

Pablo Alonso, Ana Benito, Laura Bernardos, Ángeles Fernández,  
Mafalda Herans, Daniel Martín, Esther Peláez y Ana Serrano

2

## LA EMOCIÓN DE ANTONIO



## JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

Tras una conversación entre docentes, surgió la idea de trabajar en nuestras aulas algo que considerábamos de vital importancia, pero que quizá, debido al ritmo de trabajo diario, no se trabajaba de manera consciente ni sistemática.

Las emociones están con nosotros y nosotras, las llevamos a todos lados, pero tendemos a guardárnoslas y no expresarlas ni compartirlas con otras personas.

Ante la necesidad de modificar estas actitudes, nos reunimos un equipo del profesorado de la etapa de Infantil de los tres centros y debatimos sobre la manera en la que deberíamos trabajar las cinco emociones básicas a través de distintas actividades y dinámicas.

Sabíamos que era un gran reto, y por ello decidimos formarnos y establecer así una misma línea de trabajo.

Teníamos claro que nuestros destinatarios prioritarios eran nuestros alumnos y alumnas pero no queríamos olvidarnos de sus familias, con las que también contamos, para darle una globalidad y dimensión mayor a nuestro proyecto.

## OBJETIVOS

- Potenciar el desarrollo emocional en el alumnado y el conocimiento del mismo en las familias y entre los docentes.
- Favorecer entre el alumnado el conocimiento, la comprensión, expresión y regulación de las emociones. Distinguir “qué siento” de “cómo me siento” como proceso complejo donde los pensamientos determinan y modulan las emociones.
- Reflexionar sobre la influencia de las emociones entre las familias a través de la realización de talleres vivenciales.

- Mejorar la competencia profesional del profesorado a través de varias acciones formativas.
- Elaborar recursos didácticos (actividades, juegos, bibliografía...) que sirvan para utilizar en los diferentes centros de FUHEM.

### **DESTINATARIOS Y PARTICIPANTES**

Los destinatarios del proyecto fueron las familias, alumnado y docentes de los tres centros, siendo protagonistas del mismo, de las acciones formativas y de las actividades realizadas en su proceso.

El profesorado participante del proyecto fue:

Colegio Lourdes: Ana Benito, Daniel Martín, Lucía Martínez.

Colegio Montserrat: Pablo Alonso, Laura Bernardos, Antonio Esquivel y Esther Peláez.

Colegio Hipatia: Jorge Álvaro, Ángeles Fernández, Mafalda Herans y Ana Serrano.

### **DESARROLLO DEL PROYECTO**

Se han realizado 36 actividades en diferentes niveles del segundo ciclo de Primaria. Aunque se hizo una propuesta para un nivel concreto, pensamos que la mayoría de las actividades pueden realizarse en el resto de niveles e incluso rescatar algunas de ellas para el primer ciclo de Primaria.

Para todas las actividades se recoge el mismo modelo: nombre de la actividad, objetivos, destinatarios, temporalización, desarrollo de la actividad, materiales, atención a la diversidad y evaluación.

Se incluyen las actividades de aula detalladas en el ANEXO 1 y resumidas más abajo.

Se incluyen los cinco talleres llevados a cabo por las familias junto al alumnado de los tres niveles de uno de los colegios. ANEXO 2 y resumidos más abajo.

Se incluyen los talleres vivenciales realizados en los tres centros con las familias de Infantil. ANEXO 3 y resumidos más abajo.

#### ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL AULA:

NOMBRE ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
EMOCIÓMETRO	Expresar mediante la colocación de una pinza la emoción que están sintiendo.
ENTREVISTAS FAMILIARES	Hacer suposiciones y verbalizar aquellas cosas que ponen contentos/as a sus familiares (también tristes, que les enfadan, que les asustan, que les sorprenden y que les dan asco).
¡NOS SORPRENDEMOS!	Verbalizar aquellas situaciones en las que algo nos ha sorprendido. Expresar sorpresa.
¡NOS ENFADAMOS!	Expresar enfado. Resolver situaciones de conflicto. Aprender una canción que explica cómo se deben resolver los conflictos.
CENEFA DE LAS EMOCIONES	Expresar facialmente los gestos típicos de las emociones.
EMOCIONES NEGATIVAS	Ser capaces de verbalizar cuando están tristes, cuando están enfadados/as y cuando tienen miedo.
¡NOS DA ASCO!	Reconocer cosas y/o situaciones que nos provocan asco. Expresar asco.
¡NOS GUSTA QUE NOS QUIERAN!	Verbalizar si nos gusta que nos quieran, quiénes y cómo. Aprender diferentes tipos de abrazos y besos.
CHAPAS EMOCIONANTES	Expresar facialmente los gestos típicos de las emociones. Representar mediante dibujos de la cara las diferentes emociones. Entender qué significa una votación y ejercer el derecho a la misma.

