

SA 1 - Emocionario

Actividad 1 - 1,2,3 Siento

El profesorado realizará varias dinámicas para activar al alumnado en el inicio de curso y trabajar las emociones de forma lúdica.

Con este primer bloque de actividades se pretende que el alumnado reconozca las emociones y su respuesta corporal para poder describirlas y reconocerlas en las demás personas. Se le pedirá al alumnado una carpeta o funda para guardar el trabajo que vayan realizando en la situación, a modo de portafolio, lo cual se les recordará una vez finalizada las actividades.

El profesorado explicará al alumnado que van a desarrollar un juego relacionado con las emociones “1,2,3 siento... (alegría, miedo, tristeza, vergüenza, orgullo y asco)” y le pedirá que se coloquen al fondo del aula. A continuación solicitará una persona voluntaria que se colocará de espaldas al grupo en el otro lado del aula; el profesorado dará una pista relacionada con una emoción, por ejemplo un gesto de alegría, en caso de no entender el gesto se le dirá la emoción al voluntario o voluntaria quien de espaldas al resto del grupo dirá ¡1,2,3 siento (alegría, miedo, tristeza, vergüenza, orgullo y asco)!, y entonces el resto de compañeros y compañeras avanzará interpretando el gesto propuesto y antes de que la persona voluntaria se gire, deberán quedarse inmóviles como estatuas. Si alguien se moviera, se sustituirá a la persona voluntaria y el juego continuará.

A continuación, el profesorado entregará unas tarjetas con emociones (Recurso 1) y explicará al alumnado que se visualizará un video (Recurso 2) relacionado con el tema; el alumnado que posea la tarjeta de la emoción mencionada en el video, la levantará (alegría, tristeza, sorpresa, enfado, miedo y amor). Todo el alumnado que tenga la misma tarjeta se agrupará y a continuación el profesorado les pedirá que compartan en el grupo una situación en la que hayan sentido esa emoción que les ha tocado al azar. Para finalizar, el alumnado elegirá una de las situaciones y la representará. El profesorado grabará en video (cámara, móvil, tablet,...) las dramatizaciones como evidencia.

Como complemento a la actividad el profesorado le facilitará a cada grupo revistas, pegamento y tijeras y les pedirá que busquen imágenes que consideren que representan la emoción correspondiente a su grupo, para realizar un mural de la emoción y colgarlo en el aula.

El profesorado explicará al alumnado que a lo largo de esta situación elaborarán un carnet de cada emoción trabajada mediante una ficha (Recurso 3).

Para completar el carnet, el profesorado insistirá en la importancia de observar y prestar atención sobre cómo se comporta nuestro cuerpo ante una determinada emoción y además nos servirá para identificar la emoción en las otras personas. El profesorado agrupará al alumnado en dos grupos aleatoriamente. Se darán las instrucciones al primer grupo que escucharán el resto de grupos: “Nos sentimos alegres y lo representamos con todo el cuerpo como si fuéramos una estatua”. El segundo grupo observará la respuesta corporal y se les pedirá que apunten todo lo que observen en el carnet de la emoción: la posición del cuerpo en general, los gestos de la cara, la boca, la frente, la mirada... en el apartado correspondiente. Se realizará el mismo procedimiento con las demás emociones (miedo, tristeza, vergüenza, orgullo y asco). El profesorado pedirá al alumnado que se unan en grupos de 4 aleatoriamente para compartir lo que han escrito y completarán su carnet con las aportaciones de los compañeros y compañeras. Se pedirá un portavoz elegido por cada grupo para exponer los datos recogidos, cuyas aportaciones el profesorado añadirá a un carnet de la emoción correspondiente en formato analógico que colgará posteriormente en

el rincón del área, actividad que se explicará a continuación. Se les pedirá a los grupos que completen su carnet y que anoten en el reverso del carnet, situaciones en las que han sentido esa emoción. Por ejemplo: alegre cuando voy al patio o enfado, en una pelea,... Finalmente, se comentarán con toda la clase las distintas situaciones aportadas para identificar la emoción y observarán las diferentes percepciones que se tienen ante una misma vivencia.

