



CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



PROYECTO DE EMPATÍA

Educación Infantil
y
Educación Primaria

María Quevedo Jiménez
Virginia Cuadrado García



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



ÍNDICE

- 1. Introducción (pág.3)**
- 2. Objetivos (pág.4)**
- 3. Marco teórico (pág.5)**
 - 3.1. La inteligencia emocional(pág.5)**
 - 3.1.1 La inteligencia emocional según Goleman. (pág.5)**
 - 3.2. Concepto de empatía(pág.7)**
 - 3.2.1 Factores precursores de la empatía durante la infancia. (pág.9)**
 - 3.2.2 Beneficios de trabajar la empatía en el sistema educativo. (pág.10.)**
 - 3.3 La inteligencia emocional dentro del curriculum de Educación Infantil. (pág.10)**
 - 3.4 inteligencia emocional dentro del curriculum de Educación Primaria. (pág.12)**
- 4. Contextualización. (pág.13)**
 - 4.1. Características del entorno y del centro. (pág.13)**
 - 4.2. Características del alumnado. (pág.14)**
- 5. Proyecto de intervención. Actividades. (pág.19)**
 - 5.1. Actividades en Educación Infantil. (pág. 19)**
 - 5.2. Actividades en Educación Primaria. (pág. 48)**



1. INTRODUCCIÓN

Nos encontramos en una sociedad con crisis de valores en la que hace falta más que nunca la formación en principios universales como la tolerancia y el respeto para la consecución de una óptima cohesión social. En concreto, nos ocupa la educación y la necesidad de dar una formación integral sólida a nuestros alumnos para tratar de prevenir problemas como el bullying que asolan nuestro sistema educativo actualmente y tratar de crear un clima de aula solidario y respetuoso. La escuela no debe ignorar que las emociones forman parte del ser humano y, teniendo como base que la finalidad de la educación es la formación integral del educando, debe apostar por la importancia de trabajar y atender el plano emocional de los alumnos.

Siguiendo esta línea, me gustaría resaltar la etapa de Educación infantil como un período clave lleno de momentos evolutivos, de cambios y de crecimiento por parte del niño. Es en estos primeros años de vida donde se sientan las bases de todo el desarrollo y aprendizaje posterior del individuo y, por ello, se debe considerar como una etapa óptima para trabajar el plano emocional y, en concreto, la empatía. En este sentido, proponemos esta como elemento esencial que puede contribuir a alcanzar estos fines mejorando las relaciones interpersonales y propiciando las conductas prosociales, así como la ayuda entre iguales. Por ello, surge la necesidad de una propuesta emocional en el aula desde educación infantil hasta primaria. Esto se debe a la importancia de asentar las bases de todos los aprendizajes en estas edades, la necesidad de aprendizaje de otras áreas además de las cognitivas y la importancia de reforzar la dimensión emocional en el proceso de aprendizaje de los alumnos, ayudando a generar un clima idóneo para el aprendizaje en el contexto aula y en el centro (Bisquerra, 2008).



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



2. OBJETIVOS

General:

- Ofrecer una propuesta de intervención educativa congruente con el currículum de Educación Infantil y Educación Primaria que trabaje además la competencia empática dentro del marco de la educación emocional.

Específicos:

1. Conocer las implicaciones de la empatía en el establecimiento de un buen clima escolar de convivencia y en la prevención y/o resolución del conflicto escolar.
2. Generar un ambiente positivo y emocional en el aula de Educación Infantil y Primaria.
3. Trabajar la empatía dentro del aula de Educación Primaria como competencia interpersonal básica haciendo uso de role-playings, textos varios de ficción y no ficción, audiovisuales, debates, ejercicios de reflexión y discusiones sobre temas morales diversos.
4. Introducir la empatía dentro del aula de Educación Infantil a través de dramatizaciones y cuentos que ayuden a los alumnos a reflexionar.
5. Promocionar la empatía en los alumnos de Educación Primaria e Infantil de forma que lleguemos a la fase de desarrollo más avanzada de la empatía.
6. Mejorar las relaciones interpersonales a través de la identificación de las emociones de sus iguales.



7. Desarrollar las habilidades comunicativas y afectivas.

3. MARCO TEÓRICO:

3.1. *Inteligencia Emocional:*

La inteligencia emocional se define como un conjunto de habilidades que una persona adquiere por nacimiento o aprende durante su vida, donde destaca la empatía, la motivación de uno mismo, el autocontrol, el entusiasmo y el manejo de emociones.

El concepto de inteligencia emocional fue utilizado por primera vez en el año 1990 con Peter Salovey y John Mayer, dos psicólogos norteamericanos, para luego ser trasladado a un libro homónimo escrito por Daniel Goleman.

3.1.1 *La inteligencia emocional según Goleman.*

Este tipo de inteligencia no consiste en alterar la capacidad de generación de emociones con respecto a diferentes estímulos del entorno, sino se relaciona más con la reacción que una persona tiene frente a ellas, que muchas veces son más impactantes que las emociones en sí que desencadenan esta acción.

Características de la Inteligencia Emocional

1. Prestan atención a sus emociones: las personas que desarrollan este tipo de inteligencia analizan sus emociones y las escuchan, no solo se limitan a sentirlas.
2. Conocen sus sentimientos y no los reprimen: estas personas son auténticas y sinceras, ya que expresan sus sentimientos de forma clara.
3. Analizan sus proyectos y sueños: no viven en un sueño constante, sino que saben razonar sobre lo que sienten y si alguna meta puede ser alcanzada o no.



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



4. Tienen un balance constante en sus acciones: saben que todo tiene su lado bueno o malo, por lo que dirigen su atención a las cosas que pueden solucionar o que pueden ser de utilidad para ellos mismos.
5. No toman nada personal: cuando una persona los altera o algo en su entorno no sale como lo tenían planeado, analizan qué pudieron haber hecho mal y qué cosas mejorar a futuro. No se concentran en algo que no pueden controlar.
6. Son autocríticos con sus acciones: las emociones no los controlan, ellos controlan lo que deciden hacer con ciertas emociones y reconocen cuando algo se les fue de las manos.
7. Se fijan en las emociones de otras personas: intentan ser siempre empáticos con sus semejantes para saber cómo expresan sus emociones. Así, se relacionan mejor con los demás.
8. Conocen siempre gente nueva pero se rodean de aquellos con los que tienen una conexión: A través de otras personas, conocen diferentes puntos de vista y comparten más con aquellos que son compatibles con la suya. No pierden tiempo en relaciones tóxicas ahorrándose así una incomodidad innecesaria.
9. Se motivan a sí mismos constantemente: estas personas se emocionan cuando sucede algo que les gusta o realizan una acción determinada. No se enfrascan en por qué ya no les motivan cosas antiguas, sino que buscan siempre renovar su emoción con nuevas experiencias.

¿Cuáles son los tipos de inteligencia emocional?

La inteligencia emocional no es una sola. Abarca diferentes tipos y características que definen el coeficiente intelectual de un aspecto de la persona.

Estas pueden dividirse en cinco categorías básicas:

1. Empatía: Consiste en entender cómo se sienten los demás y aprender a comunicarse correctamente para lograr un objetivo común. Cada persona reacciona de diferente manera a ciertos estímulos dependiendo de su contexto y su experiencia.



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



2. Habilidades sociales: las buenas relaciones interpersonales guían a las personas al éxito, ya que pueden lograr más cosas con liderazgo, gestión de conflictos, cooperación y trabajo en equipo.
3. Autoconocimiento: este tipo de inteligencia emocional consiste en la capacidad de reconocer los sentimientos que uno alberga y cómo estos pueden afectar las acciones que hacen. La conciencia emocional y la confianza son vitales para su desarrollo.
4. Motivación: este tipo se relaciona con el compromiso de llegar a los objetivos que uno se plantea, cómo se mantiene el positivismo ante las adversidades y cuál es la iniciativa que una persona maneja para plasmar determinadas metas.
5. Autorregulación: las técnicas de autocontrol son esenciales en la inteligencia emocional. Controlar la duración de nuestras emociones y que tanto influyen estas en nuestras decisiones es vital para este tipo de inteligencia emocional.

3.2. Concepto de empatía

La empatía es la capacidad de comprender la vida emocional de otra persona, casi en toda su complejidad. Esto no supone necesariamente compartir las mismas opiniones y argumentos que justifiquen el estado o reacción que expresa la otra persona. Ni siquiera significa estar de acuerdo con el modo de interpretar las situaciones con carga afectiva del interlocutor.

La empatía está referida entre otras cosas a la escucha activa, la comprensión y el apoyo emocional. Además, la empatía implica tener la capacidad suficiente para diferenciar entre los estados afectivos de los demás y la habilidad para tomar perspectiva, tanto cognitiva como afectiva, respecto a la persona que nos expresa su estado emocional.



3.2.1 Factores precursores de la empatía durante la infancia.

Como educadores debemos de saber qué factores socializadores durante la infancia son precursores de un buen nivel de empatía en la persona. Eisenberg y Strayer (1992) señalan una serie de indicadores predictores de la sensibilidad empática que si bien no está demostrado que sean determinantes, especulativamente se cree que tienen mucho que ver en la promoción de la empatía durante la infancia.

Dichos factores serían los siguientes según Eisenberg y Strayer (1992):

a) El apego temprano

Se cree que una intensa relación afectiva entre padres e hijos durante la infancia, basada en la seguridad y la confianza, puede hacer que los niños se preocupen menos por sus necesidades (ya que están cubiertas) y se preocupen más por sus sentimientos y los de los demás.

b) El afecto parental

En esta vinculación temprana de seguridad de la que hablábamos entre progenitores e hijos/as, adquiere especial relevancia el afecto, el amor y los cuidados en abundancia. Si los padres y madres son capaces de satisfacer las necesidades emocionales de sus hijos/as mediante su afecto, parece ser que facilitarán el desarrollo empático de los mismos.

c) La exposición a modelos empáticos

Se considera también que si el niño está expuesto desde edades tempranas a modelos empáticos que muestren sensibilidad y compasión hacia ellos mismos y hacia las demás personas, es más probable que se desarrollen respuestas empáticas y prosociales en el niño.

En este sentido, algunos estudios experimentales y observacionales sobre el tema señalan el aprendizaje por imitación de un modelo la causa de que esto sea así. Es decir, si los niños/as ven como sus progenitores les comprenden, empatizan, ayudan a los demás y llevan a cabo conductas prosociales, es



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



bastante probable que imiten esas conductas y que por lo tanto, puedan ser más empáticos y altruistas en un futuro. Los padres como decimos, juegan un importante papel en el desarrollo socio-emocional de los niños, si bien esto es también extensible a la exposición a otros modelos sensibles como pueden ser los maestros o amigos.

Por lo tanto, vemos cómo nosotros como educadores ejercemos una función esencial en la socialización y desarrollo empático de nuestros alumnos, por lo que debemos ser conscientes de nuestro rol como modelos a seguir, ser responsables con dicho rol y utilizar eso a nuestro favor a la hora de educar.

Por último en este apartado, señalar que los niños también imitan modelos de la televisión, por lo que la exposición a modelos prosociales es esencial en su educación, siendo conscientes que aquellos modelos negativos también pueden tener una mala repercusión en ellos. La responsabilidad por lo tanto reside en las familias en un primer término y en los educadores en un segundo término, por lo que debemos considerar a qué contenidos y modelos exponemos a nuestros alumnos.

