

CONOCIENDO LAS EMOCIONES



CONOCIENDO LAS EMOCIONES

INTRODUCCIÓN

Desde hace algunos años aparece de manera frecuente en el vocabulario propio de la educación, en proyectos y programaciones, la expresión “inteligencia emocional” como un contenido a trabajar de manera transversal en el quehacer diario en nuestras aulas. Estudios relativamente recientes, han demostrado la importancia que tienen las emociones en el desarrollo humano en general, y en concreto en la inteligencia.

A través del proyecto “CONOCIENDO LAS EMOCIONES” trabajaremos y conoceremos las emociones, su identificación, su expresión... una aproximación a un mundo tan cercano y a la vez tan desconocido, y el motivo es bien claro: las emociones conocidas y tratadas adecuadamente suponen un pilar sobre el que se desarrollan adecuadas conductas prosociales, y por tanto, podrá mejorar la convivencia escolar.

Así, y con motivos más que suficientes, presentamos este programa, porque consideramos imprescindible ese acercamiento a esta parcela del desarrollo humano. Con este trabajo ganamos todos, pero sobre todo, ponemos nuestro granito de arena en la mejora de su desarrollo integral, de su vida.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- Conocer qué son las emociones.
- Aprender a detectar la emoción sin juzgarla y sin miedo a expresarla.
- Identificar las emociones básicas para lograr reconocer éstas y otras parecidas.
- Identificar, aceptar y valorar las propias emociones y las de los demás.
- Aprender a reconocer sus emociones para conocerse mejor y aceptarse como son.
- Practicar algunas habilidades con el fin de ir cambiando poco a poco aquello que deseamos cambiar.
- Aprender algunas estrategias para controlar determinadas emociones.
- Desarrollar habilidades emocionales mostrando actitudes empáticas, solidarias y constructivas con el resto de los compañeros.
- Participar activamente en las actividades grupales, con una actitud cooperativa, solidaria y dialogante, respetando las opiniones de los compañeros.

CONTENIDOS DEL PROGRAMA Y TEMPORALIZACIÓN

Los contenidos a trabajar son:

- Vocabulario básico referente a las emociones.
- Identificación de las emociones.
- Distintas emociones:
 - El amor
 - La alegría
 - La tristeza
 - El miedo
 - La sorpresa
 - El asco/el rechazo

- Emociones positivas y negativas.
- Técnicas para el manejo de las emociones.

Se va a dedicar una sesión a la semana para trabajar el programa “Pasillo de las Emociones”. En principio, se llevará a cabo de forma semanal y dedicándole como mínimo una sesión.

La temporalización y secuencia de contenidos debe ser flexible y adaptadas a las características de cada grupo.

METODOLOGÍA

Lo primero que debemos decir es que el propio trabajo de las emociones marca su manera de tratarlas, es decir, la idiosincrasia de este campo hace obligatorio el uso de una metodología activa y participativa, ya que solo desde un punto de vista personal y con una máxima implicación del alumnado se puede abordar de manera adecuada dicho trabajo.

Por otro lado, se ha tratado la emoción desde un punto de vista experiencial, esto es, se ha partido de la propia experiencia de los alumnos, de lo que sienten y piensan, de sus vivencias personales para poder acercarnos de una manera adecuada a las emociones que sienten y viven de manera diaria, solo así se pueden conocer e identificar, canalizar y controlar.

Se ha utilizado una vertiente tanto interna (qué sienten) como externa (cómo las exteriorizan, como actúan ante una emoción), buscando analizarlas de manera tanto individual como grupal.

Además, y teniendo en cuenta las edades de nuestros alumnos, ha primado una metodología lúdica y con actividades variadas (canciones, películas, asambleas, exposiciones...) pero siempre desde un punto de vista cercano y lúdico.

Por ello, y en resumen, podemos decir que hemos basado nuestro trabajo en aspectos puramente procedimentales, buscando actividades cercanas a los intereses de los niños, significativas para ellos, con variedad en los recursos utilizados y buscando aprendizajes constructivos.

SOBRE LAS ACTIVIDADES

Retomando las ideas de Mercedes Cobo en su programa “Emociónate” (2006), es importante resaltar las siguientes características a la hora de abordar las actividades:

- Actividades independientes. Las actividades son independientes y algunas pueden servir para todas las emociones y todos los cursos. Asimismo, el orden de las emociones no ha de ser el aquí presentado.
- Improvisando nuevas actividades. Todas las actividades que se van a describir no se han realizado pero pensamos que es bueno tener un pequeño banco de recursos ya que cada grupo reacciona de distinta forma ante las mismas actividades. Si vemos que un determinado grupo no se engancha, podemos cambiar de actividad o modificarla e incluso improvisar otra nueva totalmente distinta.
- Preparando las actividades con mimo. Somos conscientes de que el contenido que vamos a manejar es una caja de sorpresas, porque puede producir en nuestros alumnos multitud de reacciones y respuestas. Por ello, se han de cuidar todos los detalles y hemos de ser previsores. Después, solo será cuestión de dejarnos llevar y disfrutar con nuestros

alumnos, sabiendo que nuestro entusiasmo les contagiará y el resultado será siempre positivo para todos.

