

## GUÍA PARA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y PARA LA CREATIVIDAD (2º CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL Y EDUCACIÓN PRIMARIA).

### ÍNDICE:

1. Introducción	3
a. Las emociones	3
Emociones básicas o primarias:	4
Emociones secundarias:	5
b. Aspectos que contemplar en las actividades	7
c. Orientaciones metodológicas y estrategias didácticas	8
Estructura de las dinámicas	9
Salgamos a pensar fuera de la caja	11
d. Recursos propuestos sobre las actividades a realizar	12
2. Consideraciones previas	12
a. Me pongo la bata.	12
b. Primer día del conjunto de la clase.	12
c. Primer día de un recién incorporado al grupo	13
d. ¿Cómo han de comenzar el resto de los días de clase?	13
e. ¿Cuál ha de ser el objetivo de cada clase?	14
f. Aprovechamos las oportunidades	14
g. ¿Tenemos que recoger información de lo que suceda en nuestras clases?	15
3. Bloque I: conciencia emocional	15
❖ Actividades orientadas a:	15
1. Percibir las sensaciones corporales asociadas a las experiencias emocionales básicas personales, identificando estas y nombrándolas para favorecer la conciencia emocional.	15
❖ Actividades orientadas a:	17
2. Reconocer las emociones propias y las de las demás personas como medio para desarrollar la capacidad de autodescubrimiento personal.	17
❖ Actividades orientadas a:	18
3. Comprender y analizar las emociones que experimenta, estableciendo una relación entre ellas y los sucesos que las originan, así como las consecuencias que provocan en sí mismo y en las demás personas, para desarrollar el autoconocimiento emocional.	18
3. Bloque II: regulación emocional	20
❖ Actividades orientadas a:	20
4. Regular la experiencia y la expresión emocional a través de la reflexividad, la tolerancia a la frustración y la superación de dificultades, de modo que se desarrolle la autorregulación de la impulsividad emocional.	20

❖ Actividades orientadas a:	21
5. Actuar en diferentes contextos asumiendo la responsabilidad de la propia conducta y reparando, si fuera necesario, los daños causados en la estima de sus iguales y de los adultos y adultas, y en los objetos, como muestra del desarrollo de su capacidad de autorregulación emocional y de manejo correcto de las relaciones interpersonales.	21
4. Bloque III: creatividad	23
❖ Actividades orientadas a:	23
6. Experimentar principios y estrategias de pensamiento divergente y analógico, utilizando los múltiples lenguajes de forma sencilla como medio para autoafirmar el propio potencial creativo.	23
❖ Actividades orientadas a:	25
7. Detectar e identificar los obstáculos sociales (lo establecido, lo lógico...) y emocionales (miedo, vergüenza...) que limitan el potencial creativo mediante la vivencia con el fin de poner las bases de la autoconfianza en las propias capacidades creativas.	25
❖ Actividades orientadas a:	26
8. Experimentar nuevas formas de percibir e interpretar la realidad de modo que se favorezca la sensibilidad a lo que nos rodea, la apertura al cambio y a la innovación.	26
Actividades orientadas a:	29
9. Experimentar con el diseño y ejecución de proyectos sencillos de carácter emprendedor en sus diferentes vertientes, poniendo en uso las capacidades vinculadas al pensamiento divergente y las actitudes innovadoras que lo acompañan con el fin de implementar iniciativas en el ámbito escolar que promuevan el bienestar personal y social.	29
Anexo: collares alocados	31
Anexo: 5 categorías	31
Anexo: historia de la tortuga <sup>1</sup>	32
Anexo: explorando revistas o folletos de publicidad	34
Anexo: ciudad de tiza	34
Anexo: actividades para vencer la vergüenza	36
Anexo: el cronómetro de la vergüenza	37
Anexo: contacto contacto	37
Anexo: los tres caramelos	37
Anexo: dinámica de la pirámide invertida	38
Anexo: acuerdo emocional	39

## 1. Introducción

Esta guía va dirigida a aquel docente que se encargue de organizar las actividades encaminadas al desarrollo de la Educación Emocional y para la Creatividad, recayendo principalmente en el tutor del grupo pero que también, en aras a mejorar la organización del centro y dentro de la autonomía de estos, podrían ser gestionadas por cualquier otro docente que esté especialmente motivado por una buena educación emocional del alumnado.

La Educación Emocional y para la Creatividad se incorpora como un compendio de actividades propuestas en el currículo de la Educación Infantil de la Comunidad Autónoma de La Rioja y su finalidad, eminentemente educativa, es validar el papel que desempeñan los aspectos del mundo emocional y creativo en relación con los contenidos curriculares como proceso y parte que garantizan la educación integral de la persona. Así, el alumnado encuentra en la escuela un espacio y un tiempo que contribuye a su desarrollo, tanto desde la conciencia y la regulación emocional como desde la creatividad.

Las emociones y la creatividad están presentes en cualquier situación de aprendizaje que se genere en el aula. No se entiende un aprendizaje donde el alumnado no movilice sus propias emociones y desarrolle todo su potencial creativo. Por esta razón, las actividades propuestas tienen que ser vistas, no solo como un espacio y un tiempo específico en el horario escolar para tratar estos aspectos sino, sobre todo, como una oportunidad para que las emociones y la creatividad puedan ser tratadas a lo largo de todo el periodo escolar de la etapa.

Con este compendio de actividades no se pretende una formación académica sobre qué son las emociones y cómo identificarlas, sino hacer partícipes de las emociones que nuestros niños y niñas tienen de una forma consciente, ayudándoles a poder expresarlas, reconocerlas y, en la medida de lo posible, autogestionarlas. Los niños y las niñas pueden aprender a reconocer, regular y desarrollar su mundo emocional y creativo de manera afectiva y efectiva para procurarse un sistema de pensamiento que le ayude a tomar decisiones adecuadas según su desarrollo psicoevolutivo.

Estas actividades no tienen el carácter de evaluable a efectos de la obtención de una calificación que pudiera ser recogida en el expediente del alumnado, pero podrán ser una herramienta muy útil para detectar tanto cualidades como dificultades.

La presentación en bloques es una manera de organizar y clarificar el tipo de actividades a realizar. Esta ordenación no implica una secuenciación, pudiéndose realizar actividades de los distintos bloques de manera simultánea a través de actividades que puedan contemplar diversos aspectos recogidos en alguna de las actividades propuestas en cada bloque. Ahora bien, el docente deberá establecer un orden y plan de actuación de las distintas actividades propuestas. Es necesario implantar una organización para que estas actividades no se lleven a cabo de manera aleatoria que pueda generar un tratamiento confuso por parte del alumnado.

### a. Las emociones<sup>1</sup>

Esta Guía no pretende ser un texto científico sobre las emociones, pero sí que hay que dejar claro qué emociones vamos a tratar a lo largo de los nueve cursos en los que se podrán desarrollar estas emociones.

---

<sup>1</sup> Información obtenida de Awen, centro de psicología y salud emocional

<https://www.awenpsicologia.com/emociones-basicas-cuales-son-emociones-primarias-secundarias/>

Existen distintas teorías y clasificaciones de las emociones, pero partiremos de una de ellas, aquella que determina que pueden dividirse en dos tipos, básicas o primarias y secundarias, siendo las básicas o primarias, las que están integradas en nuestro ADN y las secundarias, aquellas que varían de acuerdo a las experiencias aprendidas de cada persona, o dicho de otra forma, las emociones primarias son la respuesta instintiva ante las demandas del ambiente, las secundarias son la respuesta, sofisticada y con clara finalidad social, de un entorno con estimulación social, tanto positiva como negativa. Es por este motivo que estas emociones también han recibido el nombre de sociales, pues para que se den es necesario que se hayan establecido vínculos con el entorno social.

El tratamiento de las emociones se realizará de forma progresiva, comenzando en todo el 2º ciclo de Infantil por las básicas o primarias, y continuando con ellas durante el primer ciclo de Primaria, dejando las secundarias para los dos últimos ciclos de Primaria.

## **Emociones básicas o primarias:**

### **1. Ira / Enfado**

La ira es una de las emociones más potentes que pueden sentir y es descrita como un sentimiento de indignación o enfado al ser ofendido o agraviado. Es enérgica, explosiva y a menudo difícil de controlar. Por definición, es un fuerte sentimiento de insatisfacción y desagrado. Lo difícil de la ira es que es multifacética. Puede ir desde un leve malestar hasta la rabia más intensa. Las repercusiones pueden ser importantes si no se gestionan debidamente. Puede dañar las relaciones y causar problemas en la vida personal y académica.

Por otro lado, la ira puede ser muy constructiva. Nos ayuda a soltar y nos motiva a seguir adelante cuando estamos disgustados con nuestra vida siempre y cuando esa ira no se dirija hacia alguien con el fin de hacer daño. Su regulación, por tanto, resultará muy importante.

### **2. Felicidad/Alegría**

La felicidad es la emoción primaria más buscada. Aunque las personas experimentan felicidad por diferentes razones, esta emoción se define como un sentimiento agradable de satisfacción, bienestar y alegría.

Existe una fuerte relación entre la salud física y la emocional, por lo que para ser feliz, hay que cuidar tanto el cuerpo como la mente, de ahí que las actividades físicas relacionadas con la educación emocional han de acompañar a nuestras actividades a lo largo de toda la etapa educativa en las que se proponen.

### **3. Asco/Aversión**

Desde una perspectiva evolutiva, el asco se desarrolló como una forma de ayudar a las personas a aprender la diferencia entre los alimentos comestibles y los venenosos. Hoy en día, se define como un sentimiento de repugnancia causada por algo ofensivo y desagradable. Puede ser tanto físico como mental, ya que puede dar lugar a fuertes sensaciones corporales y a un grave desequilibrio emocional.

Aquí es necesario diferenciar de Asco como esa emoción que nos advierte de algo ofensivo o desagradable y de la Aversión adquirida por determinados aspectos culturales (los estereotipos pueden ser una fuente de aversión adquirida). En este último caso se trataría de una emoción secundaria.

### **4. Tristeza**

La tristeza es algo que todo el mundo experimenta. Se define como un estado transitorio de desesperanza, pena o decepción. Si se produce con demasiada frecuencia, puede convertirse en un estado crónico de depresión. Su intensidad y duración varían en función de la causa que la origina, así como de los rasgos individuales de las personas.

## 5. Sorpresa

Una sorpresa es un breve momento de conmoción que se produce tras un acontecimiento inesperado. A menudo es bastante fuerte y puede ser definida como una sensación de infelicidad o desdicha, o bien, todo lo contrario.

Las investigaciones demuestran que las personas tienden a recordar las sorpresas durante mucho tiempo, ya que se distinguen de las situaciones cotidianas.

La sorpresa puede desencadenar la misma respuesta que el miedo.

## 6. Miedo

El miedo es una de las más importantes emociones que tenemos, una forma de aprehensión que suele ser originada por la percepción o sentimiento de dolor, peligro o amenaza. Se entiende como una desagradable emoción que aparece tras la percepción de peligro o una amenaza.

Cuando sentimos miedo, nuestro cerebro entra en modo de lucha o huida. Nuestros sentidos se agudizan y nuestro ritmo cardíaco aumenta. Por supuesto, cada persona reacciona de forma diferente ante el peligro y el nivel de miedo que experimentamos puede depender de muchos factores.

Aunque el miedo es una emoción sin la que no podemos vivir, es muy importante no ser controlado por el miedo. No hay que confundir el miedo con la aversión adquirida, como puede suceder con determinados animales.

### **Emociones secundarias:**

Las secundarias, sin entrar en diversas teorías, se pueden considerar aprendidas ya que las vamos adquiriendo en base a nuestras experiencias, y principalmente en la interacción con los demás, detrás de ellas hay un importante factor de aprendizaje y socialización. Son probablemente más fáciles de imaginar en ejemplos con situaciones en las que están involucradas otras personas.

Somos nosotros los que con nuestros juicios (p.ej., no puedo sentirme así, estar triste es horrible, no quiero tener miedo...) las etiquetamos e incluso aumentamos su intensidad. Debemos ser conscientes de ello, y de intentar aceptarlas y gestionarlas para poder convivir con ellas sin que nos causen malestar. Métodos como el diario emocional, el cual nos puede permitir auto-observarnos pueden facilitarnos tener un mayor control sobre ello.

Entre estas emociones secundarias podemos ver, sin ánimo de delimitar el listado, las siguientes:

### 1. Vergüenza

La vergüenza es el miedo a que los demás no nos consideren válidos ni nos acepten socialmente, o que nos encontremos en un estatus percibido como inferior al que nos gustaría estar. Esta emoción nos produce malestar, haciendo que podamos intentar evitar muchas situaciones, escondernos o intentar adaptarnos a las expectativas de los demás a costa de nuestra propia personalidad. Es la más fácil de despertar en el entorno educativo, un simple comentario del docente o de un compañero puede despertar esta emoción, de ahí lo importante de saber identificarla y gestionarla, no solo por parte de los alumnos sino también por parte de los docentes.

Una situación que puede desencadenar esta emoción se puede dar cuando hacemos preguntas en público dirigidas a una determinada persona. Habrá chicos o chicas que ante esta situación experimenten esta emoción y sin una identificación y gestión positiva puede desencadenar, en determinados casos, bloqueos en sus respuestas, situación ésta que quizás no se produciría si la pregunta no fuese en público.

## 2. Culpa

La culpa nace de la sensación de haber hecho algo que creemos que no deberíamos haber cometido. Es un sentimiento desgastante y supone una carga muy grande, haciendo que la persona no pueda ni siquiera avanzar e, incluso, pensar que es merecedora de un castigo por ello.

## 3. Orgullo

El orgullo significa estar muy satisfecho con lo que uno mismo ha hecho o como es. En su justa medida, es una emoción adaptativa y beneficiosa, pues fomenta el crecimiento de la autoestima y la seguridad. Sin embargo, en exceso puede tener repercusiones negativas en nuestras relaciones sociales. Es lo que conocemos como “ego”. “El ego necesita continuamente dar buena imagen ante la sociedad, carece de humildad y cae muy a menudo en el ejercicio de la soberbia. Ahora bien, también conviene diferenciarlo de ese sentido del “yo” más defensivo, una instancia psíquica donde uno se reconoce y define su propia identidad. Dejar, por tanto, que nuestro ego afile su reverso más negativo puede sin duda suponer un problema”<sup>2</sup>.