3.2.2 *Beneficios de trabajar la empatía en el sistema educativo.*

El hecho de ser empáticos conlleva múltiples beneficios tanto para nosotros mismos como para los demás.

a) Para uno mismo:

- Facilita el éxito en las relaciones laborales, sociales y personales. Las personas empáticas trabajan mejor en equipo, son mejores compañeros, mejores jefes si fuera el caso. En las relaciones sociales tienen más y mejores amigos y en las relaciones interpersonales consiguen mayor grado de intimidad.



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



- Permite dar ayuda de forma más eficaz.
- Capacita para pedir y conseguir ayuda de los demás.
- Evita problemas de soledad y disminuye la posibilidad de tener relaciones conflictivas con los demás.
- Es más probable que resuelvan conflictos de forma pacífica, sin recurrir a la agresividad, pero sin caer en el peligro de la resignación.

b) Para los demás:

- Las personas empáticas es más probable que ayuden a los demás cuando lo necesiten. Disfrutan con el bienestar y la alegría ajenos.
- Ofrecen las mejores condiciones para el trabajo, la amistad y las relaciones más íntimas.
- Favorecen el buen clima de clase, las relaciones amigables, la solución de conflictos, etc.
- Inhiben más probablemente la agresividad y son sensibles al dolor inevitable que puedan provocar.

La empatía, precisamente por eso, suele incluirse en todos los programas de entrenamiento en competencia social o habilidades sociales. (

3.3 La inteligencia emocional dentro del currículo de Educación Infantil.

En primer lugar, la LOE, anterior ley educativa, (Ley Orgánica 2/2006 de 3 de Mayo) en el preámbulo aparece reconocido este interés por el desarrollo emocional: "Se trata de conseguir que todos los ciudadanos alcancen el máximo desarrollo posible de todas sus capacidades individuales, sociales, intelectuales, culturales y emocionales".

Por lo tanto, la ley educativa hace mención a la educación y formación emocional, sin embargo en la nueva ley educativa, LOMCE (Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre), el primer párrafo configura un preámbulo distinto: "La educación es el motor que promueve la competitividad de la economía y las cotas de prosperidad de un país; su nivel educativo determina su capacidad de



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



competir con éxito en la arena internacional y de afrontar los desafíos que se planteen en el futuro. Mejorar el nivel de los ciudadanos en el ámbito educativo supone abrirles las puertas a puestos de trabajo de alta cualificación, lo que representa una apuesta por el crecimiento económico y por conseguir ventajas competitivas en el mercado global."

Por otro lado, en el dictamen del parlamento europeo de 26 de septiembre del 2006, incluyó entre las competencias a tratar, la competencia cívica y social, la cual está íntimamente relacionada con la emocional: "Los elementos fundamentales de esta competencia incluyen la capacidad de comunicarse de una manera constructiva en distintos entornos, mostrar tolerancia, expresar y comprender puntos de vista diferentes, negociar sabiendo inspirar confianza, y sentir empatía. Las personas deben ser capaces de gestionar el estrés y la frustración y de expresarlos de una manera constructiva, y también de distinguir la esfera profesional de la privada".

Esta competencia, se basa en una actitud de colaboración, en la seguridad en uno mismo y en la integridad. Las personas deben interesarse por el desarrollo socioeconómico, la comunicación intercultural, la diversidad de valores y el respeto a los demás, así como estar dispuestas a superar los prejuicios y a comprometerse. (2006/962/CE).

Otras grandes organizaciones que contemplan la necesidad de la educación emocional se trata de la UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization). En el informe DELORS, cuyo nombre tiene su origen en el político Jacques Delors, (1998), se hace hincapié en la necesidad de la educación emocional ya que afirma que la gran cantidad de problemas proceden del contexto emocional. Por ello, defiende que "mientras los sistemas educativos formales propenden a dar prioridad a la adquisición de conocimientos, en detrimento de otras formas de aprendizaje, importa concebir la educación como un todo. En esa concepción deben buscar inspiración y orientación las reformas



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



educativas, tanto en la elaboración de los programas como en la definición de las nuevas políticas pedagógicas.”

Por ello, la UNESCO defiende los cuatro cimientos básicos de la educación (aprender a hacer, conocer, ser y vivir) pero otorgando la mitad de la importancia al pilar de aprender a ser, el cual está basado por completo al desarrollo emocional y social del individuo pero sin quitarle importancia a los demás pilares, que como menciona el documento, son importantes pero siempre se les ha otorgado esa importancia y a aquellos de carácter social se les ha restado.

Así, en las leyes educativas que rigen el sistema, identificamos algunos puntos que hacen referencia a la Educación emocional pero siempre siendo general. Aunque suficiente para brindar el derecho de inculcar esta competencia en el aula.

3.4 La educación emocional dentro del currículo de Educación primaria.

A partir de la popularización de la inteligencia emocional, se ha reclamado desde el ámbito educativo la necesidad de integrar la Educación Emocional en el curriculum para no correr el riesgo de llegar a “deseducar” emocionalmente. Aun así, en la mayoría de casos se han ignorado estos consejos, porque se puede observar en la legislación una clara disminución de los objetivos relacionados con la Educación Emocional a medida que avanzamos en las diferentes etapas educativas (Sala y Abarca, 2001). Afortunadamente una de las competencias que se proponen en el curriculum para que se adquieran a lo largo de la educación obligatoria es la competencia social que, como comenta SánchezRiesco (2001b) proporcionará un mayor equilibrio personal y afectivo al alumnado.

Está claro que una parte importante del desarrollo emocional se produce en la primera infancia, por lo que, cuanto antes se inicien los aprendizajes, mejor y más sólidos serán (González-Hermosell y González-Pérez, 2011). Pero, también es necesario que se afiance en las etapas educativas consecutivas porque es en



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



estas donde se formará y consolidará la propia identidad, el concepto y la percepción de las propias habilidades (Sala y Abarca, 2001).

Algunas Comunidades Autónomas como Castilla la Mancha o las Islas Canarias habían propuesto el trabajo de las emociones de forma explícita. Debido a los cambios en la legislación educativa, en Castilla la Mancha no sigue vigente, pero en las Islas, sí. Veamos con más concreción este último caso porque nos dará ideas sobre lo que podemos trabajar en nuestras aulas.

El gobierno de las Islas Canarias propone en la ley vigente una asignatura de libre configuración titulada "Educación Emocional y para la Creatividad". En ésta se proponen tres bloques de contenidos: Conciencia emocional, Regulación emocional y Creatividad. Podemos observar que en esta área de conocimiento hay competencias que no quedan cubiertas si lo analizamos desde el punto de vista de la propuesta de Educación Emocional del GROU, pero aun así nos puede ayudar en la misma.

Cabe comentar que, en Educación Primaria, esta asignatura es de libre configuración y solamente se puede realizar de 1º a 4º curso; por lo que tiene una continuidad un poco escueta. Aun así, alabamos la iniciativa y deseáramos que esta fuera una materia obligatoria y que el profesorado estuviera formado para la misma.

4. CONTEXTUALIZACIÓN

4.1. Características del entorno y del centro.

El proyecto se llevará a cabo en el "Centro Educativo La Amistad" situado en la calle Sevilla nº 10 28945 Fuenlabrada (Madrid). El centro, se encuentra en la localidad de Fuenlabrada situada al sur de Madrid que cuenta con una población de 212.000 habitantes y es considerada uno de los municipios más jóvenes de la comunidad de Madrid. En cuanto a la economía, prima la industria y el sector servicios. En cuanto al centro, destacamos un único acceso desde la calle Sevilla. Está formado por un edificio con una cancha de baloncesto que dispone



CENTRO EDUCATIVO "LA AMISTAD" FUENLABRADA



de un pórtico cubierto, un campo de fútbol de arena y un patio más reducido y protegido para los alumnos de educación infantil que disponen de tobogán y múltiples juguetes para su entretenimiento. El edificio tiene 3 plantas. La planta baja está compuesta por la guardería que dispone de 4 aulas, la etapa de educación infantil además de una secretaría, la dirección, el comedor y aseos para alumnos. La planta superior está formada por la etapa de educación primaria donde encontramos seis aulas, una para cada curso, un aula de laboratorio, un aula para clases de música y otro para clases de yudo. En la tercera planta encontramos la etapa de educación secundaria. El centro dispone de cuatro aulas para esta etapa y en esta misma planta encontramos un despacho para el AMPA, otro para el psicólogo, despachos donde tienen lugar tutorías con padres y madres y una sala de profesores donde tienen lugar reuniones entre el claustro.

4.2 Características del alumnado.

Este proyecto va dirigido a los alumnos del segundo ciclo de Educación Infantil y primero y segundo de Educación Primaria. Cada clase está formada por un máximo de 25 alumnos. Son clases heterogéneas y con algunos alumnos

5. INTERVENCIÓN EN EL AULA.

A menudo vemos en la escuela cómo niños y niñas tienen dificultades para reconocer y gestionar las diferentes emociones. Les cuesta ponerse en el lugar del otro, hablar y compartir opiniones de una manera asertiva... No saben cómo identificar las emociones, cómo reconocerlas y cómo gestionarlas. Por ello en este proyecto hemos diseñado actividades para trabajar en el aula **La Empatía**. Las actividades se van a trabajar partiendo de las competencias de la Inteligencia Emocional.

A continuación detallamos algunos ejemplos de actividades y recursos materiales para que los podéis usar en el aula.



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



La inteligencia emocional es la capacidad de identificar, comprender y manejar las emociones en uno mismo y en los demás, es decir, la capacidad que tenemos para tratarnos bien y tratar bien a los demás. Consta de tres procesos básicos que la engloban:

1. **Percibir:** Reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal.
2. **Comprender:** Integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.
3. **Regular:** Dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.

Sabemos que los alumnos que desarrollan una adecuada inteligencia emocional poseen confianza en sus capacidades; crean y mantienen relaciones satisfactorias, comunicando lo que necesitan, piensan y sienten, teniendo en cuenta los sentimientos de los otros; están motivados para explorar, afrontar desafíos y aprender, poseen una autoestima alta y tienen un mayor número de recursos para la resolución de conflictos. Algo que influye de forma positiva en todas las áreas de su vida.

En el colegio veremos que trabajando la Inteligencia Emocional en el aula aumenta el bienestar de los alumnos, se reducen los conflictos escolares resolviéndose de una manera más asertiva.

Para poder desarrollar la Inteligencia emocional en el aula, se puede dedicar:

- **10 minutos cada mañana** antes de comenzar la "rutina" diaria. Estarán más receptivos.
- **10 minutos antes de acabar las clases**, si es posible, se puede repasar cómo estaban por la mañana, si algo ha cambiado, creando un espacio para que puedan reflexionar individual y grupalmente.
- **Asamblea: 1 vez por semana.** Si por el estilo de las clases o la organización del centro educativo, no es posible trabajar las emociones cada día, se puede dedicar una hora a la semana y hacerlo en forma de



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



Asamblea... Quizá suponga un trabajo extra, pero los alumnos se sentirán mejor cada día.

- **Complemento Formativo.** Realizar un taller específico para trabajar la empatía a través de la inteligencia emocional.

Lo primero es dedicar unas sesiones a **explicar cuáles son las emociones básicas** (la alegría, tristeza, asco, enfado, miedo y sorpresa), enseñar cómo puedo identificarlas y qué hacer cuando las identifico.