- Valen todas las expresiones. Se permitirá que los alumnos expresen todo lo que sienten, tanto si es una sensación física, una emoción o un pensamiento. Todos deben respetar la manera de pensar y sentir de los demás; por eso no recriminaremos ninguna opinión por ser diferente al resto. Pretendemos enseñarles a no juzgar las emociones, sino a utilizarlas en su provecho.
- Implicar al alumno. No debemos anticiparnos. Hemos de favorecer que los alumnos se impliquen poco a poco y comenten su propia experiencia. Muchas veces su imaginación nos sorprenderá.
- Sentir con ellos. Es necesario que expresemos nuestras propias emociones para que comprendan lo que significa expresar lo que se siente. Nos puede servir de ayuda exagerar nuestros gestos y nuestras expresiones para que puedan imitarnos.
- Enganchándonos a sus comentarios. Se han de aprovechar las intervenciones que nos parezcan interesantes, aunque no tengan nada que ver con lo que estamos viendo. Pueden constituir momentos preciosos para que se conozcan mejor individualmente y entre ellos.
- Libertad en sus producciones artísticas. Cualquier actividad que realicen los alumnos tiene como finalidad el expresar sus emociones y sus pensamientos por lo que no se valorará si son bonitos o están bien hechos. Habrá total libertad en sus creaciones.
- Nuestra exposición. Les iremos recordando que todos los trabajos se expondrán al final en el denominado “Pasillo de las emociones” para que se motiven a la hora de realizar los trabajos propuestos.

DE EMOCIÓN A EMOCIÓN

Hemos hecho una selección de las emociones básicas fundamentalmente por razones de tiempo. No obstante, pensamos que éstas, si se trabajan de manera detenida pueden servir para abordar el resto de emociones.

SESIÓN 1: EL AMOR

Objetivos:

- Identificar la emoción del amor.
- Reconocer situaciones en las que se puede desarrollar esta emoción.
- Identificar acciones incompatibles con el amor.
- Ser capaz de decir palabras de afecto, amor y cariño a otras personas.
- Mostrar respeto hacia los demás desarrollando la capacidad de escuchar.

EL DÍA DEL AMOR Y LA AMISTAD

DÍA: 14 FEBRERO 2020

TRABAJANDO LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE LOS CUENTOS

ASAMBLEA / TERTULIA: ¿Qué es el amor?

Hoy, **14 de febrero** se celebra en todo el mundo el Día de **San Valentín** o también conocido como el **día de los enamorados**. Podemos encontrar muchas personas que celebran este día con su pareja o con su familia.

Para comenzar con la asamblea/tertulia, es importante que nuestro alumnado entienda **por qué se celebra el 14 de febrero el día de los enamorados**. Podemos explicarles en un primer momento quién fue San Valentín, qué hizo para convertirse en el patrón de los enamorados o cómo se celebra esta festividad en otros países. De esta forma, le daremos al alumnado la oportunidad de conocer toda la historia de esta festividad y **tener una opinión propia y crítica al respecto**.

Recursos webs para cada ciclo/curso:

- VÍDEO, San Valentín: Historia y tradición. (3º Ciclo E.P y ESO) https://www.youtube.com/watch?v=gI7P_dh514Y
- ARTÍCULO, DIARIO DE SEVILLA (3º Ciclo E.P y ESO) ¿Quién fue San Valentín y por qué se celebra? https://www.diariodesevilla.es/sociedad/quien-fue-san-valentin_0_1434456705.html
- VÍDEO, ¿Quién fue San Valentín? (1º y 2º Ciclo Educación Primaria) <https://www.youtube.com/watch?v=jbafFm4B5mg>
- CAILLOU (Infantil) <https://www.youtube.com/watch?v=o1ID42fPuY>

Una vez analizado y explicado por qué se celebra el 14 de febrero como el día de los enamorados, planteamos la siguiente pregunta: ¿Te has parado a pensar alguna vez por qué es tan importante el amor?

En la vida hay muchos otros sentimientos, como el cariño, la emoción, el miedo o la rabia. Sin embargo, el amor es realmente el sentimiento que unifica tantas emociones, que acaba siendo vital para nosotros/as. Si lo pensamos bien, gran parte de las emociones que sentimos pueden estar englobadas por el amor.

El amor...

- **Impregna** de su color a todas las emociones de una manera u otra.
- Lo **engloba** todo. Es un sentimiento enorme que nos permita sentir todo tipo de emociones.
- **Da sentido** a nuestra vida. El amor da sentido a nuestra vida desde el primer minuto en el que llegamos al mundo. Poco a poco, el niño/a va creciendo y descubre el **amor al prójimo/ fraternal**. Comienza a conocer a familiares, amigos y compañeros. Después llegan los grandes **amores de juventud**, un sentimiento fuerte y profundo. Con el paso de los años, los **amores se asientan**. La familia, amigos y la pareja se relajan, convirtiéndose en nuestros eternos compañeros de viaje.