El orgullo puede surgir de distintas maneras. Un ejemplo es a través de la alegría cuando respondes correctamente en clase o cuando eres la persona que más goles o canastas haces en los partidos. Esa alegría por uno mismo se transforma en orgullo.

Sin embargo, una combinación de ira, tristeza y miedo puede resultar en otro tipo de orgullo. Por ejemplo, cuando no queremos dar la razón a otro y reconocer que estábamos equivocados. La rabia por no estar en lo correcto, junto a la tristeza de dicha situación, más el miedo a que nuestra concepción de nosotros mismos disminuya, se transforma en orgullo.

## 4. Placer

El placer es una sensación positiva y agradable que se experimenta cuando nuestras necesidades son satisfechas.

Es un aspecto muy importante como motivador para el aprendizaje de comportamientos fundamentales para nuestra supervivencia, como es comer, dormir o reproducimos, pero también se puede extrapolar a otros ámbitos que no tienen una base biológica, como las aficiones, relaciones sociales más complejas, el trabajo o el estudio.

El problema del placer es que, en caso de que se dé excesivamente podría tapar miedos y suprimir la toma de decisiones responsables, llevando a consecuencias peligrosas como consumo de drogas u otras conductas de riesgo.

## 5. La complacencia

Podemos definir la emoción de la complacencia, como un sentimiento de satisfacción o autosatisfacción, que generalmente se combina con una falta de conciencia de problemas o controversias pendientes.

El acto de complacer, causar placer, satisfacer a alguien o de hacer lo que alguien pide o desea de forma desmesurada, acarrea inconsistencias y conflictos en el amor propio.

## 6- El desprecio

La emoción o sentimiento de desprecio es una sensación intensa de falta de respeto o reconocimiento y aversión hacia algo o alguien. Cuando se siente desprecio, negamos y humillamos a otros y ponemos en duda sus capacidades e integridad moral.

---

<sup>2</sup> Texto obtenido de: <https://lamenteesmaravillosa.com/ego/>

Generalmente asociamos el desprecio con el odio, sin embargo, este tipo de emoción implica un sentimiento de superioridad.

#### 7. El entusiasmo

Se habla de entusiasmo, cuando sentimos una emoción exaltada que se apodera de nuestro estado de ánimo general, por determinado espacio de tiempo. El entusiasmo también se considera como una fuerza que motiva a las personas a realizar actividades y a esforzarse. Esta es una emoción que puede producirse por factores o estímulos tanto externos o internos.

#### 8. La satisfacción:

La satisfacción es una emoción que representa la sensación de placer que tienen las personas cuando han cubierto una necesidad o un deseo. Esta, como otras emociones es subjetiva, ya que cada uno sentirá satisfechas sus necesidades o deseos de forma diferente.

Hay satisfacción al cubrir necesidades básicas como comida, vivienda y trabajo, sin embargo, hay personas que siempre desean más y por lo tanto nunca logran estar satisfechas.

#### 9. Celos

Los celos se sienten cuando percibimos una amenaza hacia algo que consideramos propio, que o bien le pueden hacer daño o nos lo pueden arrebatar. En su debida medida, puede ayudarnos a conseguir aquello que queremos, sin embargo, en la mayoría de los casos los celos surgen por una falta de autoestima y desconfianza.

### **b. Aspectos que contemplar en las actividades.**

Esta Guía sigue la misma estructura que el desarrollo contemplado en los Decretos que regulan el 2º ciclo de Infantil y Primaria, de ahí que a continuación expliquemos qué aspectos se deberían contemplar en las actividades a realizar en cada uno de los Bloques en los que están divididas las actividades propuestas, dejando a la decisión del docente el diseño y ejecución del tipo de actividades que considere convenientes en virtud de la tipología de alumnado que tenga en su grupo, no obstante, se proponen una serie de recursos con la única intención de generar un banco de recursos a disposición de los docentes.

Las actividades propuestas se estructuran en bloques para facilitar su presentación, pero esta división no es real, ya que en la mayor parte de las ocasiones los procesos se presentan simultáneos, continuados e integrados.

Las actividades relacionadas con el **bloque de «Conciencia emocional»** van encaminadas a desarrollar en el alumnado la capacidad afectiva para percatarse de sus propias emociones y reconocer las de las demás personas. Esta toma de conciencia se hará desde la alfabetización emocional, de tal manera que el niño o la niña pueda percibir, validar o aceptar, clasificar y comunicar su mundo emocional. Es importante aclarar que no hay emociones buenas ni malas, todas son igualmente válidas. Hay unas que se viven de forma agradable y otras de manera desagradable. Se distingue, por tanto, entre emociones positivas y negativas cuando se refieren, precisamente, al bienestar o insatisfacción inducidos. Las emociones agradables o positivas se viven ante situaciones que producen alegría, felicidad, satisfacción personal, etc. Las emociones desagradables o negativas se producen ante situaciones causantes de bloqueo, amenaza o pérdida, y son percibidas con sensación de miedo, tristeza, ira, etc. Pero es necesario advertir que no hay que inculcar entre el alumnado la existencia de emociones positivas o negativas, sino simplemente, emociones.

Las actividades relacionadas en el **bloque de «Regulación emocional»** pretenden preparar al alumnado para manejar y modificar sus emociones de forma apropiada en diversos contextos y tipos de relaciones. Para ello, se procurará llevar a cabo actividades dirigidas a la utilización de destrezas y habilidades

reguladoras de la emoción, del pensamiento y de la acción. Dentro de este bloque tendrán cabida las actividades favorecedoras del bienestar personal y social, como la capacidad de potenciar las emociones agradables, ajustar y reorientar las emociones desagradables, cultivar la tolerancia a la frustración y la espera de las gratificaciones, la resiliencia y la automotivación, el desarrollo de la autoestima, la práctica de habilidades socioemocionales y para la vida, la utilización de estrategias para la resolución de conflictos, etc.

En el **bloque de «Creatividad»** se acometen las actividades enfocadas a que el alumnado incremente su potencial creativo atendiendo a la dimensión cognitiva, afectiva y procedimental. En ese sentido, es primordial trabajar la autoconfianza en las propias capacidades creativas, superando los aspectos sociales y personales que la obstaculizan. Además, se trata de estimular la sensibilidad a la realidad y la actitud favorable hacia lo novedoso o lo aleatorio. En lo relacionado con el plano intelectual, la creatividad se vincula con el pensamiento divergente, que se caracteriza por ser abierto, fluido, flexible y original. Pero no podemos olvidar que la creatividad no es solamente innovación, tiene que ser, además, valiosa y aportar bienestar personal y social, así como contribuir al desarrollo del espíritu emprendedor. Asimismo, este bloque está profundamente vinculado a los anteriores, pues los procesos creativos comportan la capacidad de identificar los estados emocionales y gestionarlos adecuadamente para superar las dificultades implícitas en la generación de algo innovador. Del mismo modo, hablaríamos de una creatividad emocional que está presente en la manera, personal y única, que cada uno o cada una tiene de estar y de proyectarse en la vida.

### **c. Orientaciones metodológicas y estrategias didácticas**

Las actividades propuestas sobre Educación Emocional y para la Creatividad conllevan, desde un punto de vista metodológico, la aplicación de situaciones de aprendizaje basados en las experiencias vitales, la interacción y el lenguaje corporal. Esto lleva aparejada la necesidad de partir de las vivencias emocionales del alumnado en los diferentes contextos en los que se desenvuelve —escolar, familiar, social—, así como de diseñar situaciones de aprendizaje integradas y transversales entre las diversas áreas donde los niños y las niñas se impliquen emocionalmente de manera activa y desde una perspectiva vivencial y corporal, como juegos simbólicos y dramáticos, técnicas de *role-playing*, metáforas vivenciales, etc. Asimismo, sería conveniente el uso de imágenes, música, danzas, cuentos, juegos gestuales y de mímica...

El trabajo corporal —postura, respiración, relajación, expresión...— es uno de los aspectos fundamentales para tener en cuenta en el desarrollo de estas actividades, pues mediante ese tipo de técnicas se activan la conciencia y la observación propia y ajena. Ayudaría también el uso del lenguaje verbal y no verbal para reforzar la escucha activa, la empatía y la asertividad con técnicas como los «mensajes-yo», el diálogo interno, las autoafirmaciones positivas...

Respecto a la creatividad, la mejora del pensamiento creativo, la promoción de una conciencia de la creatividad y el estímulo de actitudes favorables son objetivos educativos importantes y viables, con fundamento en la idea de que el potencial de aprendizaje divergente otorga a la educación un papel fundamental en el desarrollo de las capacidades creativas del alumnado. Existen variados recursos metodológicos y técnicas aplicables en el aula con la finalidad de generar ideas o resolver de manera creativa los problemas: investigación, reelaboración, analogías, lluvia de ideas, combinatoria, los imposibles, relaciones forzadas, siete sombreros de pensar, SCAMPER, el arte de preguntar, etc.

Con todo, no conviene perder de vista el componente afectivo, emocional y actitudinal implicado en la creatividad, que debe tener su reflejo en la construcción de un clima de aula favorable, abierto, tolerante, proclive a la cooperación y la interacción, que anteponga la valoración frente a la devaluación y mantenga un tono de respeto y aceptación. Especial importancia tiene despertar en el alumnado la sensibilidad a la realidad, auspiciando actividades en las que se trabaje de manera sensorial (vista, oído, gusto, olfato, tacto).



El profesorado juega un papel fundamental en la interacción establecida con los niños y las niñas, utilizando la claridad en las directrices: valoración crítica de lo original, lo novedoso, lo alternativo; la agudeza de las ideas; la diversidad de puntos de vista en las propuestas... Además, es importante el rol del docente o la docente como guía, manteniendo en todo momento un planteamiento educativo y reflexivo que ayude a pensar, planteando multitud de retos, dudas, etc., y ofreciendo probabilidad de éxito. En este sentido, se propone que el profesorado acompañe a los niños y a las niñas en el proceso de gestión de sus emociones, ayudándoles a que ellos mismos sean quienes elaboren o regulen la emoción a través del propio acompañamiento, de cuentos, juegos, los múltiples lenguajes, el movimiento...

### **Estructura de las dinámicas**

En este apartado te vamos a dar una serie de recomendaciones que puedes seguir a lo largo de todas las actividades, pero no son las actividades en sí.

#### ✓ ANTES DE TRABAJAR MATERIA EMOCIONAL:

1. Primera presentación sobre la estas actividades, lo que se trabajará en las mismas, de qué manera se realizarán, etc.
2. Dinámicas de presentación lúdicas → que generen sentimientos agradables, que hagan disfrutar a los niños y niñas, creando interés y motivación por la asignatura.
3. Dinámicas que generen cohesión grupal, mediante la cooperación e implicación del conjunto del alumnado del aula → construcción de percepción de unión grupal.
4. Dinámicas que contribuyan al establecimiento de un clima de confianza y respeto.
5. Realizar un acuerdo sobre el funcionamiento de la clase, estableciendo una serie de “normas” que faciliten el bienestar de toda persona que se encuentre en ese espacio.

Los niños y niñas deben ser los máximos protagonistas en todo momento.

#### ✓ COMENZAMOS A TRABAJAR MATERIA EMOCIONAL:

6. Lo primero es conocer la base sobre la que trabajamos, es decir, observar cuántos conocimientos en materia emocional poseen los niños y niñas. Además de contemplar cuáles de ellos responden a mitos y/o errores típicamente aceptados por la sociedad a nivel general.
7. Es muy importante dotar desde el principio de un vocabulario emocional, ya que sin su adquisición resulta muy compleja la expresión oral de las emociones; facilitando al mismo tiempo este aprendizaje de terminología al reconocimiento de las emociones.
8. Encauzar la idea de la importancia de trabajar las emociones, ya que nos acompañan siempre, en todo momento y todos los días de nuestra vida; sin poder deshacernos de ellas. Por tanto, condicionan toda acción que realizamos, generando que esta sea exitosa o insatisfactoria.
9. Trabajar sobre la idea de que no hay emociones negativas y positivas, sino que son adaptativas y cumplen una función, existen por algo, para garantizar la supervivencia humana.
10. Comenzar con nociones básicas sobre las diferencias que existen entre sensaciones, emociones, sentimientos, estados emocionales, etc. ¿qué es una emoción? ¿cuántas emociones existen? ¿todas las personas tenemos emociones? ¿todas las personas sentimos de la misma manera todas las emociones? ¿cuándo cambia una emoción? ¿podemos decidir lo que sentimos? ¿conocemos lo que otras personas sienten? ¿podemos sentir una cosa y mostrar al resto de personas que sentimos otra? ¿podemos cambiar los sentimientos de las demás personas?
11. Dar lugar a cada una de las emociones básicas e ir trabajando en profundidad cada una de ellas de manera separada.

12. En función de la edad del alumnado, hablar de las emociones secundarias y seleccionar las que se consideren de mayor interés para el grupo y trabajarlas en profundidad (por ejemplo: envidia, celos, vergüenza).

✓ **UNA VEZ ESTABLECIDA UNA PRIMERA BASE, NOS EMBARCAMOS EN EL PROPIO MUNDO EMOCIONAL:**

13. Ponemos nombre a las emociones que sentimos, observando si nos producen mayor agrado o desagrado y si cuando las tenemos poseemos mayor o menor energía (para identificarlas podemos utilizar el medidor emocional [ENLACE A INFORMACIÓN SOBRE EL MEDIDOR EMOCIONAL](#)).

14. Reflexionamos sobre cuántas emociones sentimos, observamos cómo cambian a lo largo del tiempo esas emociones, tratando de situar cuándo (en qué circunstancias) las sentimos (es decir, qué situaciones nos generan cada una de las emociones).

