

Los **objetivos** de esta sesión son:

- Conocer las características generales de la emoción de la tristeza.
- Valorar la importancia de utilizar las normas de conducta.
- Colocarse en el lugar de los demás, viviendo situaciones similares.
- Aprender a valorar los recursos y cualidades de cada uno.

DESARROLLO

1º Semana (ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL)

1º día

- **CUENTA-CUENTOS (tristeza).**

Continuamos contando el cuento en tres días:

- El primer día el cuento es contado por el profesor/a.
- El segundo día lo cuenta el profesor/a ayudado por los alumnos/as.
- El tercer día es contado por los alumnos/as ayudados por el profesor/a.

Para trabajar esta emoción, vamos a utilizar el cuento **“El júbilo y la tristeza”** (Violeta Monreal. **Ediciones Gaviota**).

Desarrollo:

Javier vivía en el campo con sus padres, siempre estaba feliz y a todo el mundo sonreía. Lo que más le gustaba era estar con los animales de la granja y sobre todo con su perro “Jaki”. Un día mientras se acercaba al panal de los naranjos, se encontró con el “hechicero cascarrabias” que huía de las abejas. El golpe fue inevitable, pero Javier, siempre sonriente, se disculpó; sin embargo, el hechicero muy enfadado, al ver que él se reía se enfadó más todavía, lanzándole un conjuro que hizo que perdiera la alegría y además le quitó a su perro.

Esto hizo que estuviera muy triste. Sus amigos los animales le fueron ayudando hasta que encontró la manera de convencer al hechicero para que le devolviera la alegría y a su perro.

- El cuento puede ser dramatizado o leído ayudándonos de las imágenes

2º día

- **Asamblea.**

Al igual que en la sesión anterior estamos repasando las emociones básicas, en este caso la tristeza. Debemos exagerar los momentos de tristeza que aparecen en el cuento para hacerlo más detectable a los niño/as.



Al iniciar la asamblea las preguntas irán dirigidas al descubrimiento de aquellos aspectos donde se refleja la tristeza; Por tanto, evitaremos decirles desde el principio que el cuento habla sobre la emoción de "la tristeza" y esperaremos a que ellos la descubran.

Seguidamente, continuamos trabajando la asamblea de la misma forma; es decir, desglosando el texto para una mejor comprensión y después continuamos trabajando las respuestas y características de las emociones.

Esta asamblea persigue que los niños y niñas comprendan el mensaje del cuento, que perciban la emoción que refleja y que se pongan en la situación que los personajes del cuento están viviendo.

A través de preguntas trabajaremos estos aspectos.

En este segundo día el profesor/a cuenta el cuento con ayuda de los niños/as, (las ilustraciones nos sirven para trabajar la asamblea).

Podemos hacer las preguntas siguientes:

- ✓ ¿Qué personajes aparecen en el cuento?
- ✓ ¿Cómo estaba Javier? ¿Cómo lo sabes? (la mirada, la boca, las cejas los ojos, los movimientos, el color de su piel...)
- ✓ ¿Cómo estaba el "Hechicero Cascarrabias"? ¿Cómo lo sabes?
- ✓ ¿Cómo intentaron ayudarlo los animales?
- ✓ ¿Cómo hizo cambiar de opinión al hechicero?
- ✓ ¿Cómo os sentirías vosotros si os pasara algo parecido...?
- ✓ ¿Por qué crees que era tan cascarrabias el hechicero?
- ✓ Cuando tú estas triste ¿Te ayuda alguien?, ¿Quién?, ¿Te gusta que lo hagan?
- ✓ Esta historia es de alegría y de tristeza; di momentos que ocurran de alegría y de tristeza en el cuento.
- ✓ Vamos a cerrar los ojos y pensamos en algún momento de tristeza y luego vamos a hablar de lo recordado (les preguntaremos sobre que momento les ha venido a la mente, si se les han saltado las lágrimas, si se les ha puesto el vello de punta, si de repente han tenido que abrir los ojos...)

Todo esto tiene como objetivo que vayan descubriendo las emociones en ellos mismo, es decir la **autoconciencia emocional**.

Para finalizar, hacemos un dibujo sobre el cuento.

3º día

Los niños/as solos, o con ayuda del profesor/a, cuentan el cuento valiéndose de las imágenes.

Actividades de la emoción.

- Recordamos las características de la carita de la tristeza.
Nos fijamos en los rasgos faciales, (ojos, boca, cejas, nariz) y corporales (poco movimiento, lentitud, llanto, gritos, moqueo, ...).