MONSTRUO DE COLORES	<p>Ser capaces de verbalizar cuando están contentos/as, cuando están tristes y cuando tienen miedo.</p> <p>Expresar mediante el color la emoción que le produce cada color.</p>
¿QUÉ NOS PROVOCA LA MÚSICA?	<p>Verbalizar lo que nos sugieren las diferentes músicas.</p> <p>Expresar libremente movimientos y gestos durante la escucha de diferentes músicas.</p> <p>Expresar mediante el color y el dibujo la emoción que sugiere cada música.</p>
¡TENEMOS MIEDO!	<p>Experimentar la sensación de miedo a partir de expresiones faciales y corporales, falta de luz y ruidos extraños o fuertes.</p> <p>Expresar miedo.</p>
¡ESTAMOS TRISTES!	<p>Reconocer la emoción de la tristeza en varios dibujos de caras.</p>
¡ESTAMOS CONTENTOS/AS!	<p>Reconocer la emoción de la alegría en varios dibujos de caras.</p>
FOTOS EMOCIONALES	<p>Reconocer las emociones en las expresiones faciales y gestuales en sí mismos así como en los demás.</p> <p>Verbalizar las situaciones en las que siento las diferentes emociones o las sienten los demás.</p>
JUEGO Y EXPRESO EN EL ESPEJO	<p>Reconocer las emociones en las expresiones faciales y gestuales en sí mismos así como en los demás.</p> <p>Ser capaces de expresar las emociones con gestos y movimientos.</p>
EXPRESO, ME VEO Y ME DIBUJO	<p>Reconocer las emociones en las expresiones faciales y gestuales en sí mismos así como en los demás.</p> <p>Ser capaces de expresar las emociones con gestos y movimientos.</p> <p>Ser capaces de plasmar mediante un dibujo el gesto que represente la emoción que se quiere expresar.</p>
POR 4 ESQUINITAS DE NADA	<p>Reconocer las diferentes emociones que aparecen en el cuento.</p> <p>Hablar sobre la resolución de conflictos tratando de buscar soluciones entre todos/as.</p> <p>Empatizar con "cuadradito" y sus sentimientos.</p>
BUSCO MI FOTO Y ME DIBUJO	<p>Buscar su foto entre muchas otras.</p> <p>Ser capaz de imitar la emoción que expresa.</p> <p>Dibujar dicha emoción.</p>
EL PEZ Y SUS EMOCIONES	<p>Escuchar un cuento en alemán.</p> <p>Reconocer diferentes emociones y tratar de nombrarlas.</p> <p>Pensar posibilidades de por qué el pez del cuento se siente así.</p>