15. Relacionamos lo que sentimos con las reacciones fisiológicas que nuestro cuerpo nos da ante las mismas.

16. Relacionamos los pensamientos que surgen en nuestra mente cuando sentimos cada una de las emociones identificadas.

17. Relacionamos los comportamientos/actitudes/acciones que realizamos/tenemos cuando sentimos una u otra emoción.

18. Generación de contextos donde se puedan experimentar nuevas emociones o poco frecuentes.

19. Pasamos a la expresión de estas, viendo cómo lo hacemos y cómo lo podemos hacer.

20. Trabajamos sobre los diferentes tipos de expresión además de la verbal, importancia de la comunicación no verbal en materia emocional. Influencia de los estímulos del entorno (sonidos, personas, objetos, espacios, texturas, sabores, olores...).

21. Trabajamos en la manera más adecuada de transmitir el mensaje emocional que deseamos transmitir.

✓ **CONTINUAMOS CON EL MUNDO EMOCIONAL GENERAL:**

22. Reflexionamos sobre los sentimientos compartidos, todas las personas tenemos sentimientos y sentimos emociones. El respeto hacia las emociones de la otra persona (EMPATÍA).

23. Trabajamos el reconocimiento emocional externo, en la otra persona. En función de la edad, observamos más allá de gestos faciales o lenguaje utilizado, mezclando ambos componentes, es decir, contemplando como en ocasiones las palabras utilizadas esconden otros sentimientos.

24. Trabajamos cómo los componentes del lenguaje influyen en la percepción que generamos en la otra persona cuando transmitimos un mensaje (el tono de voz, la posición corporal, etc.).

25. Trabajamos la escucha activa.

26. Trabajamos formas adecuadas de mantener relaciones interpersonales cuando una persona decide expresar sus sentimientos o cuando decide no compartirlos.

✓ **REGULACIÓN EMOCIONAL:**

27. Observamos cuáles son con frecuencia las respuestas que damos ante diversas situaciones que nos provocan una misma emoción.

28. Tratamos de recopilar información sobre las decisiones que tomamos en función del estado emocional en el que nos encontramos.
29. Tomamos consciencia de la importancia que supone para nuestra vida, para el propio bienestar y el de las demás personas, que seamos capaces de hacer una correcta regulación emocional.
30. Reflexionamos sobre qué herramientas disponemos y utilizamos para generar la necesaria regulación emocional.
31. Observamos y adoptamos mecanismos alternativos, que hasta el momento eran desconocidos, de regulación emocional.
32. Practicamos todo lo posible con situaciones que se asemejen a la realidad.

### Salgamos a pensar fuera de la caja

Una frase que hemos escuchado en reiteradas ocasiones, es que debemos “pensar fuera de la caja<sup>3</sup>”, “thinking outside the box”. Generalmente cuando se dice que hay que pensar fuera de la caja, quiere decir que una persona debe buscar soluciones diferentes a ciertos problemas, explorar caminos, generar ideas innovadoras y hacer cambios en los procesos que realiza para llevar a cabo ciertas actividades, a fin de ser más productivo y creativo. Dicho en pocas palabras, pensar fuera de la caja es pensar más allá de las ideas convencionales; no obstante, aún queda por definir qué es la caja y qué hay dentro de esta.

La “caja” representa la cosmovisión de una persona, es decir, las creencias, vivencias y experiencias que posea:

- ✓ Creencias: abarca los conocimientos que la persona posee, al igual que sus convicciones; qué tanto sabe la persona de cierto tema o área y sus opiniones sobre diversos tópicos y su punto de vista acerca de su entorno, tanto familiar, personal, espiritual, académico y laboral.
- ✓ Vivencias: son los saberes que una persona ha adquirido sobre algo después de experimentarlo, realizarlo, replicarlo o vivirlo, a través de la experiencia una persona puede tomar mejores decisiones, al mismo tiempo que aprende cómo realizar de manera más eficiente ciertas actividades. Todo lo que una persona vive día a día forma parte de sus vivencias.
- ✓ Experiencias: pueden ser vivencias o no, de hecho, se diferencian de estas en que pueden acumularse saberes a través del relato, ejemplo o testimonio de un tercero. En resumen, las vivencias son en carne propia y las experiencias pueden ser propias o de terceros.

Conociendo esto, sabemos que la caja posee información de alto valor, pero ¿realmente es necesario salir de esta para resolver problemas u obtener mejores resultados? ¿Quién es el que tiene la caja más definida, el docente o el alumno?

La caja en sí misma no es perjudicial para la productividad o la creatividad, pues dentro de esta hay información importante y que no vale la pena desprenderse, como las convicciones, en cambio, lo que sí se puede hacer es estar más receptivo a expandir la caja, es decir, “salir” parcialmente para adquirir nuevos conocimientos y nuevas experiencias, esto con el fin de ensanchar la caja. Podemos concluir que el concepto de la caja no es estático sino dinámico, algo más parecido a un elemento elástico.

No todos los problemas deben resolverse saliendo de la caja, habrá retos y situaciones en los que la experiencia y los conocimientos de la caja jugarán un papel crucial y determinante, por otra parte, habrá otro tipo de situaciones que merezcan la pena buscar apoyo o soluciones diferentes, lo que conducirá a

---

<sup>3</sup> Idea obtenida de: <https://ideasconcafe.com/que-significa-pensar-fuera-de-la-caja/>

generar nuevas experiencias y terminar expandiendo la caja, haciéndola no sólo más amplia sino también más funcional.

#### **d. Recursos propuestos sobre las actividades a realizar**

Con el fin de facilitar la realización de actividades se adjunta con las actividades propuestas, una serie de recursos o información sobre actividades concretas, siendo conveniente la organización de un “banco de actividades” que podrá ir creciendo gracias a la colaboración de los docentes de La Rioja y del propio CRIE y otros colaboradores. **Esta guía es el principio, te ayudaremos con más herramientas.**

**Y otra cosa**, las actividades están planteadas por ciclos, pero podrían adaptarse para poderse realizar las mismas actividades en distintos ciclos. No con todas las actividades se podrán hacer las adaptaciones, pero con algunas, sí.

## **2. Consideraciones previas**

### **a. Me pongo la bata.**

“Me pongo la bata” es una metáfora referida al docente, pero también puede servir con los niños y las niñas, aunque ellos se pasan todo el día de clase con la bata puesta.

El fin de este conjunto de actividades es que los niños aprendan a disfrutar con gran plenitud lo que se vivencia y experimenta, siendo capaces de utilizar y gestionar las emociones en propio beneficio como soporte y base del bienestar humano y para ello son necesarias, por ahora, dos cosas: que el docente muestre ese talante y que los niños vayan aprendiendo a reconocer y manifestar sus emociones.

Las personas adultas somos los referentes para los niños y niñas, en clase debemos controlar nuestras emociones y dejar fuera nuestros prejuicios y problemas. Cuando nos ponemos la bata cambiamos nuestra vida, pasamos a ser los héroes de nuestros pequeños.

Podemos hacer que los niños, en esta clase, se pongan la bata al revés e indicarles que este "gesto" puede significar que se está en un espacio donde tenemos la libertad de tener cualquier sentimiento y podemos expresarlo con total libertad; "con la bata al revés las emociones pueden salir libremente". Cuando salgan de clase, que se la vuelvan a poner bien. Esto servirá como un signo de identidad de estas actividades.

Es muy importante que se cree algo identificativo del lugar donde se está, pero también hay que dejarles claro que es imposible mantener un estado de felicidad constante, y que también es importante aprender que no siempre todo va a ser sencillo o bonito, que muchas veces a lo largo de la vida, van a tener que tomar decisiones complejas que conlleven emociones quizás no tan agradables y son igualmente válidas y necesarias.

Es necesario recalcar la importancia de dar una explicación clara y concisa de lo que es y se va a hacer en estas actividades, conocer lo que vendrá siempre genera mayor seguridad.

Y, por último, es necesario la creación de un entorno seguro desde el primer día, dado que abrirnos a hablar de lo que sentimos siempre es complejo, sobre todo si no tenemos la oportunidad de hacerlo habitualmente (quizás con los más pequeños sea más sencillo, pero en los últimos cursos de primaria se dan más reticencias).

### **b. Primer día del conjunto de la clase.**

El primer día, sobre todo si los niños se incorporan por primera vez al colegio, es una situación un tanto traumática, caras nuevas, espacios no conocidos, ruidos desconocidos, inseguridad por no estar los adultos con los que convivan habitualmente...

El primer día ha de empezar con fuegos artificiales, músicas y fanfarrias, colores y alegría. Como todo esto es muy difícil de conseguir, haremos algo más pequeño, más íntimo, más sencillo: una bienvenida y una explicación en la que insistiremos a que vamos a aprender a estar contentos (lo de explicarles que vamos a estar felices lo dejaremos para cuando sean más mayores, con tres años, la palabra contento empezarán a conocerla, con cuatro ya la conocerán y con cinco, quizás es el momento de empezar a hablar de felicidad).

El descubrimiento de las primeras emociones empezará en el primer día, la verbalización de cómo se encuentran empezará el primer día y el reconocimiento de alguna de las emociones por aspectos gestuales o físicos, empezará también en el primer día. El establecimiento de determinados rituales que se repitan en cada clase harán que el grupo se cohesione entorno a ellos y provocarán una diferenciación con el resto de las clases. Y es algo que ha de quedar muy claro, estas actividades y la clase en la que se hacen, es algo muy distinto a todo lo demás, así que habrá que ir diferenciándolas. El ritual puede ser muy simple. Unos niños de 65 años recordaban como hacía 50 años su profesor, no recuerdo de qué materia, comenzaba las clases, dibujando un sombrero de cowboy en la pizarra y poniendo a su derecha la fecha del día. Es un ejemplo de ritual que les marcó, de una manera muy feliz, para el resto de sus vidas.

### **c. Primer día de un recién incorporado al grupo**

Seguro que, a lo largo de todo el curso, y el curso acaba en junio, habrá incorporaciones de nuevos niños o niñas, venidos de fuera de la localidad en la que se encuentre el colegio, por lo que los miedos, inseguridades e incluso los problemas asociados al desconocimiento de la lengua podrán provocar que el niño tenga un comportamiento muy distinto al resto de los niños. Es necesario que el niño entienda los rituales establecidos en la clase.

### **d. ¿Cómo han de comenzar el resto de los días de clase?**

Ritual de inicio, como ya hemos comentado, ha de ser sencillo y agradable para todos los niños. Un ritual muy sencillo y al alcance de todos es comprobar qué dice el “Calendario de la Convivencia”. Si no tenéis este calendario, pedirlo por favor al Servicio de Inclusión, concretamente a las personas encargadas de la convivencia: [convivencia.educacion@larioja.org](mailto:convivencia.educacion@larioja.org)

Una forma alternativa sería introduciendo la música como inicio de la actividad. Todos sabemos del poder emocional que tiene la música y quizás esta obra puede ser un buen comienzo para el día. ¡Dale caña al volumen y que amenezca en nuestras clases! <https://durindirmp3.net/indir/also-so-sprach-zarathustra.html> Dale al play de Strauss: Also Sprach Zarathustra

Sería aconsejable añadir alguna forma específica de recordar brevemente lo que se ha trabajado en la clase anterior, a modo de recordatorio, especialmente si el tema va a seguir siendo abordado a lo largo del día.

Si es el cumpleaños de algún niño o niña, por favor, cantad, cantad y cantad. Hay que celebrarlo. Si, por el contrario, vuelve algún niño tras una convalecencia, un problema en la familia o cualquier situación negativa, abrazamos, abrazamos y abrazamos (pero sin violencia).

Anuncio de las actividades que vamos a realizar, siempre presentadas como un juego. Puedo hacer actividades que me sirvan para testear cómo hacer otras más importantes. El calendario de convivencia puede servirnos de mucha ayuda, lo tenemos en clase, nos apoyamos en él, pero no todos los días vienen asociados a una actividad. Bueno, podemos utilizar las de días que sabemos no van a estar en clase.

Si es necesario establecer grupos, o bien los establecemos nosotros, o bien marcamos criterios que sean fácilmente identificables y que no lleven a agrupamientos por amistades o afinidades, siempre podemos correr el riesgo de que algún niño se quede fuera de los grupos y empecemos a generar esa situación de soledad y menosprecio. Ejemplo de criterios de agrupamientos: niños y niñas que les falten 1, 2 o 3 dientes, que tengan el pelo corto y que tengan una nariz (el humor siempre ha de estar presente), después el docente se encargará de dividirlos o agruparlos en virtud de lo que vaya a realizar.



Desarrollo de la actividad o actividades y reflexión de lo que hemos hecho. Es importante antes de finalizar la clase recoger lo que se ha trabajado durante la misma, de manera general dando cuatro ideas básicas y claras para que lo trabajado quede afianzado.

Para terminar, ritual de despedida que contenga una referencia a que nos veremos el próximo día. Avanzar en lo que se continuará trabajando (aunque probablemente después no lo recuerden) genera estabilidad en el camino.



A modo de estos dibujos animados de hace unos años, pero cambiando el [eslogan](#).

#### e. ¿Cuál ha de ser el objetivo de cada clase?

Ser felices, o por lo menos, tratar de conseguirlo y si esto no es posible, saber cómo nos encontramos y buscar las causas que nos llevan a ese estado de infelicidad.

#### f. Aprovechamos las oportunidades

Toda situación puede tener su lado positivo y la felicidad se logra cuando aprendemos a solventar las situaciones negativas. La vida nos pone obstáculos constantemente, pero pueden ser algo vital. Son la clave para crecer, siempre que se afronten de una manera sana e inteligente. Para aprender a caminar, a veces hay que caer y levantarse.

Que llueve, que hace frío, que hace calor, que un niño no ha venido porque está enfermo, que a una niña o un niño se le ha muerto un familiar muy querido, que a otro se le ha muerto la mascota, que a una familia le ha tocado la lotería (eso puede ser bueno para esa familia, pero seguro que alguno tiene envidia de su situación). Todas las situaciones pueden servir para poner de manifiesto las emociones y la creatividad.

