejercicio reflexiona sobre lo que ha sentido cada persona: miedo, desconfianza, tranquilidad, nerviosismo, euforia...

ACTIVIDAD 2: “Me han hecho daño”

Con esta actividad pretendemos que el alumnado sea capaz de comprender y regular las propias emociones, desarrollando actitudes positivas, además de conocer la intensidad y expresión de las emociones básicas.

Se organizan parejas que tendrán un tiempo para pensar en alguien que le haya hecho daño e imagina que está en frente de ella. La situación se basa en representar la situación del daño. La persona que escucha no realizará ningún comentario y escuchará y observará el lenguaje y el lenguaje corporal del que está actuando. Después se cambiarán los roles.

Para finalizar, haremos una reflexión grupal:

- ¿Cómo te has sentido al hablar?
- ¿Cómo te has sentido al estar de oyente?
- ¿Has aprendido algo sobre las emociones?

En el caso de no ser el ambiente adecuado, se puede imaginar que pueden contar experiencias de otros.

ACTIVIDAD 3: “Estudiamos las emociones”

Esta actividad nos sirve para analizar los aspectos positivos-negativos de las emociones y los grados de las emociones.

Se escribirán las emociones a trabajar en la pizarra (alegría, tristeza, rabia, miedo, calma, amor,...). Se forman tantos grupos como emociones hemos seleccionado y a cada grupo le daremos una de ellas.

Consiste en reconocer diferentes intensidades (grados) de las emociones y las escribirá en una tabla dada. Después, escribirán las expresiones saludables y dañinas de esa emoción.

Ejemplo: en la emoción de la tristeza, es beneficioso contar a alguien el problema, dibujarla... sería dañino son encerrarse en uno/a mismo/a, suicidarse, consumir drogas...

EMOCIÓN	INTENSIDAD DE LA EMOCIÓN	ACCIONES POSITIVAS DE LA EMOCIÓN	ACCIONES NEGATIVAS DE LA EMOCIÓN
ALEGRÍA			
MIEDO			
RABIA			

ACTIVIDAD 4: “Me intento controlar”

Las emociones no se pueden reprimir pues conllevan a enfermedades y limitan el aprendizaje. Necesitamos analizar las propias emociones mostrando una buena percepción de ellas, para desarrollar estrategias positivas ante las situaciones que nos provocan emociones.

Se organiza la clase en grupos de 4 personas, realizarán una puesta en común para contar diversas situaciones que representan unas emociones dadas: enfado, envidia, inseguridad, miedo,... que se recogerán en una ficha, junto con las actitudes típicas y sus consecuencias.

Después, cada grupo comentará con el resto de los grupos lo trabajado.

Al final se realizará un debate donde se refleje la importancia del control de la impulsividad de la emoción además de exteriorizar adecuadamente las emociones, evitando reprimirlas.

EMOCIONES	DESARROLLO DE LA SITUACIÓN	ACTITUD TÍPICA	ACTITUD RESPETUOSA	CONSECUENCIAS
MIEDO				
ENFADO				

ACTIVIDAD 5: “Regulo mis emociones”

Con la siguiente actividad lograremos identificar y controlar las propias emociones usando algunas estrategias, con la intención de saber afrontar las situaciones difíciles.

Se reparte un folio para cada alumno que doblado en 4, nos dará la plantilla para el trabajo.

En el primer rectángulo se escribe el nombre de la emoción a trabajar y en las dos cada uno/a escribirá qué hace para sentirse bien con esa emoción y escribirá una estrategia en cada recuadro.

Pegaremos todas las hojas en la pared. Se leerán todas las aportaciones. Al final se establecerá un debate para elegir las estrategias más adecuadas para controlar esa emoción, que se destacarán.

ACTIVIDAD 6: “El control de la rabia”

Proponemos esta actividad para saber identificar y controlar las propias emociones afrontando situaciones difíciles, con estrategias de resolutivas.

Se pide a los alum@s que continúen las siguientes frases:

“La última vez que me enfadé fue...”
Me hubiera gustado decirle:
1.-
2.-
3.-

Estas fichas se recogen y en la siguiente sesión, se borrarán las frases que expresen venganza- rabia.

Realizar una dramatización donde se pondrán en el lugar de la persona con la que se enfadaron y explicarán por qué actuó así y, al final, pedirán perdón.

Una vez acabado el ejercicio, reflexionaremos sobre lo que le diríamos a esa persona después de realizar la actividad.

Visionado del vídeo- EL PULPO ENOJADO (cuento control de la ira por la relajación)
<https://www.youtube.com/watch?v=SikVHG5z830>

ACTIVIDAD 7: **“Aprendo a relajarme”**

Para relajarnos necesitamos llegar a un momento de calma, a partir del silencio, tranquilizarnos para llegar a sentirnos mejor con nosotros mismos, llevando un control de la respiración y del estado de tranquilidad de nuestro cuerpo y nuestra mente.

PRIMER TIPO:

Realizaremos una relajación guiada con los alumnos. En este caso trabajaremos los momentos de tensión-relajación. Si fuera posible la realizaremos tumbados o sentados cómodamente, escuchando música relajada o en silencio y dirigiendo la relajación con indicaciones claras:

- Vamos a tensar y después a relajar nuestro cuerpo. Haremos lo mismo con las diversas partes del cuerpo: levantar lo máximo posible las cejas y después relajarlas; cerrar los ojos con fuerza y después relajarlos; apretar dientes y labios, y después relajarlos; llevar los hombros hacia atrás, uniendo los omóplatos, y relajarlos; estirar los dedos y relajarlos; apretar los puños y relajarlos, apretar los muslos y luego soltar la tensión. Así iremos relajando el cuerpo de manera global. Cuando sintamos que se han reducido las tensiones, pasaremos a controlar la respiración.
- Establecemos un ritmo respiratorio:
 - Imagínate que tienes la nariz en medio del pecho. Tomamos aire por la nariz en tres tiempos: 1-2-3.
 - Guardamos el aire en cuatro tiempos: 1-2-3-4.
 - Expulsamos el aire por la nariz en tres tiempos, hasta vaciar los pulmones: 1-2-3.