Para ello, trabajaremos el *audio-cuento* **¿QUÉ ES EL AMOR?**



<https://www.youtube.com/watch?v=wdExBfvY-nQ>

Finalizado el vídeo se formulará a nuestro alumnado la pregunta final del cuento “¿Y tú, qué crees que es el amor?” Con respecto a los cursos superiores (3º ciclo E.P y ESO) deberán aportar lo que piensan y consideran sobre el amor, invitándoles a reflexionar sobre ello.

Sus respuestas se anotarán dentro del monstruo de color rosa, que cada curso decorará a su gusto. Cada monstruo se expondrá en los pasillos de cada clase.

SESIÓN 2: LA ALEGRÍA

Como una prolongación del amor enlazamos con la siguiente emoción: La alegría.

Objetivos:

- Identificar la emoción de la alegría.
- Reconocer situaciones en las que se puede desarrollar esta emoción.
- Identificar acciones incompatibles con la alegría.
- Ser capaz de decir palabras de afecto, amor y cariño a otras personas.
- Mostrar respeto hacia los demás desarrollando la capacidad de escuchar.

Actividades sugeridas:

Diálogo sobre La alegría en el sentido más amplio de la emoción. Para ello nos centraremos en el siguiente esquema:

Alegría: emoción que se produce cuando ocurren acontecimientos positivos para nosotros, cuando logramos una meta que nos habíamos propuesto o tenemos una sensación placentera.

Se puede sentir alegría:

- Cuando conseguimos algo que deseamos.
- Cuando solucionamos algún problema.
- Al estar con amigos y personas a las que queremos.
- Cuando vemos las cosas positivas que pasan.
- Cuando vemos a otras personas que están contentas.
- Cuando nos sorprenden con algo que nos gusta.
- Al ayudar a sentir sentirse felices...

Se puede aprovechar para aclarar dos nuevos conceptos como son el de **optimismo** e **ilusión**.

- El **optimismo** es un hábito de pensamiento positivo, una disposición o tendencia a mirar el aspecto más favorable de los acontecimientos y esperar el mejor resultado. Las personas optimistas insisten en conseguir sus objetivos a pesar de los obstáculos y contratiempos que se presenten, operan más desde la perspectiva del éxito que desde el miedo al fracaso y consideran que los acontecimientos se deben más a circunstancias controladas que a fallos personales.
- La **ilusión** es un sentimiento agradable provocado por la anticipación de algo que deseamos o que se nos presenta como apetecible, cercano y accesible.

Para Infantil y Primer Ciclo:

- Buscar imágenes en revistas donde se vean escenas de alegría en su sentido más amplio.
- Hacer un collage de una cara sonriente.
- Leer un cuento de los seleccionados.
- Identificar caras alegres en fotos.

Para 3º, 4º, 5º y 6º E.P; 1º y 2º ESO :

- Inventar un cuento con un final alegre.
- Buscar en el periódico noticias que despierten la emoción de la alegría.
- Leer un cuento de los seleccionados.
- Escribir la palabra “alegría” en distintos idiomas.
- Trabajar la letra de la canción del Himno a la alegría de Miguel Ríos.

CUENTOS PARA TRABAJAR LA ALEGRÍA:

- “Cuéntame algo alegre antes de irme a dormir” Dunbar, J y Gliori, D. Ed Timun Mas
- “El hombre de la flor” Ludy, M. Ed Montena
www.youtube.com/watch?v=lrMKKjdN5H8
- “Pelusas calientes” en “Libretos en que participamos”. Steiner, C Ed. Diana-México 1980.
- “Así es la vida” Ramírez, A. L y C. Ed. Diálogo
- “El árbol rojo” , Than, S. Ed. Barbara Fiore
www.youtube.com/watch?v=BtWThf3ZRRw
- “Historia de una lata” Ibarrola, B. Ed SM
- “Pip y Posy. Un globo muy grande” Scheffler, A. Ed. B.S.A.

- “El zar y la camisa del hombre feliz” de “Las filofabulas” (20-21) Piquemal, M. Ed La Biblioteca del saber
- Papá, por favor consígueme la luna” Carle, E. Ed. Kokinos (2004)
- “El pacto del bosque” Martín Garzo, G y Martín Vidal, Beatriz. Ed El jinete azul <http://www.youtube.com/watch?v=W9qRy9OLYi8>.
- “Un puñado de besos” Ródenas, A. Ed Anaya.
- “La reina de los besos” Aertssen, K. Ed Corimbo
- ¡Sin excusas! Lo que dices puede entorpecer tu camino. Wayne W. Dier y Tracy K Ed. Jaguar
- “El ratón y los vientos” de Historias de ratones. Lobel, A. Ed Kalandraka
- “Las dos ranitas” Del Libro “Déjame que te cuente” de Bukay, J
- “La actitud de una mula” del libro “Regálame más cuentos con salud” (p46) Bermejo, J C Ed Sal Terrae.