Una situación negativa puede poner de manifiesto diversas emociones, puede servir para realizar una lluvia de ideas sobre cómo actuar ante este evento, puede ponernos de manifiesto distintas reacciones y ser un punto de referencia para ayudar a canalizarlas y gestionirlas y sobre todo, contemplar y comprender que hay distintos tipos de reacción ante estas situaciones y empatizar con esta diversidad de sentimientos.

### g. ¿Tenemos que recoger información de lo que suceda en nuestras clases?



Si desde esta guía se contesta a esta pregunta que sí, seguro que lo primero que nos viene a la cabeza es que es una carga más de trabajo. Si la contestación es que no, no le daremos la importancia que realmente tienen estas actividades. Con estas actividades podemos descubrir qué sienten nuestros alumnos, qué carencias emocionales tienen, que carencias tienen en la gestión de sus emociones. Quizás no es necesario anotar todo, pero sí lo que veamos que puede ser problemático. Nos ayudará a tomar decisiones a nosotros y a nuestros compañeros y quizás, también a las familias.

## 3. Bloque I: conciencia emocional

### ❖ Actividades orientadas a:

#### 1. Percibir las sensaciones corporales asociadas a las experiencias emocionales básicas personales, identificando estas y nombrándolas para favorecer la conciencia emocional.

Se pretende verificar si el alumnado percibe las emociones básicas (alegría, ira, humor, miedo, tristeza, vergüenza, orgullo, asco, amor...) que lo movilizan en determinados entornos y sucesos, y las nombra empleando un vocabulario básico. Se trata de comprobar si conoce las respuestas corporales y las implicaciones que suscitan sus sensaciones en sus relaciones personales, constatando la conexión de determinadas acciones, técnicas y recursos (respiración pausada-agitada, gestos faciales, manos sudorosas-secas, agitación-relajación corporal, ...) con su estado emocional en situaciones de su vida cotidiana en el colegio y en el entorno. Por último, se evaluará si el alumnado reconoce su conciencia emocional, validándola como proceso de propia construcción en continuo y permanente desarrollo.

#### ▪ Aspectos que contemplar en el desarrollo de las actividades:

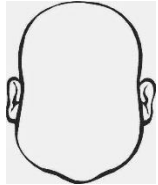
1. Percepción de las sensaciones corporales.
  - 1.1. Observación corporal: gestos, mirada, respiración, desplazamiento..., en relación con las situaciones presentes, pasadas (recuerdos) o futuras causantes.
  - 1.2. Vocabulario de sensaciones: respiración pausada-agitada, gestos faciales tensos-relajados, manos sudorosas-secas, agitación-relajación corporal, mirada serena-inquieta...
  - 1.3. Comunicación de las sensaciones.
2. Identificación de las emociones básicas.
  - 2.1. Observación de las emociones en función de las sensaciones corporales causantes.
  - 2.2. Vocabulario básico emocional: alegría, ira, humor, miedo, tristeza, orgullo, asco, amor y vergüenza.
  - 2.3. Comunicación de las emociones.
  - 2.4. Iniciación a la relación entre las sensaciones corporales y las emociones producidas.
3. Clasificación de las emociones.
  - 3.1. Emociones agradables o desagradables en relación con el placer o desagrado producido.
  - 3.2. Redacción de textos sencillos del entorno escolar para la obtención y comunicación de información acerca de situaciones propiciadoras de emociones.
  - 3.3. Iniciación al uso de programas informáticos y juegos didácticos con situaciones de aprendizaje y reconocimiento de emociones con iconos e imágenes.

4. Iniciación a la validación y aceptación de las diversas emociones.
  - 4.1. Indagación y reconocimiento de la percepción de las sensaciones y emociones propias.
  - 4.2. Interpretación, conocimiento y aceptación crítica de sus emociones.

▪ **Recursos propuestos sobre las actividades a realizar**

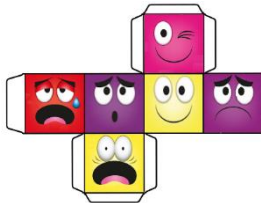
**\*Todas las dinámicas pueden ser adaptadas a cada uno de los niveles\***

## 2º ciclo infantil



**CARAS:** consiste en dibujar en una cartulina grande una cara vacía, para la que se construirá con fieltro o goma eva distintos ojos, bocas y cejas, de manera que los niños y niñas puedan ir componiendo las distintas emociones. Se hará una cartulina (de diferente color) para cada una de las emociones primarias, y tras investigar y explorar las posibilidades se asignará a cada una los ojos, boca y cejas correspondientes.

Estas caras podrán ser utilizadas para otras dinámicas, como por ejemplo puede ser al comenzar o terminar la clase, que cada uno o una de las alumnas sitúe su fotografía debajo de la emoción que sienten (y de tal modo se identifiquen con la misma).



**DADO EMOCIONAL:** se construye un dado en el que se represente una emoción en cada una de sus caras, los niños y niñas pintarán y decorarán las caras. En círculo y por turnos, cada niño o niña tira el dado y representa la cara que le ha tocado. Él o ella tendrá que identificar cuál es la emoción que le ha tocado y decir alguna situación que le provoque esa misma cara/emoción.

## 1º-2º Primaria

[Diario de emociones](#) Pincha en el enlace para tener más información

**MOVIMIENTO:** en un lugar donde haya suficiente espacio para que los y las alumnas se muevan libremente, se pondrá música de fondo y se irán dando consignas: “nos convertimos en personas muy... (tristes, alegres, enfadadas...). Empezará el o la docente a dar las instrucciones, pero después este papel irá rotando y será alguno de los niños o niñas quien se encargue de proporcionar la consigna. Es necesario que haya un cierto conocimiento del vocabulario emocional.



## 3º-4º Primaria

**CUENTOS:** se divide el conjunto de la clase en grupos, correspondiendo cada uno con una emoción a trabajar. Cada uno de los grupos deberá diseñar cooperativamente un cuento en el que se hable de la emoción asignada. Tras la realización de dicha tarea, cada grupo tendrá que compartir con el resto de la clase el trabajo realizado, para lo cual puede haber una representación del cuento o simplemente puede ser leído. El conjunto de alumnos/as espectadores tendrá que tratar de adivinar la emoción sobre la que el cuento trata.

## 5º-6º Primaria

[Acuerdo emocional \(ver archivo\)](#)



❖ **Actividades orientadas a:**

**2. Reconocer las emociones propias y las de las demás personas como medio para desarrollar la capacidad de autodescubrimiento personal.**

La intención de las actividades propuestas en este bloque debe ir orientada a comprobar que el alumnado desarrolla su capacidad de indagar dentro de sí mismo y reconocer sus emociones, descubriéndolas y describiéndolas como algo propio de su personalidad. De igual manera, con las actividades se verificará si es capaz de reconocer las emociones en las demás personas, utilizando un vocabulario que le permita calificar cada emoción.

▪ **Aspectos que contemplar en el desarrollo de las actividades:**

1. Desarrollo de la introspección.
  - 1.1. Diálogo interno.
  - 1.2. Conciencia inmediata de sus propios estados.
  - 1.3. Descripción de los sentimientos y las sensaciones internas.
2. Descubrimiento, reconocimiento y aceptación de sus emociones.
  - 2.1. Percepción y expresión de emociones adecuadas mediante el uso de diferentes lenguajes.
  - 2.2. Comprensión de las causas y consecuencias de sus emociones.
  - 2.3. Manejo de sus emociones de manera efectiva y adaptativa.
3. Descubrimiento de quién es y cómo es.
  - 3.1. Iniciación al autodescubrimiento emocional. Respeto hacia sí mismo.
  - 3.2. Desarrollo de la honestidad emocional. Aceptación de uno mismo.
  - 3.3. Fomento de la automotivación. Impulso y razones para la ejecución de una acción.
4. Comunicación de los efectos en sus emociones a partir de su interacción con las demás personas y el medio.
  - 4.1. Identificación y comprensión de señales emocionales en las demás personas.
  - 4.2. Comprensión, razonamiento e interpretación de las emociones responsables de su interacción con las demás personas.
  - 4.3. Utilización de un amplio vocabulario emocional.

▪ **Recursos propuestos sobre las actividades a realizar**

**2º ciclo infantil**

Mediante algunos dibujos animados que sean conocidos para al menos la gran mayoría del alumnado, se trabajará el reconocimiento de las emociones de otras personas, partiendo de la visualización de pequeñas escenas de películas o series.

**1º-2º Primaria**

Se divide el conjunto de alumnos y alumnas en grupos con el mismo número de personas (cuidado con los criterios para dividir los grupos, sobre todo si es una labor encomendada a los propios alumnos). Cada persona integrante de un mismo grupo tendrá una emoción diferente asignada y será la persona encargada de una emoción, por ejemplo: en un grupo de cuatro personas podemos asignar alegría, miedo, tristeza y asco. Cada alumno/a tendrá que buscar diferentes imágenes que considere que representan esa emoción, además tendrá que pensar en situaciones en las que cree que personas de su entorno cercano pueden sentir esa emoción. Una vez hecha esta primera tarea, cada alumno/a tendrá

que compartirlo con su pequeño grupo. Tras ello, de manera conjunta se confeccionará un cuaderno donde habrá un apartado para cada emoción que se haya trabajado, compartiéndose este trabajo entre todas las personas que han trabajado una misma emoción y con el grupo general.

### **3º-4º Primaria**

Por parejas, el alumnado tendrá que hacer a la otra persona 3 fotografías diferentes, representando en cada una de ellas una emoción. Las fotografías serán recogidas y se hará una selección de estas (intentando que haya la mayor diversidad posible), de modo que cada alumno/a aparezca en una. Estas imágenes se proyectarán en el aula, para que el conjunto de la clase tenga que reconocer e identificar la emoción representada por su compañero/a.

El mayor problema en esta actividad es el dispositivo para realizar las fotografías, pero es una oportunidad para emplear las Tablet u otros dispositivos que tengan esa capacidad de fotografiar. La gestión de los archivos es muy importante aplicando las medidas oportunas en relación a la protección de datos.

### **5º-6º Primaria**

El conjunto de alumnos/as será dividido en grupos, a cada uno se le dará una pequeña obra de teatro en la que se trabaja una o varias emociones. Cada uno de los componentes del grupo tendrá asignado un papel concreto que tendrá que representar, de modo que tendrá que pensar en cómo transmitir de la mejor manera posible la emoción que le ha tocado. Las obras teatrales podrán ser representadas en el aula o bien grabadas en vídeos y expuestas de igual manera al conjunto de la clase. Tras la presentación de cada una de las obras, los alumnos/as que sean espectadores tendrán que poner en común lo que consideran que ha tenido lugar durante el desarrollo de esta.

#### **❖ Actividades orientadas a:**

### **3. Comprender y analizar las emociones que experimenta, estableciendo una relación entre ellas y los sucesos que las originan, así como las consecuencias que provocan en sí mismo y en las demás personas, para desarrollar el autoconocimiento emocional.**

Con las actividades a realizar se trata de comprobar si el alumnado es capaz de reconocer y comprender sus emociones y las de los demás y ponerles nombre identificándolas con el suceso o factor que las produce. También pretende verificar si detecta las consecuencias de esas emociones en sí mismo y en otras personas de su entorno, sobre todo, pudiendo utilizar diversidad de herramientas como la escucha activa, el uso mensajes en primera persona y en presente (mensajes-yo), posibilitando un diálogo reflexivo.

#### **▪ Aspectos que contemplar en el desarrollo de las actividades:**

1. Relación de las propias emociones del alumnado y la de las otras personas con el factor causante.
  - 1.1. Comprensión e interpretación de las emociones del alumnado y la de las demás personas y su relación con el factor desencadenante.
2. Uso de recursos y estrategias favorecedoras del diálogo reflexivo (su yo y el mundo y la conexión con las otras personas, escucha activa, mensajes-yo...).
3. Uso de recursos y estrategias comunicativas con anticipación de las consecuencias de sus actos en sus emociones y en las de las otras personas.
  - 3.1. Observación de las emociones ante los hechos y consecuencias responsables.
  - 3.2. Identificación y expresión de las emociones ante los hechos y consecuencias responsables.
  - 3.3. Lenguaje emocional para la comunicación de forma rápida, efectiva y afectiva.

- *Recursos propuestos sobre las actividades a realizar*

## **2º ciclo infantil**

Se contará una pequeña historia (lo más cercana posible a los niños y niñas de la clase) para cada emoción. Los niños y niñas dispondrán de muñecos con los que tendrán reproducir nuevamente la historia contada, asignando nombres de personas de su entorno cercano a cada uno de los personajes. De modo que de ahí se derivará en primer lugar el reconocimiento de las emociones que aparezcan, observar cuándo o en qué situaciones pueden aparecer esas emociones, etc.

## **1º-2º Primaria**

Se dispondrá de un conjunto de diversos materiales que puedan servir para hacer masajes (pueden ser plumas, pelotas pequeñas, juguetes, etc.) de los que cada alumno/a tendrá que seleccionar uno. Se conformarán dos círculos con un mismo número de alumnos/as (de modo que quede un alumno/a detrás de otro/a), el círculo externo tendrá que ir rotando hasta que cada persona pase por todas las que componen el otro círculo, dándole un pequeño masaje con el objeto que previamente han seleccionado. Después los círculos se cambiarán el rol y quien daba el masaje, pasará a recibirlo. Tras ello, tendrán que contestar a tres preguntas de manera individual:

1. ¿Cómo te sentías antes de comenzar la actividad?
2. ¿Cómo te has sentido durante la actividad?
3. ¿Cómo te sientes tras finalizar la actividad?

Una vez contestadas las preguntas, se hará una puesta en común y reflexión conjunta de la clase.

## **3º-4º Primaria**

Se dispondrá de un gran conjunto de revistas, periódicos, músicas, disfraces y diversos objetos. Cada uno de los alumnos y alumnas tendrá que seleccionar aquellos materiales que considere necesarios para elaborar su perfil en función de la emoción determinada, obteniendo de tal manera el perfil de cada emoción que a él o ella misma considera que le representa. Finalmente se podrá hacer una exposición al resto de sus compañeros y compañeras de la elección de los materiales justificando y explicando por qué ha seleccionado esos y no otros para cada emoción.