Intentaremos seguir esta secuencia durante cinco minutos, intentado que el alumnado y el clima del aula se quede en calma.

Al final de la experiencia, haremos las siguientes preguntas:

- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Os habéis relajado?
- ¿Qué pensamientos habéis tenido en la relajación?

Al principio, estas sesiones de relajación deben ser cortas (5-10 minutos), y poco a poco se pueden ir alargando.

SEGUNDO TIPO:

Cerramos los ojos y nos vamos a concentrar primero en los ruidos que están fuera de nuestra aula, para posteriormente atender los ruidos que hay dentro.

Vamos a prestar atención a nuestro cuerpo y su comportamiento cuando está es situación de calma. Intentamos seguir una respiración calmada, mientras vamos escuchando los ruidos del interior de nuestro cuerpo: la respiración, tragar la saliva, el movimiento del corazón,...

Ahora nos iremos centrando en diferentes partes del cuerpo, desde los pies hasta la nariz, de manera controlada. Se toma el aire por la nariz y se la enviaremos hasta los pies varias veces hasta que sintamos como el aire va llegando hasta la parte indicada y sentimos la sensación de relajación en ella, iremos pasando por todas, completando todas y cada una de las partes, hasta la cabeza.

Para la reflexión grupal el profesor o profesora hará las siguientes preguntas:

- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Os habéis relajado?
- ¿Qué pensamientos habéis tenido en la relajación?

Podemos utilizar música para realizar el ejercicio, aunque también podemos hacerlo en silencio.

OTROS ENLACES PARA TRABAJAR LA RELAJACIÓN:

- BAILAR RESPIRACIONES- <https://www.youtube.com/watch?v=xFd3b40MHuM>
- MEDITACIÓN PARA NIÑOS <https://www.youtube.com/watch?v=hTetnPC2Nxo>

ACTIVIDAD 8: “¡Me lo imagino! ¡Lo conseguiré!”

Esta actividad se realiza para conseguir situaciones relajantes a través de la relajación, controlando las emociones.

Mantendremos los ojos cerrados, y comenzaremos con una respiración controlada, mientras vamos sintiendo relajación, visualizaremos la siguiente situación: se verán a ellos/as mismos/as sentados/as junto a sus compañeros y compañeras y el profesor o profesora repartiendo las hojas del examen. Se sentirán muy relajados/as, tomarán aire tranquilamente y tendrán los músculos relajados. Leerán las preguntas del examen y escribirán las respuestas. Repasarán las respuestas y entregarán al profesor o profesora el examen que les ha salido bien.

El objetivo es que visualicen este recuerdo de bienestar y concentración cuando los alumn@s están realizando un examen. Ellos mismos, se dirán a sí mismos/as que han estudiado la materia y que deben estar tranquilos/as, y que harán bien el examen, aumentando su autoestima y seguridad.

Después se puede sacar algún voluntario que comente su experiencia, sacando los aspectos más positivos.

ACTIVIDAD 9: **“Recordando experiencias”**

La visualización de experiencias, nos damos información de las situaciones que nos pueden suponer un bloqueo, adecuando las situaciones a nuestros deseos.

Para aprender a controlar las emociones a través de las propias vivencias y la relajación. Comenzaremos la actividad de nuevo con el control de la respiración de manera guiada. Cerraremos los ojos e imaginaremos una situación reciente en la que aparezcan emociones que les han producido algún daño: enfado, asco, odio,...

Al cabo de unos minutos, se visualizará esa misma situación pero regulada positivamente (riéndose con el amigo o amiga con la que la hemos tenido, abrazando al amigo o amiga, jugando con él/ella...).

Haremos una puesta en común donde les haremos las siguientes preguntas:

- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Habéis sentido la misma emoción que antes?

Y con las respuestas llegaremos a una conclusión: siempre que nos sintamos tristes, enfadados/as, avergonzados/as... podemos hacer ejercicios de visualización para sentirnos mejor.

c.-AUTONOMÍA EMOCIONAL (¡SOY GENIAL!):

ACTIVIDAD 1: **“Voy a cambiar!”**

Es importante utilizar la inteligencia de manera adecuada y constructiva para aprender a encontrar la felicidad. Con este ejercicio pretendemos enseñar a cambiar los pensamientos negativos en positivos.

Repartiremos unas fichas con imágenes en los que aparecen personajes con mensajes o actitudes negativas. Después de analizarlas, deberán convertir los mensajes negativos de los personajes en positivos. Con las frases positivas realizaremos un listado que tendremos a mano para poder decirlas a nosotros/as mismos/as cuando las cosas no nos salen como hemos previsto.

Después, pediremos personas voluntarias para que nos digan las cosas negativas que en algún momento se hayan dicho a ellos/as mismos/as. Los compañeros y compañeras ayudarán a convertir estas frases en positivas.

Algunas imágenes que podemos utilizar son:





ACTIVIDAD 2: “Fuera los pensamientos negativos”

Desde la infancia se van fijando pensamientos y opiniones de los otros hacia nosotros mismos. Hay que intentar evitar informaciones negativas que bloquean y no dejan desarrollar a la persona tal y como debería ser. Cuando prevalece el pensamiento negativo, puede crear dificultades.

Es imprescindible aprender a aceptarse y valorarse, transformando las informaciones negativas en positivas.

