

GUIA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN EL AULA



CEIP VILLA DE GUADARRAMA

Reyes Alonso García
Marina Crespo Garrido
Marisa Gómez Gómez
Pilar Fernández Oviedo
Alicia Sánchez Chávez
Isabel Berrocal de la Rubia

ÍNDICE

UN POCO DE HISTORIA.....	3
<i>PROYECTO PARA TRABAJAR EN EL AULA LAS EMOCIONES CEIP VILLA DE GUADARRAMA.....</i>	<i>7</i>
◆ EMOCIÓN: INSEGURIDAD – CONFIANZA.....	8
◆ EMOCIÓN: VERGÜENZA.....	10
◆ EMOCIÓN: AMISTAD	12
◆ EMOCIÓN: ALEGRÍA – TRISTEZA.....	15
◆ EMOCIÓN: EMPATÍA.....	18
◆ EMOCIÓN: SUPERACIÓN.....	21
◆ EMOCIÓN: PAZ – TRANQUILIDAD.....	23
◆ EMOCIÓN: ADMIRACIÓN - ENVIDIA.....	25
◆ EMOCIÓN: ABURRIMIENTO – ILUSIÓN.....	28

GUIA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES

UN POCO DE HISTORIA

En el año 1990, dos psicólogos norte-americanos, el Dr. Peter Salovey y el Dr. John Mayer, dieron nombre al término que, posteriormente, tuvo una fama futura que era difícil de imaginar. Este término es la inteligencia emocional.

La teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1993), popularizada por Daniel Goleman en 1995, describe entre otras, la inteligencia intrapersonal, que permite comprender y trabajar a uno mismo, y la inteligencia interpersonal, que permite comprender y trabajar con los demás. Las dos inteligencias configuran la inteligencia emocional.

CONCEPTOS PREVIOS

1. EMOCIONES, SENTIMIENTOS Y CLASES DE EMOCIONES

Para empezar debemos conocer la diferencia entre emociones y sentimientos:

- ◆ **SENTIMIENTO.** Es una emoción ligada a un pensamiento. Son las experiencias positivas y negativas, que implican al sujeto para darle un balance de la situación y predisposición para actuar. Es lo que pienso de la emoción, cómo sentimos nosotros la emoción después de pasar por el filtro de nuestra conciencia.

Los sentimientos pueden ser permanentes y estables.

- ◆ **EMOCIONES.** Es un sentimiento breve, que aparecen de repente y puede hacer aparecer alteraciones físicas como palpitaciones, palidez...

Algunas emociones, ligadas a los sentimientos, son la tristeza o la ira. Las emociones pueden ser percibidas por los demás. Todas las emociones que una persona puede sentir son lícitas y, por este motivo, es necesario que las aceptemos. Esto no quiere decir que el comportamiento automático que deriva esta emoción sea la adecuada. Como hemos dicho antes, los analfabetos emocionales son impulsivos y esta impulsividad puede causar conflictos. Como adultos tenemos que hacer entender a los niños y niñas que no es lo mismo estar enfadados que pegar a un amigo.

También hay que tener en cuenta que las emociones van ligadas a la memoria, es decir que, cuando recordamos un hecho o una situación también recordamos la emoción ligada a este hecho o situación.

Podemos clasificar las emociones según sean:

- . Emociones básicas o complejas
- . Emociones positivas o negativas

Las emociones básicas o primarias son aquellas que son fáciles de distinguir. Las expresiones faciales características de estas emociones dejan claro si el individuo siente miedo, ira, asco, sorpresa, tristeza o felicidad.

Las emociones complejas o de fondo son aquellas que, aunque siendo muy importantes, no se exteriorizan mucho en el comportamiento. Solo un buen observador puede detectar un determinado grado de energía, de excitación, de tranquilidad, de nerviosismo, de desánimo o de entusiasmo en el sujeto que está observando, prestando atención a sus movimientos, expresiones faciales, la voz, en definitiva, en todo su cuerpo.

Por otra parte, **las emociones positivas** son agradables y se experimentan cuando se consigue un objetivo. Consiste en el gozo y el bienestar que proporcionan emociones como la alegría.

En cambio, **las emociones negativas** son desagradables y se experimentan cuando se bloquea el objetivo, bajo cualquier amenaza o una pérdida. Requieren energía y movilización para afrontar la situación. **Pero también son necesarias.**

Estamos predisuestos a sentir todas estas emociones, sean del tipo que sean, y cada emoción tiene unas características determinadas. Estas características y no otras hacen que la emoción que sentimos nos ayude a afrontar la situación que estamos pasando.

Pongamos dos ejemplos:

En el caso de una pérdida de un ser querido, la tristeza nos hace estar en un momento de parón, las cosas se hacen más poco a poco o no se hacen. Esta ralentización de nuestro cuerpo nos ayuda a aceptar lo que ha pasado.

El asco hace que no nos pongamos enfermos por comer algún alimento en mal estado. Si vemos que la comida que tenemos está podrida, nos dará asco y no nos lo comeremos. Esta emoción que es desagradable nos ha ahorrado un mal rato.

Emociones Sociales

También encontramos emociones que están ligadas a otras, que pueden llamarse **emociones sociales**, como por ejemplo, la simpatía, la envidia o la admiración. Una emoción social que debemos tener clara es la **empatía**, que es una respuesta emocional que aparece de la comprensión del estado emocional de otra persona, es decir, como lo percibimos nosotros.

