

Objetivos

- Presentación de los participantes
- Autodescubrir valores y creencias personales.
- Integrar al grupo.
- Descubrir que las emociones siempre nos acompañan.
- Identificar las características básicas de la emoción de la tristeza.

1ª Semana

ACOGIDA

- Actividades de dinámica de grupo (Presentación de los alumnos).
 - o "Mi animal favorito". **Técnicas de dinámica de grupos.** M^a del Mar Romera

Desarrollo:

Se comenta a los niños que a veces asociamos a las personas con animales por su forma de actuar o su aspecto físico y que los animales pueden ayudarnos a describir un poco lo que somos nosotros. Se pide a cada alumno que piense en aquel animal con cuyas características se siente de alguna manera identificado. En un momento de silencio cada uno piensa en el animal con el cual se identifica. Acabado este momento, se solicita a los niños que cada uno se presente y luego de conocer el animal con el cual se siente identificado. Los demás aprovechan la ocasión para preguntar las razones por las que se sienten identificados con determinado animal.

Juntos intentan identificar a personajes conocidos por todos con algún animal. También pueden intentarlo con algunos grupos o instituciones, incluso pueden hacerlo con el mismo grupo. Por último se divide a los niños en grupos afines de acuerdo con el animal seleccionado.

ASAMBLEA

Reflexión sobre lo ocurrido,... qué me ha parecido, cómo me he sentido,.. me ha gustado,..me da vergüenza.

Es importante reflexionar sobre el grado de acuerdo con lo que ha salido. Los compañeros aprovechan para preguntar al compañero que habla sobre las razones por las que se siente identificado con un determinado animal.

Qué emociones me han aparecido. Verbalizamos los sentimientos que hemos experimentado.

2ª Semana

LAS EMOCIONES ESTÁN EN TODAS PARTES

1.-Los animales también tienen emociones

Enumeramos animales que también tienen emociones: el gato, el perro, y comentamos cómo manifiestan sus emociones (moviendo el rabo, acercándose para que los acariciemos, huyen con el rabo entre las patas, se les pone el lomo levantado, ladran o maúllan...)



2.- Hoy es tu cumpleaños

El profesor/a propone a los niños que imaginen que hoy es su cumpleaños. Vamos a descubrir como en una situación tan conocida como es un cumpleaños no todos sienten ni piensan lo mismo.

- Presentamos cada una de las escenas que aparecen a continuación y dejamos que los niños/as opinen sobre las emociones que les produce cada momento.
- Cada alumno/a, debe elegir la emoción más intensa de cada escena y representar la situación relacionada con ella.

Pensamos en cuatro escenas:

a) **Todo está listo**

- Todo está preparado para que se celebre tu fiesta. Has invitado a tu familia y amigos a las cinco, pero son las cinco y media y todavía no ha llegado nadie. ¿Qué sientes?
- Por fin ya están todos y empiezas a abrir tus regalos. ¿Qué sientes de nuevo?

b) **Comienza la fiesta**

- Te hacen un regalo que no te gusta.
 - Un amigo te pierde una pieza de un puzzle.
 - Estás impaciente porque tu madre saque la tarta, pero cuando le preguntas te dice que aún es pronto.
- ¿Qué sientes en cada una de estas situaciones?

c) **Sacan la tarta**

- Cuando vas a sacar la tarta no te dejan cogerla.
- Todos te cantan el cumpleaños feliz.

De nuevo, ¿Qué sientes?

d) **Termina la fiesta**

- Tu primo pequeño se empeña en llevarse uno de los juguetes que te regalan.
 - Todos tus amigos se van.
- ¿Qué sientes?

3ª Semana

LAS EMOCIONES ESTÁN EN TODAS PARTES

1.- ¿Qué sentirías si te sucedieran algunas de estas cosas?

Planteamos las siguientes situaciones y preguntamos al alumnado las emociones que les provocan. Observarán que ante una misma situación, no todos reaccionamos con la misma emoción.

- Estás viendo una película y de repente sale una escena con mucha sangre. (Indiferencia, miedo, asco)
- Estás en el campo y de repente te sube una araña por el brazo (sorpresa, asco, miedo, angustia).
- Estás en casa, de noche con tus padres, y de repente se va la luz (miedo, preocupación, alegría).