En la siguiente actividad el profesorado explicará al alumnado que se creará un espacio en el aula para el área de Educación Emocional y para la Creatividad y que realizarán la dinámica “el blanco y la diana”. Se agruparán como lo hicieron en la actividad anterior y el profesorado entregará una ficha con círculos concéntricos por cada grupo (Recurso 4). En el centro del círculo colocarán la palabra emoción, en el siguiente círculo cada miembro del grupo escribirá una palabra sobre qué es una emoción, en el siguiente una palabra que explique para qué sirve y en el último una palabra que indique qué se puede hacer con las emociones. Finalmente, el profesorado les pedirá que definan con todas las palabras que han ido incluyendo en la ficha lo que es una emoción. Una persona portavoz de cada grupo leerá la definición y entre todas las expuestas, el alumnado elegirá una palabra o construirá frase que identifique el rincón del área. Se realizará un cartel en el grupo con la palabra o frase elegida y se decorará entre todos y todas.

El profesorado explicará que en este rincón se colocarán dos sobres, uno para las emociones agradables y otro para las desagradables (Recurso 5), donde el alumnado introducirá, por escrito, cualquier situación que le haya parecido muy agradable o muy desagradable. En este espacio el alumnado colgará los murales de las emociones realizados en la tarea anterior y el profesorado colocará el carnet de las emociones, tal como se comentó anteriormente en esta actividad .

A continuación, el profesorado llevará al aula una caja con un espejo en su interior y explicará que dentro de la caja encontrarán a alguien con unos sentimientos, emociones... las cuales son todas válidas, da igual que a veces sean agradables y otras veces no, pero lo que se va a ver, en todo caso, es a una persona maravillosa. El alumnado se pasará la caja en silencio y al abrirla se verá en ella reflejada.

Al acabar les hará entrega de una ficha con una estrella dibujada y se les indicará que en el centro escribirán su nombre y en las puntas de la estrella sus cualidades positivas. Como variante podrán escribir una frase en el centro: “Yo soy especial, Me gusta” (Recurso 6). El profesorado pedirá al alumnado que las peguen en el rincón del área.

El emocionario viajero

El profesorado explicará que cada semana un alumno o una alumna se llevará a casa el cuaderno del emocionario viajero donde anotarán aquellas situaciones, sentimientos y emociones que les ocurran y quieran compartir con los compañeros y las compañeras del grupo. Cualquiera que lo desee podrá leerlo al resto del grupo antes de devolverlo. Este emocionario permanecerá unos días en la biblioteca de aula después de que haya sido completado por varios alumnos o alumnas. El profesorado aprovechará antes de la entrega para su revisión y recoger información que le servirá para el acompañamiento al alumnado en su competencia emocional (Recurso 7).

Actividad 2 - Vaya rabieta

Con esta actividad se pretenderá que el alumnado aprenda estrategias para gestionar la rabia.

El profesorado comentará al alumnado que escucharán el cuento Vaya Rabieta (Recurso 10) iniciando previamente un coloquio con las siguientes preguntas:

¿Qué les sugiere el título?

¿Qué es una rabieta?

¿Quién ha tenido alguna vez una rabieta?

El profesorado les pedirá que imaginen las situaciones planteadas y que expresen la emoción a través de su cara. A continuación, se proyectará el cuento Vaya Rabieta y el profesorado guiará un coloquio preguntándoles: ¿cómo se sentía Julieta?, ¿consiguió algo Julieta expresando esa emoción?. El profesorado irá recordando algunos de los ejemplos comentados para que el grupo analice si consiguió resolver algo a través de esa expresión emocional.

Es importante que el profesorado ayude al alumnado a entender que las emociones son todas lícitas, pero hay que saber cómo expresarlas y adecuarlas para responder de una forma pacífica que ayude a resolver los conflictos a través de la convivencia positiva.