LOS PROFES HACEN TEATRO	Verbalizar lo que están viendo tratando de buscar soluciones y alternativas a las propuestas en el <i>role-playing</i> .
¡VAMOS A DIBUJAR CARAS!	Ser capaz de representar con gestos y dibujos las diferentes emociones.
A VECES SIENTO MIEDO	Explorar la expresión de un cuadro, dar significado amplio (colores, formas, imagen, técnica) y mensaje.
EMOROLLITOS	Asociar iconos / representación de las emociones y jugar con la probabilidad de cuál sale.
LA CAJA DE LAS EMOCIONES	Fomentar la expresión y comunicación de las emociones por medio del dibujo o la escritura, deseando guardarlo para tener un recuerdo de lo vivido, en las distintas situaciones en las que nos encontramos a lo largo del día. Canalizar los sentimientos adecuadamente favoreciendo la resolución de los conflictos.
CINE FÓRUM DE LA PELÍCULA <i>INSIDE OUT</i>	Acercar a través de una película las emociones que vamos a trabajar. Evocar las emociones propias a través de las expresadas en la película. Ser capaz de ponerse en lugar de los distintos personajes.
REFLEJANDO EMOCIONES	Discriminar los cambios gestuales que se producen en nuestro cuerpo, y fundamentalmente, en nuestra cara, en relación a una emoción concreta. Observar directamente nuestros propios gestos.
TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES	Ser capaz de reflexionar sobre cómo me siento. Identificar la emoción y atribuirle su nombre. Expresar sentimientos.
LAS CHAPAS MOCIONALES	Reconocer las emociones a través de los gestos. Descubrir en las expresiones gestuales de los otros, semejanzas con las propias. Ser capaz de plasmar gráficamente las expresiones que visualmente son más claras y comunes.
CUANDO ESTÁS ALEGRE ES PORQUE...	Recoger un listado de situaciones que me suelen proporcionar esa emoción.
MODELANDO EMOCIONES	Disfrutar a través del tacto. Buscar una conexión, a través de la manipulación, entre lo que siento y expreso plásticamente.
LO QUE NOS GUSTA Y NOS PRODUCE ALEGRÍA LO QUE NO NOS GUSTA Y NOS PRODUCE TRISTEZA	Asociar momentos de la vida cotidiana y asociarlos a la emoción que nos produce.

EL DADO DE LAS EMOCIONES	Reconocer emociones y ser capaz de dramatizarlas.
MEMORY	Reconocer y encontrar la pareja.
MOVIÉNDONOS NOS EMOCIONAMOS	Desarrollar una actitud de ayuda y colaboración con los compañeros/as y con las familias. Sentir distintas emociones a través de la interacción con los demás.
ACTIVIDAD SENSORIAL	Estimular los sentidos. Introducir la distinción entre emoción y sentimiento a través de los sentidos. Aprender a tomar decisiones. Experimentar diferentes sensaciones.

#### TALLERES ENTRE ALUMNADO Y FAMILIAS:

NOMBRE ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
CIRCUITO SENSORIAL GUSTO-OLFATO	Expresar qué se siente al probar y oler productos con los ojos tapados. Valorar el sentir asco/placer como una emoción básica a través del sentido del olfato y del gusto.
PHOTOCALL DE EMOCIONES	Hablar de las distintas emociones, verbalizarlas. Ser capaces de expresar las distintas emociones con gestos, corporalmente y gestualmente con ayuda de vestuario y distintos complementos.
CIRCUITO SENSORIAL TACTO: MANOS Y PIES	Expresar y verbalizar distintas emociones que han sentido al realizar la actividad con los distintos materiales y con los ojos tapados. Valorar la importancia del sentido de la vista (la actividad se realiza con los ojos tapados).
EL TWISTER DE LAS EMOCIONES	Compartir tiempo de juego con compañeros y compañeras de otras edades y potenciar su actitud de ayuda para crear un juego conjuntamente. Comentar y hablar sobre las distintas emociones y su expresión a través del gesto. Disfrutar jugando con amigos y amigas a un juego creado entre todas. Aprender a esperar el turno de un juego reglado.
EL MONSTRUO DE COLORES	Crear un monstruo de colores como finalización de la semana de talleres con la colaboración de las familias. Disfrutar escuchando el cuento <i>El monstruo de colores</i> . Hablar sobre las emociones presentes en el cuento. Desarrollar la creatividad individual.

