

Esta es la última sesión de este primer nivel de E. Infantil

Los **objetivos** de esta sesión son:

- Repasar las emociones trabajadas a lo largo del curso.
- Definirse a sí mismo.
- Iniciar algunas técnicas de relajación
- Afianzar su autonomía. Aprender a decidir.
- Centrar la atención en el mensaje.

## DESARROLLO

### 1º Semana (ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL)

#### 1º día

- **"Todos los días me emocionan"**

Sentados en corro, el/la profesor/a irá haciendo la siguiente pregunta en distintas situaciones:

¿Cómo te sientes cuando...?

- No te dejan jugar.
- Sales de paseo con tus papás
- Te invitan a un cumpleaños.
- Vas al medico.
- Tu mascota se pone malito.
- Te peleas con tu amigo/a.
- Te regañan en casa.
- Pierdes algo.

Los niños/as deben contestar con una emoción: enfadado, triste...

- **"Siento con mi corazón"**

Trabajar en asamblea las emociones que aparecen en la lámina. Recordar en qué situaciones hemos tenido esas emociones y contarlas al grupo. **Sentir y pensar. 3 a 5 años.** Ed.S.M. Material fotocopiable. Pg. 4



**2º día**

- **Los porqués de cada emoción**

Historia de Carlos:

Carlos estaba muy contento porque estaba de vacaciones y se pasaba el día jugando, corriendo, bañándose.. y, lo que era más importante, estaba todo el día con sus padres. Un día llegaron unos amigos de sus padres y Carlos se enfadó porque ya no lo atendían como en los días anteriores. Entonces, su padre le dijo que saliera a saludar a los amigos y cuando se fueran volvería a jugar con él. Carlos accedió, pero cuando éstos se fueron, fue a buscar a su papá y este le dio una voz y le dijo que le dejara en paz y que no le molestase. Carlos se asustó mucho por el grito de su papá y no entendía nada. Fue a buscar a su mamá y ella le contó que uno de sus amigos había tenido un problema muy grande y su papá estaba muy preocupado.

Carlos no quería ver triste a su papá y pidió a su mamá que le ayudara para que estuviera más contento. Su mamá le dijo que no; lo que necesitaba su papá era estar solo un rato, porque tenía que pensar. Entonces, su mamá, le leyó su cuento preferido, pero a la vez estaba un poco triste por su papá. Después jugó sin hacer ruido en casa, para que su papá estuviera más tranquilo.

En asamblea comentamos el cuento. Hacemos ver las distintas emociones que aparecen en la historia en cada uno de los personajes y como cambian las emociones por distintas causas. Es importante que los niños/as se pongan en el lugar de los demás, en este caso, del padre de Carlos, para que entiendan las razones de la tristeza de éste.

Recordamos que las emociones tienen una causa que las produce y una consecuencia o un comportamiento que se produce por esa emoción.

Ponemos ejemplos de nuestras emociones:

- Hoy es mi cumpleaños...me hacen regalos...estoy alegre...sonrío y juego con mis amigos/as
- He perdido mi mejor juguete....me pongo triste...lloro y no quiero hablar con nadie.
- Mi hermano me ha quitado mi juguete...me enfado...la insulto.

**Dinámica y Actividades.** Pg 29 (Sentir y Pensar, Programa de Inteligencia Emocional para niños y niñas de 3 a 5 años). Ed. S. M.



**3º día****“Pongo muchas caras”**

- Decir qué emociones representa cada cara, unir aquellas que son iguales e imitar las emociones.

- En asamblea iniciar estas expresiones:

“Yo soy (nombre) ...y me siento (alegre, triste, enfadado), porque.....

Deben tener en su mano la carita que corresponde a la emoción que están nombrando.

**Sentir y pensar. 3 a 5 años.** Ed.S.M. Material fotocopiable. Pg. 5

**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.

**• DINÁMICA DE GRUPO. Autonomía****Actividades**

1.- “Me gusta no me gusta”.

Nuestro objetivo es que los niños/as inicien el proceso de toma de decisiones expresando sus gustos. Todos los alumnos/as estarán sentados en corro. El/la profesor o profesora irá haciendo preguntas sobre actividades u otras cosas. Los niños/as levantan el cartel de SI/NO según les guste o no la actividad a la que nos referimos. Deben justificar su respuesta y complementarla con la emoción que les produce cada actividad.

**Material:** Cada niño/a tiene una cartulina de SI/NO que realizan a lo largo de la semana y colorearan como ellos decidan por consenso, levantando la que corresponda según la frase que se enuncie.

Por ejemplo:

-Recoger la mesa:( *“NO, porque quiero ver los dibujos. Me enfado”* ).

-Recoger mis juguetes.

-Salir al parque.

-Comprar “chuches”.

-Venir al colegio.

-Compartir mis juguetes.

-Ver mi programa favorito.

-Dormir hasta tarde.

Dinámica y actividades. **Sentir y pensar. 3 a 5 años.** Ed.S.M. pg 41



- **Relajación**

1. Respiración

Al terminar la dinámica anterior iniciaremos una tarea simple de relajación a través de la respiración abdominal.

Tumbados hacia arriba en la alfombra, se colocarán lo bastante separados, de forma que no se molesten unos a otros. Colocarán sus manos sobre el abdomen y daremos la siguiente consigna: "imaginaros que somos un globo muy grande. Cogemos aire por la nariz y llenamos el globo que tenemos dentro, de forma que nuestra barriga tiene que subir e hincharse; lo notamos porque nuestras manos también suben. Luego suavemente empujamos con las manos en la barriga y el aire saldrá suavemente. Lo haremos cinco veces".

Ayudaría si ponemos una música que relaje el ambiente

Al principio el/la profesor o profesora ayudará uno por uno a realizar la respiración para que sean conscientes de los movimientos.