A continuación, el profesorado agrupará al alumnado aleatoriamente de cuatro en cuatro, se desplazarán al patio del centro y les explicará que entregará a cada grupo un tubo de pompas de jabón para realizar la actividad “Controlo mi enfado” que consistirá en que un miembro de cada equipo hará las pompas, el resto las mirará e irá imaginando que las pompas son la rabia de Julieta y entre más sube y sube la pompa en el aire, la rabia se desvanece. El profesorado les indicará que respiren profunda y lentamente mientras observan cómo las pompas de jabón se desvanecen. A continuación, se entregará las pompas de jabón a otro compañero o compañera del grupo, y centrarán la atención en las pompas de jabón y en cómo caen y explotan suavemente, acompañando la actividad con la respiración, soltando el aire despacito. El profesorado les pedirá que repitan la actividad pasando el tubo de pompas de jabón al resto del grupo para que todos y todas participen. El profesorado recogerá los tubos para hacer pompas de jabón y explicará a los grupos que ahora medirán el nivel de enfado pensando en una de aquellas situaciones que les hacen enfadar dándole un valor del 1 al 5 a la rabia que sienten, siendo el 5 el mayor nivel de rabia; se les pedirá que indiquen con la mano el nivel de rabia que sienten, a continuación agrupará al alumnado según la valoración y les pedirá que piensen en esa situación mientras el profesorado realizará las pompas, recordándoles los pasos anteriores (atención, observación y respiración). Al finalizar pedirá de nuevo la valoración, observará a qué alumnado le cuesta soltar el enfado y les pedirá que en los grupos que están comenten la experiencia. Si los desean podrán verbalizar con sus compañeros y compañeras cómo se sienten y si este ejercicio les vale para controlar el enfado.

El profesorado preguntará qué es lo que controla las pompas de jabón (la respiración). A continuación explicará que se va a llevar a cabo una actividad con la respiración, que ayudará al alumnado a calmarse cuando sientan nervios, rabia o enfado.

El profesorado iniciará la guía de la relajación explicándoles “Ponte cómodo o cómoda... haz tres respiraciones largas de manera pausada... observa cómo tu cuerpo hace contacto con el suelo o la silla... vas a hacer un recorrido por todo tu cuerpo muy despacio, aflojando y soltando... Comienza por relajar los músculos de la cara... Relaja tus ojos y tu frente... Tu nariz y mejillas... Relaja tu boca, tu lengua, tu mandíbula... Relaja toda la cara.... Ahora relaja tu cuello y tus hombros... siente cómo se relajan cada vez que sueltas el aire por tu nariz...

Lleva ahora la atención a tu pecho y siente los latidos de tu corazón... quédate unos minutos respirando despacio, sintiendo tus latidos...cogiendo aire y soltando...muy lentamente...

Deja descansar tus brazos.... Al soltar el aire deja que tus manos se mantengan suavemente curvadas y relajadas...

Ahora sé consciente de tus manos... Siente las palmas de tus manos y todos tus dedos... Imagina que puedes respirar a través de tus manos... el aire entra y sale a través de las palmas de tus manos...

Coloca las manos sobre tu barriga... siente cómo sube y baja con cada respiración... Deja que tu respiración sea suave... imagina que puedes inhalar y exhalar a través del ombligo... el aire entra por tu ombligo y llena tu estómago... y vuelve a salir por tu ombligo permitiendo que tu cuerpo se hunda más y más en el suelo o silla...

Ahora lleva tu conciencia a tus pies... siente las plantas de tus pies y todos tus dedos... Imagínate ahora que puedes respirar a través de las plantas de tus pies... Imagina que el aire entra y sale a través de las plantas de tus pies...

Ahora siente todo tu cuerpo... desde la cabeza hasta los dedos de tus pies... todo junto... y respira lentamente disfrutando de tu cuerpo relajado apoyado en el suelo...

Cuando estés listo o lista, mueve suavemente los dedos de manos y pies, abre tus ojos, estira lentamente todo tu cuerpo, abre la boca, traga saliva y date cuenta de cómo te sientes”.

El profesorado preguntará cómo se han sentido y les pedirá que con serenidad vuelvan a centrarse en el aula y realicen un dibujo, incidiendo en la importancia de la respiración para calmar el enfado y poder actuar libremente. Se pedirán voluntarios o voluntarias que quieran comentar su experiencia y si a alguna persona se le ocurren otras estrategias para calmar la rabia se anotarán en la pizarra (por ejemplo bailar, jugar con la plastilina, escuchar música, saltar...) El profesorado pedirá al alumnado que dibuje en un folio entregado con anterioridad una situación en que la rabia y el enfado sigan en nuestra mente, y en esta ocasión elegirán una de las estrategias anotadas, la llevarán a cabo y comprobarán si les ha sido útil para soltar el enfado ante la situación elegida. El profesorado pedirá al alumnado que exprese por escrito en el reverso del folio qué han vivido y se invitará al alumnado voluntariamente a que muestre su dibujo, colocándolo en el rincón de emociones, o se colocará dentro de la funda donde guardarán todas las producciones del área.