A los niños y niñas, tenemos que tratar de comprenderlos, ponernos en su lugar para saber cómo se sienten, pero debemos mantenernos en nuestro sitio, que es el de persona adulta, emocionalmente madura y que sabe comportarse en diversas situaciones. Pero, esto no quiere decir que por el hecho de tener el papel de adultos, tengamos una actitud fría, ni que no nos impliquemos. La empatía es una respuesta emocional que nace de la comprensión del estado emocional de la otra persona, de nuestra percepción. No es un sentimiento idéntico del que sienta la otra persona.

La empatía es una de las habilidades sociales que como personas debemos desarrollar para tener relaciones con los demás de manera positiva.

2. INTELIGENCIA , COMPETENCIA Y EDUCACIÓN EMOCIONAL

Hay otros tres conceptos que debemos tener claros: inteligencia emocional, competencia emocional y educación emocional.

2.1. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es la capacidad que nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, discriminar entre ellas y utilizar estos conocimientos para dirigir nuestros pensamientos y acciones.

Esta capacidad, también nos permite comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que soportan en el trabajo, acentuar nuestra capacidad de trabajo en equipo y adoptar una actitud empática y social, que nos dará grandes posibilidades de desarrollo personal.

Según Goleman (1995) la inteligencia emocional se puede dividir en 5 apartados:

1. El reconocimiento de las propias emociones

Es necesario estar atento a nuestros estados de ánimo y a nuestras reacciones (pensamientos, respuestas fisiológicas...) y relacionarlas con los estímulos que las provocan.

La dramatización de las emociones es una de las formas de aprender a reconocerlas.

2. La competencia de manejar las propias emociones

Cuando somos conscientes de nuestras emociones debemos aprender a controlarlas. Tenemos que dominarlas y no reprimirlas. La capacidad de tranquilizarse a uno mismo es una habilidad social esencial para poder intervenir con los demás.

3. La utilización del potencial existente para automotivarse

Está relacionado con la capacidad de resistencia a la frustración o la gratificación, la inhibición de los pensamientos negativos, la autoestima...

4. La capacidad de ponerse en el lugar del otro

La empatía es experimentar el estado emocional de otra persona y reaccionar de una forma adecuada.

5. La creación de las relaciones sociales

Es la habilidad de manejar las emociones de los demás. Son la base del liderazgo, la popularidad y la eficiencia. Quien domina estas habilidades sociales interactúa de manera suave y efectiva con los otros.

2.2. COMPETENCIA EMOCIONAL

La competencia emocional es la capacidad para gestionar de manera adecuada un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular apropiadamente los fenómenos emocionales y afectivos.

Las competencias emocionales ayudan a mantener buenas relaciones con los demás y con uno mismo, ayudan al aprendizaje, hacen que los conflictos se resuelvan de manera más positiva posible, contribuyen a que la salud física y mental de una persona sea buena, entre otros aspectos. Esto quiere decir que las personas competentes emocionalmente tienen unas mejores condiciones para contribuir al bienestar personal y social.

Las competencias emocionales derivan de la inteligencia emocional con la cual identificamos las emociones. Las personas competentes emocionalmente no solo identifican las emociones, sino que también las expresan con total libertad.

Estas competencias se aprenden, aunque es necesario un largo camino y un entrenamiento continuo.

2.3. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

La educación emocional es el proceso educativo que tiene como objetivo el desarrollo de las competencias emocionales. Este proceso educativo tiene que iniciarse en la primera infancia y debe trabajarse durante toda la vida.

El trabajo de la educación emocional no es solo la inteligencia emocional, sino que también engloba las competencias y habilidades sociales, la autoestima, el bienestar y la psicología positiva, entre otras.

Se trata de un marco teórico amplio e integrador que fundamenta una propuesta de innovación educativa.

Debemos dejar claro que cuando hablamos de educación no nos referimos a la escolarización de los niños y niñas sino también a la educación en la familia, en la sociedad, en los medios de comunicación...

Como individuos, no podemos ser competentes si nos faltan las habilidades sociales para comunicarnos, escuchar con eficacia o expresarnos con nuestro interlocutor.

PROYECTO PARA TRABAJAR EN EL AULA LAS EMOCIONES CEIP VILLA DE GUADARRAMA

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar las propias emociones: que los niños sean capaces de saber qué es lo que sienten en cada situación que les surja. • Conceptualizar las emociones: que los niños tengan la capacidad de dar un nombre a esas emociones una vez las hayan identificado. • Controlar y expresar las emociones: una vez los niños sean conscientes de esas emociones, sean capaces de controlarlas y dirigirlas hacia un camino útil además de que sean capaces de expresarlas correctamente y de acuerdo a lo establecido socialmente. • Identificar las emociones en los demás: cuando los niños sean capaces de conocer y controlar sus propias emociones, deberán ser capaces de identificarlas en los demás. • Desarrollar la creatividad a través de la expresión oral, plástica, teatral, etc • Fomentar el trabajo en equipo la colaboración y cooperación
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Conciencia emocional (percepción y comprensión de emociones propias y ajenas) • Motivación: ilusión por aprender y desarrollar su autonomía personal • Habilidades socio – emocionales: escucha activa, participación en diálogos, turno de palabra, respeto de opiniones ajenas... • Autoestima, a través de la creación de una autoimagen positiva.
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> • Lúdica: implicaremos a los alumnos en distintas dinámicas de juegos • Participativa: trataremos de que todos sumen y aporten su visión • Aprendizaje por descubrimiento: serán los mismos niños los que lleguen a la conclusión • Significativa: los aprendizajes tienen un sentido, funcionalidad y son generalizables a todos los ámbitos de su vida • Personalizada: se ajustarán las sesiones a las necesidades individuales ya que son los alumnos quienes, a través de sus intervenciones guiarán el sentido de las actividades.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Cortos • Libros • Música
Evaluación	<p>A través de la observación, registraremos lo que el niño conoce, o al menos, es capaz de expresar sobre cada emoción antes de trabajarla. Durante el proceso comprobaremos la participación e implicación del alumno. Finalmente, cuando ellos han de verbalizar sobre cada emoción, comprobaremos si la han asimilado.</p> <p>Al final de cada sesión, los niños han de poner en el semáforo cuánto les ha gustado, de forma que podamos modificar nuestras dinámicas para, en la siguiente sesión, poder conectar más o mejor con sus preocupaciones e intereses.</p>