Se reparte un folio a cada alumn@ y se les pide que escriban en él algún mensaje negativo que le ha dicho alguien de su entorno cercano (padres, hermanos, profes, amigos,...).

Una vez haz escrito la lista, van a convertir esos mensaje en positivos.

MENSAJE NEGATIVOS	MENSAJES POSITIVOS

Ejemplo:

- soy tonto y he metido la pata.
- tu hermano saca mejores notas.
- esto es muy difícil.
- aprendo de mis errores.
- yo también hago bien muchas cosas.
- lo voy a intentar

Cuando lo tengan elaborado, cortarán el lado de los mensajes negativos y lo tirarán a la papelera. La parte de los mensajes positivos la pegarán en su cuaderno.

ACTIVIDAD 3: “Mis mejores momentos”

Debemos procurar una serie de recursos y guías para que el alumnado sea capaz de aumentar y reforzar la autoestima del alumnado.

Con esta actividad, queremos que los alumnos sean capaces de reconocer los logros que han conseguido y a expresarlos.

Podemos planificar un momento a final de cada trimestre para recordar los momentos personales más satisfactorios.

Se recomienda realizar la actividad sentados en corro.

Les dejaremos que tengan un tiempo para reflexionar de manera individual. A

continuación, se les invitará a realizar una puesta en común, donde comenten al resto los momentos en los que se han sentido bien, junto con la emoción que sintieron en cada caso.

Al final, nos podemos quedar con el sentimiento positivo que tienen todas ellas.

ACTIVIDAD 4: “Lo que más me gusta de ti”

Las personas somos seres únicos, no perfectos. Debemos ir aprendiendo de los errores y gracias a ellos mejorar como persona, mejorando nuestra autoestima. Todos tenemos habilidades y caracteres diferentes, aunque también con limitaciones.

Siempre que los demás nos aprecian y nos valoran bien, logramos sentirnos bien. Aceptarse conociendo capacidades y limitaciones personales y conocer las opiniones del resto de los compañer@s encontrando el lado positivo es el objetivo de esta actividad.

Se reparte un folio para cada uno. En él tienen que escribir su nombre en MAYÚSCULAS y a continuación deben pasarla al resto de los compañeros que escribirán aspectos positivos de ese compañer@ completando la frase: “lo que más me gusta de ti es.....”

Estos comentarios deben estar escritos en primera persona y deben reflejar características buenas y bonitas de los demás.

Se deja un tiempo de 1 minuto para pensar y 1 minuto para escribir, y a la señal de cambio, se pasará el folio al siguiente que debe añadir su opinión, hasta que termine de escribir todo el grupo.

Se les puede guiar para que realicen la contestación: ¿Qué es lo que más valoras del compañer@?

Al final, el folio volverá a las manos de la primera persona que leerá en silencio lo que han escrito sus compis y les pedimos que guarden esa hoja como un TESORO.

Y realizaremos una reflexión con el grupo, realizando algunas preguntas como: ¿Qué has sentido? ¿Te ha gustado la actividad? ¿Os conocéis mejor ahora? ¿Sabías que los demás os veían así?

ACTIVIDAD 5: “Confía en ti”

Con esta actividad pretendemos los mismos objetivos que en la anterior: reconocer logros y expresarlos a los demás.

Repartimos un folio en el que aparece una tabla a completar:

CUALIDADES POSITIVAS QUE HAN DICHO DE MÍ LOS DEMÁS	QUÉ SOY CAPAZ DE REALIZAR
POR TODO ELLO: _____	

Los alumn@s la deben rellenar con las cualidades que han dicho de ellos los demás (compañer@s, familia, profesores,...) y acciones que son capaces de realizar solos.

Al final de la tabla deben completar la frase con la expresión: **CONFIO EN MÍ**

Este listado será guardado y en cualquier momento de inseguridad, lo podrán leer con la intención de mejorar la autoestima.

ACTIVIDAD 6: **“Mi amuleto”**

Ser conscientes de nuestras habilidades y limitaciones, nos hace tener una visión reflexiva de la opinión de los demás y con ello, estamos fomentando unas relaciones sociales más productivas y positivas.

Si logramos que el alumnado esté abierto y no se precipite en realizar valoraciones de los demás, conseguiremos un clima grupal de confianza y comunicación (OBJETIVO)

Dividimos la clase en grupos de 4 personas, entregaremos a cada componente un folio, que doblarán dos veces, de tal manera que se distinguen al desplegarlo 4 zonas diferenciadas. En una de esas zonas, cada uno va a poner su nombre y un dibujo sencillo con el que se sienta identificado, para ello, le daremos unos minutos. Pasados estos, debe pasar el folio al resto de los compañer@s del grupo que debe realizar un dibujo que represente al dueño (estrella, flor, abrigo, un peluche...) en el siguiente recuadro. Así hasta que pase por todos.

Los símbolos solo pueden reflejar aspectos positivos del compañer@.

Se puede acompañar al dibujo una frase que lo aclare (una estrella que siempre esta cerca aunque no se la vea siempre, una flor por la belleza, un abrigo porque siempre me demuestras tu cariño con abrazos, un peluche al que cuento mis secretos,...).

Al final, volverá a su dueño que analizará los dibujos que le han hecho el resto de los compis.

Se realizará una puesta en común para comentar los símbolos que han elegido para representar nuestras cualidades. Se puede exponer en una zona de clase o guardar para recurrir a ella cuando lo necesite.

ACTIVIDAD 7: **“Lo puedo conseguir”**

Para conseguir logros hace falta un esfuerzo e implicación personal y a pesar de que sea un trabajo intenso y duro, la satisfacción será mayor.

Con esta actividad pretendemos superar dificultades, tomándonos esas dificultades como diferentes retos a superar y mejorar.