## TALLERES VIVENCIALES CON FAMILIAS:

NOMBRE ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
INTRODUCCIÓN	Dejar claro que el objetivo del taller simplemente es realizar un primer paso para nuestra reflexión personal.
ME LLAMO Y NO ME GUSTA...	Actividad para "romper el hielo" y conocer los nombres de los participantes al taller.
CURIOSIDAD CAJA	Presentar un espacio cerrado en el que hay una caja con la clave de todo el taller.
LECTURA TEXTO "EL ADIESTRAMIENTO DE PERROS"	Lectura "engañosa" sobre un texto aparentemente dedicado a personas pero que realmente se trata de un texto sobre cómo adiestrar perros. Creación de debate sobre el texto y conclusiones.
JUEGO "SALIR DEL CORRO"	Juego sobre resolución de conflictos y cómo la comunicación favorece la misma.
ROLE-PLAYING CON CASOS DE ENFADO	Puesta en práctica de diferentes casos entre las familias y sus hijos e hijas y resolución entre todos y todas.
LA NARANJA	Juego sobre resolución de conflictos y la necesidad de la comunicación en los mismos.
ENFADO "TOPOS"	Enfado "vivencial" entre dos "familias" (topos) y sensaciones y actitudes de los asistentes.
LECTURA TEXTO "LA CANTERA"	Lectura de un texto sobre cómo afrontar la misma situación.
EXPLICACIÓN TRIPLE SISTEMA DE CONDUCTA	Explicación por parte de la orientadora sobre cómo funciona nuestra conducta.
VIDEO "EL ESCORPIÓN SUICIDA"	Video sobre la resolución de conflictos.
VIDEO "EL CHARCO"	Video de despedida para reflexionar sobre lo que los niños y niñas necesitan de su familia.
DESPEDIDA Y REGALO	Despedida del taller y pequeña evaluación y regalo frase-texto para reflexionar y caramelo.
CERRAR TEMA CAJA	Asistencia al espacio cerrado con la caja y momento personal para abrirla.

## VALORACIÓN DE LOGROS Y POSIBILIDADES FUTURAS

Durante los encuentros y reuniones que precedieron a la puesta en marcha del proyecto “La emoción de Antonio” fue edificante comprobar cómo las compañeras y compañeros de los tres colegios que participamos en el mismo, compartíamos una misma inquietud, y es que, en determinados momentos, nos costaba que nuestras alumnas y alumnos supieran canalizar, dar forma, a ese torrente de emociones que diariamente campan a sus anchas por nuestras aulas. Todas y todos estuvimos de acuerdo en la necesidad de acercarnos a la manera en que viven nuestras niñas y niños las emociones y de facilitarles tanto canales como herramientas para expresar todo aquello que, de alguna manera, rondase por sus tripas y que no se atrevieran o no supieran cómo expresar.

Y este fue el ambiente del que se impregnó todo nuestro trabajo y dio forma a este proyecto. Ya desde las sesiones que dedicamos a nuestra formación se podía percibir como en todas las personas que componíamos el equipo, aunque también en los docentes de nuestros centros que, sin pertenecer a nuestro proyecto de innovación, estaban interesados en el tema, estaba el ánimo de no dejar las emociones de lado en nuestras respectivas aulas, antes al contrario, trabajar de lleno con ellas de manera transversal o específica. Por consiguiente, creemos que lo más innovador de este proyecto ha sido dar una entidad y espacio propio a un tema tan importante como es el que nos ocupa, las emociones.

No solo hemos abordado este proyecto en el aula, sino que también hemos buscado la implicación de las familias realizando talleres en los que se han organizado diferentes actividades que han permitido dialogar y reflexionar sobre el tratamiento que se da a las emociones.

En estos talleres, tanto los contenidos que queríamos transmitir como la forma en la que lo hicimos, nos transformaron de tal modo como equipo, de manera que en la tercera sesión nuestra implicación creció así como nuestra comprensión de las ideas básicas que queríamos que las familias se llevaran a casa. Las emociones, que eran a su vez contenidos y procedimientos de las propuestas

que hicimos, dejaron, al término de estos, de ser el material con el que trabajábamos para pasar también a embargarnos provocando que parte del equipo quisiera continuar con los talleres de manera regular en nuestros respectivos centros. En todo caso, este trabajo con familias resultó, para ambos grupos de la comunidad escolar, muy enriquecedor como así se transmitió en las diferentes evaluaciones que pusimos en marcha.

A lo largo del desarrollo del proyecto hemos percibido que nuestras alumnas y alumnos han ido tomando más conciencia de sus propias emociones y de las de los demás, adquiriendo más recursos y habilidades para gestionarlas y expresarlas de forma cada vez más constructiva. Esto se ha conseguido a través de la generación de actividades y materiales motivadores para ellas y ellos y que les han permitido adquirir mayor autonomía y fluidez en la gestión de las mismas.