◆ EMOCIÓN: INSEGURIDAD – CONFIANZA

VIDEOS:

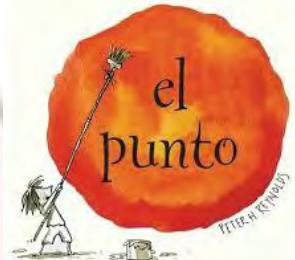


<https://www.youtube.com/watch?v=l3NkBzGZRJA>

Con este corto trabaja los roles de profesor/alumno, la inseguridad, el fracaso y las ganas de hacer las cosas bien cuando nos enfrentamos a una difícil tarea. Todo esto a través de las experiencias de un pequeño extraterrestre que está aprendiendo a conducir un ovni y a abducir a un terrícola. Es muy divertido.

CUENTO / NARRACIÓN:

Haz solo una marca y mira donde te lleva. Porque donde hay un punto hay un camino.



A Rodolfo no le gusta jugar al Fútbol, no se le da bien. Aunque todos se empeñan en que aprenda.



Julio tiene una sonrisa especial , pero un dia se cae y se le rompe un diente....



MÚSICA:

Preludio op. 28 nº 2 (Frederic Chopin)

<https://www.youtube.com/watch?v=wgPh3mSYf0M>

Aprender a escuchar y oír, debatir sobre lo que hemos pensado mientras escuchamos la música. Realizar actividades de expresión corporal

ACTIVIDAD:

- Visionado y comentario del video
- Debate: ¿Cómo te has sentido el primer día en un grupo nuevo?
- Dibujo expresivo

En Educación Física: Actividad de trepa. Esta actividad supone gran dificultad para algunos alumnos, genera en muchos casos inseguridad. Para realizar estas actividades solicitamos la ayuda de compañeros en la que los papeles se intercambian, de tal modo que la inseguridad ante un reto, poco a poco vaya transformando en confianza. Verbalizamos estas emociones para ser conscientes de su evolución.



◆ EMOCIÓN: VERGÜENZA

VIDEOS:

La oveja pelada



<https://www.youtube.com/watch?v=kIK6f6YCr-M>

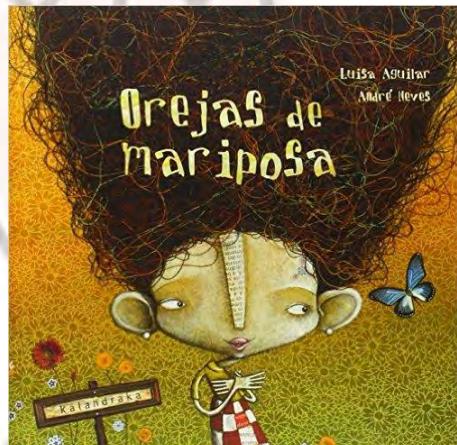
Este vídeo habla de la vergüenza que podemos pasar por cambiar de aspecto físico y no sentirnos bien con nuestro físico. También habla de la superación y de la propia autoestima. Nos enseña a buscar la parte positiva de las cosas y ser felices. La

protagonista es una oveja que baila muy bien, y a la que un día pelan totalmente.

CUENTO / NARRACIÓN:

Este cuento trata sobre la vergüenza y como aceptar con imaginación y optimismo las burlas de otros niños por sus características físicas, su forma de vestir o su pobreza.

Se realizará un análisis en clase.



MÚSICA:

Preludio op. 28 nº 10 (Frederic Chopin)

<https://www.youtube.com/watch?v=TO-Cc6bU94I>

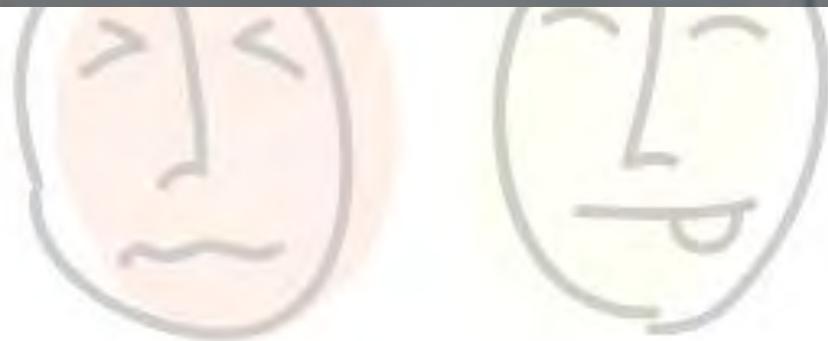
Pavarotti

Presentar diferentes rostros con emociones para que identifiquen los que crean que se asemejan más. Al final el rostro con vergüenza, cada niño expresa cuando ha sentido vergüenza