Para ello podemos comenzar con **un taller de inteligencia emocional que sea dinámico y que fomente de manera específica la empatía.**

Para la realización de estas sesiones se pueden utilizar imágenes que muestren los rasgos faciales de la emoción de una forma clara. Los alumnos deberán identificar la emoción a trabajar. Se les va preguntando por las características físicas que pueden observar en la imagen; una vez identificados los rasgos físicos preguntamos por las cosas que nos producen dicho sentimiento. Después, debatimos y comentamos que soluciones podemos encontrar para ayudar a las personas que presentan dicho sentimiento y por último, qué podemos hacer nosotros mismos para cambiar esa emoción cuando la estamos manifestando.

Os dejamos un listado de materiales que pueden servir para trabajar este taller de emociones en el aula en la etapa de Ed. Infantil y Ed. Primaria,

LIBROS

Es importante tanto distinguir lo que sienten y piensan ellos mismos, como lo que sienten y piensan los otros. A través de cuentos o historias, siempre podréis agregar el componente emocional:

- El **emocionario**, de Cristina Nuñez y Rafael Romero, Editorial Palabras Aladas. Es un libro muy sencillo, presenta un itinerario a través de las distintas emociones que tenemos cualquier ser humano. Lleno de ilustraciones muy llamativas y con un texto sobre cada emoción que te



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



invita a la reflexión. Es compatible con cualquier programa emocional, y además dispone de sus propias fichas descargables.

- El **monstruo de los colores**, de Ana Llenas, Editorial Flamboyant. El libro trata de un monstruo que se ha hecho un lío con las emociones y deberá aprender a poner en orden la alegría, la tristeza, la rabia, el miedo y la calma. Es un álbum ilustrado y gracias a sus expresivas ilustraciones permite a los niños identificar con facilidad las distintas emociones que se viven durante el día. Aquí tenéis acceso para ver el videocuento.
- **Cuentos para educar con inteligencia emocional**, de Clara Peñalver y Sara Sánchez, Editorial Beascoa. Libro enfocado a los niños más pequeños con un lenguaje cercano y sencillo. Es un manual perfecto para comprender y gestionar las dudas que generan en nosotros las diferentes emociones.
- **Paula y su cabello multicolor**, de Carmen Parets Luque. Es un cuento que trabaja las emociones más básicas: alegría, tristeza, enfado y miedo. Este libro te permite descubrir cómo a Paula le cambia de color del pelo según la emoción que sienta, a través de las transformaciones en el pelo de Paula vamos visualmente dando nombre a las emociones que sentimos. A partir de hacernos preguntas como *¿Qué nos provoca esa emoción?*, *¿Qué nos hace sentir?* y *¿Qué debemos hacer?* vamos proporcionando respuestas y soluciones para cada tipo de emoción. Aquí tenéis acceso al videocuento.

VIDEOS

Los videos propuestos os pueden ayudar a jugar al **"traje de detective"**. El juego consiste en analizar los estados emocionales de los personajes. Preguntarles cómo crees que se sienten y cómo lo demuestran. Tienen que prestar atención tanto a la comunicación verbal, como a la no verbal. Crear debates: *¿cómo reaccionarías tú?*, *¿cómo son las reacciones?* *¿exageradas, irreales?...*



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



- Las emociones en diferentes situaciones con sus películas favoritas.
"Las emociones en situaciones"
<https://www.youtube.com/watch?v=s7inwr36UXA>
- Para trabajar la empatía. **"La gallina o el huevo"**
<https://www.youtube.com/watch?v=tQm4iiaYAtg>
- Vídeo para hablar sobre las repercusiones que puede tener meterse con una persona por ser diferente. **"Para los pájaros"**
<https://www.youtube.com/watch?v=zcBRFqiWnX4>
- Para trabajar el enfado. **Canción infantil me tranquilizo**
<https://www.youtube.com/watch?v=aixHCo0HIP4>
- Para trabajar asertividad. **Asertividad para niños.**
https://www.youtube.com/watch?v=da8Da_oWVRU&list=FLzEhBn-qsdepoyxaSbnsA9g&index=34
- Para trabajar la Amistad. **Cigüeñas y nubes**
<https://www.youtube.com/watch?v=vSTt5OLBUUs>
- Para trabajar la tristeza. **Muerte de Mufasa**
- <https://www.youtube.com/watch?v=obl0VyWtyr0>

JUEGOS ONLINE

- **Descubre cómo eres** es un juego con distintas actividades que permiten a los niños descubrir cómo trabajar la propia identidad, experimentar sentimientos y reconocer emociones.
<https://www.vedoque.com/juegos/juego.php?j=identidad-sentimientos-diversidad>
- **Pelayo y su pandilla** tiene divertidas y variadas actividades sobre distintas emociones, identidad sobre el propio cuerpo e incluso juegos sobre salud e higiene personal.



[https://www.educanave.com/infantil/alumnos_archivos/aprenderautonomi
apersonal.htm](https://www.educanave.com/infantil/alumnos_archivos/aprenderautonomi
apersonal.htm)

- **Conocerse y valorarse** es una interesante herramienta de autoconocimiento para niños a partir de 10 años.

[http://agrega.juntadeandalucia.es/visualizar/es/es-
an_2010040613_9102918/false](http://agrega.juntadeandalucia.es/visualizar/es/es-
an_2010040613_9102918/false)

JUEGOS GRUPALES DENTRO DEL AULA

- **Dominó de los sentimientos:** Aquí podéis descargarlo, además la página ofrece ideas de más actividades que se pueden hacer.

[https://www.orientacionandujar.es/2014/07/29/domino-de-los-
sentimientos-incluimos-la-solucion-trabajamos-las-emociones/](https://www.orientacionandujar.es/2014/07/29/domino-de-los-
sentimientos-incluimos-la-solucion-trabajamos-las-emociones/)

- **Diario de las emociones:** El juego es una dinámica educativa que trata de favorecer la reflexión sobre los propios estados emocionales. A través de esta dinámica vamos a procurar que los niños y niñas dibujen sus estados emocionales y que tomen conciencia de cuando sienten cada emoción, de los posibles desencadenantes y consecuencias. De esta manera tendrán un rico collage de las propias emociones.
- **Juego "El observador":** Deben observar las expresiones emocionales de otras personas (familiares y amigos). Deben fijarse en los aspectos verbales (qué dice y cómo lo dice) y en los aspectos no verbales: gestos faciales, muecas, tonos de voz, tics, etc. Como ya se trabajó al principio, este juego les motiva mucho porque saben en qué han de fijarse.

¿Qué estará pasando? A través del *roleplaying* podemos plantear diversas situaciones, reales o imaginarias (preferiblemente reales), y han de dramatizar la situación con todo tipo de detalles. El resto de los compañeros deben tratar de adivinar los estados afectivos en cada uno de los acontecimientos relatados. "Me imagino que sentiste..cuando". Confirmar si ha acertado en los sentimientos.



5.1. ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN INFANTIL.

La propuesta de intervención consta de ¿30? sesiones divididas en dos bloques: un primero donde nos basaremos en la introducción a la educación emocional, importante para crear una base de conocimiento sobre las emociones en los alumnos y alumnas, y otro bloque dirigido específicamente al desarrollo de la empatía.

BLOQUE 1: LAS EMOCIONES

1. "La sonrisa perfecta"

Objetivos:

1. Conseguir que los niños identifiquen las dos emociones que aparecen en el cuento (alegría y tristeza).
2. Dar a conocer la importancia de las emociones para el desarrollo y bienestar personal.
3. Adquirir conocimientos sobre las emociones (concepto de emoción, alegría y tristeza).
4. Desarrollar habilidades para trabajar en grupo.
5. Desarrollar valores como el respeto, la escucha, la participación, la igualdad,...
6. Expresar qué sienten cuando tienen alegría o tristeza, cuándo se sienten así y qué hacen. (Expresar sus propias emociones).
7. Adquirir un vocabulario emocional.

Recursos:

- Cañitas
- Cinta adhesiva.
- Tijeras.
- Folio de identificación de las emociones



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



Temporalización: 45 minutos.

Lugar: la actividad se lleva a cabo en el propio aula.

Agrupamiento: se realizará de manera grupal.

Descripción de la actividad:

Como inicio a la actividad se le hablará al alumnado acerca de las emociones. En este caso, nos centraremos más concretamente en la alegría y la tristeza. Tras una breve explicación de las emociones a trabajar, se les repartirá a los niños una ficha en donde aparecen distintas caras sobre las emociones (ver anexo), éstos han de recortarla y pegarle al extremo una cañita con cinta adhesiva. Posteriormente, se pasará a la narración de un cuento llamado "La sonrisa perfecta". Durante la lectura del cuento el niño deberá reconocer qué emociones aparecen en la historia que se está narrando y para ello, deberán mostrar la cara correspondiente a la emoción identificada en el cuento. A través de esta actividad se observará qué conocimientos poseen los niños en relación a las emociones. Una vez finalizado esta actividad, el alumnado deberá identificar las emociones que aparecen en el cuento con vivencias que hayan tenido ellos mismos y comentarlas en el grupo, con el fin de que nos cuenten cuándo se sienten así, qué sienten, qué hacen,... Para finalizar con la sesión se hablará de la importancia de las emociones, así como de identificarlas tanto en los demás como en ellos mismos y se les dará tres consejos: 1. Puedo decir que estoy contento/a y triste. 2. Puedo decir cómo me siento 3. Puedo pedir lo que quiero. 8. Conocer consejos para expresar las emociones de alegría y tristeza.

2. "Reconociendo las emociones".



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



Objetivos

1. Dar a conocer la importancia de las emociones para el desarrollo y el bienestar personal.
2. Desarrollar la capacidad de identificación de las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo e ira) mediante fichas de identificación.
3. Adquirir conocimientos sobre las distintas emociones (alegría, tristeza, miedo, ira y afecto/amor).
4. Desarrollar habilidades para trabajar en grupo.
5. Desarrollar valores como el respeto, la escucha, la participación, la igualdad,...
6. Tomar conciencia de sus emociones para poder expresarlas y, posteriormente, controlarlas.
7. Expresar qué sienten, cuándo se sienten así y qué hacen con cada una de las emociones básicas. (Expresar sus propias emociones).
8. Adquirir un vocabulario emocional.
9. Conocer consejos para expresar sus emociones y poder controlarlas.

Recursos:

-Pizarra.

-Tiza.

-Ficha de identificación de emociones

Temporalización: 45 minutos.

Lugar: se realizará dentro del aula.

Agrupamiento: se realizará de manera grupal.

Descripción de la actividad:



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



Para el desarrollo de esta actividad se le recordará al alumnado el concepto de emoción, así como de la existencia de distintas emociones que pueden ser manifestadas por todas las personas debido a alguna situación que la ha provocado. En segundo lugar se pasará a jugar al ahorcado, donde el alumnado deberá adivinar las distintas palabras. Las palabras que han de adivinar son las diferentes emociones. Una vez que los alumnos han adivinado las distintas palabras se les preguntará: ¿Qué tienen en común las distintas palabras? En todo momento hay que escuchar a los niños y estar muy atentos a aquello que comentan. Es aconsejable ayudarlos a expresarse, con el fin de facilitar el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje. Esta primera actividad tendrá lugar en la pizarra. Una vez que el alumnado haya acertado las distintas palabras del juego anterior, se le repartirán varias fichas en donde aparecerán las distintas emociones. Para ello, el alumno deberá identificar cada una de ellas y decir cuándo se sienten así, qué sienten y cómo actúan.