- Volvemos a identificar la emoción en la cara de los demás. Cada uno tiene características diferentes (unos lloran, otros arrugan la frente y la boca, otros miran hacia abajo...
- Recordamos las respuestas que pueden aparecer e identificamos las que de forma particular aparecen en cada niño/a.

Respuesta Fisiológica:

Los labios están arqueados hacia abajo, pueden temblar de ganas de llorar; los ojos aparecen húmedos, con brillo, la mirada hacia abajo, lágrimas, suspiros...

Respuesta Motórica:

El cuerpo está flojo (hipotónico), los movimientos son lentos, el tono de voz es bajo, se gesticula poco con las manos.

Respuesta Cognitiva:

Las frases o palabras que emitimos son de lamento o tristeza, continuamente se puede repetir una idea o suceso de tristeza que ha ocurrido.

Traer de casa fotos o imágenes que demuestren tristeza.

2ª Semana (D. GRUPOS)

- **ASAMBLEA DIARIA.**

Insistiremos en que las expresiones sean más variadas y que corresponda la emoción con el momento a que se refiere. Debemos ofertar variación de expresiones si los niños/as tienden a repetir los mismos estereotipos, por ejemplo: estoy triste porque hoy no me gusta el desayuno,...o estoy triste porque no quería levantarme,...no pude terminar de ver los dibujos...se me ha roto mi juguete favorito...

- **Recordar normas de conducta.**

"Respetar el orden de la fila"

Todos juntos nos movemos al ritmo de una música por toda la clase. La instrucción es que cuando el profesor/a pare la música todos deben ir a hacer la fila donde se marque, por ejemplo: hacemos la fila delante de la mesa, detrás de la silla de..., junto a la puerta de salida.

El que incumple la norma (empuja, grita, golpea a otro...) se queda atrás.

- **DINÁMICA DE GRUPO.**

Tema: Autoestima

Actividades

1.- "Eres estupendo". Los niños/as se sitúan sentados en círculo o de pie. Uno de ellos bota una pelota diciendo una cualidad positiva del compañero que tiene al lado y le pasará luego



la pelota. Pueden ser cualidades físicas, de la forma de ser, o algo que le gusta del compañero. El juego termina cuando se completa la ronda.

Una variante consiste en decir una cualidad positiva de un niño y luego lanzamos la pelota a ese compañero. Dinámica y actividades. **Sentir y pensar. 3 a 5 años.** S.M. pg 58.

3ª Semana (D. GRUPOS)

- **ASAMBLEA DIARIA.**
- **Recordar normas de conducta.**

"Recoger el material que usamos"

Después de realizar el tiempo de juego, nos paramos a observar cómo está la clase, desordenada u ordenada, (damos unos tres minutos) y después nos colocamos de espaldas. Jugamos a recordar qué cosas o juegos hay en el suelo o en la clase y cuales de ellas no están bien ordenadas. Luego por equipos nos encargamos de recoger todo.

"En grupo todo es más fácil" "Si todos colaboramos lo haremos mejor"

- **DINÁMICA DE GRUPO. Empatía**

Cuento: "El cerdito y la cigüeña" pg_100-101 Dinámica y actividades. **Sentir y Pensar 3 a 5 años.** Ed. S.M.

Dos animalitos nuevos llegan a un colegio, un cerdito y una cigüeña, ambos tienen las mismas emociones: miedo, nerviosismo, alegría... Poco a poco se van haciendo amigos y participan de meriendas en casa de uno y otro. Aprenden a observar y valorar sus diferencias y dificultades y a ponerse en el lugar del otro.

Actividades sobre el cuento

1.- Hablar de la importancia de ponerse en el lugar de los demás para que no nos pase como en el cuento.



4ª Semana (D. GRUPOS)

- **Asamblea diaria**
- **Dinámica de grupo (Comunicación)**

Tema: Lenguaje verbal y no verbal

Actividades

1.- Lenguaje verbal: Jugaremos a decir la misma frase con distinta entonación. No vale hacer movimientos corporales, solo usaremos distintos tonos de voz, y colocaremos las manos atrás.

Por ejemplo:

- Me gusta el chocolate..(alegría, tristeza, enfado, asco, sorpresa...)
- Quiero ir a jugar (alegría, tristeza, enfado, miedo...)

2.- Lenguaje no verbal: "Que me pongo hoy".

Los niño/as sentados en corro, irán saliendo por tunos. Colocamos una caja que será un gran baúl, y con mímica escenificaremos diferentes tipos de ropa que vamos a ponernos y que vamos sacando del baúl. El resto de los niños/as deben adivinar a que prenda nos referimos.