El profesorado explicará que cuando sientan rabia no luchen contra ella, que utilicen una de las estrategias trabajadas para soltar esa rabia y dejar que se vaya.

El profesorado prestará atención para acompañar a aquel alumnado que perciba que está sufriendo con esta emoción. A continuación se señalan tres recursos para la aceptación de esta emoción:

La técnica de la tortuga (Recurso 11)

Haciendo Yoga (Recurso 12)

Cuentos (Recurso 13)

El profesorado entregará el carnet de la rabia (Recurso 3), agrupará al alumnado aleatoriamente de cuatro en cuatro, primero harán el carnet individualmente, lo comentarán en parejas, luego en el grupo y completarán individualmente su carnet. Se elegirá una persona portavoz para exponer las aportaciones. El profesorado recogerá en un solo carnet las aportaciones de los grupos y los colocará en el rincón del área. A continuación, le pedirá al grupo clase exponer situaciones que les haga sentir rabia o enfado y colocarán en el reverso del carnet aquellas que les resulten más significativas.

Actividad 3 - Unidos y unidas por la risa

Con esta actividad el alumnado se hará consciente de cómo el humor, perder el sentido del ridículo y el positivismo son importantes para tomarnos la vida con optimismo y ser más feliz.

En primer lugar el profesorado empezará con la dinámica frase-mural: escribirá en la pizarra “Unidos y unidas por la risa” (Recurso 14) y el alumnado lanzará una lluvia de ideas tratando de averiguar la temática de la actividad.

El profesorado explicará la importancia del humor en la vida diaria, posteriormente dividirá aleatoriamente al grupo en parejas y les dirá a sus miembros que se pongan frente a frente. Uno o una, en voz alta, contará de forma decreciente desde “100” hasta “0”, sin interrupciones, y su pareja tendrá que hacerle reír de la manera que quiera, pero sin tocarle. Si quien está contando se equivocara, deberá comenzar de nuevo la cuenta atrás. Después se cambiarán los roles. “Ganará” quien llegue más veces a “0” en un intervalo de tiempo a convenir.

En la siguiente dinámica el profesorado agrupará aleatoriamente al alumnado de 5 en 5 y entre todos y todas representarán un animal con sonido y movimiento. Se fijará un límite de tiempo y se representará ante el grupo clase que tratará de adivinar de qué animal se trata. A continuación, el profesorado dividirá aleatoriamente al grupo en equipos de cuatro o cinco personas que se colocarán en filas paralelas al fondo del aula.

A una señal, la primera persona de cada fila atravesará el espacio caminando normal, sin cambiar en nada su forma de andar. Al llegar al extremo, quien ocupe el segundo lugar de cada fila realizará el mismo recorrido, pero exagerando la forma de caminar de su compañero o compañera. El o la siguiente lo exagerará de forma aún más marcada y así sucesivamente. El juego terminará cuando todos y todas hayan exhibido su forma de andar y hayan visto las imitaciones caricaturescas que le han hecho sus compañeros y compañeras.

El profesorado colocará un número a la espalda de cada alumno y alumna del 1 al 6. En un principio, ninguna persona deberá ver su número ni el de nadie.

El profesorado les pedirá que formen parejas de baile aleatoriamente (si falta una pareja, el profesorado participará), y se empezará a bailar (Recurso 15).

Cada cierto tiempo, se detendrá la música y el profesorado mostrará combinaciones de números. Sin hablar, deberán buscar a su pareja lo antes posible, se insistirá en que la única norma para buscar a la pareja es mantener el silencio. Las últimas dos personas en formar su pareja, se sientan.