## **5º-6º Primaria**

Cada alumno/a dispondrá de una hoja dividida en tres columnas: inquietudes, temores y esperanzas. Deberán escribir en cada una de las columnas alguna situación que hayan vivido o estén viviendo en el momento presente. Una vez finalizado este primer paso, el o la educadora irá dando la palabra a aquellos/as que deseen participar, compartiendo con el grupo lo que han relatado. A continuación, el o la docente irá anotando en la pizarra las palabras que se relacionen con las emociones, de donde se podrá extraer una reflexión general sobre qué situaciones provocan qué emociones.

### 3. Bloque II: regulación emocional

#### ❖ **Actividades orientadas a:**

#### **4. Regular la experiencia y la expresión emocional a través de la reflexividad, la tolerancia a la frustración y la superación de dificultades, de modo que se desarrolle la autorregulación de la impulsividad emocional.**

Con las actividades a realizar se propone verificar la capacidad de autogestión emocional del alumnado y de establecer relaciones respetuosas a través de la puesta en práctica de escucha activa, atención visual, técnicas de relajación, técnicas artístico-expresivas (modelaje, dramatización, etc.), el movimiento (gestos, posturas, etc.) y el juego para el desarrollo del bienestar personal y social. Asimismo, se comprobará la capacidad del alumnado para expresar las emociones de forma ajustada, regular su impulsividad, perseverar en el logro de objetivos, diferir recompensas inmediatas, superar dificultades (resiliencia) y autogenerar emociones para una mejor calidad de vida.

##### ▪ *Aspectos que contemplar en el desarrollo de las actividades:*

1. Autorregulación emocional a través de recursos y estrategias variadas vinculadas a componentes lúdicos.
  - 1.1. Representación, reconocimiento y valoración de las emociones (juego de roles simbólicos, adivinanzas mímicas, lectura de caricaturas, de imágenes animadas, modelaje visual y auditivo).
  - 1.2. Manejo del propio cuerpo como recurso lúdico para la regulación emocional a través de la atención plena. Técnicas de meditación, respiración consciente y relajación.
  - 1.3. Introducción a la regulación de la impulsividad, la ansiedad y el estrés desde la comunicación, y expresión gestual, oral y artística y desde el silencio y la quietud.
2. Introducción a la tolerancia a la frustración y la superación de dificultades.
3. Orientación hacia la escucha activa y el diálogo reflexivo.
4. Comunicación interpersonal satisfactoria: la asertividad.
5. Actitud positiva ante la vida. Desarrollo del sentido del humor y la alegría.
6. Desarrollo de la autoestima y de la motivación para perseverar en los actos.
7. Introducción a la visualización de imágenes generadoras de vitalidad y dinamismo.
8. Desarrollo de la resiliencia educativa.
  - 8.1. Utilización del humor como estrategia de afrontamiento de la adversidad.
  - 8.2. Actitud abierta y positiva ante la vida.
  - 8.3. Concepción de la vida como un conjunto de vivencias negativas, seguras y positivas.

##### ▪ *Recursos propuestos sobre las actividades a realizar*

#### **2º ciclo infantil**

En círculo, se le entrega a cada uno de los alumnos/as un globo rojo, otro amarillo y otro verde. En un primer momento comenzamos hablando sobre los enfados que tienen: cómo reaccionan cuando se enfadan, por qué lo hacen, si consiguen algo cuando lo hacen, etc. A continuación, se ponen situaciones que puedan provocar enfado y se pregunta cómo reaccionan ellos y ellas en estos casos; de manera voluntaria alguno de los niños y niñas responde a la situación y el resto de los alumnos/as debe valorar su reacción con los globos. Entre todos se llegará al acuerdo sobre cómo reaccionar de la manera más adecuada.

### 1º-2º Primaria

Actividades para el control de la ansiedad, ejercicios de respiración:

**El globo:** es un ejercicio de respiración. “Tienes que llenar tu barriguita de aire como si fuera un globo y después deshincharla, pero despacito”. Para los niños y niñas más pequeñas se les puede poner un globo o un muñeco pequeño encima de la barriga para que vean como sube y baja. Hay que hacer el ejercicio con ellos y asegurarse de mantener un ritmo lento.

**La tortuga:** “Imagina que eres una gran tortuga que por la noche se mete dentro de su caparazón, pero cuando sale el sol comienza a asomar la cabecita, una patita, la otra” El niño se tumba boca abajo escondiendo cabeza y extremidades. Es un juego para poner en práctica la relajación progresiva. En esta actividad podemos contarles la [historia de la tortuga](#).

### 3º-4º Primaria

**La actividad del globo,** pero planteada como reto: podemos comprar unos globos de globoflexia e invitarles a ver si pueden inflarlos de una sola bocanada.

**El juego de las estatuas o también es válido el escondite inglés** (aunque esto supongo que dependerá de la edad): uno se tapa los ojos y dice “un dos tres, carambimbombán” (o 1,2, 3 escondite inglés con cierta musicalidad) y el grupo hace una estatua, cada vez que la persona cuenta se tienen que ir moviendo para llegar a donde está pero que no les vea. Si la persona que cuenta les ve moverse, pierden, por eso deben permanecer como estatuas. Ayuda al control corporal.

### 5º-6º Primaria

**Juego de la danza congelada,** en el cual el niño solo podrá bailar mientras la música se reproduzca, una vez ésta pare él niño deberá estar completamente quieto como si fuera una estatua y congelarse.

**Carrera de caracoles:** Este juego ayudará a fomentar del autocontrol en niños. Consiste en realizar una carrera, ganará quién llegue el último, pero no hay que estar parado. Para ello se deberán realizar movimientos muy lentos y ejerciendo el control del cuerpo.

#### ❖ Actividades orientadas a:

**5. Actuar en diferentes contextos asumiendo la responsabilidad de la propia conducta y reparando, si fuera necesario, los daños causados en la estima de sus iguales y de los adultos y adultas, y en los objetos, como muestra del desarrollo de su capacidad de autorregulación emocional y de manejo correcto de las relaciones interpersonales.**

Se pretende con este tipo de actividades constatar si el alumnado actúa y asume su responsabilidad ante las demandas de compensación o satisfacción de perjuicios a otras personas por conductas emocionales inadecuadas en situaciones escolares (centro educativo, actividades complementarias...), mostrando empatía y poseer ciertas habilidades cognitivas (pensamiento causal, alternativo, consecuencial), de manera que sea capaz de saber pensar, saber hacer, saber ser y saber convivir, en un contexto de solución pacífica de conflictos (mediación...).

#### ▪ Aspectos que contemplar en el desarrollo de las actividades:

1. Actuación con responsabilidad. Compromiso personal en el trabajo grupal.
2. Establecimiento de relaciones interpersonales con empatía y asertividad.
3. Iniciación al sentido crítico. Autonomía e iniciativa en la toma de decisiones.

4. Desarrollo de las habilidades cognitivas: pensamiento causal, alternativo, consecuencial.
5. Transferencia de situaciones a la generalización. Ensayo y error. El error como recurso de aprendizaje.
6. Iniciación en el reconocimiento y la observación de los elementos conformadores de una norma y una regla en situaciones de juego y en la vida real (p. ej: reglas en el juego del parchís, normas de tráfico...).
7. Desarrollo de normas y reglas para una convivencia organizada y pacífica propiciadora de emociones agradables.
8. Observación y práctica de las normas de convivencia en el aula, en el patio de juegos, en la cancha deportiva, así como de las reglas de cuidado de esos espacios. Observación del cuidado del material propio, ajeno y compartido, con la reposición de este en caso necesario.
9. Estrategia para la prevención y solución pacífica de conflictos: la empatía, la negociación, la mediación.

- *Recursos propuestos sobre las actividades a realizar*

## **2º ciclo infantil**

La imagen personal.

Objetivo: incentivar en los niños la responsabilidad por el cuidado y aseo personal. Y el gusto por la buena presencia.

Necesitan: una figura humana de tamaño real hecha con cartulina o, en su defecto, dibujada con tiza sobre el suelo, ropa y zapatos, para poner sobre la figura. Lana para poner en la cabeza, como si fuese el pelo. Tiza o tierra para ensuciar la figura. Peine, cepillo de dientes, jabón y colonia. Espejo, lo más grande posible.

Actividad:

1- El docente aparecerá ante su grupo, comiendo manzana con la boca abierta, notoriamente desarreglado, con el pelo desordenado, la blusa o camisa desabotonada, los calcetines a diferente altura, la cara sucia, las manos asquerosas, comiendo chicle y todo lo que se os ocurra para empeorar la imagen... Saludaré a sus niños como si nada pasará y al cabo de un tiempo, les preguntaré, ¿Cómo me veo? ¿Os molesta que coma con la boca llena? ¿Os gustaría salir conmigo? ¿Por qué? ¿Qué está mal en mí?

2- Sobre la figura humana se ponen de forma desordenada el pelo, la ropa y los accesorios. (Calcetines de distinto color, y a distinta altura, los botones abrochados desalineados, los cuellos mal puestos, los zapatos al revés y desabrochados, con la cara, las manos y los dientes sucios, etc...) También podría hacerse con un compañero del mismo equipo.

3- A cada niño se le pide que observe, comente y ordene un aspecto de la presencia de la figura humana. Pueden utilizar el peine, el cepillo de dientes, el jabón y la colonia para simbolizar lo que hacen.

4- Luego uno a uno, cada niño mirándose al espejo, deberá mejorar de sí mismo algún aspecto.

Se podría teatralizar una entrevista de trabajo con dos personas (Una impecable y otra mal presentada)

Reflexión Final: el docente conducirá una conversación reflexiva entre los niños, considerando la importancia de la presencia personal y la higiene, en cómo nos ven los demás y la imagen que se hacen de nosotros. Debemos entender estos cuidados (nuestra piel, nuestros dientes, nuestro pelo, etc...) con responsabilidad considerando que somos como nos ven.

### 1º-2º Primaria

#### El transportador.

Objetivo: fomentar la responsabilidad.

Terreno de juego: espacio amplio y llano donde se señala una salida y una llegada

Organización: se formarán dos equipos con igual cantidad de participantes y detrás de una línea de salida. Frente a cada equipo a una distancia de 3 metros, con una colchoneta y diez pelotas.

Desarrollo: cada grupo dispone de una colchoneta (si no es colchoneta se puede hacer con una tela) y las diez pelotas, entre todos tienen que cargar las pelotas a la colchoneta y llevarlos al sitio indicado, lo más rápido posible.

Regla: ganará el equipo que no se le caigan las pelotas y llegue a la meta.

### 3º-4º Primaria

#### El cieguito

Objetivo: Fomentar la responsabilidad y, además de desarrollar habilidades perceptivos-motoras.

Terreno de juego: espacio amplio y llano donde se señala una salida y una llegada.

Organización: se formarán dos equipos con igual cantidad de participantes y detrás de una línea de salida.

Frente a cada equipo a una distancia de 3 metros.

Desarrollo: a ciegas seguir un circuito, que un compañero describe, para volver al punto de partida (ejemplo:

2 pasos adelante, 1 a la derecha, 1 adelante, 1 a la derecha, 3 atrás, 1 izquierda, 2 atrás, 1 izquierda, 2 adelante), Desde una referencia inicial, medir a pasos la distancia hasta un objeto cualquiera.

Regla: a ciegas debe situarse, posteriormente, lo más cerca posible a este objeto.

### 5º-6º Primaria

#### Dinámica de la pirámide invertida ([ver anexo](#))

## 4. Bloque III: creatividad

### ❖ Actividades orientadas a:

**6. Experimentar principios y estrategias de pensamiento divergente y analógico, utilizando los múltiples lenguajes de forma sencilla como medio para autoafirmar el propio potencial creativo.**

Con este tipo de actividades se persigue valorar en qué medida el alumnado pone en acción en el contexto escolar las capacidades vinculadas al pensamiento divergente y analógico, que se manifiestan con una alta productividad, flexibilidad cognitiva, conexiones metafóricas y originalidad, en experiencias de generación de ideas y en la comunicación de los propios sentimientos, experimentando con los diferentes lenguajes (palabra, sonido, color y forma, el cuerpo) de forma sencilla y con la ayuda de técnicas creativas de fácil aplicación (lluvia de ideas, analogías, *ideart*, etc.), con la finalidad de favorecer la autoafirmación del propio potencial creativo.

#### ▪ Aspectos que contemplar en el desarrollo de las actividades:

1. Uso del pensamiento divergente.
  - 1.1. Producción de gran cantidad de ideas.
  - 1.2. Clasificación, seriación y comparación mediante diversos criterios y puntos de vista.

- 1.3. Búsqueda de ideas alternativas, diferentes e inusuales.
- 1.4. Asociación novedosa y extraña entre ideas.
2. Iniciación al uso de las técnicas creativas elementales: lluvia de ideas, analogías, *ideart*, etc.
  - 2.1. Experimentación con los procedimientos e instrucciones de las técnicas creativas.
3. Exploración con los múltiples lenguajes de forma sencilla y creativa.
  - 3.1. Sonorización, composición plástica y dramatización a partir de cuentos, vivencias, temáticas infantiles.
  - 3.2. Combinación de lenguajes de forma inusual y novedosa.
4. Autoafirmación del propio potencial creativo.
  - 4.1. Actitud positiva hacia lo original, lo diferente.
  - 4.2. Valoración positiva de las creaciones propias.
  - 4.3. Percepción y expresión oral de las sensaciones, opiniones y puntos de vista propios.

▪ *Recursos propuestos sobre las actividades a realizar*

## **2º ciclo infantil**

Los collares alocados. ([ver anexo](#))

5 categorías. ([ver anexo](#))

## **1º-2º Primaria**

Explorando revistas o folletos de publicidad ([ver anexo](#))

## **3º-4º Primaria**

Ciudad de tiza. ([ver anexo](#))

## **5º-6º Primaria**

El triángulo equilátero.

Esta actividad pretende determinar el nivel de creatividad del grupo y es una forma de descubrir aquellos niños o niñas que pueden tener madera de “líderes”.

La actividad consiste en que los niños, en un recinto en el que se puedan apoyar en una pared y puedan avanzar sin obstáculos, realicen cogidos de las manos un triángulo equilátero. El problema: que tendrán los ojos vendados (también los pueden cerrar para que no hagan trampas).