ACTIVIDAD:

- Visionado y comentario del video
- Debate: ¿En qué situaciones hemos sentido vergüenza?, ¿Todos tenemos la misma vergüenza a las mismas cosas?
- Role – playing sobre una experiencia que en un principio nos resultó vergonzosa pero que ahora somos capaces de tomárnosla con humor. Los alumnos representan diferentes personajes.
- Dibujo expresivo

En Educación Física: la vergüenza es una emoción que está muy presente en la asignatura, va muy asociada a la autoconfianza e inseguridad. Es importante ser consciente de lo que sentimos y asumir esa emoción de forma natural, hablar sobre ello en actividades que pueden ser especialmente sensibles a la aparición de la vergüenza, como la danza, especialmente representada frente a los demás compañeros. Hablamos sobre estas posibles emociones que se pueden generar en la propuesta de estas actividades ya que es imprescindible para entender “cómo me siento” y posteriormente cómo vamos asumiendo esa emoción durante el desarrollo de la actividad.



◆ EMOCIÓN: AMISTAD

VIDEOS:

La unión hace la fuerza: Ejemplos animales de trabajo en equipo.



https://www.youtube.com/watch?v=7_QjWnQ9L_g&feature=youtu.be

Nos muestra la fuerza del trabajo en equipo. Son pequeños sketch de animales ayudándose: pingüinos, hormigas y cangrejos. Muy ilustrativo, corto y divertido.

Compañeros de polvo: El valor de la amistad y ayudar a los demás.



<https://www.youtube.com/watch?v=d90JIEgxE20>

Se trata de trabajar la amistad a través de la ayuda mutua. Los personajes son motas de polvo que huyen de la aspiradora. Muy tierno y gracioso.

Monsterbox. Educación Emocional. Amistad.

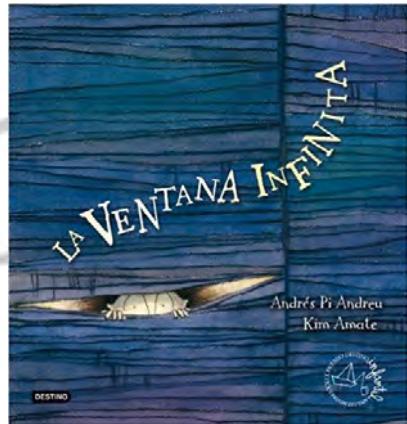


<https://www.youtube.com/watch?v=OczEHXRU9WU>

Este vídeo es un cuento que tiene por protagonistas un viejo jardinero y una niña y sus mascotas monstruos. Y la amistad que surge entre ellos.

CUENTO / NARRACIÓN:

A veces los niños nuevos o recién llegados al colegio , nos parecen antipáticos...Los niños pueden aprender que la amistad es una ventana infinita que siempre debe estar abierta.



MÚSICA:

Himno de la Alegría.

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

Adquirir vocabulario emocional y aprender a expresar que nos despierta una melodía. Finalizada la música les pedimos que nos digan cómo se han sentido y qué han recordado al escucharla. Dibujan rostros sobre la amistad y elegimos el más apropiado.

ACTIVIDADES:

Es una para la que se necesita un ovillo de lana y tarjetas para escribir el nombre y el aspecto positivo de la persona.

Uno de los participantes lanza el ovillo al compañero/a al que queramos decir alguna cosa bonita. Por ejemplo, *Se la paso a Juan porque me explica las cosas cuando no las acabo de entender*. Entonces el maestro o la maestra escribe en una tarjeta lo que ha dicho el compañero/a de esta persona y lo engancha en el ovillo en el lugar de la persona aludida. Quien reciba el ovillo, coge el hilo y lo lanza a otra persona también diciendo una cosa positiva de ella. Los alumnos no tienen que dejar ir el ovillo. Persona tras persona nos vamos lanzando el ovillo hasta llegar a formar una telaraña. Al finalizar la sesión tendremos una telaraña de aspectos positivos de todos los niños y niñas de la clase.

Esta telaraña se puede conservar y colgar en el techo del aula.

Después podemos hablar de cómo nos hemos sentido y qué pensamos sobre las valoraciones que han dicho los compañeros y compañeras de nosotros.

En Educación Física: la amistad es una emoción muy profunda que va más allá del trabajo en equipo y colaboración entre compañeros. Nos centramos sobre todo en el trabajo en equipo y la colaboración entre compañeros aceptando las capacidades y limitaciones de cada uno. Verbalizamos estos conceptos en situaciones concretas como son las mini olímpiadas, donde el trabajo conjunto como base de una futura amistad entre compañeros es el objetivo central de la actividad en el plano

emocional. Dinámicas que afianza el sentimiento de grupo, como chocar las manos antes de comenzar los partidos, animar a los compañeros en situaciones que no han tenido fortuna en su actuación, ayudan al afianzamiento del grupo y futura amistad entre sus miembros.