Se finalizará hablando de la importancia de las emociones, así como de saber identificarlas tanto en los demás como en ellos mismos y de la importancia de expresarlas y controlarlas. Además de ello, se les dará tres consejos: 1. Puedo decir que estoy contento, triste, enfadado, tengo miedo, necesito amor/afecto. 2. Puedo decir cómo me siento. 3. Puedo pedir lo que quiero.

3. "Los enfados". (3 SESIONES).

Objetivos:

1. Reconocer el enfado en los demás.
2. Aprender a gestionar la ira.
3. Fomentar la empatía.

Recursos:

- Reproductor de música y música relajante.
- Botella de agua vacía, agua caliente, gomina y purpurina..



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



Temporalización: 3 sesiones de 60 minutos en el aula. A partir de la última sesión, en el aula se podrá utilizar el bote de la calma siempre que se necesite.

Lugar: se realizará dentro del aula.

Agrupamiento: ½ grupo clase.

Descripción de la actividad:

Durante 3 sesiones los alumnos deberán reflexionar sobre qué es lo que les hace enfadar, como consiguen mantener la calma y qué es lo que pueden hacer para enfadarse menos con sus compañeros.

Sesión 1: Se empezará en asamblea. Se preguntará qué cosas son las que les hacen enfadar, cada alumno explicará al resto de compañeros las cosas que más les enfadan y se anotarán en un folio. Al terminar se irá eligiendo parejas para representar los enfados en pequeñas improvisaciones a partir de las anotaciones que se habían hecho durante la asamblea. Una vez terminadas las improvisaciones se preguntará a los alumnos cómo se han sentido y estos explicarán cómo se sienten, qué creen que sienten sus compañeros cuando se enfada con ellos...A continuación se explicará que cuando el enfado es muy fuerte, se convierte en ira. Para terminar la clase, se hará una sesión de relajación donde se escuchará música relajante con sonidos de la naturaleza.

Sesión 2: En esta sesión en asamblea se hablará de los enfados que hemos visto en películas, en casa, en su entorno en general. La maestra elegirá pequeños grupos de tres o cuatro alumnos para escenificar de manera improvisada los enfados expuestos en la asamblea. Para terminar debatirán sobre cómo se han sentido, tanto los que se enfadan como los que han provocado el enfado. Se reflexionará también sobre cómo se sienten cuando ven a un compañero enfadado, y cómo creen que pueden ayudar a su compañero a volver a la calma. Se les pedirá también para la próxima semana traigan una botella pequeña de agua vacía para hacer una manualidad.



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



Sesión 3: Se realizará la botella de la calma. Se pondrá en cada botella gomina hasta cubrir un centímetro de altura, a continuación, se pondrá agua tibia, para conseguir que se mezcle bien la gomina cada niño cogerá su botella y la agitará durante un minuto. Se echará la purpurina y después se vuelve a remover. Ahora cada niño mira su botella y respira lentamente delante de su botella, cuando cae toda la gomina al fondo de la botella se puede volver a remover. Los alumnos podrán experimentar la sensación de calmarse gracias a la botella. En la asamblea se habla de que se puede hacer para que lo compañeros no se enfaden. También de que se puede hacer para volver a la calma y para tranquilizar a un compañero cuando esté enfadado. Para terminar la sesión haríamos improvisaciones por parejas donde tengan que tranquilizar, calmar o conseguir que no se enfade un compañero en una situación incómoda.

4. "¿Cómo me siento hoy?"

Objetivos:

1. Desarrollar la capacidad de identificación de las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo e ira) mediante fichas de identificación.
2. Tomar conciencia de sus emociones para poder expresarlas y controlarlas.
3. Expresar sus emociones.
4. Adquirir un vocabulario emocional.
5. Desarrollar habilidades comunicativas.
6. Desarrollar habilidades para trabajar en grupo.
7. Trabajar valores como el respeto, la escucha activa, la participación, la confianza, el compañerismo, ...
8. Conocer consejos para expresar las emociones.

Recursos:

- Ficha de identificación de las emociones.



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



Temporalización: 20 minutos.

Lugar: la actividad se lleva a cabo dentro del propio aula.

Agrupamiento: la actividad se llevará a cabo de manera grupal.

Descripción de la actividad:

Para el desarrollo de esta actividad se contará con una ficha en donde aparecen las expresiones faciales de las distintas emociones. Con la ayuda de estas imágenes el niño ha de tomar conciencia de sus emociones y sentimientos y comentar cómo se siente cada día. Puede ayudarse de las imágenes de las fichas. Para ello, debe darse un clima de respeto, sinceridad y confianza para que el alumno pueda expresar aquello que siente. Es imprescindible mantener el turno de palabra en el grupo y estar en silencio, para que cada niño pueda expresarse. Además de ello, es muy importante escuchar al alumnado y que éste se sienta escuchado, a fin de poder mostrarles la importancia de las emociones en la vida de las personas, sobre todo, en lo que se refiere a la expresión y control o manejo emocional. Se finalizará hablando de la importancia de las emociones, así como de saber identificarlas tanto en los demás como en ellos mismos y, sobre todo, expresarlas y controlarlas. Además de ello, se les dará tres consejos: 1. Puedo decir que estoy contento, triste, enfadado, tengo miedo, necesito amor/afecto. 2. Puedo decir cómo me siento. 3. Puedo pedir lo que quiero.

5. "El juego de los animales furiosos".

Objetivos:

1. Conocer la importancia de identificar, expresar y controlar las emociones.
2. Desarrollar la capacidad de identificación de las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, ira) mediante la ficha de identificación.
3. Tomar conciencia de la situación de ira presentada en la actividad para poder expresarla y controlarla a través del juego.



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



4. Adquirir un vocabulario emocional.
5. Desarrollar habilidades comunicativas.
6. Conocer algunos consejos y estrategias para aprender a controlar y manejar su ira.
7. Desarrollar habilidades para trabajar en grupo.
8. Desarrollar valores como el respeto, la confianza, la escucha, la participación, la igualdad, compañerismo,...
9. Adquirir conocimientos sobre la ira.

Recursos:

- Ficha de identificación de las emociones.

Temporalización: 45 minutos.

Lugar: la actividad se llevará a cabo en el propio aula o en el de psicomotricidad.

Agrupamiento: se realizará de manera grupal.

Desarrollo de la actividad:

Para esta sesión se comenzará explicando cada niño cómo se siente en ese momento. Para ello, se contará con el material de la sesión anterior que le será de gran utilidad y ayuda para expresar cómo se siente cada uno de ellos. (ver la ficha en el anexo). Una vez que cada uno de los niños han expresado cómo se sienten, se pasará a explicar la emoción de la ira. Ha de hacerse de forma clara y sencilla y poniendo ejemplos para que los niños lo comprendan con mayor facilidad y comprueben que se trata de una emoción como otra cualquiera y, que, por lo tanto, hay que aprender a identificarlas para poder controlarlas y que esa situación no nos afecte. Posteriormente, se pasará a la realización de una actividad llamada "El juego de los animales furioso". << Imaginaros que sois animales y que os encontráis en medio de un bosque donde hay muchos árboles, flores, y muchos animalitos correteando por ahí. Estáis todos jugando, pero de



repente llega un león salvaje (que puede ser una de las terapeutas) y empieza rugir ferozmente. El león está muy enfadado porque habéis invado su terreno y eso no le gusta nada. Ahora cada uno de vosotros/as tenéis que actuar como animales>>. Para esta sesión la terapeuta ha de guiar la sesión, con la finalidad de crear una situación de ira donde el alumnado se meta en el papel y exprese aquello que siente. Cuando la situación de ira ha llegado a un punto límite, la terapeuta irá volviendo a la realidad: << Ahora, poquito a poco, vais a ir tomando aire por la nariz y expulsándolo por la boca muy lentamente y os vais a ir convirtiendo en aquellas personas tan importantes que sois>>. Una vez que la situación se ha calmado se pasará a hacer una ronda de preguntas y reflexiones sobre la actividad: ¿Qué os ha pasado en el juego? ¿A qué os ha recordado esta actividad? ¿Ante situaciones así que os dicen papá y mamá? Para finalizar se les darán varios consejos para que puedan llevarlos a cabo en situaciones de enfado o ira. 1.Respira. 2.Piensa en una cosa bonita. 3.Cuenta hasta 10 antes de actuar.

6." El cuento del animal triste".

Objetivos:

1. Desarrollar la capacidad de identificación de las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, ira y afecto) mediante fichas de identificación.
2. Desarrollar la capacidad de expresión emocional.
3. Adquirir un vocabulario emocional.
4. Desarrollar habilidades comunicativas.
5. Expresar mediante un dibujo una situación de tristeza.
6. Proponer y/o sugerir consejos y alternativas para la situación de tristeza representada en su dibujo.
7. Conocer estrategias para situaciones de tristeza en el alumno.
8. Tomar conciencia de sus emociones para poder expresarlas y controlarlas.

Recursos:



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



- Ficha de identificación de las emociones.
- Folios.
- Lápiz.
- Goma.

Temporalización: 45 minutos.

Lugar: se realizará en el propia aula.

Agrupamiento: se llevará a cabo de manera grupal.

Desarrollo de la actividad:

Para esta sesión el niño ha de explicar cómo se siente en ese momento. Para ello, se contará con la ficha de identificación de las emociones, que puede verse en el anexo. Este material será de gran utilidad y ayuda para expresar cómo se siente el alumno. Una vez que el alumno ha expresado cómo se sienten se dará inicio a la siguiente actividad. Para ello, primeramente se dará una explicación breve y sencilla de la tristeza, con el objetivo de que el alumno adquiera y comprenda dicho término. En segundo lugar, se le repartirá al niño un lápiz y un folio donde deberán narrar una historia mediante un dibujo. Para ello, el educador/a comenzará dando unas pautas: 1.Tenéis que dividir el folio en dos. 2.Para vuestra historia, debéis elegir un animal que será el protagonista de vuestra historieta. 3.Es solo un dibujo, luego tendréis que narrarlo de forma oral. 4.En la primera mitad del folio debéis representar una situación en la que a vuestro animal le ha ocurrido algo y está muy triste. 5.En la segunda mitad del folio debéis dibujar lo que le ocurre a vuestro personaje para que ya no esté triste. A continuación se pasará a narrar la historia. Es muy importante fijarse en los dibujos del niño, ya que vienen cargados de mucho significado. El dibujo nos dice acerca de sus preocupaciones, miedos, gustos,... Cualquier aspecto que nos llame la atención debemos preguntárselo. Se puede sacar mucha información del dibujo. Posteriormente, el alumno ha de comentar cuándo se ha sentido así, por qué, cómo se siente, qué hace cuando se siente así. Finalmente,



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



el alumno deberá dar un consejo o varios al protagonista de su historia para cuando se sienta triste. Los consejos que se le dará al alumno son: 1. Puedo llorar cuando estoy triste. 2. Puedo decir que estoy triste y por qué. 3. Puedo pedir afecto cuando estoy triste.

7. Danza macabra de Camille Saint- Saëns. (2 SESIONES)

Objetivos:

1. Reconocer sentimientos a partir de la música.
2. Saber reconocer el miedo y gestionarlo. Entender en miedo cómo un sentimiento necesario en muchas ocasiones.