La forma de resolución puede ser múltiple pero la lógica es que se enumeren del 1 al número de alumnos de la clase. Una vez hecha esta operación cada uno debe recordar su número. El siguiente paso es dividir entre tres el número total de niños y hacer, sin dejar de estar unidos por las manos, tres grupos. Cuando se identifiquen los niños que configurarán los vértices del triángulo, los niños que formarán uno de los lados y que estarán entre dos de los vértices, permanecerán pegados a la pared (eso quiere decir que previamente han tenido que identificar que para poder hacer el triángulo es necesario apoyarse en la pared). El niño que haga del tercer vértice tirará hacia lo que el suponga que es el centro del grupo que está pegado en la pared. Solo permanecerán unidos a la pared un tercio de los niños, los otros dos tercios avanzarán hacia donde tire el niño que sea el tercer vértice. De esta manera podrán llegar a construir lo más parecido a un triángulo equilátero.



Si el número de niños en clase no es múltiplo de tres, tranquilos, hacemos triángulos que no sean equiláteros.

Podemos aprovechar para indicar lo que es un triángulo equilátero, seguro que de esta forma se acordarán de lo que es, no con las típicas clasificaciones que les hacemos en clase de matemáticas.

La actividad es difícil, por lo que podemos modular la forma de realización. En lugar de empezar a realizarlo con los ojos cerrados, o una vez empezado y ver que no sale, podemos hacer primero que los niños y niñas discurran, con los ojos abiertos cómo poder hacerlo. La oscuridad, para los que no somos invidentes, nos pone muy nerviosos.

#### ❖ **Actividades orientadas a:**

### **7. Detectar e identificar los obstáculos sociales (lo establecido, lo lógico...) y emocionales (miedo, vergüenza...) que limitan el potencial creativo mediante la vivencia con el fin de poner las bases de la autoconfianza en las propias capacidades creativas.**

Se trata de analizar y descubrir si el alumnado es capaz de identificar cuáles pueden ser los obstáculos que frenan el desarrollo de su potencial creativo, como las críticas externas, el miedo a ser diferente o el miedo a equivocarse. Se observará, de igual manera, si el alumno es capaz de sacar conclusiones a partir de las experiencias propias generadas en el aula o vividas en lo cotidiano y también a partir de textos orales (cuentos, leyendas...), imágenes (fotos, collages, pintura...), películas, músicas, danzas, composiciones plásticas, etc., pudiendo abordarlo desde diversos agrupamientos y siempre con un enfoque metodológico activo y vivencial.

#### ▪ *Aspectos que contemplar en el desarrollo de las actividades:*

1. Percepción de obstáculos sociales a la creatividad.
  - 1.1. Observación y análisis de textos orales (refraneros, metáforas, anécdotas) referentes a los tópicos vinculados a la creatividad.
  - 1.2. Análisis de los mensajes visuales contenidos en la publicidad de carteles, revistas o televisión referente a modas, estilos con elaboración de mensajes expresivos de las emociones suscitadas.
  - 1.3. Vivencia corporal e identificación de los aspectos afectivos implicados: el miedo, el conformismo, la vergüenza.
2. Análisis y cuestionamiento de las normas existentes.
  - 2.1. Observación de normas reguladoras de sus actividades en el aula, en el centro, en casa, y descripción oral de sensaciones y emociones implicadas.
  - 2.2. Interés en el uso de las TIC para el conocimiento de estilos costumbristas del entorno en desuso por cambio o anulación de reglas o normas.
3. Autoconfianza en las propias capacidades creativas.
  - 3.1. Observación de sus emociones ante las creaciones y producciones propias.
  - 3.2. Valoración positiva de las producciones originales e innovadoras propias. La satisfacción personal.
  - 3.3. Participación en las creaciones y producciones grupales y comprobación de las emociones producidas.
4. Construcción de nuevas ideas para el cambio de lo establecido.
5. Elaboración conjunta de normas de convivencia y expresión de las emociones en el proceso de cambio desde el estímulo de la riqueza en la variedad (cambio de agrupamientos, dinámica de trabajo y observación de los elementos emocionales...).

- *Recursos propuestos sobre las actividades a realizar*

## **2º ciclo infantil**

Actividades para vencer la vergüenza. ([ver anexo](#))

## **1º-2º Primaria**

Contacto con tacto. ([ver anexo](#))

## **3º-4º Primaria**

El cronómetro de la vergüenza. ([ver anexo](#))

## **5º-6º Primaria**

### **Los tres caramelos.**

Objetivo: ejercitar habilidades de comunicación.

Duración aproximada: de 20 a 30 minutos.

Materiales necesarios: 3 caramelos y una silla por persona.

Descripción: se sientan todos en círculo. Se reparten 3 caramelos a cada uno. Se trata de cada uno hable a los demás durante un minuto sobre “quién soy y por qué merece la pena conocerme”.

Una vez han hablado todos, se levantan y reparten sus tres caramelos a las personas que creen se lo merecen más.

Al final, cada uno por turno dice con cuantos caramelos cuenta al final y expresa cómo se siente.

## **❖ Actividades orientadas a:**

### **8. Experimentar nuevas formas de percibir e interpretar la realidad de modo que se favorezca la sensibilidad a lo que nos rodea, la apertura al cambio y a la innovación.**

Mediante este criterio se persigue verificar si el alumnado es capaz de abrirse a la realidad mediante la estimulación multisensorial (mirar, oler...), si muestra interés por participar y por compartir nuevas experiencias (mediante la aceptación de lo diferente —incluyendo la ruptura de roles y estereotipos de género—, lo nuevo o alternativo, etc.), pudiendo utilizar recursos de muy diversa naturaleza (sabores, olores, texturas, sonidos, formas, consistencias, canciones, dramatizaciones, etc.) siempre desde un enfoque experiencial y participativo.

- *Aspectos que contemplar en el desarrollo de las actividades:*

#### **1. Estimulación multisensorial.**

1.1. Juego libre con objetos: empujes, arrastres, traslados...

1.2. Exploración de los sentidos: olores, sabores, texturas, temperaturas, sonidos, presiones, longitud, movimiento, etc.

1.3. Verbalización y representación gráfica del juego y de la experiencia sensorial.

#### **2. Interés por la creación de proyectos innovadores.**

2.1. Invención e intercambio de juegos, historias, músicas, composiciones plásticas, danzas, canciones, poemas, objetos.

2.2. Investigación y ampliación del conocimiento.

3. Reflexión crítica sobre lo diferente, lo nuevo o lo alternativo. Ruptura de roles y estereotipos de género.

4. Actitud de cuestionamiento y redefinición con nuevas formas de interpretación de la realidad.

4.1. Nuevos usos a objetos o productos.

4.2. Redefinición de un problema como nueva oportunidad de recreación.

▪ *Recursos propuestos sobre las actividades a realizar*

## 2º ciclo infantil

Escucha lo que te rodea.

Con esta actividad lo que pretendemos es que los niños practiquen la escucha activa. En una conversación tan importante es hablar bien como saber escuchar adecuadamente.

Para poder comunicarnos bien, tanto emisor como receptor deben esmerarse y poner de su parte.

El problema es que con el ritmo de vida actual vamos a toda prisa y no nos paramos a escuchar lo que nos rodea. Por eso, intenta a menudo pararte con los niños, animarles a cerrar los ojos y escuchar muy atentamente los sonidos de su alrededor. Da igual si estáis en casa, en el parque, en clase, en la calle, en la playa o en medio de la naturaleza.

Verás que es un juego sencillo, que no requiere material y que nos tranquiliza y reconecta con lo esencial.

Con los ojos cerrados tienen que escuchar y pensar qué puede ser, expresar si les gusta o no y reflexionar sobre si los sonidos que escuchamos son distintos cuando cerramos los ojos.

## 1º-2º Primaria

Con una serie de experimentos queremos mostrar que lo que vemos no tiene que aparecer siempre de la misma forma.

1. Espectroscopio casero



Fuente: buggy and buddy

Un espectrómetro es un instrumento para observar los espectros de la luz, se utiliza para dividir la luz en diferentes longitudes de onda. Con este experimento queremos mostrar a los niños la descomposición de la luz blanca en diferentes colores, lo mismo que ocurre en el arcoíris.

Materiales

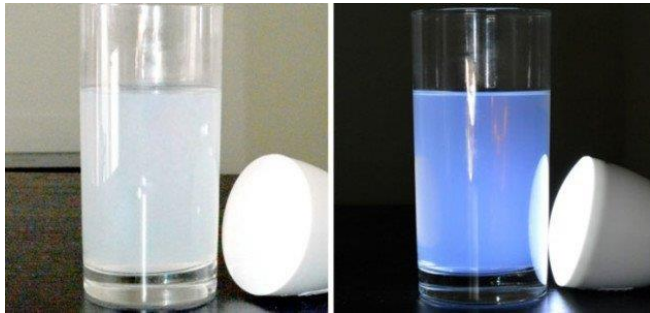
- 1 tubo de cartón largo (de papel de cocina)
- 1 cúter

- 1 CD viejo, un lápiz
- 1 pedazo de cartulina
- Cinta adhesiva
- Pintura y pinceles (esto último es opcional, solo si quieres darle un toque de color a tu espectroscopio).

Explicación

El CD actúa como red de difracción dividiendo la luz blanca en varios haz de luz que viajan en diferentes direcciones, el ángulo en el que se desvía la luz depende del color, el azul se desvía un poquito, el verde un poco más y el rojo todavía más.

## 2. ¿Por qué es el cielo azul?



Fuente: rookie parenting

¿Por qué vemos el cielo azul? Es muy común que los niños se hagan esta pregunta, y por eso nos enseñan cómo hacer un experimento con un vaso de agua para que los niños entiendan el por qué.

Materiales e instrucciones

Para llevar a cabo el experimento disuelve un poco de jabón blanco en un vaso de cristal transparente con agua hasta obtener una solución turbia y colócalo en una habitación a oscuras con una linterna de luz blanca apuntando al vaso (puedes usar la linterna del móvil), verás que el líquido adquiere un color azulado, pero ¿por qué?

Explicación

La luz blanca de la linterna (al igual que la del sol) es una mezcla de todos los colores del arco iris, cuando la luz pasa a través de un fluido claro con partículas en suspensión, el azul se dispersa más que el resto de los colores. Por eso, cuando miramos al cielo en un día claro y soleado, lo vemos azul.

## 3º-4º Primaria

### El deporte de de personas con discapacidad.

No solo conocer sino practicar algún deporte con las discapacidades que pueden estar presente en él. Como ejemplo de un deporte adaptado tenemos el Boccia ([ver enlace](#))

## 5º-6º Primaria

### La vida habitual de los otros.

Pensamos en otras personas, cercanas o no, y nos preguntamos como es su vida, qué dificultades se pueden encontrar, qué es lo que pueden hacer y que es lo que no pueden hacer y que nosotros hacemos habitualmente. Nos interesamos sobre sus actividades, sobre sus gustos y preferencias.

Cuando pensamos en los otros, tenemos que tener una mente muy amplia e incluir todos aquellos que no son como yo, o que pienso que son distintos que yo.

La actividad será conocer, aprender y vivir lo que “los otros” viven.

### Actividades orientadas a:

**9. Experimentar con el diseño y ejecución de proyectos sencillos de carácter emprendedor en sus diferentes vertientes, poniendo en uso las capacidades vinculadas al pensamiento divergente y las actitudes innovadoras que lo acompañan con el fin de implementar iniciativas en el ámbito escolar que promuevan el bienestar personal y social.**

Se trata de valorar si el alumnado pone en uso las aptitudes y actitudes necesarias para trazar y llevar a término, en el centro educativo y en otros contextos, proyectos sencillos pero novedosos y valiosos mediante el trabajo en equipo y la cooperación, buscando la productividad y la originalidad, demostrando voluntad para adquirir nuevos aprendizajes, así como desarrollando la capacidad de formular propuestas alternativas y proyectos enmarcados en sus diferentes vertientes de emprendimiento (científico, social, artístico, emocional) que repercutan positivamente en el bienestar personal y social.

- *Aspectos que contemplar en el desarrollo de las actividades:*

1. Diseño y ejecución de proyectos sencillos de innovación e investigación.
  - 1.1. Elaboración de preguntas curiosas en la búsqueda de temas de trabajo: *mirada curiosa*.
  - 1.2. Iniciación a la práctica del pensamiento divergente aplicado al proceso de elaboración e implementación de proyectos sencillos.
  - 1.3. Habilidades de trabajo cooperativo: presentación de propuestas y debate.
  - 1.4. Experimentación con las fases de creación: motivación, preparación y recogida de información, evaluación y elaboración.
2. Desarrollo del espíritu emprendedor en sus diferentes vertientes.
  - 2.1. Autonomía y capacidad de toma de decisiones.
  - 2.2. Confianza y actitud positiva en los propios recursos y posibilidades: curiosidad y autonomía.
  - 2.3. Constancia, coraje y actitud solidaria.
  - 2.4. Sensaciones corporales asociadas al emprendimiento: alegría, expectación y temor al rechazo

- *Recursos propuestos sobre las actividades a realizar*

### 2º ciclo infantil

Buscamos soluciones.

Planteamos un problema que puede ser cercano a los niños y niñas, por ejemplo, cómo ponerse bien la chaqueta, cómo salir ordenados para ir al patio, como ordenar los materiales de plástica, cómo protegernos del sol cuando salimos de excursión, etc y bien por grupos, bien en asamblea, planteamos que tienen que dar distintas soluciones.

Tan importante es la búsqueda de soluciones como la de problemas y en los problemas no solo nos tenemos que circunscribir a nuestras situaciones personales, hemos de empatizar con las de otros niños o niñas, aunque no estén entre nosotros.

Si los problemas son resueltos, habrá que ponerlos en práctica. Si hay más problemas, los solucionamos entre todos.

### 1º-2º Primaria

Buscamos soluciones.