El profesorado explicará la siguiente actividad, “Río y me enfado”, cuando haga sonar una palmada, el alumnado reirá a carcajadas y cuando el profesorado levante las dos manos, el alumnado pasará de la risa a la seriedad. Se repetirá este ejercicio varias veces.

En la siguiente actividad, el profesorado explicará el juego “No te rías que es peor” en el que pedirá al grupo que hagan dos filas, A y B, y que se pongan frente a frente. Durante un minuto cada A hará reír a su B correspondiente que no podrá reírse. Al siguiente minuto se invertirán los roles. No podrán hacer cosquillas para hacer reír, ni cerrar los ojos para no reírse.

Finalmente, el profesorado entregará el carnet del humor (Recurso 3) agrupará al alumnado aleatoriamente de cuatro en cuatro, primero harán el carnet individualmente, lo comentarán en parejas, luego en el grupo y completarán individualmente su carnet. Se elegirá una persona portavoz para exponer las aportaciones. El profesorado recogerá en un solo carnet las aportaciones de los grupos y los colocará en el rincón del área. A continuación, con el grupo clase, el profesorado le pedirá que expongan situaciones que les despierten el humor y colocarán en el reverso del carnet aquellas que les parezcan más significativas.

Actividad 4 - Gymkana de las emociones

El profesorado explicará que esta gymkhana (Recurso 16) consistirá en realizar una serie de pruebas relacionadas con las emociones básicas: alegría, tristeza, enfado, amor, sorpresa, miedo y aversión, con el fin de que las conozca el alumnado y de que disfruten del trabajo en equipo.

A modo de introducción, el profesorado les explicará que “las emociones son naturales en las personas; cada emoción forma parte del ser humano. Vamos a recorrer las emociones básicas y se hará una prueba en cada una para obtener una parte del muñeco o muñeca de la emoción y completarlo” Solo podremos formar el muñeco con todas las emociones.

El profesorado explicará en un principio en qué consiste la Gymkana de las emociones y preparará los distintos rincones por orden para cada emoción (alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa y aversión) dividirá aleatoriamente al grupo en equipos de cuatro que deberán superar cada prueba dejando el rincón como se lo encontraron, cada grupo tendrá cuatro minutos para cada rincón, el profesorado dará la señal de salida de los equipos que será la misma del cambio de rincón. Cada vez que superen una, se les entregará una parte del cuerpo (cabeza, boca, ojos, manos, piernas, corazón y tronco), hasta que las consigan todas y podrán formar su “Muñeco o muñeca de la emoción”. (Recurso 17). El alumnado elegirá el que quiere completar (muñeco o muñeca).

Rincones de la Gymkana:

Alegría: “La alegría es una emoción muy importante que nos hace sentir bien y sonreír, diferentes situaciones nos hacen sentir contentos y contentas”.

Primero cada equipo deberá pensar y anotar o dibujar 5 cosas que les haga sentir alegría. “Estas situaciones nos hacen estar alegres, pero hemos perdido las sonrisas”.

Cada equipo deberá encontrar cinco sonrisas (las sonrisas estarán escondidas por todo el espacio), cuando las tengan volverán al rincón y escribirán una palabra detrás de cada sonrisa relacionada con la alegría. Cuando superen este rincón se les entregará la boca del muñeco de la emoción.

Tristeza: “La tristeza es una emoción que nos hace sentir mal y que, en ocasiones, expresamos llorando. Son diferentes las situaciones que nos pueden entristecer”. En primer lugar cada equipo deberá pensar y anotar o dibujar 5 cosas que les haga sentir tristeza. A continuación tendrán que superar la siguiente prueba: en una caja o urna transparente el profesorado introducirá peces de colores (de juguete, plástico, cartón, etc.), y más objetos. La urna quedará tapada con un cartón que no permitirá ver lo que hay en su interior aunque tendrá un agujero para introducir las manos. Uno de los miembros del equipo introducirá las manos dentro. Los demás miembros se situarán enfrente y podrán ver perfectamente lo que hay en el interior. El objetivo será sacar 5 peces dándole instrucciones solo con gestos a quien tenga la mano dentro. Se les explicará lo siguiente: “las personas cuando están tristes puede que no tengan ganas de hablar pero necesitan comunicarse, y también necesitan a veces una mano que les ayude a salir de la urna”. Cuando superen este rincón se les entregarán los ojos del “muñeco o muñeca de la emoción”.