◆ EMOCIÓN: ALEGRÍA - TRISTEZA

VIDEOS:

Llévame contigo. Perritos para adoptar



<https://youtu.be/nrYLhSbr0po>

En este vídeo se plantea a través de la elección de un perrito para adoptar, las distintas emociones que experimentan los protagonistas, según el momento de la narración. Es fácil identificarlos y la historia da para mucho debate. Un bonito ejercicio es ponerse en el lugar de cada personaje y sentir sus emociones.

Especial para niños, ESPECIAL PARA TODOS, UN HERMOSO MENSAJE



<https://www.youtube.com/watch?v=1nWWC7K0Ckg&list=PLGSRjmWBVAz-WYtJG6DItGJuYMgpOtPNn&index=4>

Al igual que el anterior, es importante identificar qué sienten los protagonistas en cada momento. La historia cuenta con un monje y un perro. Nos habla de la tristeza ante la pérdida.

El Piano

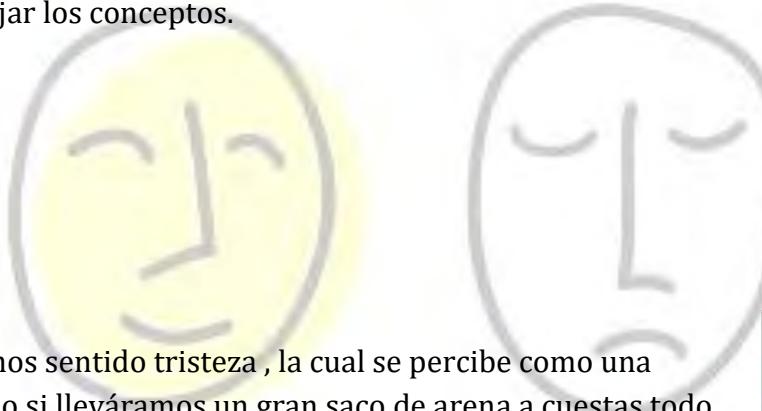


<https://youtu.be/Q61BrrIKoRw>

Al igual que los otros, este vídeo alterna situaciones de pérdida y de recuerdos alegres. Tenía una bonita música, pero por problemas de copyright, está sin sonido. Se le puede poner cualquier música de ambiente que tenga piano.

CUENTO / NARRACIÓN:

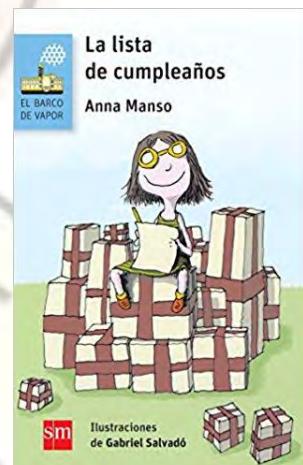
No solo es importante saber gestionar las emociones negativas sino también las positivas. Al final del cuento se incluye una guía para trabajar los conceptos.



Todos hemos sentido tristeza , la cual se percibe como una carga, como si lleváramos un gran saco de arena a cuestas todo el tiempo. sin embargo siempre hay forma de hacer que ese saco pese menos.



Los niños podrán entender el valor de los momentos compartidos...



MÚSICA:

Vivaldi - " Primavera "

<https://www.youtube.com/watch?v=cEcGxoa8Yfc>

Vivaldi," El invierno"

<https://www.youtube.com/watch?v=TTHw4C9ZoBk>

Haendel (Aleluya)

Beethoven (Sinfonia nº7 alegreto)

Ser conscientes de que cada uno aprende de distinta forma.

Juego "Caballeros a su reino" Se hacen dos zonas en la clase, El reino de la alegría y el reino de la tristeza, cada alumno se coloca en la zona que quiera y explica por qué.

ACTIVIDADES:

Durante el visionado del vídeo, vamos parando e identificando cuándo y por qué se dan las emociones de alegría y tristeza.

Ponemos ejemplos en los que hayamos sentido esas emociones y tomamos conciencia de cómo nosotros podemos hacer sentir a los demás alegres o tristes.

En Educación Física estas dos emociones están muy presentes en actividades competitivas, donde ganar o perder hace que contrasten la alegría de unos y la tristeza de otros respectivamente. Lo trabajamos de la siguiente manera:

- 1- En actividades competitivas además de las explicaciones correspondientes, comentamos las emociones que se pueden desatar después de la misma. Es importante que sean conscientes de ello para posteriormente poder gestionarlo.
- 2- Durante el transcurso de la actividad se pueden sentir ambas, según se vaya desarrollando la actividad propuesta.
- 3- Al finalizar la actividad: ser consciente de lo que ha sucedido, verbalizar cómo nos sentimos.
- 4- Aunque no es fácil, sobre todo para los alumnos que se sienten tristes debido al resultado final , hay que aceptar el resultado y saludarse como buenos deportistas, poniéndose también en el lugar del otro (empatía) tanto para felicitarle como para animarle.

◆ EMOCIÓN: EMPATÍA

VIDEOS:

Los pajaritos Ejemplo de empatía corto pixar 1.



<https://youtu.be/BLxx59JLCCY>

Comentado antes para la falta de amistad, también ilustra la falta de empatía

Empatía Diogo Pavan en portugués:

Un corto de dibujos muy útil para los más pequeños. Planteaba una niña que quita las gafas a su compañero para hacerle una broma, pero este se siente muy mal y llora. Era bueno para ponerse en lugar del otro, pero por desgracia lo han quitado de Youtube

La gallina o el huevo:



<https://youtu.be/tQm4iiAYAtg>

Una simpática historia de amor, basada en la empatía hacia la otra persona. Los personajes: una gallina y un cerdito, y el problema: el "amor" del cerdito por comer huevos. Vale para todas las edades y nos ayuda a ponernos en lugar del otro.

