

sesión 2

Antes de iniciar esta sesión, debemos recordar que ahora es el momento de pasar las pruebas de evaluación inicial; tal y como aparecen en los anexos, presentamos:

- Caritas sobre emociones.
- Carpetas de fotos y situaciones emocionales.
- Registros de evaluación.

Procedimiento:

Individualmente iremos mostrando al alumnado, las caritas y les preguntaremos ¿Cómo está esta carita?, ¿Cómo se siente...?, anotando con una cruz en la casilla correspondiente si la respuesta es correcta.

Procederemos de igual forma cuando pasemos tanto las fotos como las situaciones emocionales.

Esta última opción (fotos/emociones), puede ser de libre elección; podemos pasar una u otra, o bien pasaremos ambas.

Al final del nivel volveremos a pasar la misma prueba, observando la evolución de cada alumno y alumna.

ASAMBLEA

Todos los días celebraremos una asamblea diaria donde comentaremos nuestro estado de ánimo y las razones del mismo (por ejemplo: estoy triste porque hoy he perdido en la competición). Como al principio los niños no están habituados a comentar las emociones, les ayudaremos en las expresiones, facilitándoles las razones de sus emociones. Ya que estamos al principio, podemos esperar a tener al menos la emoción de la alegría y la tristeza para iniciar el proceso de asamblea diaria.

Objetivos

- Favorecer la integración grupal.
- Desinhibir al grupo.
- Descubrir que las emociones siempre nos acompañan.
- Identificar las características básicas de la emoción de alegría.



sesión 2

1ª Semana

ACOGIDA

Actividades de dinámica de grupo (Presentación de los alumnos).

- "Gente a gente". **Técnicas de dinámica de grupos**. M^a del Mar Romera.

Material:

Música (opcional)

Desarrollo:

Se divide el grupo en dos partes iguales. Se forman dos círculos concéntricos. Los niños del círculo de dentro mirando hacia afuera y los del círculo de fuera mirando hacia dentro. Quedando por parejas frente a frente. Se puede poner música mientras la pareja se presenta, se saluda con las manos y dice su nombre. Después de presentarse, los de adentro dicen: "gente a gente", que es la señal para que el círculo de dentro gire hacia la izquierda y así hasta que todos/as se presenten.

Podemos cambiar la forma de saludo:

- ¡Hola!¿Cómo estas? Me llamo...
- Encantado de conocerte...Me llamo
- Me alegro de verte...Me llamo
- Cambiar el saludo, con la mano, con el codo, con un beso...

ASAMBLEA

- Reflexión sobre lo ocurrido,... como me he sentido,.. me ha gustado, ..me da vergüenza.
- Qué emociones me han aparecido

2ª Semana

LAS EMOCIONES ESTÁN EN TODAS PARTES

Descubro mis emociones (Emociónate. 1º ciclo.ICCE. cap 1 "Descubro mis emociones".pg 21 y 22)

1.- *Un día cualquiera.*

Martín es un niño que tiene la misma edad que vosotros. Para él hoy es un día de colegio como otro cualquiera. Suena el despertador y a los dos minutos su madre le vuelve a



llamar para que se levante. En cuanto se levanta él ya sabe lo que tiene que hacer: asearse, hacer su cama, desayunar...Lo hace todo sin pensar, porque es lo mismo de todos los días.

Cuando ya está listo, a veces su padre lo lleva en coche y otras veces va solo al colegio.

Martín ha sentido un montón de cosas diferentes, y aunque todos los días son iguales él no está siempre igual. Unos días está más contento, otros está enfadado porque no ha dormido bastante.

Desde que abres los ojos por la mañana, hasta que llegas a clase, tú también te sientes cada día de un modo distinto.

Imaginamos las situaciones que ha vivido Martín y le pedimos a los niños y niñas que se pongan en su lugar y contesten a estas preguntas:

- ¿Qué creéis que ha pensado Martín, cuando su madre ha ido a despertarle?
- ¿Cómo se ha sentido?
- ¿Qué ha sentido mientras estaba desayunando?
- Y...¿Mientras que iba al colegio?

2.- *Nuestras emociones un día cualquiera.*

Para demostrarles que las emociones están en todas partes, en asamblea, haremos un ejercicio recordatorio de situaciones diarias y cotidianas, pidiéndoles que recuerden y verbalicen como se sienten en esos momentos.

Ejemplo:

- Cuando me levanto, siempre estoy enfadado
- Siempre que veo los dibujos estoy contento.
- Si mi madre me riñe, me pongo triste.

Otra variedad de la actividad es pintar la cara de cada uno de nosotros en una situación determinada:

- Pinta tu cara cuando estás desayunando
- Pinta tu cara cuando vas al colegio.
- Pinta tu cara cuando recibes un regalo.

3.- *Mimica.*

Escoger tres momentos del día o situaciones emocionales y representar la emoción que se produce, con gestos faciales. Los demás adivinarán a que emoción nos referimos.