Se reparten unas fichas que cada alumn@ debe completar en base a sus experiencias personales. En ella se especificarán aspectos que se hacen bien, algunas en las que encuentre dificultades y los compromisos que me voy a planificar para superar los aspectos en los que se tiene dificultades.

EN EL COLEGIO	CON MIS AMIGOS	CON MI FAMILIA	
			LO HAGO BIEN
			HAY DIFICULTADES
			MI PLANNIG PARA MEJORAR

Recogeremos la información de la ficha, donde se identificarán las limitaciones del alumnado. Esta nos servirá de guión para posteriores tutorías, en las que se utilice como

documento en el que se constate el progreso frente a dificultades, aumentando la autoestima.

ACTIVIDAD 8: **“Aprendo a decir “NO”**

En muchas ocasiones, no somos capaces de decir “no” antes situaciones o peticiones de otras personas que al final nos llevan a encontrarnos ante dificultades o errores.

Por lo general, el alumnado se deja llevar por el resto del grupo y no se siente con capacidad suficiente pues se piensa que vas a quedar mal, perderás la amistad,...

Con esta actividad queremos practicar unos ejemplos de diferentes situaciones para afrontar esta decisión, con un análisis más profundo. Aprender a decir “no” y darse cuenta de los aspectos positivos que conllevan esta decisión.

El profesor/a irá presentado diferentes situaciones en las que se pueden dar respuestas variadas, por ejemplo:

**** Iker ha invitado a Aitor a pasar una tarde en su casa y al ir a la cocina a merendar, han visto en la nevera una lata de cerveza. Aitor quiere abrirla y beber, total él ya lo ha probado.***

A partir de esta situación realizarán una serie de preguntas que les lleven a adquirir una serie de estrategias para enfrentarse a la situación:

- ¿Cuáles son las opciones que tiene Iker?
- ¿De qué formas puede decirle Iker a Aitor que no?
- Piensa que eres Iker, ¿qué querrían tus padres que dijeras?
- Ponte en el lugar de Iker e imagina qué pasó: * La opción elegida: * Podría pasar:
Alguna respuestas podrían ser: - Iker abre la lata y se la beben. - Iker le dice a Aitor que “no” y que deje la lata. - Iker le pregunta a sus padres si pueden abrir la lata de cerveza. - Iker le dice a Aitor que no, contándole sus sentimientos.
Se puede resumir con una frase: “Beber es malo para la salud, por tanto, no quiero probarlo” “ Mis padres quieren que tome decisiones saludables y adecuadas”

Se pueden proponer otras situaciones con el fin de que intervengan todos los alumn@s del grupo, manifestándose diferentes estrategias para afrontar distintas situaciones comprometidas.

- *Tienes que estudiar y tus amig@s vienen a casa para convencerte de que vallas a jugar con ellos.*
- *Tus amig@s te proponen ir al parque o recreativos en vez de ir a clase.*
- *Unos amig@s te quieren convencer para que fumes.*
- *Todos los chic@s del grupo deben vestirse igual.*
- *Tus amig@s te dicen que “no hagas caso a tus padres” y se ríen de ti porque les haces caso y pareces un bebé.*

Variante: se pueden hacer grupos de 4 personas y ofrecerles la posibilidad de trabajar la situación a partir de la dramatización y representación al resto de la clase, buscando al

final, frases que las resuelvan de la mejor manera.

Sería positivo firmar un compromiso al final de la actividad:

Mi compromiso: decir "no" cuando yo quiera y cuando lo necesite.

Firma:

comprometidas con los amig@s, que la amistad prevalece aunque algunas veces tus amigos te digan "no". Y ante todo que ellos son los responsables de sus actos y decisiones.

ACTIVIDAD 9: **"Mi respuesta es "NO"**

Para fomentar la autoestima y desarrollar una personalidad estable, debemos aprender a decir "no" en las situaciones en las que por algún motivo no queremos participar.

Aunque en estas edades resulta bastante difícil y se dejan llevar por los demás (ya sea por miedo a estar solo, por no fallar a los demás, o por que se dejan llevar, ...), necesitan sentirse queridos y aceptados por otros, lo que alguna vez puede llevar a una dependencia, lo que tiene una influencia negativa en nuestra seguridad y autoestima.

Aceptarse, sintiéndose parte de un grupo social y dándose cuenta de los aspectos positivos que implica saber decir "no".

Los alumn@s deben completar la ficha elaborada. En ella aparecen varios apartados:

Recuerda una situación en la que te hubiera gustado decir "no", pero no se atrevieron: _____
Busca razones ante esa situación para decir "no" -----
Reflexiona sobre las consecuencias de la decisión, sabiendo que el único responsable de ellas eres tú. CONSECUENCIAS DE DECIR "SI" ----- CONSECUENCIAS DE DECIR "NO" -----

Para finalizar completarán una tabla de resumen que sintetizará lo trabajado en esta actividad:

Decido decir "no" en estos casos:	Voy a dar estas respuestas:
En clase:	
En casa:	
Cuando esté con los amigos:	

VARIANTE: Se pueden dramatizar las situaciones comentadas.

ACTIVIDAD 10: **Ahora decido "YO"**

Durante el desarrollo de nuestras vidas surgen dificultades y problemas que necesitan de una toma de decisiones. Hay situaciones sencillas y otras más complicadas. Para demostrar nuestra madurez y crecer como personas, debemos decidir como solventar estas situaciones, pues somos responsables únicos de nuestro camino en la vida nadie debe decidir por nosotros.

Con esta actividad queremos conseguir establecer unas pautas de actuación que le ayude al alumnado a resolver situaciones de conflicto y enseñarle a tomar decisiones para aumentar la seguridad y autoestima.

Se pasará una ficha organizada con preguntas que guíen para llegar a una toma de decisiones más correctas. Se trata de reflexionar ante ellas y responderlas.