Empatía Vs simpatía



<https://www.youtube.com/watch?v=7-5gnmUBINA>

Un vídeo que plantea claramente la diferencia entre EMPATÍA y SIMPATÍA. Muy útil para trabajar con mayores (12 años o más), por el planteamiento de problemas de adultos. De obligado visionado para el profesorado.

La cadena de la empatía:

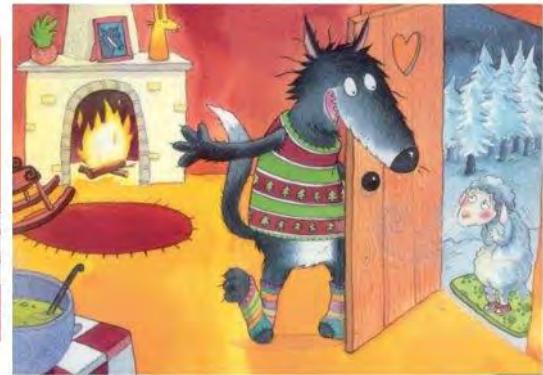


<https://youtu.be/Kv3LxHBSN3Y>

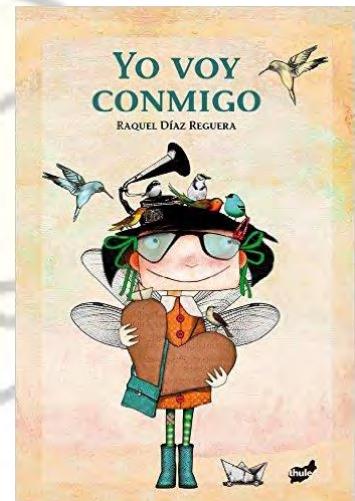
Interesante vídeo que plantea la empatía como ayuda a los demás al poder ponerse en el lugar del otro. La historia es en realidad una cadena de favores.

CUENTO / NARRACIÓN:

Cuento repleto de valores como la empatía



Este cuento nos cuenta lo importante que es valorarse a uno mismo y ponerse en el lugar de los otros.



MÚSICA:

Mahler: Symphony No. 1: Mov. 3

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

Caricaturas emocionales en un folio. Utilizando muchos signos!¿lagrimas, bostezos...Cada niño pone diferentes caras para expresar emociones.

ACTIVIDADES:

Tras ver los videos, el maestro facilita unas tarjetas con afirmaciones del tipo:

- Mi mascota ha fallecido
- Mi mejor amigo se va a vivir a otro país
- He suspendido una asignatura
- ---

Al dorso, los alumnos deben escribir una frase para apoyar a la persona sin quitar importancia a su problema. Entre todos leeremos las tarjetas y completaremos las frases de apoyo.

En Educación Física: la empatía es una emoción muy importante sobre todo de cara a la resolución de problemas interpersonales que se genera en esta asignatura debido a las características propias de la Educación Física. El trabajo que realizamos puede ser extensible al resto de la comunidad escolar sobre todo cuando surjan conflictos entre iguales. Para ello les invitamos a que tengan una charla entre ellos e intenten solucionar los problemas con los siguientes pasos:

1. En primer lugar relajarse y calmarse. Para poder estar receptivos y ser empáticos.
2. Exponer lo sucedido, primero uno y luego el otro. Es importante que no se interrumpan y que sea una escucha activa. Si no hay voluntad por parte de los dos no se puede realizar esta comunicación.
3. Empatizar: aquí es donde el concepto de empatía se desarrolla de forma directa. Entender cómo se siente el otro es imprescindible para solucionar esos problemillas que hayan surgido.
4. Una vez entendida la situación (lo que yo siento y lo que siente el compañero) se puede buscar una solución al conflicto. Proponerla entre los dos para que no se repita.
5. Saludarse y el conflicto queda solucionado.

◆ **EMOCIÓN: SUPERACIÓN**

VIDEOS:

Piper de pixar

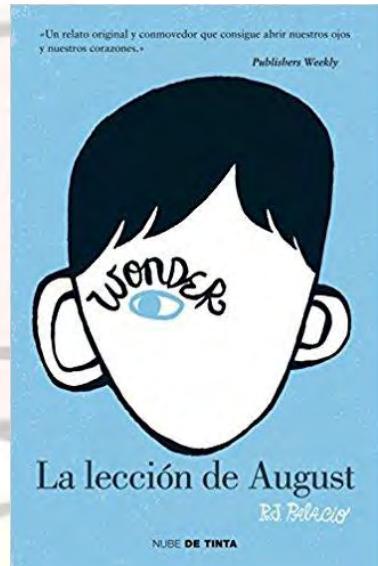


<https://www.youtube.com/watch?v=e7v2zDZBf6g>

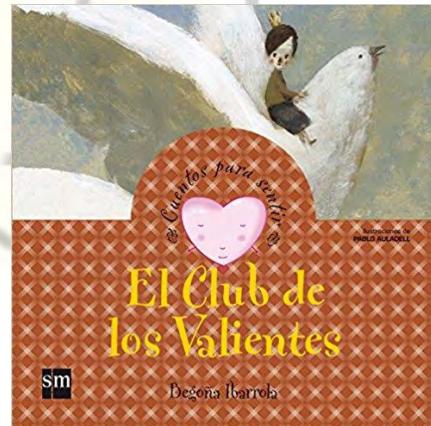
Plantea que debemos enfrentar nuestros miedos y así superarlos. Un gracioso vídeo de un correlimos tridáctilo, un ave pequeñita y nerviosa que se puede encontrar en nuestras playas, que gracias a un cangrejito ermitaño aprende a superar su miedo al agua.