Enfado: “El enfado es una emoción que nos hiere y nos hace querer lastimar en muchas ocasiones”. El alumnado pensará 5 situaciones que le provoquen enfado y se anotarán o dibujarán. La prueba consistirá en construir un barquito de papel donde escribirán cinco palabras relacionadas con el enfado y que colocarán en un recipiente con agua. Deberán hacer que el barquito cruce el recipiente sin tocarlo con las manos. “Cuando nos enfadamos es bueno buscar una acción que nos relaje y que nos mantenga ocupados y ocupadas”.

Cuando superen este rincón se les entregarán las manos del “muñeco o muñeca de la emoción”.

Miedo: “El miedo es la emoción que nos hace temer algo por considerarlo una amenaza. El miedo puede ser útil porque nos ayuda a protegernos, pero también puede limitarnos, porque nos impide hacer cosas”. En primer lugar cada equipo deberá pensar y anotar o dibujar 5 cosas que les haga sentir miedo y cinco palabras relacionadas con esta emoción. La prueba de este rincón consistirá en que alguien del equipo cerrará los ojos y seguirá un recorrido en el que haya obstáculos. Para ello tendrá que seguir sin miedo las indicaciones de los demás miembros. Cuando superen este rincón se les entregarán las piernas del “muñeco o muñeca de la emoción”.

Sorpresa: “La sorpresa es la emoción que experimentamos ante lo inesperado, son diferentes las situaciones que nos pueden asombrar”. En primer lugar cada equipo deberá pensar y anotar o dibujar 5 cosas que les haga sentir sorpresa. A continuación tendrán que superar la siguiente prueba: tendrán una caja con diferentes palabras anotadas en tarjetas (Recurso 18) de donde deberán sacar 5 al azar y elaborar un eslogan sorpresa sobre las emociones usando esas 5 palabras. Las palabras las puede haber escrito previamente el alumnado sin saber para qué servirán o bien si no diera tiempo, las puede tener preparadas el profesorado. Cuando superen este rincón se les entregará la cabeza del “muñeco o muñeca de la emoción”.

Amor: “El amor es una emoción que nos hace querer a las demás personas, independientemente de su género, el cariño y los afectos son muy importantes. El amor va más allá de la pareja, hay muchas formas de amar, a la familia, amistades, mascotas, etc.” Pensarán 5 situaciones que les generan afectos y las anotarán o dibujarán. A continuación desarrollarán una prueba en la que los miembros del equipo se abrazará y deberá atravesar un camino. Cuando superen este rincón se les entregará el corazón del muñeco de la emoción.

Aversión: “Es la emoción que experimentamos ante algo que nos resulta desagradable y nos hace alejarnos de ello”. Pensarán 5 situaciones que les provoque aversión y las anotarán o dibujarán. El alumnado deberá pasar un recorrido con varios obstáculos en el suelo y cada uno de los miembros del equipo deberá completar el recorrido saltándolos. Cuando superen este rincón se les entregará el tronco del “muñeco o muñeca de la emoción”.

Al finalizar y superar todas las pruebas, cada equipo deberá formar su muñeco o muñeca de la emoción reuniendo cada una de las partes.

Individualmente, el alumnado completará un carnet de la emoción para el miedo, sorpresa, el amor y la aversión (Recurso 3) lo comentarán en parejas, luego en el grupo y lo completarán individualmente. Se elegirá una persona portavoz para exponer las aportaciones. El profesorado recogerá en un solo carnet las aportaciones de los grupos y los colocará en el rincón del área. A continuación, con el grupo clase, les pedirá exponer situaciones que les despierten la emoción del carnet y colocarán en el reverso del carnet aquellas que les parezcan más significativas.

El profesorado explicará que realizarán un diario emocional de recuerdo de todo lo aprendido y pedirá al alumnado que coloque por orden sus trabajos para encuadernarlo, diseñarán su propia portada y el profesorado recogerá los diarios para su revisión.

Para finalizar la SA el profesorado entregará la ficha de metacognición 1,2,3 Siento (Recurso 19) que será completada por cada alumno y alumna para añadirla a su diario.