Un ejemplo es la que mostramos a continuación:

1.- ¿Qué situación preocupa?

2.- ¿Qué decisiones puedo tomar?

3.- ¿Qué opciones tengo?

4.- ¿Qué consecuencias puede tener cada opción?

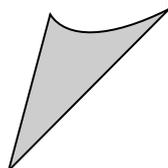
5.- ¿Qué es lo más importante para mí?

6.- ¿Y para las personas que más quiero?

C
ir:

7.- Mi decisión es:

8.- He aprendido:



d.- HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES- ¡SOY BUEN AMIGO!:

ACTIVIDAD 1: “El mensaje escacharrado”

Esta actividad está planteada para darse cuenta de cómo puede desfigurarse en mensaje a causa de nuestra interpretación.

Se forman grupos de 4 o 5 personas. El profesor prepara un texto corto con información clara (noticia, acontecimiento,...). Todos los alumnos del grupo salen del aula excepto uno que se queda para escuchar la información que le va leyendo el profesor. Cuando este termina, pasará al interior de la clase otro compañero que escuchará la versión del primer oyente. Sucesivamente cuando acabe, pasará el siguiente hasta que todos los componentes hayan escuchado el texto.

A continuación, con todos presentes, el último oyente, leerá el texto elegido al resto de los compañer@s.

Es importante debatir sobre la forma en la que nos llegan a veces los mensajes, cómo nos los envían, y también acerca de la atención que les prestamos y la interpretación que hacemos de ellos.

ACTIVIDAD 2: “Te entiendo”

Con esta actividad se pretende que el grupo del aula, sea capaz de entender que todos tenemos sentimientos y para establecer relaciones de empatía con los demás, es necesario saber identificar los sentimientos de los otros.

Para ello, elaboraremos unas frases en las que deben identificar la emoción que hay en ellas. Estas se van leyendo y con organización y por turnos se comenta la emoción que se siente.

Por ejemplo: - ¡ es genial! Llegan las vacaciones de navidad.

- No sé hacerlo, lo voy a dejar.
- Llamaremos a tus padres.
- No tengo amigos.

Después de identificar los sentimientos en las frases, comentaremos si ha sido difícil identificarlas, pues las personas somos diferentes y podemos sentir cosas diferentes ante la misma situación. Teniendo en cuenta lo que sienten los demás podemos identificar actitudes y mejorar las relaciones sociales del grupo.

ACTIVIDAD 3: “Todos sentimos”

Para comprender a los otros es imprescindible el aprender a escuchar, para entender y responder con coherencia empática hay que escuchar a los demás.

En esta actividad nos organizaremos en grupos de 4 personas, a las que se les reparte una ficha donde se especifican 4 situaciones diferentes y se deben recoger las emociones que a cada una de ellas sienten (valen todas las respuestas, sin juzgar, ni corregir). Después de un tiempo trabajando en grupo, se realizará una puesta en común de todos los grupos y se recogerán en la pizarra las emociones sentidas.

E incluso, se pueden estudiar formas de actuar ante esas situaciones, con el fin de no hacer daño a los demás.

Ejemplo de las situaciones:

- Pierdes un amigo una chaqueta.

- No te han invitado al cumple de tu mejor amig@.
- Preparas un trabajo con el compañer@ que menos querías.

ACTIVIDAD 4: **“La historia en común”**

Con esta actividad trabajamos el sentimiento de cohesión de grupo a la hora de realizar un trabajo común.

Para ello, formamos grupos de 4 personas, a la que daremos un folio (dividido en 4 zonas). El profesor dará la indicación para que la primera persona comience hace un dibujo en su recuadro, al cabo de un tiempo, se pasará al siguiente, y así, sucesivamente hasta que acabe el último compañer@. Una vez completadas las zonas, se les darán 5 minutos para conseguir una historia relacionada con el trabajo ilustrado. Dicha historia expondrán al resto de los grupos.

Al final, se realizará una puesta en común donde se comenten los sentimientos de cada uno ante la actividad, lo que más les ha gustado, lo que más difícil ha resultado,...

ACTIVIDAD 5 : **“La creatividad con sentimientos”**

Con esta actividad se pretende alcanzar un nivel adecuado de colaboración entre los compañer@s y aprender a llegar a un acuerdo común que beneficie a todos.

Para ello, vamos a fomentar la creatividad de los sentimientos.

Se forman grupos de 4 personas, a las que se les reparte una cartulina, varias revistas, pegamento y tijeras.

Se trata de realizar una composición de un collage que represente: mis miedos, mis hobbies, mi futuro, mis mejores deseos,... (se puede repartir un tema diferente a cada grupo).

Cuando se terminen los trabajos, se exponen al resto. El resto de los grupos, empezarán hacer comentarios sobre la obra presentada, para después ser los autores los que comenten el significado de la misma.

Es interesante reflexionar sobre las dificultades que han encontrado los grupos a la hora del desarrollo de la actividad (problemas, desarrollo, responsabilidad,...).

ACTIVIDAD 6: **“¡Quiero cambiar- me comprometo a...!”**

Es importante que el alumnado sepa realizar críticas constructivas, y recibir opiniones del resto, aunque a veces, no sean tan positivas como las que siempre se esperan. Ello le hará crecer como persona y aumentará su seguridad.

Esta actividad, se plantea en varias sesiones. En la primera los alumn@s deberán recopilar la información con respecto a lo que los demás opinan de ellos, **qué pueden mejorar** (de su carácter o de su actitud,...), para ello, rellenarán una ficha, donde se irán recogiendo las repuestas de diferentes personas, como los padres, sus hermanos, la gente cercana y su mejor amigo.

En la siguiente sesión se realizará la puesta en común de la información, para llegar al final asumir un compromiso de mejora. (ME COMPROMETO A...)