CUENTO / NARRACIÓN:

August tiene 10 años y nunca ha ido a la escuela, nació con una enfermedad y ha pasado muchas operaciones.. Él es un chico corriente y sus padres han decidido que vaya a la escuela...



Un cuento sobre la valentía y la superación



MÚSICA:

Beethoven - 5^a sinfonía

<https://www.youtube.com/watch?v=kBpc3WZ0ubQ>

Mejorar la autoestima y trabajar para superarnos en aquellas actividades, emociones etc que debamos superar. Trabajo en equipo, dar lo mejor de nosotros.

Organización: 3 equipos, cada uno una cartulina. En cada cartulina dibujamos nuestras 3 películas preferidas, explicando la idea principal. Los otros equipos deberán acertar los títulos de las películas

ACTIVIDADES:

Tras ver el video, proponemos que los alumnos redacten frases con los que podrían animar a sus compañeros. A continuación las escribimos en cartulinas y las colocamos en las escaleras del colegio (tanto en inglés como en español).

Realizando un paralelismo entre frases y escalón subido.



En Educación Física: la superación está presente en cada clase, bien por la exigencia de la tarea propuesta o bien por la emoción intrínseca del propio alumno a la hora de hacer las actividades. En este caso hemos puesto un ejemplo de deportistas que han superado diferentes situaciones a través de trabajo y esfuerzo personal.



◆ EMOCIÓN: PAZ - TRANQUILIDAD

VIDEOS:

Duele demasiado



<https://www.youtube.com/watch?v=36g5rLbABU>

Una canción que es un grito contra las guerras injustas y a favor de los refugiados. El videoclip es muy bueno y nos enseña las consecuencias de la guerra en los niños.

CUENTO / NARRACIÓN:

Este cuento se basa en un decálogo para educar niños felices.



MÚSICA:

Johann Strauss - El Danubio Azul

<https://www.youtube.com/watch?v=4FcTYF0OBGg>

Facilitar los aprendizajes en estas primeras etapas de su vida académica. Aprender a solucionar los problemas desde la tranquilidad.

Utilizar las nuevas tecnologías para buscar información sobre diferentes culturas y exponerlo a los demás.

ACTIVIDADES:

- Practicar una relajación grupal dónde se trabaje una visualización sobre un espacio o lugar que les transporte a sitio de paz y tranquilidad. Se pondrá la música relajante escogida en el apartado anterior
- Realizamos pajaritas de la paz para trabajar “El día de la paz” y decoramos el colegio



- Explicarles la actividad del Cross Solidario, y el objetivo que tenemos desde el colegio de que entiendan que en otros contextos hay niños y niñas que viven en situaciones de guerra y que nosotros/as, que vivimos en otras condiciones actualmente, debemos aprovechar las opciones para poder echar una mano.

En Educación Física: el desarrollo de actividades con los menores conflictos posibles en un clima agradable para el alumno es uno de los puntos clave de la asignatura, ya que generando este tipo de clima las sesiones son mucho más productivas y placenteras. En Educación Física lo enfocamos sobre todo en juego limpio (Fair Play). Para ello: en situaciones especialmente sensibles para el conflicto como son las competiciones, insistimos en la importancia de estar tranquilos, no ponerse nerviosos y jugar de la forma más pacífica posible.

◆ EMOCIÓN: ADMIRACIÓN - ENVIDIA

VIDEOS:

La Serpiente Y La Luciérnaga



<https://www.youtube.com/watch?v=K9xx1hphC0g>

https://youtu.be/w9Iu09_9ziY

Un vídeo para pequeños que cuenta la envidia de una serpiente por la luz de una luciérnaga. El cuento está bien pero el vídeo es un poco lento.



<https://www.youtube.com/watch?v=K9xx1hphC0g>

Es el mismo cuento de antes pero contado por una coaching. Únicamente se oye el relato. Es sin imágenes.

La envidia, reflexiones sobre humanos. Dibujos Pumpkin Reports



https://youtu.be/w9Iu09_9ziY

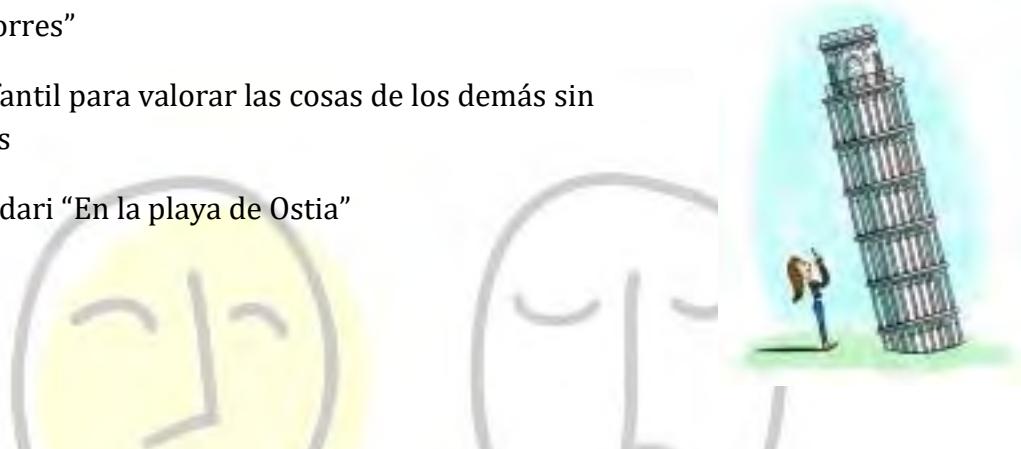
Vídeo que en formato de dos sketch, que comenta una alienígena, trabaja la envidia de una forma clara y concisa para los niños. A los niños les gustará sobre todo el segundo.