Las propuestas didácticas que unas y otros proponíamos para llevar a nuestras aulas enriquecieron nuestra actividad en las mismas, hasta tal punto que los cuatro componentes del equipo del Colegio Montserrat quisieron trabajarlas de manera más específica y aportando más entidad. Por ello, pusieron en marcha un proyecto en el segundo trimestre en el que serían las emociones el centro de interés y alrededor de las cuales girarían todas las actividades del aula. Esto fue algo que las familias valoraron muy positivamente dado que en muchas ocasiones madres y padres se encuentran ciertamente perdidos a la hora de bregar con las emociones en casa.

Estas actividades que se fueron generando a lo largo del proyecto en los tres centros, permiten que las emociones se sigan trabajando en años posteriores, ya sea de manera específica o transversal, y en los diferentes niveles del segundo ciclo de Educación Infantil.

La repercusión de la puesta en marcha del proyecto fue patente durante el desarrollo del mismo, pues el trabajo que se realizó con las familias tuvo un efecto en el núcleo de las mismas de tal forma que la reflexión que se propició en los talleres, enriqueció la percepción que madres y padres tenían sobre sus hijas e hijos y, por tanto, la forma de resolver los conflictos en el hogar.

Además, sigue patente en el día a día en nuestras aulas, pues los aprendizajes que ha adquirido nuestro alumnado han sido significativos, de tal forma que siguen aplicando las habilidades que ellas y ellos mismos desarrollaron en lo referente a identificación y expresión de todas las emociones, por lo que se muestran considerablemente personas más autónomas, entre otros aspectos, en la resolución de conflictos.

En definitiva, la implicación de todas y todos ha propiciado que docentes, alumnado y familias vivamos este proyecto con una gran emoción.

### **SUGERENCIAS DIDÁCTICAS O SUGERENCIAS PARA SU APLICACIÓN**

Creemos que las actividades que se han planteado en el desarrollo del proyecto pueden seguir llevándose a cabo en años sucesivos con el alumnado de los tres colegios de FUHEM.

Damos otras sugerencias para trabajar en el aula además de las ya mencionadas en los apartados anteriores de la redacción del proyecto.

#### **Lectura de cuentos tales como:**

##### **VAYA RABIETA**

Roberto no ha tenido un buen día y está de mal humor. Su papá le ha castigado en su habitación. Entonces Roberto siente una cosa terrible que le sale de dentro y que empieza a romperlo todo. ¡Si no la para a tiempo...! ¡Vaya rabieta!

**Autora:** Mireille D'Allancé

**Ilustradora/o:** Mireille D'Allancé

**Editorial:** Corimbo

**Edad recomendada:** de 2 a 5 años

### ASÍ ES LA VIDA

Seguramente cuando las cosas no salen como quisiéramos, es porque se nos está invitando a hacer nuevos descubrimientos. La vida no es siempre como queremos que sea, ni siquiera como esperamos. Cada día se estrena cada vida. Y no nos la podemos perder.

**Autora:** Ana-Luisa Ramírez

**Ilustradora:** Carmen Ramírez

**Editorial:** Diálogo

**Edad recomendada:** a partir de 3 años

### EMOCIONARIO

El Emocionario es un itinerario a través de las emociones que tenemos cualquier ser humano. Con esta herramienta los niños y niñas crecerán aprendiendo a identificar cualquier sentimiento y aprenderán a controlarlos.

**Autora/o:** Cristina Núñez Pereira y Rafael Valcárcel

**Ilustrador/a:** Varios

**Editorial:** Palabras aladas

**Edad recomendada:** a partir de 4 años

### UNA PESADILLA EN MI ARMARIO

¿Quién no ha tenido miedo alguna noche? Y es que, a veces, las pesadillas se esconden en los armarios y desde allí nos asustan. Esta historia nos enseñará a espantarlas.

**Autora:** Mercer Mayer

**Ilustradora:** Mercer Mayer

**Editorial:** S.L. Kalandraka Editora

**Edad recomendada:** a partir de 3 años

### ¡NO TE VAYAS!

A Catalina no le gustan las despedidas. Siente algo raro cada vez que se pone el sol, se vuela su globo, se le cae un diente o su papá apaga la luz, pero comprenderá que algunas cosas tienen que marcharse para que otras igual de bonitas, divertidas y reconfortantes puedan llegar.