Recursos:

- Reproductor de música, Danza Macabra (Saint-Saëns, 1874)
- Plastilina.
- Proyector.
- Ordenador e Internet.

Temporalización: 60 minutos.

Lugar: se llevará a cabo dentro del aula.

Agrupamiento: ½ grupo clase.

Descripción de la actividad:

Se utilizará esta música de diferentes maneras, para ver de qué manera es más impresionante y que emociones se despiertan. La música será el punto de partida para trabajar el miedo. Sesión 1: Al llegar al aula Aprendiendo a Sentir se irán estirando en el suelo y se irán para hacer una audición pasiva, sólo escuchando la música. Después se hablará de si les ha gustado, y que han sentido. Después se repartirá plastilina y crearán una escultura mientras que vuelven a escuchar la música, esta vez deberán realizar una escultura que represente lo que sienten.



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



Sesión 2, se proyectará una película de dibujos animados cuya banda sonora es la Danza Macabra(Henderson, 2010). Para terminar se hablará sobre el miedo, si la música les transmitía esa emoción, si al realizar la escultura les resultaba tranquilizante, también se les preguntará qué sensaciones les ha transmitido ver la película y si se habían imaginado otra historia con esa música. Se terminará la sesión hablando sobre el miedo y las cosas positivas que aporta, por ejemplo, el miedo a quemarnos hace que no pongamos las manos en el fuego, a partir de aquí los alumnos podrán expresar qué miedos positivos poseen.

BLOQUE 2: LA EMPATÍA.

1. "Buscando emociones" (DOS SESIONES)

Objetivos

1. Identificar las expresiones faciales de: alegría, tristeza, miedo, asco, enfado y sorpresa.
2. Desarrollar la capacidad empática
3. Ejercitar conductas prosociales como habilidades de ayuda y consuelo.

Recursos:

- PDI e imágenes de diferentes expresiones: alegría, tristeza, asco, miedo, sorpresa, enfado.
- Cartulinas tamaño folio para los alumnos.
- 1 cartulina tipo mural.
- Tijeras y pegamentos.
- Revistas.

Temporalización: 50 minutos aproximadamente.

Lugar: La actividad se lleva a cabo en la propia aula.



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



Agrupamiento: La actividad se realiza de manera grupal.

Descripción de la actividad:

1. Inicio: El profesor proyecta en la PDI rostros que expresan diferentes sentimientos: alegría, tristeza, miedo, asco, enfado, sorpresa.

Pide a los niños que digan a qué sentimiento pertenece cada expresión.

2. Desarrollo: Los alumnos deben recortar expresiones de alegría y tristeza de las revistas. A continuación, cada uno las pegará en su cartulina: en un lado las caras que muestren alegría y en otro las que muestren tristeza. Con los recortes que sobren de cada niño y con los que expresen otros sentimientos (miedo, enfado...) se puede hacer un mural colectivo. Una vez finalizado, los alumnos pueden salir a enseñar su cartulina y se pueden plantear preguntas sobre los recortes como: ¿por qué creéis que está triste/contento?, ¿qué haríais para que estuviera contento?, etc.

3. Cierre: Por la parte de atrás de la cartulina, los alumnos se dibujan a sí mismos mostrando las expresiones trabajadas, escribiendo debajo de cada dibujo alegría o tristeza.

2. "Psicomotricidad empática"

Objetivos

1. Mejorar la capacidad de comprender la perspectiva y sentimientos de otros.
2. Expresar determinados sentimientos desde el lugar de otro.

Recursos

No hacen falta materiales para la realización de esta actividad.

Temporalización: 20 minutos aproximadamente.

Lugar: La actividad se lleva a cabo en el aula de psicomotricidad.



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



Agrupamiento: La actividad se realiza de manera grupal.

Descripción de la actividad:

Esta actividad se puede desarrollar en las sesiones de psicomotricidad a modo de calentamiento.

La actividad consiste en representar situaciones como las siguientes: - Una planta se pone contenta porque sale el sol (agachados se yerguen) y se pone triste cuando la arrancan (se encogen y ponen cara de pena). - El ratón tiene miedo y se va corriendo cuando ve al gato, y se pone contento cuando ve un trozo de queso. - Un perro está contento cuando su dueño juega con él (lo imitan a cuatro patas) y está triste cuando su dueño se va (se quedan quietos y "lloran"). - Un pájaro está contento volando por el cielo (lo imitan con los brazos extendidos y en movimiento) y está triste cuando tiene frío por la noche (hacen gestos y muecas de frío).

3. "El mercado" (DOS SESIONES)

Objetivos

1. Desarrollar valores de respeto, ayudar y tolerancia hacia la discapacidad.
2. Mejorar la capacidad de comprender la perspectiva y sentimientos de los otros.
3. Desarrollar el interés por el bienestar de los demás.
4. Reflexionar sobre cómo se sienten las personas con discapacidad ante una situación cotidiana.

Recursos

- Canción popular "La cojita".
- Ordenador o radiocasete.
- Vendas para los ojos, tapones y esparadrapo.



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



- Materiales para los rincones: frutas, carne, pescado y flores (pueden ser juguetes, hechos de cartón o papel, etc.)

Temporalización: 50 minutos aproximadamente.

Lugar: La actividad se lleva a cabo en la propia aula.

Agrupamiento: El inicio y cierre de la actividad se realiza de manera grupal, en el desarrollo se divide a los alumnos en 2 grupos.

Descripción de la actividad:

1. Inicio: Los alumnos escuchan la canción popular "La cojita". A continuación, el profesor formula una serie de preguntas sobre ella: ¿qué le pasa a la niña de la canción?, ¿qué dice a quienes la miran?, ¿por qué disimula ser una cojita?, ¿podéis decir problemas físicos que pueden tener algunos niños?, ¿por qué un niño con discapacidad es igual que el resto de los compañeros?, ¿cómo debemos comportarnos con él?, etc. Si algún niño sufre alguna discapacidad, el tratamiento debe ser más indirecto. Además, para desarrollar este tipo de preguntas, es preciso que el niño este plenamente integrado entre sus compañeros.

2. Desarrollo: Se simulará la situación de compra-venta en un mercado. Cada esquina del aula será un "puesto": frutería, carnicería, pescadería y floristería. La mitad de los niños serán los tenderos y la otra mitad los clientes. Una parte de los clientes llevarán los ojos vendados, otra llevará tapones en los oídos y otro esparadrapo en la boca. Así, cuando todos los clientes hayan comprado algo en cada puesto, se pueden intercambiar los roles. El profesor ayudará especialmente a los alumnos con los ojos vendados para ir de un puesto a otro.

3. Cierre: Los alumnos comentan cómo se sentían desempeñando cada rol en la actividad, si es fácil o difícil, si han necesitado ayuda... Se reflexiona sobre las dificultades que puede tener una persona con discapacidad en el día a día, los sentimientos que pueden surgir y cómo se puede ayudar.



4. "El bingo de la empatía" (DOS SESIONES).

Objetivos

1. Expresar los propios sentimientos.
2. Mejorar la capacidad de comprender la perspectiva y sentimientos de los otros.
3. Desarrollar el interés por el bienestar de los otros.
4. Desarrollar conductas prosociales como habilidades de ayuda, consuelo, respeto y tolerancia.

Recursos

- "Cartones" para el bingo.

- Bolsa y fichas de los sentimientos. –

Pegatinas.

- Rotuladores.

- Folios, tijeras, pinturas y gomas para las caretas.

Temporalización: 50 minutos aproximadamente.

Lugar: La actividad se lleva a cabo en la propia aula.

Agrupamiento: La actividad se realiza de manera grupal.

Descripción de la actividad:

1. Inicio: El profesor explica a los alumnos que van jugar a un tipo de bingo, por lo que les pregunta si saben jugar al bingo tradicional.
2. Desarrollo: Se reparte a cada alumno un "cartón" en el que se incluyen diversos sentimientos: sorpresa, llanto, duda, alegría, enfado, amor, miedo y tristeza. El profesor debe tener una bolsa con las fichas de cada sentimiento



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



dentro de ella. De este modo, el profesor saca una ficha y la muestra a sus alumnos. Estos deben tachar la casilla que corresponda a ese sentimiento y, los niños que lo deseen pueden contar alguna situación en la que hayan experimentado esa sensación. Cuando el alumno cuente su experiencia, se pregunta a los demás qué le dirían a su compañero, cómo le ayudarían ante esa situación, etc. Se pone una pegatina en las fichas de los alumnos que participen.

3. Cierre: Los alumnos realizan una careta eligiendo el sentimiento que ellos quieran

5. "Porcio y María" (DOS SESIONES).

Objetivos

1. Comprender la existencia de diversos puntos de vista.
2. Reconocer la importancia de ponerse en el lugar de otros.

Recursos

- Cuento "El cerdito y la cigüeña".
- Cartulinas, gomas para caretas, tijeras.
- Botella y plato de plástico.

Temporalización: 50 minutos aproximadamente.

Lugar: La actividad se lleva a cabo en la propia aula.

Agrupamiento: La actividad se realiza de manera grupal.

Descripción de la actividad

1. Inicio: Se lee el cuento "El cerdito y la cigüeña" y se realizan preguntas sobre él: ¿por qué Porcio no quería ir a clase?, ¿qué hizo Porcio cuando invitó a comer a María?, ¿qué pasó?, ¿qué hizo después María?, ¿cómo acaba la historia?



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



2. Desarrollo: Se divide a los alumnos por parejas. Cada una de ellas debe construir un pico y un hocico con los materiales ofrecidos por el profesor y bajo su supervisión. Una vez hechos, los alumnos que lo deseen pueden representar el cuento mientras el profesor lo vuelve a contar. Al finalizar, se pasará una botella de plástico y un plato para que los alumnos (con las manualidades puestas) comprueben las dificultades que tenían los protagonistas del cuento a la hora de comer.

3. Cierre: Se pueden poner ejemplos de recipientes y pensar en los hocicos de los animales para saber si podrían comer en ellos. Asimismo, se puede hablar de la importancia de ponerse en el lugar de los demás para que no nos pase como en el cuento.

"El cerdito y la cigüeña"

Cuando el cerdito Porcio llegó a su nuevo colegio, le dijo a su mamá que no quería entrar. Ello pensó que deseaba seguir de vacaciones, y contestó, muy seria: - Porcio, todos tenemos obligaciones: la mía es trabajar, y la tuya es venir al colegio a aprender. Se despidió del cerdito con un beso muy fuerte, pero él la agarró de la manga para que no se fuera. - Aquí no conozco a nadie... Son todos muy raros... - y señaló la fila donde esperaban sus nuevos compañeros: pollos, patos, elefantes, gatos, panteras, ranas... Por fin, mamá comprendió lo que le pasaba: estaba asustado. Siempre había ido a un colegio donde todos eran cerditos como él, y en este había toda clase de animales. - Este es un colegio mixto al que acuden animalitos de todas las especies - le explicó -. Seguro que aquí aprenderás mucho y harás nuevos amigos. Porcio no estaba muy convencido, pero se armó de valor y se colocó en la fila mientras su madre le decía adiós con la mano. Una vez dentro de su clase, se sentó delante para escuchar mejor a la profesora.