2.- Escucha la música y comenta lo que sientes

Prepararemos tres tipos de música:

- Alegría: cualquier canción infantil.
- Tristeza: música clásica...ópera...
- Miedo: cualquier banda sonora de una película de miedo.

Mientras escuchan la música les daremos papel, para que vayan reflejando con colores diferentes, dibujos o trazos, lo que les sugiere la música que oyen. Luego comentarán el por qué de los trazos y de los colores en función de las emociones que han sentido. Y observaremos si se corresponden música, trazos y emoción.

Puede darse el caso de que aparezcan emociones diferentes a las que pensamos o que no se corresponda con la intencionalidad que le hemos dado nosotros.

4ª semana

AUTOCONCEPTO. (Alfabetización de las emociones).

Conocemos una emoción. LA TRISTEZA. “**Cuentos para sentir**” tomo I. Begoña Ibarrola. Ed. S.M)

Introducción.

La tristeza es una emoción que surge ante una pérdida irrevocable de algo que se valora como importante, cuando algo que esperamos no se cumple. Se puede sentir tristeza: al tener problemas importantes, cuando los seres queridos enferman, si perdemos algo, por no tener amigos, cuando no recibimos afecto y atención, cuando vemos tristes a otras personas que queremos, cuando tenemos que mudarnos, etc.

Lectura del cuento “**La temida hora del recreo**” pg. 55.

Resumen del cuento:

A todos los niños les gustaba la hora del recreo, sin embargo Mateo, odiaba que llegase ese momento; nadie lo escogía para jugar, las chicas no querían que estuviese con ellas, para que las dejara hablar de sus cosas y los chicos no lo escogían para sus partidos. Por supuesto, Mateo no decía nada, aunque a veces se le echaba un nudo en la garganta y aguantaba las ganas de llorar.

Con el tiempo aprendió a jugar solo y a inventar historias dónde él era un gran héroe.

Sus padres no habían notado nada, siempre que le preguntaban, él respondía lo mismo:

- ¡Muy bien!, ¡Tengo un montón de amigos!

Por eso se quedaron muy sorprendidos cuando la profesora los llamó para comentarles que Mateo no se relacionaba con los compañeros y que andaba muy triste por el patio del colegio. Al verse descubierto, Mateo, les contó a sus padres lo mal que lo estaba pasando. Sus padres idearon una estrategia para que Mateo consiguiera hacer amigos; que consistía en fijarse en aquellos compañeros que mejor le caían e intentar acercarse preguntándoles si podía jugar con ellos o si podía ayudarles en algo.



A la mañana siguiente la profesora también ideó una actividad en la que Mateo era un experto y comprobó como otro compañero lo buscaba para que le ayudara. Así superó su problema e hizo grandes amigos.

Reflexiones.

- ¿Qué haces durante el rato del recreo?
- ¿Te has sentido alguna vez como Mateo?
- ¿Se lo has contado a tus profesores, tus padres, o a tus amigos?
- Si conoces a alguien así, ¿Lo ayudarías?, ¿Cómo?

Identificamos la emoción, y expresamos sus características.

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

Presentada la emoción, reconocemos sus características.

Respuesta Fisiológica:

Los labios están bajados y pueden temblar, los ojos miran hacia abajo, suspiros, el corazón late lentamente, llanto...

Respuesta Motórica:

Tono de voz bajo, lentitud al hablar, y al moverse

Respuesta Cognitiva:

Preguntamos a los niños que pensaban mientras estábamos contando el cuento. Probablemente se acuerden de una situación en la que estaban tristes. Pueden aparecer sentimientos de culpa. Pueden enumerar que palabras se les vienen a la cabeza en una situación de tristeza.

- Colorear individualmente la carita de la tristeza con los rasgos que hemos acordado (mirar a modo de indicadores las caritas de los registros) de color naranja.
- 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 tristes.
- En ese mismo panel habremos colocado una carita grande de la tristeza, coloreada por nosotros, al igual que un cartel con el nombre de la emoción.