Seguimos con el planteamiento de dar soluciones a problemas. En estas soluciones deberemos incorporar algún dispositivo o modificación sobre los mismos. Los problemas pueden ser tan simples como: ¿cómo poner la bolsa de la papelería si la bolsa es pequeña y no rodea toda la papelería? ¿Cómo recoger los trozos de papel después de hacer recortes sin tener aspirador? ¿Cómo poner una tirita en un dedo sin que se desprenda rápidamente?. Pueden parecer problemas tontos, pero todos pueden estimular la imaginación.

### **3º-4º Primaria**

Buscamos soluciones.

Seguimos con el planteamiento de dar soluciones a problemas. En estas soluciones deberemos incorporar los problemas tecnológicos derivados del uso de las tablets o equipos informáticos existentes en el aula. Los problemas pueden venir del propio uso de las tablet ¿cómo limpiar las pantallas sin estropearlas? ¿cómo tener convenientemente recogidos los cables de los cargadores (usar un tubo de papel higiénico puede ser muy útil)? Y también podemos adentrarnos a como solucionar problemas técnicos ¿qué hacer cuando la tablet se bloquea? ¿podemos reemplazar la batería cuando ésta deja de funcionar?

### **5º-6º Primaria**

Buscamos soluciones.

Antes de empezar con la actividad sería interesante ver el siguiente video y posteriormente reflexionarlo y comentarlo. Una vez hecho esto, podemos plantear problemas y posibles soluciones.

VIDEO: [historia del Panyee FC](#)

Seguimos con el planteamiento de dar soluciones a problemas. En estas soluciones deberemos añadir la posibilidad de diseñar un dispositivo, mecanismo o artefacto que pueda ser útil para solucionar determinados problemas. Se pueden plantear ideas que no podamos llegar a realizar por falta de medios o materiales, pero también podremos plantear soluciones con mecanismos que podamos ser capaces de fabricar en nuestras aulas.

Un enlace para ver noticia relacionada: <https://www.eldiadevalladolid.com/noticia/za7530476-cf74-cb9d-690170ff9d30aa0a/201510/problema-invento-y-solucion>

### **Anexo: collares alocados**

**OBJETIVO:** Trabajar la coordinación óculo - manual por medio de la elaboración creativa de un collar.

**MATERIALES:**

- Cordones viejos o lana.
- Pastas o cereales con agujeros mejor si fueran de colores varios
- Pajitas de plástico cortadas en trocitos pequeños.
- Material variado que se pueda introducir en un cordón

**PROCEDIMIENTO:** introducir al niño los materiales que se van a utilizar. Una vez terminado este primer paso, se le muestra al niño como insertar las cuentas en el cordón para ir formando su propio collar.

Es importante permitirle al niño que utilice los materiales que sea más de su agrado, y que su collar sea una creación propia y original.

Una vez terminado el collar, el niño se lo puede colgar en el cuello y mostrarlo a sus compañeros.

**NOTAS:**

1. Para niños mayores y con mejor desarrollo motor se les pueden enseñar hacer collares hawaianos, para los cuales requieren papel pinocho (crepe) cortado en tiritas pequeñas, hilo y aguja. El papel se va insertando en la aguja pasando esta por arriba y por abajo, por arriba y por abajo así sucesivamente hasta terminar el largo del papel. Una vez estando todo éste dentro se gira para darle la forma circular que ya se conoce.
2. Cuando se realice esta actividad con niños pequeños que aun están trabajando su coordinación motora fina, se puede empezar utilizando una aguja grande y de punta redonda, para que les sea más fácil insertar el objeto en un punto específico.

### **Anexo: 5 categorías**

**OBJETIVO:** Clasificar objetos dependiendo de características comunes.

**MATERIALES:**

- Tijeras
- Revistas y catálogos varios que sean atractivos para los niños
- Sobres o carpetas debidamente identificados para las diferentes categorías que se puedan formar

**PROCEDIMIENTO:** con días de anterioridad o siempre que sea posible se le pide al niño que recorte de revistas fotos de objetos que sean de su interés. Cuando se tenga una gran cantidad de fotos o recortes interesantes se le pide al niño que los clasifique dependiendo de diferentes categorías. El mismo niño debe de determinar que característica tienen en común o tienen diferente los objetos para pertenecer o no a un mismo grupo.

Una vez hechas las categorías básicas por el niño (alimentos, medios de transporte, animales, etc.) se le pide que realice clasificaciones más específicas (frutas, vegetales y verduras, mamíferos, peces y aves, etc.)

Una vez que el niño haya hecho sus categorías se le puede pedir que las explique o que realice dentro de los mismos grupos categorías más específicas.

Una vez realizadas las categorías el niño las puede explicar a sus iguales o exponerlas.

Las categorías se pueden discutir dentro del aula, y en grupo aportar normas a cumplir dentro de una misma categoría, o relaciones que puedan existir entre estas.

A la hora de presentar las categorías el niño que lo desee, puede hacer un collage donde se ilustre la categoría elegida.

### Anexo: historia de la tortuga<sup>1</sup>

Hace mucho tiempo, en una época muy lejana, vivía una tortuga pequeña y risueña. Tenía .... años y justo acababa de empezar.....de primaria. Se llamaba Juan-tortuga. A Juan tortuga no le gustaba ir a la escuela. Prefería quedarse en casa con su madre y su hermanito. No quería estudiar ni aprender nada: solo le gustaba correr y jugar consus amigos, o pasar las horas mirando la televisión. Le parecía horrible tener que leer y leer, y hacer esos terribles problemas de matemáticas que nunca entendía. Odiaba con toda su alma escribir y era incapaz de acordarse de apuntar los deberes que le pedían. Tampoco se acordaba nunca de llevar los libros ni el material necesario a la escuela. NO LE GUSTABAN LAS MATEMÁTICAS

En clase, nunca escuchaba a la profesora y se pasaba el rato haciendo ruiditos que molestaban a todos. Cuando se aburría, que pasaba a menudo, interrumpía la clase chillando o diciendo tonterías que hacían reír a todos los niños. A veces, intentaba trabajar, pero lo hacía rápido para acabar enseguida y se volvía loco de rabia, cuando, al final, le decían que lo había hecho mal. Cuando pasaba esto, arrugaba las hojas o las rompía en mil trocitos. Así pasaban los días...

Cada mañana, de camino hacía la escuela, se decía a si mismo que se tenía que esforzar en todo lo que pudiera para que no le castigasen. Pero, al final, siempre acababa metido en algún problema. Casi siempre se enfadaba con alguien, se peleaba constantemente y no paraba de insultar. Además, una idea empezaba a rondarle por la cabeza: “soy una tortuga mala” y, pensando esto cada día, se sentía muy mal.

Un día, cuando se sentía más (triste o contento: los niños deben decir cómo se siente la tortuga observando la cara), y desanimado que nunca, se encontró con la tortuga más grande y vieja de la ciudad. Era una tortuga sabia, tenía por lo menos 100 años, y de tamaño era enorme. La gran tortuga se acercó a la tortuguita y deseosa de ayudarla le preguntó que le pasaba: “¡Hola! –le dijo con una voz profunda- te diré un secreto: no sabes que llevas encima de ti la solución a tus problemas”.

Juan tortuga estaba perdido, no entendía de qué se le hablaba. “¡Tu caparazón! exclamó la tortuga sabia. Puedes esconderte dentro de ti siempre que te des cuenta de que lo que estás haciendo o diciendo te produce rabia. Entonces, cuando te encuentres dentro del caparazón tendrás un momento de tranquilidad para estudiar tu problema y buscar una solución. Así que ya lo sabes, la próxima vez que te irrites, escóndete rápidamente”.

A Juan – tortuga le encantó la idea y estaba impaciente por probar su secreto en la escuela. Llegó el día siguiente y de nuevo Juan – tortuga se equivocó al resolver una suma. Empezó a sentir rabia y furia, y cuando estaba a punto de perder la paciencia y de arrugar la ficha, recordó lo que le había dicho la vieja tortuga. Rápidamente encogió los bracitos, las piernas y la cabeza y los apretó contra su cuerpo, poniéndose dentro del caparazón. Estuvo un ratito así hasta que tuvo tiempo para pensar qué era lo mejor que podía hacer para resolver su problema. Fue muy agradable encontrarse allí, tranquilo, sin que nadie lo pudiera molestar.

Cuando salió, se quedó sorprendido de ver a la maestra que le miraba sonriendo, contenta porque había podido controlar. Después, entre los dos resolvieron el error (“parecía increíble que, con una goma, borrando con cuidado, la hoja volviera a estar limpia”). Juan -tortuga siguió poniendo en práctica su secreto mágico cada vez que tenía problemas, incluso a la hora del patio. Pronto, todos los niños que habían dejado de jugar con él por su mal carácter, descubrieron que ya no se enfadaba cuando perdía un juego, ni pegaba sin motivos. Al final del curso, Juan-tortuga lo aprobó todo y nunca más le faltaron amiguitos.

(1) Adaptado de Fundación ADANA de Déficit de Atención con Hiperactividad. I. Orjales, 1998



## LA TÉCNICA DE LA TORTUGA



LA TÉCNICA DE LA TORTUGA FUE CREADA POR MARLENE SCHNEIDER CON EL OBJETIVO DE PROMOVER EL AUTOCONTROL Y PALIAR LAS CONDUCTAS IMPULSIVAS DE LOS NIÑOS EN EL AULA.

AUTOCONTROL ES LA CAPACIDAD DE DOMINARSE A UNO MISMO, DE CONTROLAR LAS EMOCIONES Y ACCIONES IMPULSIVAS.

CON ESTA TÉCNICA SE BUSCA PENSAR CON MÁS CLARIDAD, MEJORAR LA EMPATÍA Y LAS RELACIONES SOCIALES, AUMENTAR LA AUTOESTIMA Y FAVORECER LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.

ALGO SUCEDE



RECONOZCO MIS EMOCIONES:  
¿QUÉ SIENTO?

¡PARO! 



¡PIENSO!



¡RESPIRO!

PIENSO EN UNA SOLUCIÓN



¡YA ESTOY MEJOR!

¡ACTÚO!



## Anexo: explorando revistas o folletos de publicidad

OBJETIVO: Formar una secuencia uniendo distintas imágenes.

MATERIALES:

- ♣ Revistas viejas
- ♣ Listado de posibles imágenes que se pueden encontrar en una revista
- ♣ Tijeras
- ♣ Pegamento
- ♣ Folios

PROCEDIMIENTO:

- ♣ Introducir al niño los materiales que se van a utilizar.
- ♣ Se le debe recordar al niño los cuidados que debe de tener al utilizar tijeras y pedirle que recorte las imágenes con el mayor cuidado posible.
- ♣ Una vez terminado el paso anterior, se le entrega al niño el listado de imágenes que puede buscar en las revistas o folletos de publicidad. Si hubiera alguna imagen diferente que sea del agrado del niño y que se pueda utilizar en la actividad, éste le puede cortar también.
- ♣ Una vez que el niño haya recortado todas las imágenes de la lista, se le pide que junte sus imágenes, pero que las coloque de un modo en que vayan formando una historia entre sí.
- ♣ Una vez que haya terminado, el niño puede exponer su trabajo. Una vez que el niño haya dicho su historia, se puede incentivar a que los demás compañeros traten de formar una historia juntos.

NOTAS:

Si se realiza esta actividad con niños pequeños que, por diversos motivos, puedan tener problemas con la lectura, las modificaciones serían, en vez de la lista se le indican 2 o 3 categorías distintas y que busque la mayor cantidad de imágenes que pueda que represente cada categoría. Luego se le indica que realice un collage uniendo las imágenes como más le guste.

LISTADO DE POSIBLES PALABRAS:

dos frutas  
un carro rojo  
tres sombreros  
un ave  
un bolso amarillo  
una mujer  
un hombre  
un niño  
una sombrilla  
una piscina  
un avión  
una planta  
una casa  
un animal

## Anexo: ciudad de tiza

OBJETIVO: elaborar ciudades en el suelo. Podemos utilizar el patio, aprovechando si no llueve. Si hace frío, pueden ponerse las chaquetas.

MATERIALES:

- ♣ Tizas de varios colores
- ♣ Superficie lisa, amplia y fuera de peligro al aire libre. Se pretende que pueda recorrer esa ciudad andando o con bici. Si no hay espacio suficiente, podríamos recorrerla con muñequitos.
- ♣ Ingenio de la profesora/or y de los niños. Hay que plantear servicios que debería tener la ciudad.

PROCEDIMIENTO:

- ♣ Introducir al niño los materiales que se van a utilizar.
- ♣ Una vez terminado el paso anterior, se le indica al niño o niña que dibuje una ciudad, o el barrio donde él vive con todos los detalles posibles, con todas las casas, árboles, coches, parques (si los hay). Cuanto más grande se haga mejor, la idea es hacer una ciudad en la que el niño pueda jugar.



- ♣ También puede agregar algunos edificios que se pueden encontrar cerca de una casa, por ejemplo: una gasolinera, un banco, alguna iglesia. La idea es que el niño represente más o menos como es el lugar donde él vive, como es su comunidad.
- ♣ No se le pueden olvidar las calles, los stop, semáforos y las vías de los coches.
- ♣ Una vez que haya hecho su ciudad en tiza, se le puede motivar al niño a que haga imposibles, qué cosas le gustaría a él/ella que le gustaría que hubiera en su ciudad, pero no las hay.
- ♣ Esta ciudad es lo suficientemente grande para que el niño pueda recorrerla con su bicicleta o también pueda recorrerla a pie.
- ♣ Si se desea trabajar más y dependiendo del nivel de los niños se les puede motivar a que escriban un cuento de su comunidad, algo que hayan pasado o algo que les gustaría que pasara.

## NOTAS

- 1- Con esta actividad se puede reforzar el tema de la comunidad, pero si no se ha visto aun es recomendable que antes de pedirle al niño que la dibuje, se le muestren diferentes dibujos representativos de la comunidad, que el niño sepa que forma una comunidad o una ciudad. Es importante siempre una actividad o lluvia de ideas por parte de los niños para saber el conocimiento previo de los mismos.
- 2- Esta actividad tiene un tema específico "La ciudad" pero se puede modificar o se puede variar, pidiéndole al niño que haga un zoo cuando se estén estudiando los animales, o que dibuje el supermercado al que va hacer las compras cuando se están estudiando los alimentos y muchas otras variaciones mas.