ACTIVIDAD 7: **“Expreso mi opinión”**

Necesitamos enseñar al alumnado a expresar desacuerdos e injusticias de forma pacífica, de lo contrario, se convertirán en cómplices de esas situaciones.

Se le reparte una ficha para cada grupo de 4-5 personas, para que reflexionen sobre situaciones injustas que hayan vivido, completando la información sobre ella:

- Identificar lo que siento y sacar la emoción negativa por medio de la respiración.
- Escribir la razón para explicar por qué nos parece injusto el trato.
- Esperar el momento adecuado para expresar la queja.
- Explicar las razones.

Después de explicar los pasos a seguir, deben decidir una situación personal que refleje injusticia, ponerse de acuerdo para evaluarla y solucionarla.

3.- RECURSOS:

- Identificación de las emociones:

A través de imágenes, música o vídeos.

- ALEGRÍA:

Audiciones:

- **Payday – Jason Farnham:**
<https://www.dropbox.com/s/1ovnu1t1t9b4x87/10-ALEGR%C3%8DA-Payday-Jason%20Farnham.mp3?dl=0>

- **Música clásica alegre y famosa:**

<https://www.youtube.com/watch?v=92pZBIEvtgw>

- **Pharrel Williams – “Happy”**

<https://youtu.be/y6Sxv-sUYtM>

- TRISTEZA:

Audiciones:

- **Concierto 5 – 2 mov.–Beethoven:**

<https://www.dropbox.com/s/q7ringf5ja3t404/11-TRISTEZA-Concierto5-2mov-Beethoven.mp3?dl=0>

- **HA-ASH - Todo No Fue Suficiente**

<https://www.youtube.com/watch?v=t80citDfHu4&list=PL162BDFBB8FE5A13F>

- MIEDO:

Audiciones

- Scary Horror Music <https://www.dropbox.com/s/bpcdtws1mr2z4a3/19-MIEDO-Scary%20horror%20music.mp3?dl=0>

- Las 10 mejores canciones de terror que existen

<https://www.youtube.com/watch?v=PEk7xrdtPzU>

- RABIA:

Audiciones

- “Through the Never”, canción de la banda de rock **Metallica**,

<https://youtu.be/EFbdYvolxRM>

- “Trespases” – **Converge**

<https://youtu.be/Qrq4d7UkwdY>

- CALMA:

Audiciones

- **Música de relajación, naturaleza. Melodía instrumental.**

<https://youtu.be/fFQPPxaYiAE>

- **Música para calmar la mente y dejar de pensar - música de relajación para reducir la ansiedad**

<https://youtu.be/ecZGsxYG4v4>

- INSEGURIDAD:

Audiciones

- Preludio op28- n2- Chopin <https://www.dropbox.com/s/sf6jgyij02x6dxt/16-INSEGURIDAD-Preludio%20op28%20n2-Chopin.mp3?dl=0>

- ILUSIÓN:

Audiciones

- Sentimental – Kenny G. <https://www.dropbox.com/s/kxy79hab8kui6wa/30-ILUSI%C3%93N-KennyG-Sentimental-mp3.mp3?dl=0>

- Música para sentirse libre

<https://youtu.be/95oGxp93WhQ>

- GESTIÓN DE LAS EMOCIONES:

- Las emociones en las películas Disney-Pixar:

<https://www.youtube.com/watch?v=WMFT5EIKmjE>

- Las emociones en “Inside Out”

<https://www.dailymotion.com/video/x2ju73l>

- Corto “Monstruos, SA”

- “Así es mi corazón” video cuento para identificar las emociones

https://www.youtube.com/watch?time_continue=244&v=SeQs_5kEyuY

- “La tortuga” video cuento para trabajar el autocontrol

https://www.youtube.com/watch?v=riwGSIUkXR_s

- El árbol y las hojas:

<https://www.youtube.com/watch?v=b-m81ZQvKj0>

- ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN:

- El árbol de las preocupaciones:

<https://www.youtube.com/watch?v=d9urJ0HAYSM>

- Mindfulness 3 minutos:

<https://www.youtube.com/watch?v=0eiQQL4cWIM>

- Meditación para jóvenes: alas.

<https://www.youtube.com/watch?v=xoO4UeSgz1I>

- Meditación para jóvenes: la confianza

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

- Meditación para jóvenes: tu sol interior.

<https://www.youtube.com/watch?v=mwemmS-mXW4>

- Meditación/Relajación cantada:

<https://youtu.be/TJWs1sR6q6Q>

- Sesión de relajación para adolescentes: respiración abdominal.

<https://www.youtube.com/watch?v=AZKnMFr4G4g>

ANEXOS

- VOCABULARIO EMOCIONAL

Repertorio de vocablos con significados referidos a las emociones, conducta y comportamiento.

ACTIVO: Diligente, dinámico, ágil, ligero, veloz, afanoso, atareado, raudo, vivaz, avispado, despabilado, apresurado, enérgico, laborioso, trabajador, aplicado.

AGRADABLE: Atractivo, atrayente, afectuoso, amable, afable, encantador, delicioso, complaciente, cautivante, interesante, simpático, dulce, ameno.

AGRADECIDO: Reconocido, satisfecho, complacido.

ALEGRE: Jovial, divertido, contento, alborozado, jocosos, animado, gracioso, bromista, risueño, gozoso, ufano, satisfecho.

ALTRUISTA: Compasivo, generoso, cooperador, desinteresado, colaborador, solidario.

AMIGABLE: Amistoso, afable.

AMISTOSO: Amigable, afable, camarada, fraterno, leal, apegado, afectuoso, sincero, cariñoso.

APASIONADO: Vehemente, visceral, ardiente, colérico, violento, desordenado.

