

Actividad 1: "Formando Caritas"

Objetivo: Identificar la expresión facial cuando se está experimentando una emoción.

Material: Hojas de trabajo "Formando caritas".

Descripción: Se les explicará a los alumnos que existen distintas emociones(material), entre ellas las más conocidas son: alegría, tristeza, enfado y preocupación. Cada niño deberá formar una cara que exprese alguna de las emociones mencionadas con el material que se le proporciona (ojos, boca, cejas, orejas y nariz)

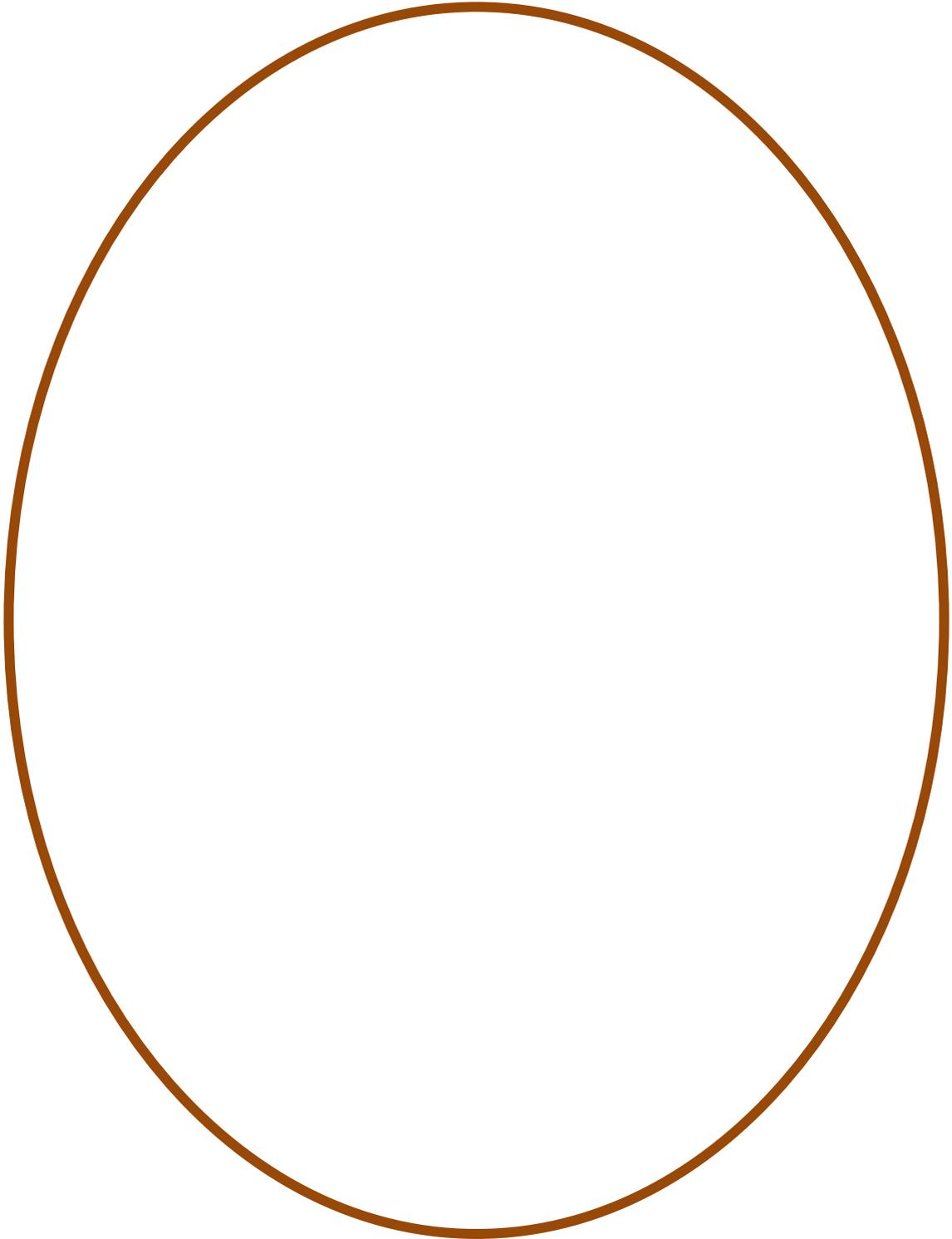
Pasos a seguir:

1. Se explicará a las niñas y los niños que existen muchas emociones (alegría, enfado, tristeza y preocupación) y que es muy común que todas las personas las sientan en un determinado momento.
2. Se le entregará al alumno una hoja con la silueta de una cara y otra con ojitos, nariz, cejas, bocas felices, tristes, enfadadas y asustadas (ver material).
3. Los alumnos deberán recortar y formar su carita de cómo se sienten el día de hoy. (o de la emoción que prefieran)
4. Las y los estudiantes deberán de enseñar a los demás su carita y comentar el motivo por el que sienten esa emoción (o porqué la han elegido) y qué situaciones provocan que la sientan.

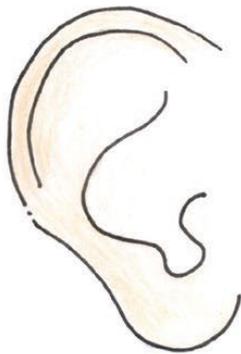
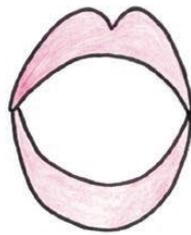
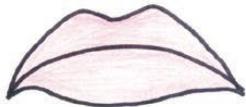
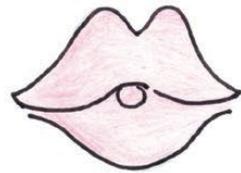
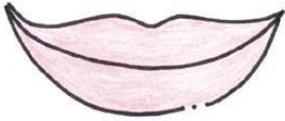
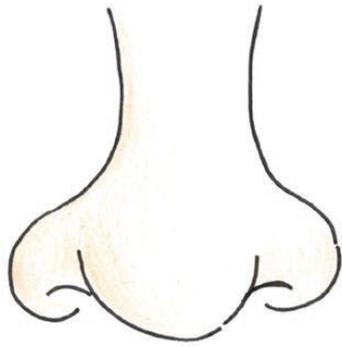
Reflexión: A modo de conclusión de la actividad se puede hacer una pequeña reflexión con preguntas del tipo : *¿os ha gustado este juego?, ¿qué es lo que más os ha gustado?, ¿qué habéis aprendido con esta actividad?*



NOMBRE: _____







Actividad 2: "La varita de las emociones"

Objetivo: Reproducir diferentes emociones mediante la expresión facial y corporal

Material: "Varita de emociones".

Descripción: Los alumnos se situaran formando un círculo y la varita de las emociones se ira pasando de unos a otros (por orden o aleatorio). Cada alumno tendrá que representar una emoción cada vez que le pasen la varita.

Pasos a seguir:

- 1º El grupo deberá acomodarse en círculo. Sentado en el suelo, para evitar que las mesas y sillas se conviertan en obstáculos.
- 2º La profesora comenzará el juego con la "varita mágica" representando una emoción que haya experimentado ese día y que los alumnos tendrán que adivinar. Después pasa la varita al niño a la niña que se encuentre a su lado (o siguiendo un orden aleatorio).
- 3º Cada estudiante que tenga la varita deberá expresar mediante gestos o posturas, alguna emoción que haya experimentado durante ese día o el día anterior.
- 4º El resto de niñas y niños del grupo deberá adivinar cuál es la emoción que están expresando.
- 6º Una vez se adivine la emoción el niño que la interpreto deberá decir una situación en la que experimenta esa emoción. (Ej: "alegría"- Cuando me dan un abrazo)
- 5º A continuación la niña o el niño que tenga la varita se la pasará a la persona que está a su lado (o aleatorio) y así sucesivamente hasta que hayan participado todos.