**Autora:** Gabriela Keselman

**Ilustradora:** Gabriela Rubio

**Editorial:** Kókinos

**Edad recomendada:** de 3 a 8 años

### NO ES FÁCIL PEQUEÑA ARDILLA

La pequeña ardilla sentía una pena muy grande porque su madre se había muerto y pensaba que nunca más sería feliz. El tema más difícil de explicar, tratado de la forma más tierna.

**Autora:** Elisa Ramón

**Ilustradora:** Rosa Osuna

**Editorial:** S.L. Kalandraka Editora

**Edad recomendada:** a partir de 5 años

### EL OSO QUE NO ESTABA

Es el viaje del oso a la búsqueda de sí mismo y de su verdadera identidad. Un paseo a través del bonito bosque con muchas preguntas, aparentemente simples (¿soy el primero?, ¿o el último?, ¿eres yo?), de pensamientos positivos (soy un oso muy amable) y encuentros reveladores (la Vaca Valerosa, la Lagartija Lánguida, el Pingüino Pintoresco y la Tortuga Taxi) que ayudarán al oso a encontrar las respuestas, y en la búsqueda, a conocerse.

**Autora:** Oren Lavie

**Ilustrador:** Wolf Erlbruc

**Editorial:** Barbara Fiore Editora

**Edad recomendada:** a partir de 4 años

### YO MATARÉ MONSTRUOS POR TI

Martina tiene miedo por las noches. Cree que bajo el suelo de su habitación se esconde un mundo habitado por monstruos que caminan con la cabeza hacia abajo. ¿Qué pasaría si la frontera entre ambos mundos se rompiera?

Yo mataré monstruos por ti: un cuento para superar miedos.

**Autor:** Santi Balmes

**Ilustradora:** Lyona

**Editorial:** Principal de los libros

**Edad recomendada:** de 3 a 7 años

### EL MONSTRUO DE COLORES

El monstruo se ha hecho un lío con sus emociones, y habrá que buscar colores que le ayuden a identificarlas.

**Autora:** Anna Llenas

**Ilustradora:** Anna Llenas

**Editorial:** Flamboyant

**Edad recomendada:** a partir de 3 años

### VACÍO

Una vida apacible y feliz puede verse truncada de repente por la toma de conciencia de un gran vacío, un agujero que nos atraviesa el pecho y nos lanza de inmediato a una forma de vida que no sabemos cómo llevar.

**Autora:** Anna Llenas

**Ilustradora:** Anna Llenas

**Editorial:** Flamboyant

**Edad recomendada:** a partir de 5 años

## **Materiales audiovisuales:**

### **Videos.**

*Cuando estoy muy enfadado/a:*

<http://www.tigriteando.com/cuentos-y-libros-para-trabajar-las/>

*Video Vaya rabieta:*

<http://cariciasencuentos.blogspot.com.es/2012/04/vaya-rabieta.html>

*Técnicas y actividades para trabajar la rabia:*

<http://www.yaiyoga.es/2015/04/tecnicas-para-trabajar-la-rabia-con.html>

*Pelayo y su pandilla. Mis sentimientos:*

[http://nea.educastur.princast.es/repositorio/RECURSO\\_ZIP/1\\_ibcmass\\_u25/index.html](http://nea.educastur.princast.es/repositorio/RECURSO_ZIP/1_ibcmass_u25/index.html)

*Pelayo y su pandilla actividad 6:*

[http://nea.educastur.princast.es/repositorio/RECURSO\\_ZIP/1\\_1\\_ibcmass\\_u06/index.html](http://nea.educastur.princast.es/repositorio/RECURSO_ZIP/1_1_ibcmass_u06/index.html)

*Las emociones en diferentes situaciones con sus películas favoritas:*

[https://www.youtube.com/watch?v=s7inwr36UXA&feature=player\\_embedded](https://www.youtube.com/watch?v=s7inwr36UXA&feature=player_embedded)

*Para trabajar la empatía:*

<https://www.youtube.com/watch?v=tQm4iiaYAtg>

*Video para hablar sobre las repercusiones que puede tener meterse con una persona por ser diferente:*