PELÍCULAS:

- “Cuatro esquinitas de nada” https://www.youtube.com/watch?v=DBjka_zQBdQ
- “La reina de los besos” <http://www.youtube.com/watch?v=DRpIiGcUEd4>
- “El hombre de la flor” www.youtube.com/watch?v=lrMKKjdN5H8
- “el amor todo lo transforma, el amor no pasara...” <http://www.youtube.com/watch?v=Z1VY4Jp5kzY>

OTROS RECURSOS:

- POESÍAS:

- Antonio Machado para niños <http://www.elhuevodechocolate.com/...sias/poesia4.htm>
- Chispitas de Alegria <http://panamapoesia.com/pt26ninos24.htm>

- TRABALENGUAS:

- Corazón de chirichispa y ojos de chirichispé: tú que me enchirichispaste, hoy desenchirichispamé.
- Pepe Cuinto contó de cuentos un ciento, y un chico dijo contento: ¡Cuántos cuentos cuenta Cuinto!

SESIÓN 3: La tristeza

Objetivos:

- Identificar la emoción de la tristeza.
- Reconocer situaciones en las que se puede desarrollar esta emoción y mostrar respeto.
- Ver la tristeza como una emoción natural que no hay por qué ocultar.
- Ser capaz de manifestar tristeza y hablar sobre la situación que la provoca.

Actividades sugeridas:

Diálogo sobre la tristeza. Para ello nos centraremos en el siguiente esquema:

La Tristeza: es una emoción que surge ante una pérdida irrevocable de algo que se valora como importante, ante la pérdida de expectativas o ante la caída de aquello que estaba supuestamente bien establecido.

Se puede sentir tristeza:

- Al tener problemas importantes.
- Cuando los seres queridos enferman o mueren.
- Si perdemos algo que valorábamos especialmente.
- Por no tener amigos.
- Al no recibir afecto y atención suficientes.
- Cuando vemos tristes a otras personas que queremos.
- Si tenemos que abandonar un lugar, un trabajo, la familia...

Para Infantil y Primer Ciclo:

- Dibujo libre sobre la tristeza.
- Trabajo en gran grupo: buscar una situación que produzca tristeza y escenificarla mediante un pequeño teatrillo.

Para Segundo Ciclo:

- “Dibujo libre”: Hacer un dibujo sobre la tristeza.
- “Cuento y debate”: Se elige un cuento de la lista propuesta, se lee y se debate con el alumnado.
- “Me siento triste cuando...”:

Trabajo en pequeños grupos: los agrupamos en grupos de 5-6 alumnos y cada grupo ha de buscar una situación que produzca tristeza y escenificarla mediante un pequeño teatrillo. Tras cada representación, se puede realizar un pequeño debate en gran grupo.

Para Tercer Ciclo y 1º y 2º ESO:

- Buscar en el periódico noticias que despierten tristeza. Recortarlas y pegarlas en un folio A3. A partir de ella escribir debajo la misma noticia pero convirtiéndola en alegre.
- “Carta de despedida”: Escribir una carta de despedida a un amigo que se va.

CUENTOS:

- “No te vayas” Gabriela Keselman y Gabriela Rubio (Editorial Kónikos)
- Un poema en la barriga” Eulalia Canal y Ulises Wensell (Editorial Oxford)
- “El sueño del zorro”. Tejima: Keizaburo. Ed. Juventud. (1989)
- “La enfermedad de Tino” de Cuentos para Jugar. Gianni Rodari. Ed. Alfaguara (2002).
- “Toñito el invisible” en “Cuentos por teléfono” Gianni Rodari. Ed. Juventud
- ¡No te vayas! Keselman, G y Rubio, G. Ed. Kokinos
- “La estrella de Laura” Baumgart, K Ed Beascoa □ “Siempre te querré” Gliore, D. Ed Timún Mas
- “No es fácil, pequeña ardilla”, Ramón E y Osuna, R. Ed Kalandraka
- “¡Yo, las quería!” Martínez y Vendrell, M. Ed Destino
- “Abuela de arriba, abuela de abajo” De Paola, T. Ed SM
- “Bola de nieve el gatito volador” Romera, J. P. Ed Nausícaã
- “El mejor truco del abuelo” Dwight Holden, L. Ed. Fondo de cultura econ

PELÍCULAS:

- El niño del pijama de rayas. <http://www.youtube.com/watch?v=dGOimOOI26Y>
- Siempre a tu lado, Hachiko <http://www.filmaffinity.com/es/film994598.html>
- La vida es bella <http://www.filmaffinity.com/es/film594480.html>
- Cuento: “No es fácil pequeña ardilla”.
<http://www.youtube.com/watch?v=Yvkom1eSENA>