Reflexión: A modo de conclusión de la actividad se puede hacer una pequeña reflexión con preguntas del tipo : ***¿os ha gustado este juego?, ¿qué es lo que más os ha gustado?, ¿qué habéis aprendido con esta actividad?***



Actividad 3: "La tortuga"

Objetivo: Practicar una estrategia para manejar el enfado de manera adecuada

Material: Cuento de "La tortuga"

Descripción: La "tortuga" es una estrategia utilizada para calmar a las niñas y los niños cuando se enfadan con facilidad, por lo que se les pedirá que escuchen el cuento con atención, después se da una sesión práctica en la que los alumnos deben imitar la respuesta de la tortuga. La respuesta consiste en apretar los brazos contra el cuerpo y en inclinar la cabeza de modo que el mentón se apoye sobre el pecho. El entrenamiento se va modelando de modo que las personas participantes piensen en situaciones frustrantes para ellas y ellos y den la respuesta de la tortuga.

Pasos a seguir:

1º Se le pedirá a las niñas y los niños que hagan un círculo y que cierren los ojos y escuchen con atención el cuento.

2º Lectura del cuento.

3º Actividad: Se pedirá a los niños que caminen por la clase y en el momento que la profesora diga la palabra "Tortuga" deberán adoptar la postura de la tortuga y contar hasta 5. Se les explicará que cada vez que se sientan enfadados recuerden a la tortuga y su forma de manejar el enfado. Se pueden utilizar preguntas del tipo : *¿En qué momentos podemos utilizar esta técnica?, ¿Cómo se siente la tortuga cuando está dentro de su caparazón?, ¿Qué puedes hacer tú cuando estés dentro de tu caparazón?*

Reflexión: A modo de conclusión de la actividad se puede hacer una pequeña reflexión con preguntas del tipo : *¿os ha gustado este juego?, ¿qué es lo que más os ha gustado?, ¿qué habéis aprendido con esta actividad?*

Cuento de la Tortuguita

Hace muchos años había una tortuga jovencita que tenía 7 años de edad e iba a la escuela.

Se llamaba Tortuguita y no le gustaba ir al colegio. Prefería quedarse en casa con su mamá y su hermanito jugando. Eso de escribir letras y cosas era muy pesado y ella prefería reír y jugar. No quería colaborar con las demás personas ni le interesaba escuchar a su maestra ni tampoco quería dejar de hacer los ruidos maravillosos que

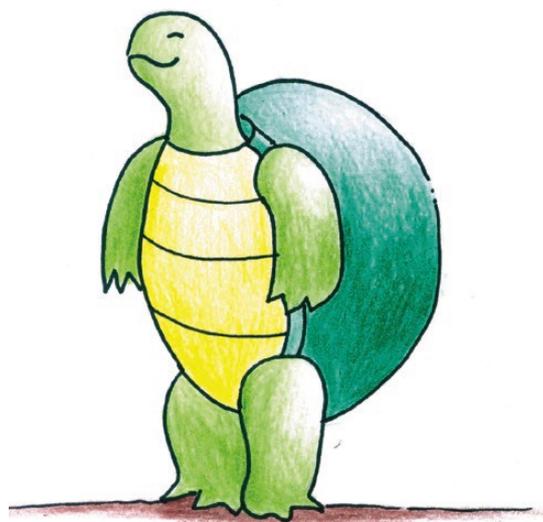
hacía con su boquita. Era muy difícil acordarse de que no debía pegarle a las demás personas ni hacer ruiditos. Por eso siempre estaba metida en problemas.

Cada día, al ir a la escuela, se decía a sí misma que se iba a esforzar todo lo posible para evitar meterse en problemas durante la clase pero siempre acababa por enfurecer a alguien y por pelearse con él.