<https://www.youtube.com/watch?v=zcBRFqiWnX4>

*Para trabajar el enfado:*

<https://www.youtube.com/watch?v=aixHCo0HIP4>

*Para trabajar la asertividad:*

[https://www.youtube.com/watch?v=da8Da\\_oWVRU&list=FLzEhBnqsdepoyxaSbnsA9g&index=33](https://www.youtube.com/watch?v=da8Da_oWVRU&list=FLzEhBnqsdepoyxaSbnsA9g&index=33)

*Para trabajar la amistad:*

<https://www.youtube.com/watch?v=vStt5OLBUUs>

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

*Para trabajar la tristeza:*

<https://www.youtube.com/watch?v=3MfTmkCjCzk>

*Para trabajar la regulación emocional (“solamente respira”):*

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_53ea7jx1Vo&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=_53ea7jx1Vo&feature=youtu.be)

*Video Paula y las emociones:*

<https://www.youtube.com/watch?v=K4Zk7p7FN0k>

*La música, lenguaje universal de las emociones: un paisaje audiovisual y sonoro, un paseo por las diferentes culturas y sus músicas, que nos recuerda la diversidad que conformamos como seres humanos:*

[http://es.tiching.com/la-musica-lenguaje-universal-de-las-emociones/recurso-educativo/93183?utm\\_source=BlogTiching&utm\\_medium=referral&utm\\_content=93183&utm\\_campaign=cm](http://es.tiching.com/la-musica-lenguaje-universal-de-las-emociones/recurso-educativo/93183?utm_source=BlogTiching&utm_medium=referral&utm_content=93183&utm_campaign=cm)

*Materiales y guías para alumnado con necesidades educativas especiales:*

<https://fun4us.org/2016/03/03/inteligencia-emocional-y-necesidades-especiales/>

*Materiales para trabajar habilidades sociales:*

[http://www.educanave.com/infantil/alumnos\\_archivos/aprenderhabilidades-sociales.htm](http://www.educanave.com/infantil/alumnos_archivos/aprenderhabilidades-sociales.htm)

### **Recursos para pizarra digital:**

#### **Recursos para la web:**

Para alumnado:

- Video: "Paula y su pelo multicolor".
- Video: "Partly Cloudy".
- Video: "Feast".
- Videocuento: "El monstruo de colores".
- Videocuento: "Madre chillona".
- Blog: Tiching. Pelayo y su pandilla. Mis sentimientos.
- Blog: Tiching. Emociones y sentimientos 1.

Para profesorado:

- Documental Educación Emocional. Colegio Sagrada Familia de Gavá.
- Película: "Ser y tener".
- Documental: "Pensando en los demás". Pedagogo japonés.
- "Estrellas en la tierra". Película india.
- Documental: "Sólo es el principio".
- Corto: "Alike".

## PROPUESTAS DE ACTIVIDADES O UNIDADES DIDÁCTICAS

### ACTIVIDAD 1:

#### REFLEJANDO EMOCIONES

##### **Objetivos del área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal:**

- Identificar los propios sentimientos, emociones y ser capaces de nombrarlos y expresarlos a través del lenguaje plástico.
- Expresar con corrección emociones a través de otros lenguajes.
- Avanzar en el desarrollo de la inteligencia emocional.

##### **Objetivos específicos:**

- Observar directamente nuestros propios gestos y expresiones.
- Discriminar los cambios gestuales que se producen en nuestro cuerpo, y fundamentalmente, en nuestra cara, en relación a una emoción concreta.
- Asociar cada emoción a una situación que genera sentimientos y pensamientos concretos.

##### **Destinatarios:**

Alumnado de E.I. y primer ciclo de Educación Primaria.

##### **Temporalización:**

Se puede establecer un rincón permanente en el aula para expresar los distintos momentos emocionales siempre que los alumnos/as lo consideren y quieran hacer uso de él.

Si bien esta actividad iniciaría un taller de inteligencia emocional o habilidades sociales si el docente desea temporalizar de manera más concreta.

**Desarrollo de la actividad:**

Colocaremos un espejo sobre la mesa en el aula, para que cada niño/a vaya mirando su reflejo intentando imitar el gesto que corresponde a una emoción determinada, para acabar dibujando su propia expresión.