OTROS RECURSOS:

POESÍAS:

- Poema de un niño triste http://www.felixpages.com/..._POEMA-DE-UN-NI-O-TRISTE
- Poema a la tristeza de un niño www.poemayamor.com/.../poema-a-la-tristeza-de-un-nino
- Carta de un niño pobre a un niño rico <http://www.poemas-del-alma.com/...ostrar-poema-149437>

CANCIONES

- La canción más triste del mundo <http://www.youtube.com/watch?v=OGvd6Pmn5WA>

SESIÓN 4: El miedo

Objetivos:

- Identificar la emoción del miedo.
- Reconocer situaciones en las que se puede desarrollar esta emoción.
- Identificar el miedo como una emoción anticipatoria que avisa de un peligro.
- Diferenciar los miedos reales de los que nos ponemos nosotros mismos.
- Desarrollar estrategias para superar determinados miedos.

Actividades sugeridas:

- Diálogo sobre el miedo. Para ello nos centraremos en el siguiente esquema.

El miedo: es una emoción que se produce cuando percibimos peligro o daño (físico o psicológico) que representa una amenaza para nuestro bienestar físico o psicológico.

Se puede sentir miedo:

- A la oscuridad, las pesadillas, los monstruos, etc.
- Ante lo desconocido, sean personas, lugares o situaciones.
- Al fracaso, en el trabajo, en las relaciones con otras personas, en el colegio, etc.
- Al abandono, a quedarnos solos.
- Por no saber cómo actuar o qué decir.
- Ante la violencia de los demás...

Para Infantil, Primer, Segundo y Tercer Ciclo Primaria y 1º Ciclo Secundaria: “El Fantasma Comemiedos”

Básicamente es la misma actividad para todos los niveles pero cambiará la forma de abordarla. Los maestros participaremos también en esta actividad para servirles de modelo. Reconoceremos que también los adultos tenemos nuestros propios miedos.

Esta actividad nos brinda la oportunidad de trabajar los miedos de manera lúdica, a la vez que se hacen explícitos; parece que está mal visto sentirlo y aprenden a ocultarlo. Queremos desterrar ideas como: "los hombres no tienen miedo", "como ya eres mayor no tienes que tener miedo", "los hombres tienen que ser valientes"...etc.

Los miedos deben "airearse" y darles luz, deben aceptarse y atravesarse para seguir adelante. Aprendemos qué miedos son los que tenemos y son útiles y los que no lo son y hemos de aprender a superar.

Primero pensamos tranquilamente en qué cosas nos dan miedo y se lo contamos a los compañeros.

Después escribimos y hacemos un dibujo sobre ello y finalmente introducimos nuestros miedos dentro del Fantasma Comemiedos (fantasma realizado con papel con una gran boca). Puesta en común sobre cómo nos sentimos después de regalar nuestros miedos. Seguro que nos sentimos mucho mejor.

Para Segundo Ciclo Primaria:

"El Libro de los Monstruos": Cada niño inventa su propio monstruo, escribe su nombre y redacta su minicuento. El resultado será un libro de minicuentos sobre el miedo.

Para Tercer Ciclo y 1º y 2º ESO: "El miedo en El Grito de Edvard Munch":

Para ello, colocamos al alumnado en pequeños grupos (4-5) a los que se les entrega la imagen en rompecabezas. Al mismo tiempo se les pide que vayan centrando su atención en determinadas formas y elementos, a la vez que se estimula su imaginación para tratar de averiguar qué es. Tras mostrar la obra al completo se comprueban sus hipótesis y jugamos a darle un título. □
"Recreamos la obra":

Teniendo como modelo la obra de Edward Munch, los alumnos intentarán recrearlo con pinturas.

CUENTOS PARA TRABAJAR EL MIEDO:

- "Fuera de aquí, horrible monstruo verde" Emberly, Ed. Ed. Oceano
- "Ulises y Sara-Sara y Ulises. Entre monstruos" Cia, A y Cabrera, V. Ed Beascoa
- "Dulces sueños, pez arco iris". Pfister, Marcus. Ed. Beascoa
- "El abrigo de Pupa" Ferrándiz, E. Ed Thule pdf
- "Comemiedos". J. Zenter Ed Destino (2000)
- "Donde viven los monstruos", Sendak M.Ed. Alfaguara
- "El Grúfalo" Donaldson, J. Ed. McMillan
- "La niña del zurrón" Almodóvar, A. R. (rec.) Ed. Algaida.
- "Hansel y Grethel" en Cuentos de los Hermanos Grimm. Ed. B.
- "¡Huakála! a los miedos" López Suarez, Sergio Ed Alfaguara pdf
- "Juan sin miedo" en Cuentos al amor de la lumbre Recop: Almodovar, R Pdf texto