ASOMBRADO: Sorprendido, deslumbrado.

ASTUTO: Calculador, artificioso, marrullero, travieso, ladino, bribón, pícaro, cuco, malicioso, artero, sagaz, diestro.

AUDAZ: Intrépido, atrevido, osado, temerario, resuelto, aplomado, valiente, arrojado, valeroso, despreocupado, imprudente, denodado, enérgico, arriesgado, bizarro.

AUTÉNTICO: Genuino, legítimo, real, original, verdadero, fidedigno, puro.

BENÉVOLO: Indulgente, magnánimo, bueno, generoso, complaciente, piadoso, afectuoso, simpático, humanitario, considerado, clemente, bondadoso.

CÁLIDO: Templado, suave, moderado, tibio.

CELOSO: Suspica, receloso, encelado, escamado, mosqueado, desconfiado, aprensivo, resentido.

COLMADO: Complacido, satisfecho.

CONFORMISTA: Resignado, avenido, contentado, sometido, doblegado, amoldado, adaptado, blando, bonachón, bueno, dócil, manso, ingenuo, apocado, flojo, calzonazos.

CONSCIENTE: Serio, formal, escrupuloso, cuidadoso, cabal, consecuente, cumplidor, exacto, fiel, leal, puntual, juicioso, sensato, maduro, reflexivo, prudente.

CONSTANTE: Tenaz, asiduo, firme, insistente, perseverante, aplicado, paciente, tesonero, empeñoso, persistente, leal, tozudo, inflexible, entero, consecuente.

CONTRARIADO: Disgustado, decepcionado.

CURIOSO: Fisgón, indiscreto, cotilla, entremetido, impertinente, importuno, descarado, intruso, incauto, imprudente.

CHISMOSO: Cotilla, murmurador, hablador, enredador, lioso, chinchorrero, comadre, calumniador, charlatán, cotorra, cizañero.

DECEPCIONADO: Desengañado, desencantado.

DECIDIDO: Valeroso, audaz, valiente, arriesgado, osado, emprendedor, enérgico, intrépido, esforzado, resuelto.

DESCONCERTADO: Turbado, trastornado, confundido, perturbado, alterado, desorientado, sorprendido, ofuscado, despistado, aturdido.

DESENGAÑADO: Desanimado, decepcionado, desilusionado, defraudado, frustrado, chasqueado, amargado, contrariado, desesperado, escéptico, desesperanzado, desencantado, desalentado.

DESPRECIATIVO: Despectivo, altanero, altivo, arrogante, soberbio, esquivo, frío, displicente, orgulloso, desconsiderado, humillante, ultrajante, ofensivo, desatento, grosero, burlón.

DESPRENDIDO: Altruista, generoso, magnánimo, dadivoso, desinteresado.

DISCRETO: Moderado, juicioso, mesurado, razonable, sensato, oportuno, comedido, formal, cauteloso, sesudo, reflexivo, prudente, cuerdo.

DIVERTIDO: Entretenido, distraído, recreativo, placentero, agradable, ameno, grato, animado, interesante.

DÓCIL: Manso, obediente, disciplinado, sumiso, suave, dulce, apacible, sosegado, humilde.

EMOTIVO: Enternecedor, lastimoso, conmovedor, emocionante, impresionante, inquietante, tozudo, penoso, patético.

ENCANTADOR: Cautivador, fascinante, agradable, sugestivo, seductor, maravilloso, atractivo, atrayente, cautivante, llamativo, interesante.

ENOJADO: Agrio, severo, enconado, violento, áspero, bronco, furioso, difícil, ácido, duro, insociable, arisco, enojoso.

ENTUSIASTA: Partidario, fanático, devoto, seguidor, incondicional.

ENVIDIOSO: Ávido, ansioso, receloso, apasionado, codicioso, egoísta, resentido, reconcomido, celoso.

ESPONTÁNEO: Natural, sencillo, llano, puro, leal, sincero, franco, ingenuo, abierto, campechano, afable, confiado, familiar, directo, voluntario, propio.

ESTABLE: Permanente, firme, constante, afianzado, equilibrado, armonioso, compensado.

EXTROVERTIDO: Comunicativo, abierto, sociable, expansivo, tratable, afable, accesible, simpático, humano, agradable, efusivo.

FANTASIOSO: Vano, presuntuoso, imaginativo, iluso, novelero, cuentista, soñador.

FIRME: Estable, fuerte, resistente, recio, vigoroso.

FLEXIBLE: Elástico, adaptativo, tolerante.

FRÍO: Crudo, insensible.

GENEROSO: Dadivoso, compasivo, solidario.

HALAGADO: Elogiado, contento, alegre, entusiasmado, gozoso, satisfecho, deleitado, encantado, conforme, complacido, seducido.

HONESTO: Decoroso, recatado, decente, virtuoso, modesto, puro.

INDEPENDIENTE: Neutral, imparcial, libre, autónomo, indiferente.

INSOPORTABLE: Inaguantable, insufrible, intolerante, pesado, importuno, cargante, pelmazo, tedioso, impertinente, irritante, enojoso, molesto.

INTIMIDADO: Apocado, acobardado, avergonzado, achicado.

INTUITIVO: Instintivo, maquinal, barruntado, irreflexivo.

MENTIROSO: Embustero, engañoso, artificioso, burlón, enredador, chismoso, falso, falaz, lioso, exagerado, embrollón, trolero.

MODESTO: Humilde, recatado, moderado, pudoroso, sencillo, decoroso, honesto, decente, comedido, templado, insignificante, tímido, vergonzoso, sobrio.

MOLESTO: Irritante, fastidioso, perjudicial, enojoso, fatigoso, incómodo, aburrido, agobiante, pesado, cansado, engorroso, latoso, desagradable.

