

Los **objetivos** de esta sesión son:

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

## DESARROLLO

### 1º Semana (ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL)

#### 1º día

- **CUENTA-CUENTOS (enfado).**

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 cocodrilo"** (Sentir y Pensar, Programa de Inteligencia Emocional para niños y niñas de 3 a 5 años). Ed. S. M.

#### Desarrollo:

Dos compañeros/as de clase, se peleaban siempre por el mismo juguete. No eran capaces de compartirlo, ni disfrutaban con él el tiempo que le correspondía a cada uno, hasta que se dieron cuenta que si lo compartían y jugaban juntos, dispondrían del juguete durante más rato y se lo pasarían mejor.

- 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 el enfado. Haremos especial hincapié en observar la cara de Cris y Nacho en las tres primeras láminas, donde se aprecian claramente los rasgos del enfado. Observar también la actitud desafiante, la postura de ambos (brazos cruzados, escena 2), en contraposición con la de los otros compañeros/as.



Al iniciar la asamblea las preguntas irán dirigidas al descubrimiento de aquellos aspectos donde se refleja el enfado y sus respuestas. Por tanto, evitaremos decirles desde el principio que el cuento habla sobre la emoción del "enfado" 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?
- ✓ ¿Qué les pasa a Cris y a Nacho? ¿Cómo lo sabes? (la mirada, la boca, la frente, las cejas, los ojos, los movimientos, la postura de sus brazos, su actitud...)
- ✓ ¿Crees que son felices con ese comportamiento?
- ✓ ¿Por qué tiene la profesora el cocodrilo? ¿Por qué señala la profesora el reloj?
- ✓ En la escena 3 a pesar de tener Nacho el cocodrilo, ¿Creéis que está contento? ¿Por qué lo sabéis?
- ✓ ¿Os ha pasado a vosotros algo parecido alguna vez? ¿Cómo os habéis sentido?
- ✓ En la escena 4, ¿Qué hacen Cris y Nacho? ¿A que juegan? ¿Comparten el cocodrilo?
- ✓ Esta historia es de alegría y de enfado; di momentos que ocurran de alegría y de enfado, en el cuento.
- ✓ Vamos a cerrar los ojos y pensamos en algún momento de enfado y luego vamos a hablar de lo recordado (les preguntaremos sobre que momento les ha venido a la mente, si se han sentido enfadados o tristes al recordarlos, si prefieren estar enfadados o contentos...). Comentamos cómo nos enfadamos cada uno de nosotros, cada uno se enfada de una manera diferente (unos dan gritos, otros golpean algo, se ponen rojos, cierran los puños..)

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 del enfado.



- Nos fijamos en los rasgos faciales, (ojos, boca, cejas, nariz) y corporales (manos, actitud defensiva,).
- Volvemos a identificar la emoción en la cara de los demás. Cada uno tiene características diferentes ( unos tensan los rasgos faciales, arrugan la frente y la boca, otros miran desafiantemente, algunos muestran una actitud desafiante, aprietan las manos...).
- Recordamos las respuestas que pueden aparecer e identificamos las que de forma particular aparecen en cada niño/a.

***Respuesta Fisiológica:***

Los labios están tensos, la boca puede estar apretada, las cejas y frente arrugados, los ojos entornados, los músculos de la cara en tensión, la cara se enrojece, podemos sudar o temblar...

***Respuesta Motórica:***

El cuerpo está en tensión, los movimientos son rápidos, el tono de voz es alto, a veces excesivo, se gesticula mucho con las manos, a veces se golpea el suelo con el pie...

***Respuesta Cognitiva:***

Las frases o palabras que emitimos son de rabia, a veces decimos cosas a los demás, de las que luego nos arrepentimos.

- Buscar en revistas fotos o imágenes que demuestren enfado, o traer alguna foto de casa.

## **2ª Semana (D. GRUPOS)**

- **ASAMBLEA DIARIA.**

Diariamente realizamos la asamblea y los niños/as comentarán la emoción asociada al momento del día en que ocurre.

- **Recordar normas de conducta.**

**"Comparto los materiales"**

Los niños/as observarán en las láminas del cuento aquellas imágenes en las que los niños/as comparten los juguetes. Insistiremos en la cara de los que comparten (alegría), y en la cara de los que se pelean por un juguete (enfado).

- **DINÁMICA DE GRUPO.**

Tema: Autoestima

### **Actividades**

1.- "Un beso para ti y otro para mí". Ponemos música de baile. Los niños/as bailan al ritmo de la música. Cuando la música se para darán un beso y un abrazo al compañero que se



encuentran más próximo. Dinámica y actividades. **Sentir y pensar. 3 a 5 años.** Ed.S.M. pg 62.

### **3ª Semana (D. GRUPOS)**

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

#### "Respeto el trabajo de los compañeros"

Dos compañeros/as saldrán a la pizarra de forma voluntaria pero por turnos. Mientras uno esta haciendo un dibujo en la pizarra el otro espera su turno.

Los dos alumnos/as que van a participar esperan fuera, mientras la profesora, explica unas consignas al resto de compañeros.

Consigna: al primer niño/a, le diremos que dibuje una flor y mientras lo hace le diremos cosas bonitas (que bien la has hecho, que bonita es, me gusta cómo pintas...); al segundo niño/a, mientras que pinta le diremos cosas negativas sobre su dibujo (que feo es, dibujas fatal, risas de burlas...).

Con este juego pretendemos que observen como nos afecta el que otros no respeten nuestro trabajo, como puede ponernos tristes o enfadados las palabras de los demás. Por último, aprendemos unas frases como consigna para valorar los trabajos de los demás, por ejemplo, te ha salido un dibujo bonito, ¿que te parece si lo agrandas un poquito?, podrías ponerle el color...

A continuación, trabajamos también la empatía como dinámica de grupo para complementar esta sesión (cada uno puede ponerse en el lugar de cada niño que ha salido a la pizarra, y comentar como se hubiera sentido).

- **Dinámica de grupo. Empatía**

#### ¿Cómo se sienten los demás?

1.-Asocia con una línea cada cara con su emoción. Coloréala dando el color que corresponde a cada emoción,(alegría-azul, tristeza-naranja, enfado-rojo).

2.- Piensa en un compañero o compañera de tu clase y contesta:

- ¿Cómo sabes cuando está alegre?
- ¿Cómo sabes cuando está triste?
- ¿Cómo sabes cuando está enfadado?

**Siendo Inteligentes con las Emociones. S.I.C.L.E.** ed. Promolibro nº 35. Pg 90-91.



## 4ª Semana (D. GRUPOS)

- ASAMBLEA DIARIA
- DINÁMICA DE GRUPO (Comunicación)

Tema: Lenguaje verbal y no verbal

### Actividades

1.- lenguaje no verbal: "Los gestos ayudan": Los niños/as se colocan en fila, con los ojos cerrados: el último debe transmitir a través de la espalda por el tacto un mensaje que puede consistir en escribir un número, un signo, o una letra, que pasará sucesivamente hasta llegar al primero. Al llegar al primero de la fila comprobaremos como el mensaje puede haber cambiado.

2.-Lenguaje verbal: Sentados en corro transmitiremos una frase de oído a oído, por ejemplo, "hoy he comido pan con aceite y tomate"; de nuevo comprobaremos como el mensaje ha cambiado en el proceso.