CUENTO / NARRACIÓN:

“Las dos torres”

Cuento infantil para valorar las cosas de los demás sin envidiarlas

Gianni Rodari “En la playa de Ostia”



MÚSICA:

Ludovico Einaudi - I Giorni

<https://www.youtube.com/watch?v=P2K7D-uMH2g&feature=youtu.be>

Ludovico Einaudi - divenire

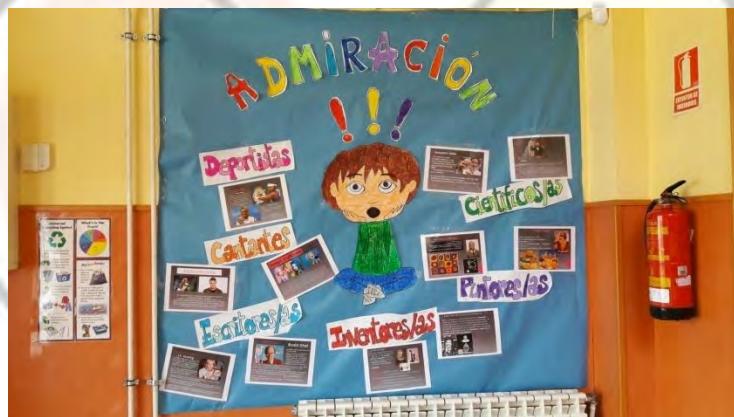
<https://www.youtube.com/watch?v=9qvgIWAHDak&feature=youtu.be>

Establecer la relación de estas emociones que surgen espontáneamente en el aula y en el recreo.

Escribir un cuento donde estén estas 2 emociones. Leerlo y establecer un debate sobre cómo solucionar los conflictos derivados de la envidia. Dialogar sobre los diferentes tipos de admiración-

ACTIVIDADES:

Elaboración del panel sobre personas que invierten su tiempo en distintos ámbitos, y a las que admiramos. Reflexionar sobre ello en grupo.



En Educación Física: hemos trabajado la admiración, sobre diferentes deportistas y sus logros dignos de admirar.



◆ EMOCIÓN: ABURRIMIENTO – ILUSIÓN

VIDEOS:

¿Qué es el aburrimiento?



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

"EL REGALO/THE PRESENT Jacob Frey - Corto en ESPAÑOL"



https://youtu.be/pwM_MGrr5fU

Un niño muy especia recibe un regalo muy especial. Recomendamos este video para trabajar la ilusión.

Especial Halloween. Jelly Jamm. El Monstruo del aburrimiento (T2. Ep.62)

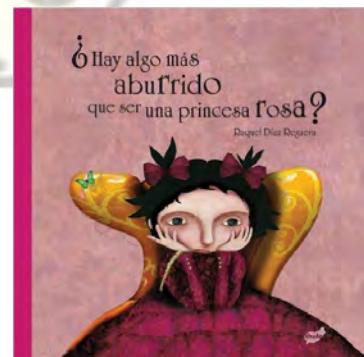


<https://www.youtube.com/watch?v=uri3kIByaK0>

Es un vídeo de dibujos con un cuento para medianos sobre el aburrimiento. El único inconveniente es que es muy largo, dura 11 minutos, por lo que es difícil verlo y trabajar la emoción en una misma sesión.

CUENTO / NARRACIÓN:

Carlota, la protagonista de este cuento , pregunta a todas las personas importantes que la rodean, por que las princesas no pueden surcar mares , salvar a príncipes y vivir mil aventuras....



MÚSICA:

Adagio en G Minor. Albinoni.

<https://www.youtube.com/watch?v=XMbvcp480Y4>

Reflexionar a través de la relajación todas las posibilidades que tenemos en la vida para estar ilusionados.

Actividad: con los ojos cerrados, les pedimos pensamiento positivo y pensar en todas las cosas que nos ilusionan(deportes, libros...)Realizaremos un debate.

Consultar el " Emocionario Musical"

"En la música todos los sentimientos vuelven a su estado puro y el mundo no es sino música hecha realidad" Arthur Schopenhauer

ACTIVIDADES:

Escribir en unas tarjetas todas las cosas que les hacen sentir aburridos/as en su vida y todas las cosas que les hacen sentir ilusión. Metemos todas las tarjetas en una bolsa y habrá una persona que haga de seleccionador de la emoción y cuando saque la tarjeta y la lea, los demás tendrán que dramatizar que es lo que les hace sentir. Reflexionar sobre cómo hay cosas que podemos estar de acuerdo todos/as sobre lo que es aburrimiento o ilusión y otras sobre las que no.