NACIRSISTA: Egoísta, egocéntrico.

NERVIOSO: Excitado, agitado, inquieto, alterado, angustiado, frenético, exaltado, exacerbado, perturbado, intranquilo, desasosegado, neurótico, histérico, impresionable, irritable, excitable.

OPORTUNISTA: Aprovechado, sagaz, listo, especulador, astuto, abusador, pancista.

OPTIMISTA: Confiado, convencido, tranquilo, cierto, crédulo, ingenuo, ardoroso, atrevido, alegre, ilusionado, esperanzado, afanoso.

ORGANIZADO: Metódico, escrupuloso, ordenado.

ORGULLO: Arrogante, vanidoso, soberbio, impertinente, engreído, endiosado, pedante.

ORIGINAL: Excepcional, asombroso, singular, extraño, especial.

PACIENTE: Resignado, estoico, manso, conformista, humilde, resistente, dócil, sumiso, transigente, tolerante, pacienzudo, benévolo, sufrido, sereno, flemático, filósofo.

POSESIVO: Acaparador, absorbente.

PRUDENTE: Juicioso, cuerdo, sensato, moderado precavido, circunspecto, sabio, discreto, sesudo, sereno, equilibrado, cauto, cauteloso, formal, serio. **RABIOSO:** Furibundo, colérico, frenético, delirante, indignado, irascible, violento, enfadado, iracundo, fiero, feroz, encorajinado, enojado, arrebatado, irritado, exasperado.

RESERVADO: Comedido, cauteloso, prudente, moderado, modesto, sobrio, solapado, cauto, callado.

RESPONSABLE: Comprometido, solidario.

SEGURO: Protegido, resguardado, inmune, invulnerable, sereno, tranquilo, indemne.

SENSIBLE: Impresionable, delicado, emotivo, afectivo, sentimental, piadoso, compasivo, tierno, sensiblero, susceptible, suspicaz, sensitivo, blando.

SERENO: Tranquilo, calmoso, imperturbable, inalterable, impávido, valeroso, flemático, entero, frío, paciente, plácido, estoico, firme, dulce, suave, quieto.

SIMPÁTICO: Cordial, gracioso, donoso, encantador, hechicero, atractivo, amable, agradable, cariñoso.

SINCERO: Franco, espontáneo, noble, cordial, limpio, veraz, natural, honrado, honesto, serio, claro, leal, formal, justo, real, comunicativo.

SOCIABLE: Comunicativo, abierto, extrovertido, tratable, afable, accesible, simpático, humano, efusivo, agradable.

SOLIDARIO: Fiel, fraterno, unido, mutuo, conjunto.

SUFRIDOR: Doliente, sufrido, sufriente.

TEMEROSO: Miedoso, medroso, irresoluto, espantadizo, tímido, timorato, meticuloso, pusilánime, asustadizo, aprensivo, corto, apocado, cobarde.

TÍMIDO: Indeciso, modesto, retraído, vergonzoso, vacilante, pusilánime, desconcertado, escrupuloso, aturdido, ñoño, temeroso.

TOLERANTE: Comprensivo, condescendiente, indulgente, pasivo, consentidor, conforme, transigente, avenido, complaciente, compasivo, resignado, filósofo, flemático, paciente, benévolo, respetuoso.

TRANQUILO: Reposado, pacífico, apacible, sosegado, descansado, moderado, silencioso, calmado, calmoso, plácido, quieto, manso, suave.

VALEROSO: Valiente.

5. **BIBLIOGRAFÍA:**

- GOLEMAN, Daniel “Inteligencia emocional”
- VAELLO ORTS, J. “Una gestión del aula basada en la Educación Socio-Emocional “
- VAELLO ORTS, J. “El profesorado socio-emocionalmente competente”

Páginas web

<https://www.orientaciónandujar.es>

www.auladeelena.com

www.clubpequeslectores.com

www.peoniesandpoppyseeds.com

www.educayaprende.com

www.familiaycole.com

Cuentos

CANALS, Mireia, AGUILAR, Sandra. “Las estrellas de colores”. Ed, Salvatella. 2014

D ALLANCE, Mirelle, “Vaya rabieta”. Ed. Corimbo. 2004.

BALMES, Santi. “Yo mataré monstruos por ti”. Ed. Principal de los libros. 2011.

NÚÑEZ, Cristina, ROMERO, Rafael. “Emocionario”. Ed Palabras aladas. 2013.

BISQUERRA, Rafael. “Educación emocional y bienestar”. Ed. Praxis-Wolters Kluwer. 2000

MONLOUBOU, Laure. Mimí " Tomatito ". Ed. Cubilete. 2013.

AGUILAR, Luisa. “Orejas de Mariposa”. Ed. Kalandraka. 2008

Relajación guiada sacada del teatro de conciencia de Pax Delltoni.

https://www.youtube.com/watch?v=xoO4UeSgz1I&index=8&list=UUjcGAI5t_yNxPBxWiJ6kxPg

Emocionario.

cuento sacado de guiainfantil.com

<https://www.guiainfantil.com/videos/cuentos-infantiles/el-nino-y-los-clavos-cuento-con-valores-para-ninos/>

- Proyecto Emocionario
- Cultivando emociones 2 (Educación Emocional de 8 a 12 años)
- www.auladeelena.com
- INTELIGENCIA EMOCIONAL ED PRIMARIA- 3º CICLO 10-12 AÑOS, Gipuzkoako Foru Aldundia
- Educación Emocional en Ed. Primaria, trabajo fin de grado de Florina Liliana Cotoara, dirigido por Asunción Jiménez Trens (publicado por la Universidad de la Rioja).
- Emocionario. Itinerario: Di lo que sientes de Cristina Núñez Pereira y Rafael Romero.