## Anexo: actividades para vencer la vergüenza

### 1. El animal de la vergüenza

Lo ideal sería que esta actividad surgiese durante una conversación cómplice, en un lugar adecuado y cuando su ánimo sea el idóneo, pero claro, esto lo tenemos que hacer en el día y hora que se nos haya asignado esta hora de actividades, por lo que vamos a tratar de solucionarlo de otra manera: hablaremos de qué animales son los que más nos gustan, preguntamos por qué son los que más nos gustan, damos pie a que vayan orientando a si el animal les gusta porque les puede defender o ayudar, explicamos lo que es la vergüenza y a partir de ahí, comenzamos a mantener el siguiente diálogo:

- Si tu vergüenza, fuera un animal, ¿cuál sería?
- ¿Qué hace la vergüenza por ti? (puede ser que diga, me protege, me da seguridad...)
- Y si yo quisiera acercarme a ese animal, ¿cómo tendría que hacerlo?
- ¿Qué tendríamos que hacer para que en lugar de que te proteja la vergüenza te pudieras proteger tú?, ¿cómo te puedo ayudar a conseguirlo? (a lo mejor es necesario ayudarlo a convertirlo en otro animal con cualidades más fuertes).

### 2. Dibujar la vergüenza

Cogemos papel y lápiz, y vamos a dibujar la vergüenza. ¿Qué aspecto tendría? Haz que el niño la pinte según se la imagine. Después, vamos a ir añadiendo objetos como un bigote divertido o una capa de superpoderes o una exclamación con una frase motivadora.

### 3. Un anclaje contra la vergüenza

Vamos a realizar un anclaje. Haz que los niños se sientan cómodos y con los ojos cerrados para que puedan entrar en situación lo antes posible, incluso tumbados, diles que traigan a su mente una situación en la que se sintieron seguros y sin vergüenza. Dale un tiempo para que la piensen...

Cuando todos te digan que ya la tienen, diles que uno por uno, te la describan. Puedes preguntarles: ¿Qué ves? ¿Con quién estás? ¿Puedes describir el lugar? ¿De qué estás hablando? Describe la situación y describe cómo te sientes...

Cuando cada niño esté en ese estado de tranquilidad, confianza y seguridad, le vamos a pedir que realice un anclaje. Esto es: que cierre su puño con el pulgar dentro y apriete durante unos segundos. Lo que estamos intentando es que el niño ancle ese estado a ese punto de su cuerpo, de manera que cuando sienta vergüenza cerrará el puño con el pulgar dentro, es decir, activará su anclaje y si está bien anclado, el estado de seguridad y sin vergüenza, vendrá a él. Si no está bien anclado, hazle que repita la situación o estado de seguridad, tantas veces como lo necesite, hasta que se quede anclado.

### 4. Leemos un cuento o una poesía sobre la vergüenza

Cuénta un cuento en clase, dónde haya un protagonista con vergüenza y muéstrales cómo el protagonista vence su vergüenza. Por ejemplo, ['El oso infeliz'](#) o ['La pesadilla de Teo'](#).

### 5. La visualización

Sentados en un lugar tranquilo, y con los ojos cerrados, visualiza y propón a los niños y niñas una hipotética situación de vergüenza que pueda ser muy común para los niños (salir a cantar en un escenario puede ser una, la otra, que se cambie de ropa delante de la gente para ver si le queda bien un pantalón o una camisa). Hablad y entrenad sobre cómo sería salir de esa situación de forma airosa. Repite tantas visualizaciones como situaciones te muestren y así, la próxima vez que a cada niño se le presente su vergüenza, sabrá como gestionarla.

El camino de las emociones necesita entrenamiento para que nuestros niños y niñas aprendan a gestionarlos. Con estos simples ejercicios, estaremos empoderando a nuestros alumnos para hacer frente a su estado de ánimo en ciertas ocasiones y por supuesto, a los obstáculos a los que se pueda enfrentar. Además, de volver a decirles como docentes: '¡estoy aquí para lo que necesites!'.

### Anexo: el cronómetro de la vergüenza

Objetivos: ejercitar habilidades de mantenimiento de un discurso verbal. Ensayar a vencer la vergüenza.

Duración aproximada: 45 minutos.

Materiales necesarios: Un cronómetro, un tablero “El cronómetro... de la vergüenza”, un cubilete y un dado de parchís.

Descripción: por turnos, uno tira el dado, mueve la ficha tantas casillas como numeración obtenida y habla un minuto sobre el tema de la casilla que le ha tocado. Si consigue hablar un minuto sin parar, obtiene 10 puntos. Por cada 5 segundos que pare, penalización de 1 punto. Por decir cosas muy personales, bonificación de 2 puntos.

El siguiente tirará otra vez el dado y moverá la ficha (según el número que le salga) contando a partir de la casilla donde se ha quedado el jugador anterior.

Gana quien al final del juego ha obtenido más puntos.

#### El tablero de vergüenza (en realidad el tablero tiene forma de círculo):

Cómo tengo mi habitación
Actos malos que yo hago
Como me encuentro en mi casa (referente al estado de ánimo)
Qué me parece mi físico
Notas que saco en el cole
A qué chicos o chicas de clase me gustaría darles un beso y por qué
Cómo me gusta vestirme
Cómo me siento cuando tengo que hablar en público
¿Te gusta que te acompañen tu padre o tu madre al colegio? ¿Por qué?
Te seleccionan de los primeros a la hora de jugar ¿Por qué?

Podemos modificar el contenido de las casillas del tablero de la vergüenza, adecuándolo a actos que pudieran estar relacionados con situaciones que generen vergüenza entre nuestro alumnado.

### Anexo: contacto con tacto

Objetivos: ejercitar habilidades de comunicación no verbal. Vencer el miedo al contacto físico. Reflexionar sobre cómo el sentirse observado mediatiza la comunicación.

Duración aproximada: de 30 a 45 minutos.

Materiales necesarios: Un pañuelo y una silla.

Descripción:

A) Se juega a la silla caliente:

- De uno en uno, voluntarios, se sientan en una silla.
- Se les tapa los ojos con un pañuelo, asegurándose de que no ven.
- El resto del grupo, también de uno en uno, se acerca y contacta físicamente con el niño o niña que está sentado en la silla (de la forma que quiera) para expresarle algo (no tiene que hablar nada).
- La persona sentada debe decir cómo se siente con cada contacto físico (si le gusta o no), qué cree que le están intentado transmitir y quién cree que es quien ha contactado con ella.

B) Se repite el ejercicio, pero sin los ojos tapados.

C) Se reflexiona entre todos: ¿qué distintas formas de comunicación y qué tipo de mensajes se han utilizado en el juego?, ¿qué ha sucedido en las dos situaciones (ojos tapados o no)?, ¿han cambiado el tipo de mensajes?, ¿qué hemos descubierto de nosotros mismos y de los demás en el juego de la silla caliente?

### Anexo: los tres caramelos

## **Anexo: dinámica de la pirámide invertida**

### Dinámica de Trabajo en Equipo

Objetivo de la dinámica Pirámide Invertida:

- Ejercitar el trabajo cooperativo y coordinado
- Promover la cohesión grupal

Desarrollo: la dinámica Pirámide Invertida es una actividad que obliga a las personas a estar activas, pensando en estrategias, asumiendo roles y responsabilidades. Para hacer este juego es necesario contar con varios vasos plásticos y mesas donde apoyarlos.

Quien coordina debe crear pequeños grupos de cinco a siete personas.

Reglas: dar a cada grupo una pila anidada de 36 vasos de plástico o papel y un área de construcción designada (una mesa). Cada grupo pequeño tiene el objetivo de construir la pirámide más alta usando los vasos que se les han asignado.

Una pirámide consta de filas apiladas de vasos (no una pila anidada) en las que cada fila tendrá una taza menos que la fila de abajo. Lo interesante es que para esta construcción, se debe comenzar desde la fila superior de la pirámide: empezar con un vaso.

Para comenzar se debe colocar un vaso boca abajo sobre la superficie de la mesa. Cualquier persona del grupo puede levantar este primer vaso para que se puedan colocar dos vasos debajo y de esta manera formar la segunda fila de la pirámide.

A partir de este punto, solo se le permite al grupo levantar la fila inferior de su estructura piramidal, la fila que toca la mesa, para agregar la siguiente fila debajo. Todas las demás copas en la pirámide no deben ser agarradas y/o levantadas de ninguna manera.

Es importante aclarar que solo se puede levantar la fila inferior de la pirámide para agregar otra fila. Si alguna parte de su estructura piramidal se desmorona, debe comenzar su proceso de construcción desde un vaso.

### IDEAS PARA EL MOMENTO DE REFLEXIÓN Y DEBATE

¿Cómo se organizan en los grupos para ir construyendo la pirámide? ¿Asumieron roles, funciones y tareas? Si se asumieron diferentes roles, ¿fue porque hablaron y lo organizaron o se fueron dando mientras jugaban?

¿Identificaron que el objetivo era posible de alcanzar si todos y todas participaban activamente y no dependía solo de uno mismo? ¿Qué reflexión pueden hacer de que la actividad se desarrolló de manera compartida donde todos y todas debían intervenir con alguna acción?

¿Por qué a veces es difícil trabajar en grupo y que todos y todas participen activamente?, ¿Sintieron que podían confiar en la tarea que tenía que realizar un compañero o compañera?

Anexo: acuerdo emocional

## DISTINTOS EJEMPLOS DE ACUERDOS EMOCIONALES:

### 1. NUESTRO ACUERDO EMOCIONAL

Sentirnos bien, vivir emociones y sentimientos agradables y saber actuar de forma constructiva ante emociones y sentimientos desagradables es muy importante en todos los aspectos de la vida, incluido el colegio.

Aquí tienes algunas de las emociones y sentimientos que puedes vivir en cualquier clase o en tus juegos:

- Feliz, alegre, satisfecho/a animado/a, eufórico/a, orgulloso/a.
- Culpable, avergonzado/a, resentido/a, arrepentido/a, responsable.
- Educado/a, cariñoso/a, generoso/a, amable, simpático/a empático/a.
- Motivado/a, curioso/a, activo/a, concentrado/a, comprometido/a, persistente, inspirado/a.
- Seguro/a, valiente, atrevido/a, con confianza, con autoestima.
- Excluido/a, solo, separado/a, rechazado/a, agredido/a, discriminado/a.
- Calmado/a, tranquilo/a, sereno/a, relajado/a.

Partiendo de las emociones que deseo vivir y de las que desean vivir mis compañeros y compañeras vamos a crear un **COMPROMISO EMOCIONAL**.

En cualquier clase y en los juegos y actividades físicas y deportivas me gusta sentirme (puedes seleccionar emociones y sentimientos de las citadas anteriormente... y si lo consideras conveniente, puedes poner otros)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ahora damos un paso más... En grupos (el docente establece los criterios, recordando las recomendaciones dadas en la GUÍA de Educación Emocional y para la Creatividad) seleccionamos 6 emociones o sentimientos que nos gustar sentir. Para ello, cada persona comparte los que ha seleccionado y acordamos los que nos representen al grupo, pero con una condición: al menos ha de haber una que sea igual o parecida a la propuesta por cada persona en el apartado anterior.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Finalmente, como clase nosotros/as deseamos que todas las personas del grupo nos sintamos...

---

---

---

Para lograr que todas las personas vivamos estas emociones estamos dispuestos/as a...

---

---

---

---

---

Los sentimientos y emociones desagradables que nos gustaría evitar en clase y en las actividades físicas o juegos fuera de clase son:

---

---

Como clase vamos a manejar conflictos, emociones y sentimientos no deseados del siguiente modo:

---

---

---

---



FIRMA DEL COMPROMISO



## Ejemplos: a) NUESTRO ACUERDO EMOCIONAL:

EN CLASE NOS QUEREMOS SENTIR:

- FELICES
- INSPIRADOS/AS
- ACTIVOS/AS
- MOTIVADOS/AS
- SEGUROS/AS
- SIMPÁTICOS/AS
- GENEROSOS/AS
- ACOGIDOS/AS
- CONFIADOS/AS

PARA QUE TODOS/AS VIVAMOS ESTAS EMOCIONES...

- Me propongo metas y trato de lograrlas.
- Pienso en lo que hago bien y en cómo mejorar.
- Saludo a las otras personas y les sonrío.
- Me preocupo por los demás. Si veo a alguien que no se siente bien le escucho y le apoyo.
- Doy las gracias cuando alguien me ayuda.

LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS QUE QUEREMOS EVITAR SON:

- DISCRIMINADO/A.
- AGREDIDO/A.
- EXCLUIDO/A
- DEPRIMIDO/A.

Y CUANDO VIVA EMOCIONES NO DESEADAS:

- Lo expresaré con calma y respetando a los demás.
- Se lo contaré a un amigo/a o a mi profe.
- Pensaré en cosas positivas.

## Ejemplos: b) NUESTRO ACUERDO EMOCIONAL:

EN CLASE NOS  
QUEREMOS SENTIR:

- CONFIADO/A
- ILUSIONADO/A
- AMABLE
- TRANQUILO/A
- VALIENTE
- EDUCADO/A
- MOTIVADO/A
- FELIZ

PARA QUE TODOS/AS VIVAMOS  
ESTAS EMOCIONES...

- Levanto la mano para pedir la palabra y escucho a mis compañeros/as.
- Digo "por favor" y "gracias".
- Si alguien se siente mal, le pregunto cómo está.
- Me propongo metas y trato de lograrlas.
- Intento superar mis miedos.
- Repito aquello que no me sale bien.

LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS  
QUE QUEREMOS EVITAR SON:

- EXCLUIDO/A
- DISCRIMINADO/A
- DISCRIMINADO/A
- CON IRA

Y CUANDO VIVA  
EMOCIONES NO DESEADAS:

- Lo expresaré con calma y respetando a los demás.
- Se lo contaré a un amigo/a o a mi profe.
- Pensaré en cosas positivas.