Una variante es que los alumnos/as se coloquen por parejas y de forma alternativa coloquen sus manos.

### **3ª Semana (D. GRUPOS)**

- **ASAMBLEA DIARIA.**

- **DINÁMICA DE GRUPOS: Autoestima.**

#### "Aprender a describirse"

Sentados en asamblea practicaremos la descripción de nosotros mismos. Podemos hablar de valores positivos y defectos. La consigna es: cada uno de nosotros/as se levantará y dirá, "me llamo.....soy..(Características externas, e internas), me gusta....., no me gusta.....

- **Relajación**

Tumbados en la alfombra, nos colocaremos de forma que no molestemos a nadie. Ponemos música de fondo que ayude a la relajación (a ser posible una que tenga sonidos ambientales de pájaros, brisa etc)y les daremos la siguiente consigna:

Ponemos los pies y los brazos extendidos sobre el suelo y cerca del cuerpo, con las palmas de las manos hacia arriba y vamos a respirar muy profundamente tres veces..., uno..dos..tres, y ahora vais a escuchar lo que tengo que deciros. "Hemos tenido un día muy cansado y ahora vamos a descansar un poquito, nos hemos tumbado y cerramos los ojos, imaginamos un gran cielo azul y muy limpio, no hay ninguna nube, a veces a lo lejos vemos un pájaro que vuela lentamente y seguimos su vuelo. Nos fijamos como mueve las alas muy... muy lentamente y como cruza el cielo. Bajamos la mirada despacio y vemos un campo muy grande, lleno de hierba verde. Allí estamos nosotros tumbados muy tranquilos, oímos los pájaros cantar, la brisa que nos da en la cara, notamos la hierba en nuestro



cuerpo..., es suave y huele muy bien..., respiramos de nuevo y nos decimos a nosotros..., estoy muy tranquilo..., me siento bien..., hoy he tenido un buen día y me siento feliz”.

La profesora o el profesor van bajando el tono de voz y deja de hablar y a la vez sube un poquito el volumen de la música, pasados unos diez minutos, bajamos el volumen de la música y suavemente les dice: “ahora vamos a mover los pies un poquito...las manos..., las abrimos y cerramos,...lentamente abrimos los ojos, nos movemos un poquito, nos tumbamos de un lado, suavemente nos sentamos y cuando queramos nos levantamos.

Más tarde comentamos como nos hemos sentido; si se encuentran más descansados, tranquilos...

#### **4ª Semana (D. GRUPOS)**

##### **• ASAMBLEA DIARIA**

##### **• DINÁMICA DE GRUPO (Comunicación)**

###### “Verdad o mentira”

1.- Pretendemos mejorar la capacidad de atención ante los mensajes orales que reciban. Que sean conscientes de los absurdos que pueden aparecer en un mensaje.

Diremos una relación de frases relacionadas con acciones y/o habilidades sociales y los niños/as dirán VERDAD o MENTIRA según corresponda, en el caso de ser mentira dirán la alternativa correcta.

Ejemplos:

- Cuando la gente te hable, debes mirarla a la cara.
- Si alguien te pregunta, debes mirar y esperar a que termine para contestar.
- Cuando te encuentras con un amigo, pasas de largo.
- Si tus padres te piden que recojas la habitación, te haces el sordo y lo dejas.
- Cuando te levantas, te dejas toda tu ropa tirada por el suelo.
- Si usas el servicio, siempre tiras de la cadena.
- Antes de entrar en una clase, llamas y pides permiso...
- Egoísta es quien no quiere compartir sus cosas.
- Eres educado cuando dices “por favor y gracias”.
- La mejor manera de decir las cosas es gritando, para que nos oigan bien.

Dinámica y actividades. **Sentir y pensar. 3 a 5 años.** Ed.S.M. pg 91

##### **• Relajación**

Haremos una relajación segmentaria que consiste en tensar y relajar las diferentes partes del cuerpo, empezando por las extremidades y desde abajo hacia arriba; terminamos en la cabeza y la cara.

De nuevo acompañamos la relajación con música apropiada para la ocasión.



“Tumbados en el suelo, ocupamos el lugar suficiente, dejando bastante espacio entre unos y otros. Mantenemos piernas y brazos extendidos sobre el suelo y pegados al cuerpo, con las palmas de las manos hacia arriba. Es mejor hacerlo con los zapatos quitados.

Cerramos los ojos y vamos a escuchar mis instrucciones: “notamos como nuestro cuerpo está tumbado y extendido sobre el suelo, notamos como nuestro cuerpo toca el suelo, nos damos cuenta que nuestra espalda se apoya en el suelo, nuestra cabeza, los pies...Tensamos o apretamos las piernas, como hacemos por la mañana cuando nos levantamos y estiramos las piernas...las apretamos y luego soltamos las piernas y las relajamos. Respiramos una vez y descansamos. Tensamos los brazos, los estiramos y apretamos un momento ..mientras, yo cuento, „uno..dos..., tres, y relajamos los brazos,.. respiramos de nuevo profundamente. Ahora apretamos el “culete” y la barriga y volvemos a relajar, hacemos dos respiraciones profundas y descansamos un momento (uno, dos, tres). Ya estamos arriba...notamos nuestro cuello, lo tensamos, mantenemos un momento y soltamos lentamente. Hacemos lo mismo con nuestra frente, y la cara.

Cuando hemos trabajado todas las zonas del cuerpo. Pasamos a hacer varias respiraciones profundas, no más de tres, dejamos pasar unos minutos mientras que escuchamos la música. A continuación y suavemente vamos dando instrucciones para que vayan moviendo lentamente partes del cuerpo, abran los ojos, y para incorporarse, pasamos de tumbado de lado a sentados y por último de pie.