- “Sapo tiene miedo” Velthuijs, M. Ed. Ekaré”
- “Max y Lili tienen miedo” De Saint Mars, D y Bloch, S. Ed La Galera
- “Tragasueños” Ende, Michael Fuchshuber, A. Ed. Juventud
- ¡Papá! Corentín, P. Ed. Corimbo
- El miedo. Del más miedoso al más valiente. Ed. Molino
- <http://www.youtube.com/watch?v=UN8gg-NMqeM>
- <http://www.youtube.com/watch?v=HG0EUSkAHq0&feature=related>
- <https://www.youtube.com/watch?v=jvODJvOkfWA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=jvODJvOkfWA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=4nlCk3refHM>

PELÍCULAS:

- Monstruos SA. <http://www.filmaffinity.com/es/film265575.html>
- Pesadilla antes de Navidad. <http://www.filmaffinity.com/es/film366417.html>
- La novia cadáver. <http://www.filmaffinity.com/es/film523454.html>

POEMAS:

“Era de noche, había un castillo, se abría la puerta, salía un vampiro,
metía la mano, sacaba un cuchillo yyy, unta mantequilla, en la tostadita,
unta mantequilla, en la tostadita.”

.....

"Voy a contar lo que sé que es verdad

y que esta misma noche sucederá.

Los fantasmas y brujas a media noche

de sus mil maleficios hacen derroche.

Los hay con cuernos y otros hay

de más allá de los infiernos.

¡Y los hay flacos!

¡Y los hay viejos!

Y algunos se han visto sin sus pellejos.

Hoy, noche de difuntos,

salen a espantar.

A los que están vivos

quieren embrujar"

CANCIONES

- Para perder el miedo.wmv - youtube
<http://www.youtube.com/watch?v=nKOBae7ORHE>
- Canciones infantiles de miedo y risas: Música infantil de miedo y risas
<http://www.cancionesdemiedoyrisas.com/>
- Canciones infantiles para niños y bebés de todos los orígenes e ...
<http://www.todopapas.com/canciones/miedo>

SESIÓN 5: La sorpresa

Objetivos:

- Identificar la emoción de la sorpresa.
- Reconocer situaciones en las que se puede desarrollar esta emoción.
- Identificar la sorpresa como una emoción neutra.
- Saber que la sorpresa puede desembocar en emociones tanto positivas como negativas.

Actividades sugeridas:

Diálogo sobre La sorpresa. Para ello nos centraremos en el siguiente esquema.

- La sorpresa: emoción provocada por algo imprevisto, extraño o novedoso. Es una emoción neutra y muy breve que puede desembocar en otra emoción positiva o negativa, según sea el estímulo que la desencadena.

Se puede sentir sorpresa:

- Ante un regalo inesperado.
- Ante la visita de alguien a quien no habíamos visto hace tiempo.
- Cuando recibimos una llamada que no esperábamos.
- Cuando descubrimos que nos han robado o algo ha desaparecido.
- Cuando nos toca un premio.
- Cuando nos preparan una fiesta nuestros amigos sin saberlo.
- Cuando nos eligen para algo importante sin esperarlo...

Para Infantil y Primer Ciclo Primaria:

“La caja sorpresa”

Se presenta una caja en la que cada día, la maestra ha de sacar algo sorprendente. Se podrá utilizar para cualquier área (introduciendo en la caja el elemento relacionado con dicha actividad y sirviendo éste de motivación) ¿Cómo lo hacemos? Motivando al alumnado con preguntas del tipo: ¿Qué será...? ¿Qué saldrá...? ¿Puede ser...? Cuantas más preguntas se les dé, más se avivará su curiosidad.

A los niños se le presentan las cosas que se van a ir metiendo (un dado, un antifaz, una moneda de chocolate... a libre elección del tutor) excepto un objeto que será el que protagoniza la

actividad y que ellos no saben que ya estaba dentro. Al final, saldrá ese elemento que les provocará sorpresa verdadera, ya que ellos no sabían que estaba allí dentro.

La caja también puede contener pequeños regalos para la clase.

Todos los días se abrirá la caja al principio de la mañana. El maestro meterá lo que más le convenga según su programación didáctica. Puede contener: refranes, poesías, trabalenguas, juegos, una peli para verla después...etc.

Para Segundo Ciclo Primaria:

“Historias con sorpresa”:

Cada alumno se ha de inventar una pequeña historia en la que ocurra algo sorprendente. Leerla al grupo después.

Organizados en pequeño grupo (4-5 alumnos) se les pide que inventen una historia “sin acabar” que incluya un elemento sorprendente. La idea es que, al final de la sesión se construya entre todos una historia llena de sorpresas que podrán ser buenas y no tan buenas...

Para Tercer Ciclo Primaria y 1º y 2º ESO:

“Qué sorpresa”

Se presenta una imagen que refleje el gesto de sorpresa y cada alumno ha de escribir/pensar lo que le puede producir sorpresa.