Su compañera de pupitre era una cigüeña alta y esbelta que a Porcio le pareció muy guapa. La maestra era una pantera negra muy elegante y simpática. Nada más verlo, se acercó a su pupitre con la lista en la mano. - ¿Cómo te llamas



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



cerdito? - le preguntó. Pero la cigüeña contestó antes que él: - María. Todos se rieron, y la pequeña cigüeña se puso colorada. - Le había preguntado a tu compañero - dijo la profesora. - Es que... Soy nueva... Y estoy un poco nerviosa - le confesó la cigüeña al cerdito. - Yo también... - Eres un cerdito muy simpático. Porcio notó como le subían los colores. Se hicieron amigos, y a la semana siguiente Porcio invitó a María a merendar. Porcio puso dos platos en la mesa, y su papá los llenó de natillas. - ¿Te gustan las natillas, María? - Me encantan. - Ya verás qué ricas son estas... Las que hace mi papá - dijo Porcio, y empezó a comer con todas sus ganas. En un minuto acabó con las natillas. Mientras, el pico de María sonaba "clock, clock, clock" contra el fondo del plato. Pasado un rato, el cerdito observó que María apenas había comido. "Quizá a las cigüeñas no les gustan las natillas", pensó. Y recogió los platos. Al día siguiente fue María la que invitó a merendar a Porcio. - Mi abuela hace una compota muy rica, ¿quieres probarla? - Sí... A mí me encanta la compota - contestó Porcio.

Mamá cigüeña sirvió la compota en una especie de botellas de cuello estrecho. María metió el pico y comenzó a comer muy deprisa. Pero Porcio no lograba meter el morro en aquella botella tan estrecha. Y cuando le daba la vuelta era aún peor, porque la compota se quedaba pegada en los lados. "Ahora entiendo por qué María casi no comió natillas ayer", pensó Porcio, avergonzado. "Para ella debe de ser tan difícil comer en un plato como para mí en una botella". Quiso disculparse, pero María se había levantado de la mesa. "Quizá está enfadada conmigo por no haberme dado cuenta", se lamentó el cerdito. En ese momento regresó María con un gran plato de compota. - Es para tí - dijo. Y dejó el plato delante del cerdito. "¡Qué gran amiga tengo!", pensó Porcio, mientras se comía la deliciosa compota.

6. "Soy el nuevo" (DOS SESIONES)

Objetivos



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



1. Mejorar la capacidad de comprender la perspectiva y sentimientos de los otros. - Interesarse por el bienestar de los otros.
2. Aprender que los propios actos pueden afectar a los demás.
3. Desarrollar conductas prosociales como habilidades de ayuda y consuelo.

Recursos

- Cuento "Los muñecos mágicos".
- Un muñeco.

Temporalización: 50 minutos aproximadamente.

Lugar: La actividad se lleva a cabo en la propia aula.

Agrupamiento: El inicio y el cierre de la actividad se realizan de manera grupal, el desarrollo por parejas.

Descripción de la actividad

1. Inicio: Se lee el cuento "Los muñecos mágicos" y se realizan preguntas sobre él: ¿se ponen tristes o contentos los muñecos cuando nadie quiere comprarles?, ¿por qué eran felices al principio?, ¿por qué se ponen tristes?, ¿qué poder les concede el duende?, cuándo un amigo tuyo está triste ¿cómo te sientes tú y por qué?, etc.
2. Desarrollo: El profesor divide a los alumnos por parejas. Cada una debe pensar y debatir durante unos minutos la siguiente situación: "Imaginad que estáis en el patio durante el recreo, y un niño nuevo en la clase está solo en un rincón. ¿Cómo creéis que se siente? ¿Qué podéis hacer para ayudarlo?". A continuación, las parejas saldrán a exponer sus ideas. Se puede representar la situación con un muñeco.
3. Cierre: Se reflexiona sobre la actividad realizada, sobre los sentimientos que surgen al ser "el nuevo", sobre qué podemos hacer para ayudar. Se intenta que los alumnos compartan sus propias experiencias.



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



Los muñecos mágicos

Un hombre llevaba muchos años construyendo muñecos de todo tipo: grandes y pequeños; de tela, felpa, cartón, hierro o incluso de azúcar. Se sentía muy feliz al ver que muchos niños se paraban ante es escaparate y pedían a sus padres que les regalaran uno. De esta manera, el juguetero era feliz no sólo porque ganaba dinero, sino también al ver la alegría de los niños y de los muñecos cuando eran "adoptados" por un niño. Pero en la acera de enfrente pusieron una tienda de juegos electrónicos (videoconsolas, mini-ordenadores, etc.). Poco a poco los niños, en lugar de pararse junto al escaparate del juguetero, entraban directamente en la tienda de enfrente. Así que, al cabo de unas semanas, ya nadie compraba muñecos.

La tristeza se apoderó de la tienda. Los muñecos al principio trataban de disimular su pena, pero el juguetero sabía que se sentían muy infelices y poco queridos. Algunos lloraban a escondidas; otros se escondían llenos de vergüenza. Una noche, un duende se apareció a los muñecos; al verles tan tristes sintió tanta pena como el juguetero. Pero él si podía hacer algo: era un duende y tenía poderes. Así que concedió a los muñecos el don de reír o llorar por sí mismos, sin que nadie les apretara un botón. Al día siguiente, el viejo juguetero no salía de su asombro. Un grupo de niños con sus madres llenaban la tienda: - ¡Ése, mamá! ¡Quiero ése! - - ¡Y yo el de al lado! - - ¡Yo también quiero uno! - Los niños formaban una cola que llegaba hasta la calle, todos con ganas de llevarse un muñeco. ¿Qué estaba pasando? Se preguntó el juguetero. La respuesta la encontró cuando miró hacia su escaparate: los muñecos jugaban y saltaban, reían, lloraban y hacían muecas a los niños.

El mago les había concedido ese don. La felicidad volvió a la tienda. El juguetero trabajaba con más ganas para poder alegrar a tanto niño, y cada noche los que quedaban sin vender celebraban una fiesta con el juguetero.



7. “¿Alguna vez has...?”

Objetivos

1. Reflexionar acerca de cómo se sienten los demás ante una situación dada.
2. Aprender que los propios actos pueden afectar a los demás.

Recursos: No se necesitan materiales para la realización de esta actividad.

Temporalización: 30 minutos aproximadamente.

Lugar: La actividad se lleva a cabo en la propia aula.

Agrupamiento: La actividad se realiza de manera grupal.

Descripción de la actividad

1. Inicio: Se presentan una serie de situaciones para que los niños reflexionen y debatan sobre cómo se sienten los protagonistas. Algunos ejemplos de dichas situaciones pueden ser: - Mario tiene mucho miedo a la oscuridad y ayer se fue la luz de su casa por la noche, ¿cómo creéis que se sintió? - María le ha hecho un dibujo muy bonito a su madre por su cumpleaños, ¿cómo se sentirá su madre? - Juan le ha dicho a Raquel que está muy guapa, ¿cómo se sentirá Raquel? - El abuelito de Óscar está malo, ¿cómo se sentirá Óscar? - Alejandro le regala a Pablo su coche de juguete, ¿cómo se sentirá Pablo? - Victoria invita a merendar a todos menos a Cristina, ¿cómo se sentirá Cristina?

2. Desarrollo: Los alumnos se colocan de pie en el fondo de la clase. El docente realiza preguntas que comiencen con “¿Alguna vez has...?” y aquellos alumnos que contestan con un “sí” deben caminar al otro lado del aula. Algunos ejemplos de preguntas que se pueden realizar son: ¿Alguna vez has interrumpido la clase?, ¿Alguna vez has sido insultado por alguien de clase?, ¿Alguna vez has insultado a alguien de clase?, ¿Alguna vez se ha enfadado el papá o la mamá con vosotros? Una vez hecha cada pregunta, el profesor debe preguntar a algún



alumno acerca de cómo se sintió o cómo cree que se siente la otra persona ante esa situación.

3. Cierre: Se pregunta a los niños si les ha gustado la actividad y se reflexiona sobre ella. Así, se recalca la idea del por qué hacemos algo (ej.: insultar) si a nosotros no nos gusta que nos lo hagan. Asimismo, se reflexiona sobre el hecho de que nuestros actos afectan a los demás.

8. "El lobo" (DOS SESIONES)

Objetivos

1. Mejorar la capacidad de comprender la perspectiva y sentimientos de los otros.
2. Reflexionar sobre la existencia de diferentes puntos de vista.

Recursos

- Cuento "El lobo calumniado"
- Folios y pinturas.

Temporalización: 50 minutos aproximadamente.

Lugar: La actividad se lleva a cabo en la propia aula.

Agrupamiento: La actividad se realiza de manera grupal.

Descripción de la actividad

1. Inicio: El profesor pregunta a los alumnos si conocen el cuento de "Caperucita Roja" y se piden voluntarios para contarlo brevemente. Una vez contado, se plantea la siguiente pregunta: "¿Os habéis preguntado alguna vez cómo se sentía el lobo?".

2. Desarrollo: El profesor lee el cuento de "El lobo calumniado" y plantea una serie de preguntas sobre él: ¿qué os parece esta historia?, ¿cómo creéis que se



CENTRO EDUCATIVO
“LA AMISTAD”
FUENLABRADA



sentía el lobo?, ¿qué pensáis de Caperucita?... Se insiste sobre la idea de que existen diferentes puntos de vista, la importancia de conocer las dos versiones y ponerse en el lugar del otro.

3. Cierre: Para finalizar, los alumnos realizan un dibujo de la escena del cuento que más les haya gustado.

“El lobo calumniado”

El bosque era mi hogar. Yo vivía allí feliz y me gustaba mucho. Siempre trataba de mantenerlo limpio y ordenado. Un día soleado mientras yo estaba recogiendo la basura dejada por unos excursionistas, sentí pasos y oí a lo lejos una voz estridente que me taladraba la cabeza. Me escondí detrás de un árbol y vi venir a una niña vestida de forma rarísima: toda de rojo y con su cabeza cubierta, como si no quisiera que la vieran. Naturalmente, me puse a investigar. Le pregunté quién era, a dónde iba, de dónde venía, etc. Ella me dijo, cantando y bailando, que iba a casa de su abuelita con una canasta para el almuerzo. Me pareció una persona honesta, pero estaba en MI bosque y ciertamente parecía sospechosa con esa ropa tan extraña. Así que decidí darle una lección y enseñarle lo serio que es meterse en MI bosque sin anunciarse antes, vestida de forma tan extraña y molestando con esos cantos tan irritantes. Le dejé seguir su camino, pero corrí a la casa de su abuelita. Cuando llegué, vi a una simpática viejita, le expliqué el problema y ella estuvo de acuerdo en que su nieta merecía una lección. La viejita aceptó permanecer escondida debajo de la cama hasta que yo la llamara.

Cuando llegó la niña, la invité a entrar al dormitorio donde estaba acostado, vestido con la ropa de la abuelita. La niña llegó sonrojada y me dijo algo desagradable acerca de mis grandes orejas. He sido insultado antes, así que traté de ser amable y le dije que mis grandes orejas eran para oírla mejor. Me gustaba la niña y trataba de prestarle atención, pero ella hizo otra observación insultante acerca de mis ojos salidos. Ustedes comprenderán que empecé a sentirme mal; la niña tenía una bonita apariencia, pero era muy antipática. Sin



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



embargo, seguí la política de poner la otra mejilla, y le dije que mis ojos me ayudaban a verla mejor. Su siguiente insulto sí que me encolerizó. Siempre he tenido problemas con mis dientes tan grandes, pero esa niña hizo un comentario muy desagradable. Sé que debía haberme controlado, pero salté de la cama y le gruñí enseñándole mis dientes y le dije que eran grandes para comerla mejor. Ahora seamos serios: ningún lobo puede comerse a una niña.