3ª semana

LAS EMOCIONES ESTÁN EN TODAS PARTES

1.- *La isla desierta*

Tumbados en el suelo, en una postura relajada, nos colocamos con los ojos cerrados. Imaginamos que estamos en una isla desierta y que nadie nos puede ayudar.

Les hacemos las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo primero que te viene a la cabeza?
- ¿Cómo te sientes?
- ¿Qué buscarías?, ¿Qué echarías de menos?

Continuamos con la historia, "Una tarde aparece a lo lejos alguien que viene caminando hacia ti"

- ¿Qué sientes entonces?
- ¿Quién prefieres que sea esa persona?
- ¿Qué sientes cuando descubres que es otra persona que también está perdido en la isla como tú?

"Es un compañero de clase, que también se ha perdido en la isla y creía que también estaba solo. Te explica que hay más compañeros en la isla y te anima a que le acompañes para que no estés solo".

- ¿Cómo te sientes ahora?
- ¿Qué ocurre cuando te encuentras con el otro grupo?..Te alegras, necesitas un jefe, os peleáis...

Pasamos a comentar en voz alta todas las preguntas que hemos hecho. La idea es que el alumnado sienta emociones diferentes a las cotidianas.

4ª Semana

AUTOCONCEPTO. (Alfabetización de las emociones).

- Conocemos una emoción. "LA ALEGRÍA". "Cuentos para sentir". Tomo I. Begoña Ibarrola. Ed.SM

Introducción

La alegría es una emoción que aparece cuando se producen acontecimientos positivos para nosotros, cuando logramos una meta o tenemos una experiencia placentera. Podemos sentir alegría cuando: Conseguimos algo que deseamos, cuando solucionamos un problema, cuando estamos con amigos y personas a las que queremos, cuando nos ocurren cosas bonitas, cuando nos sorprenden con algo que nos gusta.



sesión 2

- Lectura del cuento "**Aventura en el río**".pg 15. **Cuentos para sentir**.

Este cuento se contará de forma dramatizada. Es un cuento sobre la alegría de manera que al contarlo incidiremos en todo aquello que haga referencia a la alegría.

Resumen del cuento:

Andrés es un niño que pasa las vacaciones en el pueblo donde nacieron sus padres. Allí se lo pasa muy bien, porque se levanta tarde, juega con muchos amigos, va solo a toas partes, e incluso se sale del pueblo, no va al colegio, se acuesta cuando quiere, etc. A veces cuando está triste va junto al río a pensar y escucha los sonidos que emite el río, de tal forma que le parece que el río canta aunque nunca suena igual. Un día mientras estaba junto al río, vio algo brillante en el fondo, y al cogerlo, se sorprendió al ver que era una pequeña hada. Ella le preguntó por qué estaba triste y otras miles de preguntas. Después de hablar con el hada "Cantarina", comprendió que su tristeza, no dependía del lugar donde se encontrara, que los seres humanos tenemos muchas emociones distintas y eso hace que cada día sea especial, como una aventura, y que cada uno decida como quiere sentirse.

- Reflexiones sobre el cuento.

- Si vives en la ciudad, ¿Te gustaría vivir en el campo? ¿Por qué?
- Y ¿al contrario?
- Andrés está triste porque en la ciudad donde vive se aburre, ¿Qué le dirías para que no se aburriera?
- ¿En qué lugares estás más contento?
- Andrés quiere estar siempre alegre, ¿Cree que es posible?
- Andrés quiere hacer solo las cosas que le gustan, ¿Crees que eso es posible?
- ¿Si pudieras llevar un hada en tu mochila, que le pedirías?

- Identificamos la emoción, y expresamos sus características:

- Presentamos la carita de la alegría.
- Nos fijamos en los rasgos faciales, ojos, boca, cejas...
- Volvemos a identificar la emoción en la cara de los demás.
- Algunos niños/as ponen cara de alegría y los distinguimos de los demás.

Presentada la emoción, reconocemos sus características.

Respuesta Fisiológica:

Elevamos los labios, entornamos los ojos, reímos, tensamos los músculos de la cara,...

Respuesta Motórica:

Saltos, brincos, palmas,...

Respuesta Cognitiva:

Preguntamos a los niños que pensaban mientras estábamos contando el cuento.



sesión 2

- Colorear individualmente la carita de la alegría de color azul.
- Meter la carita coloreada en la acreditación y ponerla en un panel al lado del nombre de cada alumno, para que se la pongan cuando entren, si están contentos.
- En ese mismo panel habremos colocado una carita grande de la alegría, coloreada por nosotros, al igual que un cartel con el nombre de la emoción.
- Podemos simplemente sonreír o soltar carcajadas (nos fijamos en la diferencia; unos niños sonríen y otros dan carcajadas).
- Sonreímos con la "ja", luego con la "je"... y así con todas las vocales.
- ¿Con qué vocal solemos reír cada uno de nosotros?
- Recordamos cuando suele estar la gente alegre,... en que momentos.

Tenemos ya la primera carita, que nos servirá para mostrar nuestra emoción cuando celebremos la asamblea diaria.

Ambezar