**Recursos:**

- **Materiales:** Espejos individuales. Papel. Lápiz. Pinturas.
- **Espaciales:** Aula.
- **Humanos:** Profesorado.

**Atención a la diversidad:**

No requiere adaptación ya que es una actividad que permite la interacción cada uno/a en función de sus posibilidades y necesidades.

Se podrá disponer de material manipulativo para experimentar sensorialmente las características morfológicas de cada emoción. Y así atender las necesidades de niños/as con dificultades motóricas o cognitivas o sencillamente para aquellos que afiancen mejor esta actividad a través de este material.

**Evaluación:**

Capacidad de interpretación.

**ACTIVIDAD 2:****MOVIÉNDONOS NOS EMOCIONAMOS****Objetivos del área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal:**

- Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismos a través de la interacción con los otros y de la identificación de las distintas emociones.
- Identificar los propios sentimientos, emociones y ser capaces de nombrarlos, expresarnos y comunicarlos a los demás.
- Avanzar en el desarrollo de la inteligencia emocional como competencia básica para la convivencia.

**Objetivos específicos:**

- Desplazarse en el espacio al ritmo de distintas melodías.
- Interactuar con otra persona para conseguir un objetivo común.
- Desarrollar una actitud de ayuda y colaboración con los compañeros/as y con las familias.
- Sentir distintas emociones a través de la interacción con los demás.
- Representar las emociones en nuestro cuerpo (no solamente en la expresión facial).

**Destinatarios:**

Familias y alumnado de E.I.

**Temporalización:**

Una sesión de 1 hora.

**Desarrollo:**

Sentados y sentadas en círculo en el suelo y en parejas (admitimos familias, hijos e hijas), hablamos de qué va a consistir el taller. De la necesidad de permanecer en silencio, escuchando la música y las pautas que les vamos a dar.

Con una música tranquila, empezamos a deambular por el espacio caminando de manera individual. FULVIO CALDINI, hasta el minuto 1:00.

Nos juntamos en parejas y caminamos en pareja. OFFENBACH, hasta el minuto 1:00.

En pareja, cuando se pare la música, tenemos que construir con el cuerpo una figura estática.

Continuamos andando en pareja y cuando se pare nos tenemos que unir a otra pareja y construir una figura entre los cuatro. WAGNER, LAS VALKIRIAS, hasta el minuto 1:19.

Seguimos desplazándonos y nos tenemos que unir para construir una figura a dos parejas (seis personas). CHOPIN, LAS SILFIDES, hasta el minuto 1:11.

Seguimos desplazándonos y todos juntos cuando se pare la música tenemos que construir una figura con todas las personas que están en la sesión. DELIBES, PIZZICATO, hasta el minuto 1:04.

Vuelta a la calma. Volvemos a sentarnos en corro en parejas y nos tumbamos para darnos un masaje, utilizando las plumas y las pelotas de tenis o de masaje. SPIEGEL IM SPIEGEL, hasta el minuto 5:00.

Esta sería una propuesta, pero se puede hacer la actividad con distintas pautas, pero siempre favoreciendo el encuentro y el contacto físico entre los participantes para posteriormente valorar qué emociones ha desencadenado en nosotros ese contacto.

**Recursos:**

- **Materiales:** Un casete o pizarra y ordenador. Plumas, pinceles y pelotas para masajes.
  - **Espaciales:** Espacio diáfano y que permita el movimiento.
  - **Humanos:** Profesorado y familias.
- Avisar a las familias que vengan con ropa cómoda y con calcetines, la actividad se hace sin zapatos.

**Atención a la diversidad:**

No requiere adaptación ya que es una actividad que permite la interacción, cada uno/a en función de sus posibilidades y necesidades.

**Evaluación:**

En la asamblea final se valora lo que hemos sentido durante la actividad. Las emociones que ha despertado en nosotros y nosotras, si nos ha gustado y si hemos disfrutado. En este momento es importante recoger las opiniones tanto de personas adultas como de niños y niñas.

También podemos recoger las emociones que han despertado en nosotros y nosotras las distintas piezas musicales utilizadas.