Todo el mundo lo sabe, pero esa Caperucita loca empezó a correr alrededor de la habitación gritando, y yo también corría detrás de ella tratando de calmarla y diciéndole que era broma. Como tenía puesta la ropa de la abuelita, me la quité, pero fue peor. De repente la puerta se abrió y apareció un leñador con un hacha enorme. Yo le miré y comprendí que corría peligro, así que salté por la ventana y escapé. Desgraciadamente, la abuelita jamás contó mi parte de la historia. No pasó mucho tiempo sin que se corriera la voz de que yo era un lobo malo. Todo el mundo empezó a evitarme, nadie quería estar conmigo y yo ya no he sido feliz. No he vuelto a saber nada de esa pequeña niña antipática y vestida de forma tan rara, pero yo nunca pude contar mi historia. Ahora ustedes ya lo saben.

9. "La bata de mi compañero". (DOS SESIONES).

Objetivos

1. Mejorar la capacidad de comprender la perspectiva y sentimientos de los otros. 2.
2. Desarrollar el valor del respeto.

Recursos

- Música y radiocasete u ordenador.
- Plastilina.
- Batas de los alumnos.

Temporalización: 50 minutos aproximadamente.



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



Lugar: La actividad se lleva a cabo en la propia aula.

Agrupamiento: El inicio de la actividad se realiza por parejas mientras que el desarrollo y el cierre de manera grupal.

Descripción de la actividad

1. Inicio: El profesor divide a los alumnos por parejas y los miembros de cada pareja se intercambian las batas. Cuando comience a sonar la música, cada alumno debe intentar imitar al dueño de la bata desde una actitud de respeto.

2. Desarrollo: Una vez parada la música, los alumnos deben expresar qué han sentido "siendo su compañero", si ha sido fácil o difícil, si lo han conseguido... Se reflexiona acerca de la importancia de ponerse en el lugar del otro para conocerle y saber cuáles son sus sentimientos.

3. Cierre: Los niños moldean la bata de su pareja con plastilina, incluyendo el nombre de su compañero.

10. "Cuido de los papás"

Objetivos

1. Ser capaz de ponerse en el lugar de los padres.
2. Comprender que los propios actos afectan a los demás.
3. Desarrollar el interés por el bienestar de los otros.
4. Desarrollar conductas prosociales como habilidades de ayuda.

Recursos

- Vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=sX_hUW2zt40
- Ordenador, PDI.

Temporalización: 30 minutos aproximadamente.

Lugar: La actividad se lleva a cabo en la propia aula.



Agrupamiento: El inicio y cierre de la actividad se realiza de manera grupal, en el desarrollo se divide a los alumnos en 3 grupos.

Descripción de la actividad

1. Inicio: Se advierte a los niños que algo de lo que ocurre en el vídeo no les va a “cuadrar” (es poco frecuente que sea el niño el que cante una nana a sus padres). Después de su visionado, se debate sobre qué han detectado como inusual. A continuación, el profesor comenta: “¿Os imagináis lo contentos que se sentirían los papás al ver que su hijo les cuida por las noches cantando una nana?”. Se dedican unos minutos para que los alumnos recuerden qué hacían sus padres por ellos cuando eran bebés. A continuación, se les pregunta directamente: “¿Qué hacíais vosotros cuando erais bebés por papá y mamá?”. Es probable que digan que nada porque eran muy pequeños. Esta pregunta puede llevar con facilidad a lo que pueden hacer ahora: “¿Y qué hacéis ahora que ya sois mayores?”. Se trata de que los alumnos, de manera espontánea, aporten ejemplos de qué cosas hacen por su familia y cómo creen que esta se siente cuando las hacen. Si les cuesta identificar situaciones, el profesor les puede ayudar de la siguiente manera: Cuando vais a comer, ¿ayudáis a poner la mesa? ¿y cómo creéis que se sienten vuestros padres?, etc.

11. Confío en mi compañero.

Objetivos:

1. Confiar en mi compañero.
2. Ser capaz de verbalizar los sentimientos experimentados a través del tacto.
3. Plasmar en un dibujo mis sentimientos y emociones.

Recursos:

- Hojas
- pinturas



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



- hojas de árboles
- arena.

Temporalización: 40 minutos.

Lugar: se realizará en el patio.

Agrupamiento: se llevará a cabo en parejas.

Descripción de la actividad:

Esta actividad tendrá lugar en el arenero. Por parejas, uno de ellos se vendará los ojos y el otro le guiará hasta un árbol. El compañero le hará preguntas tales como: ¿Qué sientes? ¿te gusta? ¿te da miedo? Etc. A continuación, haremos lo mismo, pero en este caso, las parejas estarán sentadas en la arena, tocándola e introduciendo las manos en ella. Se intercambiarán los roles. Una vez finalizada, nos sentaremos todos en círculo para hablar de lo que hemos sentido. Para finalizar, individualmente y en clase, plasmarán sus emociones vividas en un dibujo utilizando elementos que han tocado como: pequeñas cortezas de los árboles, hojas, un poco de arena (será proporcionada por la profesora a cada uno cuando éste lo pida), etc.

12. Los celos y la empatía. (2 SESIONES)

Objetivos:

1. Aprender a gestionar las emociones propias.
2. Aprender a ponerse en el lugar del otro a través de la dramatización.

Recursos:

- Cuento: ¡Julietta, estate quieta!(Wells,1981).

Temporalización: 60 minutos.

Lugar: se realizará en el propia aula.



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



Agrupamiento: ½ grupo clase.

Descripción de la actividad:

Con esta actividad se trabajarán los celos a partir de las propias experiencias y de un cuento. Sesión 1: En asamblea, se preguntará si conocen que son los celos, si alguna vez han escuchado hablar de ellos. A continuación, se explicará en cuento ¡Julieta, estate quieta! Wells (1981). Después se abrirá un debate sobre qué es lo que le pasa a Julieta, por qué Julieta se comporta así, si consideran que es correcto lo que hace, y qué es lo que harían ellos en el lugar de Julieta. Para terminar la sesión se realizará una dramatización, se elegirá a 5 alumnos que recrearán a los personajes mientras la maestra lee el cuento.

Sesión 2: Se empieza con una asamblea donde los alumnos deberán recordar si alguna vez han sentido celos, cómo se sintieron, si es difícil esa sensación y qué pueden hacer para sentirse mejor. Después se harían improvisaciones por parejas donde un niño quiere un juguete y se lo regalan a un compañero, ¿cómo reaccionaría cada uno? Haríamos otra improvisación con otros compañeros, unos serían los padres y los otros dos hermanos, uno de 4 años y el otro un bebé de 3 meses ¿qué pasa en la casa? ¿Cómo reacciona cada uno? ¿Cómo se sienten los padres en esta situación? ¿Y el resto de hermanos? Para terminar se abre debate de cómo creen que se ha sentido cada uno representando cada personaje, y cómo lo han visto los compañeros que eran espectadores. Elaborarán las gafas positivas (Caruanay Tercero, 2011) Cada niño tendrá unas gafas hechas de cartulina que deberán de decorar cómo más les guste y se añadirá papel celofán para ver las cosas de manera diferente. Una vez acabadas se las pondrán, con ellas verán las cosas de una manera más positiva, en una situación en la que podrían tener celos con las gafas ya no sucede ¿Cómo lo demuestran? Se volverán a hacer las improvisaciones, pero esta vez cómo llevan las gafas ya no reaccionan igual, ¿qué cosas positivas verán en esta situación?



5.2. ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN PRIMARIA

La propuesta de intervención consta de 31 sesiones divididas en tres bloques: un primero donde nos basaremos en la introducción a la educación emocional, importante para crear una base de conocimiento sobre las emociones en los alumnos y alumnas, un segundo bloque dirigido específicamente al desarrollo de la empatía y un tercer bloque dirigido al desarrollo positivo de la autoestima.

BLOQUE 1: LAS EMOCIONES

ACTIVIDAD 1	"ASÍ ME SIENTO HOY"
Competencia Emocional	Conciencia emocional
Objetivos	Reconocer y nombrar mi estado emocional
Tiempo estimado	Una sesión de 40 minutos. (12 sesiones a lo largo del curso). Esta actividad se realizará con cada emoción que se vaya a trabajar (Alegoría, tristeza, ira, enfado, miedo, vergüenza, envidia, timidez, asco, decepción, amor y serenidad)



CENTRO EDUCATIVO
“LA AMISTAD”
FUENLABRADA

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



Descripción y procedimiento	<p>1º “Me miro” Si en el centro no hay sala que disponga de un espejo grande, llevaremos varios espejos a clase. Se le pide a los niños que se acerquen al espejo para verse. Daremos el tiempo suficiente para que todos pasen por el espejo y se puedan mirar y fijar en los detalles de su cara.</p> <p>2º “Me dibujo” se les pide que dibujen su cara en una hoja en blanco donde cada niño dibujara todas las expresiones de su cara. Se les indica que pueden dar color si así lo desean.</p> <p>3º doy nombre a la emoción: debajo de su cara, escribirán su nombre y como se encuentran hoy. Es el momento de dar nombre y definir la emoción que siento.</p> <p>4º Me expreso con los demás: Nos dispondremos en semicírculo, sentados en el suelo, de modo que el que sale a hablar pueda ser visto por todos. Cada niño explicara a los demás, como se siente y porque se siente así. Colocará su cara en un lugar visible de clase (podremos colocar un extenso papel continuo con el contenido que estamos trabajando y/o el nombre de la actividad). De tal modo que cuando volvamos a hacer la actividad otro día, podremos visualizar como cambian nuestros estados emocionales según el día y la vivencia de ese día.</p>
Recursos necesarios	<p>Un espejo grande o varios individuales.</p> <p>Folios, lápices y colores.</p> <p>Papel continuo y pegamento reutilizable</p>



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



Valoración de la actividad	Recogeremos la opinión de cada niño, preguntando si les ha gustado la actividad, que parte de la actividad les ha gustado más y la que menos les ha gustado. La maestra registrará las opiniones de los niños en un registro anecdótico o en un diario de emociones de clase.
-----------------------------------	---

BLOQUE 2: LA EMPATÍA

ACTIVIDAD 2	"DEL REVÉS"
Competencia Emocional	Conciencia emocional y empatía.
Objetivos	Reconocer e identificar diferentes estados emocionales.
Tiempo estimado	3 sesiones de 40 min cada una



**Descripción y
procedimiento**

PRIMERA SESIÓN

1º Explicaremos a los niños que vamos a proyectar el principio de una película de animación, algunos de ellos la habrán visto, pediremos que no cuenten nada por ahora, queremos que se fijen en los primeros 7 minutos de la película donde Riley, la protagonista, nos enseña su mundo emocional desde el nacimiento, su personalidad y sus islas relacionales hasta que sufre un cambio determinante en su vida.

2º abriremos un coloquio en gran grupo, donde preguntaremos a los niños:

¿Qué emociones básicas se nos presentan que viven en el cuerpo y mente de la protagonista?

¿Las conocíais? ¿es la primera vez que oyes hablar de alguna de ellas?