Organizados en pequeños grupos, han de ir eligiendo a un compañero para que dramatice con mímica la causa de la sorpresa; los demás tendrán que adivinarlo y el chico solo podrá contestar SI o NO con gestos.

CUENTOS PARA TRABAJAR LA SORPRESA:

- “Un regalo sorprendente”. Begoña Ibarrola. SM
- ¡Oh! Goffin, J. Ed. MSV.
- “El topo que quería saber quién se había hecho aquello en su cabeza” Holzwarth, W. Ed: Alfaguara
- ¿De quién es este rabo? Barberie. Ed. Miñón
- “El globo azul” Inkenp, M. Ed Molino (1990)
- “¿Qué prefieres? Burningham, J. Ed Kókinos
- “Cuentos en verso para niños perversos” Dhal, R. y Blake, Q. Ed Alfaguara
- “El cartero simpático o unas cartas especiales”. Ahberg, J Y A. Ed. Destino
- <https://www.youtube.com/watch?v=d68BMkbpWs0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=YjyD1mzy8Uw>
- <https://www.youtube.com/watch?v=aZDd808iOVE>
- http://www.youtube.com/watch?v=g-IMI73c2_M

PELÍCULAS:

- “La luna” <https://www.youtube.com/watch?v=xuVXO-H2Jtc>
- Papá Por Sorpresa (2007) Online Películas para Niños www.pelispokes.com/papa-por-sorpresa

- La casa de Mickey Mouse Libro de Sorpresas (2007) Online
www.pelisque.com/...mickey-mouse-libro-de-sorpresas

CANCIONES

Canciones Infantiles Letra y Música para niños

<http://www.silvitablanc.com.ar/...nes/infantiles.htm>

SESIÓN 6: el asco/ la repulsión/ el rechazo:

Objetivos:

- Reconocer las diferencias entre asco, repulsa y rechazo.
- Identificar las conductas que conllevan estos tres conceptos.
- Aprender estrategias que ayuden a superar conductas de rechazo.
- Desarrollar hábitos de aceptación de las diferencias individuales.
- Fomentar conductas empáticas ante esta emoción.

Actividades sugeridas:

Se le dedicará más tiempo a esta emoción ya que observamos de manera muy recurrente conductas de rechazo en nuestros alumnos. Es frecuente tener que resolver cada día conflictos debido a que no aceptan las diferencias individuales ya sea por sexo, nacionalidad, pertenencia o no a una determinada etnia...etc. Por ello nos centraremos en el rechazo fundamentalmente.

- Diálogo sobre el rechazo.

Para ello nos centraremos en el siguiente esquema.

El rechazo/asco: sentimiento de hostilidad hacia algo o alguien al que se percibe carente de interés, valor o dignidad y que provoca en la persona alejamiento o desprecio.

Se puede sentir rechazo:

- Si alguien no quiere estar a nuestro lado.
- Cuando alguien nos insulta.
- Cuando alguien se burla de nosotros.
- Cuando un amigo nos da de lado.
- Si no nos dejan jugar dentro de un grupo.
- Cuando alguien desprecia a otro por ser diferente.
- Cuando alguien margina a otro por tener una deficiencia

Para Infantil, Primer, Segundo y Tercer Ciclo Primaria, 1º y 2º ESO:

- “Me da asco...” Cada alumno dibuja aquello que le da asco en un folio. A continuación tapan el dibujo y el compañero ha de adivinarlo a partir de pistas dadas.
- “Me he sentido rechazado cuando...” Se elabora un cómic con escenas de rechazo vivenciadas o inventadas por los alumnos.
- “La jirafa Timotea” Reproducir en secuencias en tamaño cartulina el texto y las ilustraciones del cuento “La Jirafa Timotea”.

- “Ponte en su lugar” Se plantean diferentes situaciones en las que alguien rechaza o se siente rechazado. El alumnado se pone en el papel del rechazado y ha de resolver la situación dramatizándolo.
- “La cadena del rechazo” Se le plantean situaciones en las que un alumno rechaza a otro por diferentes razones, este a su vez rechaza a otro por otros motivos, este a su vez rechaza a otro por otras razones y así sucesivamente hasta 6 o 7. Se les pregunta: ¿Qué harías tú si fueses el maestro de los niños arriba mencionados? Diálogo sobre sus respuestas.