También perdía la razón cuando se equivocaba y metía la pata y entonces rompía en pedacitos todos sus papeles.

Al final empezó a pensar que era una tortuga mala y comenzó a sentirse muy, pero muy mal.

Un día, cuando peor se encontraba, se encontró con la tortuga más grande y vieja de la ciudad. Era muy sabia, tenía 200 años de edad y era tan grande como una casa. Cuando Tortuguita le contó sus problemas, ella, que era tan buena como sabia le dijo que la solución de sus problemas la llevaba encima y, como Tortuguita no le entendía, le dijo que la solución estaba en su caparazón, en su coraza. Puedes esconderte dentro de tu caparazón, le dijo, siempre que comprendas que lo que te estás diciendo o lo que estás descubriendo te pone enojada. Cuando te encuentres dentro de tu concha, eres capaz de disponer de un momento de reposo y descubrir lo que has de hacer para resolver la situación. Así pues, la próxima vez que te irrites métete enseguida dentro de tu caparazón.



Al día siguiente Tortuguita lo comprobó. Cuando se equivocó y estropeó su hoja de papel blanco y limpio empezó a enfadarse mucho, mucho. Entonces recordó lo que le había dicho la tortuga vieja, encogió sus brazos, piernas y cabeza y los apretó contra su cuerpo y se mantuvo quieta hasta que supo lo que debía hacer. Cuando salió fuera la maestra la felicitó, en vez de regañarla. Tortuguita utilizó este recurso durante todo el curso escolar. Era su secreto. Al recibir su hoja de calificaciones comprobó que era la mejor de la clase. Todos se maravillaban y le preguntaban cuál era su secreto mágico.



(Cuento de Schneider y Robin)

Actividad 4: "La caja del enfado"

Objetivo: Practicar una estrategia para manejar el enfado de manera adecuada

Material: Una caja, folios y colores.

Descripción: Esta estrategia de aprendizaje es un ritual para crear un espacio-tiempo simbólico donde descargar el enfado. Cada alumno deberá dibujar una situación que le genere enfado o malestar. Por turnos, cada alumno explicará su dibujo y a continuación formará una pelota con el papel y lo tirará a la "caja del enfado".

Pasos a seguir:

1º Se explica que dentro de las diferentes emociones se encuentra el enfado, una emoción que si no se maneja adecuadamente puede acarrear problemas (ej: peleas, castigos, etc).

2º En grupo, se decide un ritual para los momentos de enfado que ayude a manejar de forma adecuada esta emoción. La maestra o el maestro proponen la cajita como lugar en el que "tirar" ese malestar que genera el enfado.

3º Se personaliza la caja con dibujos y se decide un lugar específico en el aula en el que colocarlo.

4º. Se decide la manera en que se va a usar la "cajita del enfado", por ejemplo: "cada vez que alguien se sienta enfadado o enfadada pide ayuda del grupo, entonces el grupo se reúne, la persona dibuja lo que produce enfado en una hoja, lo presenta a todo el grupo y lo estruja, haciéndolo una bola y echándolo a la cajita del enfado. El grupo aplaude, felicitando a la persona que ha arrojado su enojo al cestito. Cada estudiante puede explicar al grupo cómo se siente, una vez que se ha descargado. El grupo puede compartir sus sentimientos así como ideas para manejar el enojo de forma adecuada."

5º Se practica el ritual: cada niño dibuja en una hoja una situación que le provoque enfado. A continuación y por turnos cada alumno expondrá su dibujo al resto del grupo y posteriormente lo estrujará y tirará a la cajita del enfadado. El resto de compañeros lo animara y felicitara por "manejar" su enfado.

Reflexión: A modo de conclusión de la actividad se puede hacer una pequeña reflexión con preguntas del tipo : *¿os ha gustado este juego?, ¿qué es lo que más os ha gustado?, ¿qué habéis aprendido con esta actividad?*