SEGUNDA SESIÓN

3º Proyectaremos los videos de presentación de cada una de las emociones para abrir coloquio con cada una de ellas:

¿Cómo se nos presenta la emoción?

¿Os habéis sentido alguna vez así?

¿En que momento de vuestra vida?

4º Pediremos a los alumnos que individualmente nos representen mediante mímica alguna de las emociones y el resto del grupo tendremos que adivinar que emoción están representando.

TERCERA SESIÓN

5º Continuaremos con la visualización de la película hasta los 13 minutos, cuando la protagonista y su familia se cambian de domicilio por motivos de trabajo de su padre.

6º Una vez finalizada la visualización, plantearemos la situación en la que Riley y su familia están atravesando un importante cambio en sus vidas. Por lo que, abriremos el debate final con las siguientes preguntas:



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



¿Cómo me siento? ¿Como se siente Riley?

Si yo fuera Riey, ¿Cómo podría mejorar la situación?



CENTRO EDUCATIVO
“LA AMISTAD”
FUENLABRADA

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



Recursos necesarios	Película de animación “Del Revés” (Inside out) (2015) USA. Director: Peter Ronnie del Carmen, Disney Pixar.
Valoración de la actividad	<p>Se preguntará si les ha gustado la película en general, que parte es la que más les ha gustado y que es lo que han aprendido de esta película.</p> <p>La maestra registrará las opiniones de los niños en un registro anecdótico o en un diario de emociones de clase.</p>

ACTIVIDAD 3	“TÍTULO DEL CUENTO EMOCIONAL QUE SE VAYA A TRABAJAR”
Competencia Emocional	Conciencia emocional y empatía
Objetivos	Identificar y representar diferentes estados emocionales.
Tiempo estimado	Sesiones de 40 min (una por cada cuento) 10 sesiones a lo largo del curso.



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



<p>Descripción y procedimiento</p>	<p>1º. El profesor o la profesora realizará la lectura en voz alta del cuento. La lectura será pausada, con calma, marcando la entonación acorde a lo que los personajes de los cuentos sienten.</p> <p>2º. Confeccionamos un cuaderno personal de emociones, donde la portada sea un corazón y en el que plasmarán, ya sea a través de dibujos o escritura, en el cuaderno lo que sienten en cada uno de los siguientes momentos:</p> <p>Cuando estoy contento.</p> <p>Cuando estoy enfadado.</p> <p>Cuando estoy tranquilo.</p> <p>Cuando me enfado.</p> <p>Cuando estoy triste.</p> <p>Cuando tengo miedo.</p> <p>Cuando estoy impaciente.</p> <p>Cuando quiero estar solo.</p> <p>3º Coloquio sobre el cuento, preguntaremos al gran grupo:</p> <p>¿Cómo me he sentido al realizar mi cuaderno de emociones?</p> <p>¿En qué momento me he sentido mejor?</p> <p>¿Qué momento me ha gustado menos?</p> <p>¿Qué le pasa al personaje del cuento?</p> <p>Observaciones: Cada niño expresará en su cuaderno de emociones los momentos seleccionados de cada cuento para reflejar cómo sienten las emociones.</p> <p>Además, podremos completar cada una de las sesiones con la lectura de cuentos sobre las siguientes emociones:</p> <p>La alegría: La estrella de colores (Canals, M y Agular. S. (2011).</p>
---	---



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



El enfado: moroney. T (2007), Cuando estoy enfadado. Madrid:SM.

La tristeza:

Canals.M y Aguilar (2011)-Los sacos de arena

Moroney, T (2007), Cuando estoy triste. Madrid:S.M

El miedo: Canals. M y Aguilar, S (2011). La heroína supersónica. Barcelona: Salvatella.



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



Recursos necesarios	<p>Cuentos de emociones. Ej. Witek, J y Roussey.C (2014). "Así es mi corazón", Madrid. Bruño.</p> <p>Folios para elaborar el cuaderno de emociones, lápices y colores.</p>
Valoración de la actividad	<p>Se preguntará si les ha gustado el cuento en general, que parte es la que más les ha gustado y que es lo que han aprendido.</p> <p>También preguntaremos si les gusta cómo es su corazón y como les ha quedado su cuaderno,</p> <p>La maestra continuará registrando las respuestas de los alumnos en el diario de emociones de clase.</p>

ACTIVIDAD 4	"MONSTERBOXS"
Competencia Emocional	Regulación emocional y empatía
Objetivos	Manejar los impulsos y emociones desagradables
Tiempo estimado	Una sesión de 40 min



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



Descripción y procedimiento	<p>1º Dialogo sobre cómo respondemos ante acontecimientos inesperados y la manera de controlar los impulsos. Les realizaremos las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cómo me siento cuando ocurre algo que no está en mis planes?</p> <p>Di ejemplos de situaciones vividas, ¿Cómo respondí y cómo me comporté?</p> <p>2º Proyectamos el corto de animación "Monsterboxes".</p> <p>3º Realizaremos un coloquio sobre los diferentes estados emocionales de los personajes y los acontecimientos que suceden en la proyección:</p> <p>¿Por qué motivo ha visitado la niña al hombre</p> <p>¿Cómo se ha sentido el hombre cuando ha visitado a la niña por primera vez? ¿Y en las siguientes ocasiones?</p> <p>¿Cómo se sentía la niña cuando ocurría algún accidente?</p> <p>¿Cuál ha sido el final de la proyección?</p> <p>¿Esperabas que fuera así?</p> <p>¿Cómo lo imaginabas?</p> <p>¿Qué harías tú en lugar del hombre?</p> <p>¿A qué conclusión llegamos?</p>
Recursos necesarios	<p>Corto de animación: Monsterboxes. Es un corto de animación creado en 2012 . https://www.youtube.com/watch?v=hM4CWXwkyZ0</p>



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



Valoración de la actividad	Se preguntará si les ha gustado el video en general, que parte es la que más les ha gustado y que es lo que han aprendido.
-----------------------------------	--

ACTIVIDAD 5	"Mi espacio personal"
Competencia Emocional	Regulación emocional
Objetivos	Aprender a relajarse
Tiempo estimado	Una sesión de 40 min



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



<p>Descripción y procedimiento</p>	<p>Esta actividad será guiada con la audición: “El espacio personal o lugar especial” del audio “Crecer en confianza” (https://www.youtube.com/watch?v=1In-gryq7IM)</p> <p>Con la relajación podremos favorecer la calma en nuestros alumnos de modo que ellos aprendan a relajarse cuando sientan emociones desagradables, la calma favorecer el equilibrio interior y logra cambiar el pensamiento negativo por uno positivo.</p> <p>En esta audición se describe un espacio especial y personal para cada niño, donde puede sentirse relajado y seguro. Se recomienda realizar la actividad a primera hora de la mañana, pero se puede escuchar en cualquier momento.</p> <p>La actividad se puede realizar en el aula, cada uno sentado en su silla o tumbados en el suelo. Procuremos que el lugar donde se realiza la relajación no este muy frio y alejado de posibles ruidos o distorsiones.</p> <p>En la audición se escuchan diferentes sonidos de la naturaleza que evocan sensaciones personales. Además se escucha una locución verbalizada de forma que guía al oyente a fijar su atención a través de los sentidos al espacio que se ha creado mentalmente. La locución va acompañada con música clásica instrumental de fondo.</p> <p>Al finalizar la audición realizaremos un coloquio para saber cómo se han sentido:</p> <p>¿Os ha gustado?</p> <p>¿Cómo es el espacio que aparecería en vuestro pensamiento?</p> <p>Ahora que estáis relajados, ¿Habéis mejorado vuestra situación?</p>
---	---



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



Recursos necesarios	Equipo de sonido u ordenador con altavoces. Aula o lugar tranquilo sin ruidos ni posibles distracciones.
Valoración de la actividad	Se preguntará si les ha gustado la sesión de relajación y si han conseguido relajarse.

BLOQUE 1: AUTOESTIMA

ACTIVIDAD 6	Mi ficha personal
Competencia Emocional	Autoestima
Objetivos	Tomar conciencia de uno mismo y de expresar lo que nos gusta de nosotros.
Tiempo estimado	2 sesiones de 40 min



CENTRO EDUCATIVO
“LA AMISTAD”
FUENLABRADA

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



<p>Descripción y procedimiento</p>	<p>Primera sesión</p> <p>1º Pediremos a nuestros niños que elaboren una ficha de presentación de sí mismos. La diseñaran a su gusto, solo se le facilitara una hoja de papel en blanco y podrán completarla con escritura o dibujando lo que ellos consideren, podrán decorarla usando lápices de colores, pegatinas, rotuladores, purpurina...</p> <p>2º En esta hoja deberán incluir los siguientes ítems:</p> <p>Me llamo...</p> <p>Tengo el pelo....</p> <p>Soy....</p> <p>Mi color favorito es el....</p> <p>Me gusta....</p> <p>Me encanta....</p> <p>No me gusta....</p> <p>Me da asco....</p> <p>Soy especialista en...</p> <p>Me enfado cuando....</p> <p>Loro cuando....</p> <p>Me da miedo....</p> <p>Otras cosas que sabes de ti....</p> <p>Segunda sesión:</p> <p>3º Cada alumno/a se presenta al grupo de clase y explicará lo que desee de su ficha personal. Preguntaremos si le gusta como es y qué es lo que le gustaría cambiar en sí mismo.</p>
---	---



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



Recursos necesarios	<p>Una hoja de papel en blanco por cada alumno/a.</p> <p>Material escolar: lápices de colores, pegatinas, rotuladores, purpurinas...</p>
Valoración de la actividad	<p>Se preguntará si les ha gustado la actividad general, como se han sentido, que parte es la que mas les ha gustado y que es lo que han aprendido de esta actividad.</p> <p>Recogeremos las anécdotas de nuestros niños en el diario de emociones de clase.</p>

ACTIVIDAD 7	La cometa de mis cualidades
Competencia Emocional	Autoestima
Objetivos	Conocer y valorar las cualidades positivas de cada uno con ayuda de los demás.
Tiempo estimado	2 sesiones de 40 min



CENTRO EDUCATIVO
“LA AMISTAD”
FUENLABRADA

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



Descripción y procedimiento	<p>Primera sesión:</p> <p>1º Explicaremos a los alumnos que vamos a realizar una pequeña cometa, la cometa somos nosotros y la cola con los adornos son nuestras cualidades.</p> <p>2º Realizaremos el cuerpo de la cometa de modo sencillo con el nombre de cada uno y decorándolo al gusto personal.</p> <p>Segunda sesión.</p> <p>3º Pediremos a los compañeros que realicen adornos para las cometas, de tal modo que en cada adorno pondremos una cualidad positiva de cada compañero.</p> <p>4º Cada niño saldrá ante el gran grupo para llevar el cuerpo de su cometa y el resto le entregará los adornos con sus cualidades para su cometa.</p>
Recursos necesarios	<p>Ficha con el cuerpo y base de adornos de cada cometa.</p> <p>Cuerda o hilo, pajitas, pegamento, tijeras, lápices de colores.</p>
Valoración de la actividad	<p>Se preguntará si les ha gustado la actividad general, como se han sentido, que parte es la que mas les ha gustado y que es lo que han aprendido de esta actividad. Recogeremos las anécdotas de nuestros niños en el diario de emociones de clase.</p>



**CENTRO EDUCATIVO
"LA AMISTAD"
FUENLABRADA**



María Quevedo Jiménez

Virginia Cuadrado García