CUENTOS PARA TRABAJAR EL RECHAZO:

- “La jifara Timotea”. Cuentos para sentir, Begoña Ibarrola, SM.
- “Las antenitas de papel”. Por Ana Janet Branagan.
- “El deductivo señor Tábano”, Pedro Pablo Sacristan.
- “¡No es tan fácil ser niño!” Pilar Lozano, Ed Edebé.
- “Un cuervo diferente”. Edith Schreiber y Carola Holland. Ed Juventud(1994)
- “El rey con orejas de caballo”. Eric Maddern. Ed Blumen (2003)
- “Oliver Button es un nena.” Tomie de Paola: Miñon. (1982)
- “Mistral” Sobrino, J. Ed. Camaleón (2004)
- “Los colores de Mateo” López Soria, M Rogowicz, K. Ed. Edebé
- “Crisantemo” Henkes, K. Ed Everest
- “Cuervo”. Timmer, L. Ed. Algar
- “Orejas de mariposa” Aguilar, L y Neves, A. Kalandraka
- <http://www.youtube.com/watch?v=ytaCMGefBPA>
- “La educación de un sabio” en “Las filofabulas” (78-79)Piquemal, M. Ed La Biblioteca del saber

PELÍCULAS:

- Corto “Cuerdas”, 2014 <http://cuerdasshort.com/>
- Eduardo Manostijeras, Tim Burton, 1990.
<http://www.filmaffinity.com/es/film827774.html>
- Shrek, Dream Works, 2001. www.filmaffinity.com/es/film494558.html
- Pocahontas, Walt Disney Pictures, 1
<http://www.youtube.com/watch?v=wHrZtVxS81k>

Sesión 7: Visita guiada a la exposición: “El pasillo de las emociones”

La exposición es el resultado de los trabajos realizados a lo largo de la puesta en práctica del programa. Contemplará los siguientes espacios: Iniciar el recorrido de la exposición recordando el objetivo de nuestro proyecto: “Conocer un poco mejor el mundo de las emociones”.

DE EMOCIÓN A EMOCIÓN Ver detenidamente cada emoción. Insistir en la idea de la importancia que tienen las emociones en nuestro estado de ánimo y nuestro comportamiento en general.

- ❖ **LA ALEGRÍA** Diálogo sobre los trabajos expuestos. Lectura de alguna historia que despierte la emoción de la alegría. Juego de la doble cara: Si nos sale la cara alegre nos abrazamos y si nos sale la cara triste nos damos la espalda. Comentar en qué situación nos hemos sentido mejor.
- ❖ **LA TRISTEZA** Diálogo sobre los trabajos expuestos. Lectura de alguna historia que despierte la emoción de la tristeza. Juego de la doble cara: Si nos sale la cara alegre nos abrazamos y si no sale la cara triste nos damos la espalda. Comentar en qué situación nos hemos sentido mejor. Se trabajarán las dos emociones (alegría y tristeza) de forma simultánea.
- ❖ **EL MIEDO** Diálogo sobre los trabajos expuestos. El fantasma Comemiedos. Escuchar una historia de miedo contada por una bruja de verdad. Hablar de nuestros miedos.
- ❖ **EL AMOR** Diálogo sobre los trabajos expuestos. EL amor como algo más amplio que el enamoramiento. Lectura de un poema de amor. Escribimos unas palabras de amor y las pegamos en “La puerta del Amor”.
- ❖ **LA SORPRESA** Diálogo sobre los trabajos expuestos. Lectura de alguna “Historia con sorpresa” Ver la sorpresa que contiene la caja. - **EL ASCO** Diálogo sobre los trabajos expuestos. ¿Qué es lo que más asco te da? ¿Qué hay tras la cortina? Pasa y mira.
- ❖ **EL RECHAZO** Diálogo sobre los trabajos expuestos. Cómo te sentirías tú si... (Comentar distintas situaciones de rechazo).

- ❖ **DESAFÍOS EMOCIONALES** Se trata de superar algunos retos. Se les plantea cómo un juego en el que hay tiempo. Gana el que antes lo encuentre.

JUEGOS GRUPALES DENTRO DEL AULA

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

- ❖ **LAS EMOCIONES EN EL ARTE: PINTURA/ESCULTURA/LITERATURA** Se trata de que vean que las emociones han sido trabajadas desde todos los ámbitos artísticos. Haz tu propia obra de arte. Recita una poesía, pinta un cuadro etc. El arte, en todas sus facetas, es un vehículo muy importante para transmitir y entender las emociones.
- ❖ **ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN.** Se trata de un espacio para leer algunas frases sobre las emociones y hacerles reflexionar sobre ellas.
- ❖ **PON A PRUEBA TU COMPETENCIA EMOCIONAL.** Se trata de un espacio en el que se le plantearán preguntas sobre las emociones en general. Han de contestar de forma sincera.
- ❖ **HISTORIAS EMOCIONANTES.** Se creará una mini biblioteca con una selección de cuentos que trabajen las emociones. Pueden llevarse uno en préstamo para leerlo en casa.
- ❖ **TÚ ¿QUÉ OPINAS?** Este espacio nos va a servir como instrumento de evaluación de la actividad, saber qué opinan nuestros alumnos e intentar recoger de alguna manera su voz.
- ❖ **FIN DE LA EXPOSICIÓN** Aquí acabaría el recorrido por la exposición. Esta estará abierta durante todo el mes de **junio** para posteriores visitas por parte de los alumnos de forma individual o con los maestros que lo consideren oportuno.