

# ACTIVIDADES

*Educación Especial*



Este recurso forma parte de *Educación Responsable*, un programa educativo de la Fundación Botín que favorece el desarrollo emocional, social y de la creatividad, promueve la comunicación y mejora la convivencia en los centros escolares a partir del trabajo con docentes, alumnado y familias.

Los recursos de Educación Responsable permiten trabajar las siguientes variables: Identificación y expresión emocional, empatía y autoestima (desarrollo afectivo), autocontrol, toma de decisiones, y actitudes positivas hacia la salud (desarrollo cognitivo) y habilidades de interacción, autoafirmación y oposición asertiva (desarrollo social) y la creatividad.

# ÍNDICE

<b>PRESENTACIÓN</b>	<b>4</b>
---------------------	----------

## ÍNDICE DE ACTIVIDADES

### DESARROLLO AFECTIVO 7

<b>Identificación y expresión emocional</b>	<b>7</b>
Hoy es día de fiesta (Niveles 1-2-3)	7
Me da miedo (Niveles 1-2-3)	13

<b>Empatía</b>	<b>20</b>
Oídos bien abiertos,	
ojos bien abiertos (Niveles 1-2-3)	20
Lo que siento tú sientes (Niveles 1-2-3)	26

<b>Autoestima</b>	<b>32</b>
¿Más gordo?; ¿Más flaco?	
¿Más feo?; ¿Más guapo? (Niveles 1-2-3)	32

### DESARROLLO COGNITIVO 38

<b>Autocontrol</b>	<b>38</b>
Ira. El Hado padrino. (Nivel 1)	38
Ira. La bomba. (Nivel 2)	41
Ira. El volcán. (Nivel 3)	43

### DESARROLLO SOCIAL 45

<b>Habilidades de Interacción</b>	<b>45</b>
¡Me gusta que estés conmigo! (Niveles 1-2-3)	45

### PROPUESTA DE ACTIVIDADES DE CONTINUACIÓN: AUTORREGULACIÓN PARA EL AULA 51

### BIBLIOGRAFÍA 58

### ENLACES MULTIMEDIA 60

### ANEXO I: Historia de la tortuga 61

### ANEXO II: Entrenamiento en relajación muscular 63

## ÍNDICE POR ÁREAS CURRICULARES

### LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA

Hoy es día de fiesta (Niveles 1-2-3)	7
Me da miedo (Niveles 1-2-3)	13
Oídos bien abiertos,	
ojos bien abiertos (Niveles 1-2-3)	20
Lo que siento que tú sientes (Niveles 1-2-3)	26
¿Más gordo?; ¿Más flaco?	
¿Más feo?; ¿Más guapo? (Niveles 1-2-3)	32
Ira. El Hado Padrino (Nivel 1)	38
Ira. La bomba (Nivel 2)	41
Ira. El volcán (Nivel 3)	43
¡Me gusta que estés conmigo! (Niveles 1-2-3)	45

### VALORES SOCIALES Y CÍVICOS

Oídos bien abiertos,	
ojos bien abiertos. (Niveles 1-2-3)	20

### EDUCACIÓN ARTÍSTICA

Me da miedo (Niveles 1-2-3)	13
Oídos bien abiertos,	
ojos bien abiertos. (Niveles 1-2-3)	20

---

## CRÉDITOS

**Produce**  
Fundación Botín

**Elaboración de Contenidos**  
Fundación Botín

**Revisión y actualización de contenidos**  
Fundación Botín 2018

**Diseño**  
Baixa Studio

**Edición**  
Fundación Botín  
Pedrueca 1. 39003 Santander

© FB  
© Autores

## PRESENTACIÓN

El recurso Banco de Herramientas forma parte de Educación Responsable, un programa educativo de la Fundación Botín que favorece el desarrollo emocional, social y de la creatividad, promueve la comunicación y mejora la convivencia en los centros escolares a partir del trabajo con docentes, alumnado y familias.

Este documento ofrece una serie de actividades prácticas, diseñadas para la promoción del bienestar y el desarrollo integral del alumnado que presenta necesidades educativas especiales. Se trata de un conjunto abierto de propuestas de actuación, una base de ideas y materiales con los que trabajar en el aula.

En esta propuesta inicial, se han seleccionado aquellos contenidos didácticos que permiten desarrollar las siguientes variables: Identificación y expresión emocional, empatía y autoestima (desarrollo afectivo), autocontrol, toma de decisiones (desarrollo cognitivo), habilidades de interacción, autoafirmación (desarrollo social) y la creatividad.

El recurso educativo Banco de Herramientas tiene un carácter flexible, por lo que está en continua revisión y ampliación, por ello esperamos enriquecerlo en el futuro con nuevas actividades.

### Objetivos

Los Recursos del Programa Educación Responsable tienen como objetivo promover en el alumnado habilidades, conocimientos y estrategias que favorezcan el desarrollo afectivo, cognitivo, social y de la creatividad.

Siguiendo la clasificación de competencias planteada por Bisquerra (2012), los objetivos específicos de las actividades propuestas son los siguientes:

### Conciencia emocional

- Identificar y reconocer las emociones propias y de los demás
- Expresar lo que se siente
- Comprender las causas de la emoción

### Regulación emocional

- Expresar emociones de forma adecuada a la situación
- Desarrollar habilidades para modificar los propios estados emocionales
- Aprender estrategias para autorregularse
- Adquirir técnicas para canalizar emociones como la ira o el miedo cuando se presentan con intensidad elevada
- Incorporar recursos para afrontar conflictos cotidianos

### Autonomía emocional

- Fomentar una autoestima sana
- Adoptar una actitud positiva ante las dificultades
- Favorecer el pensamiento reflexivo

### Habilidad social

- Mejorar la comunicación verbal y no verbal con otras personas
- Poner en práctica diferentes habilidades sociales (escucha activa, hacer elogios, pedir ayuda, responder a los comentarios positivos, mostrar afecto, respetar la opinión de otras personas, etc.).

### Competencias para la vida y el bienestar

- Potenciar el bienestar personal y social
- Fomentar la participación activa en las actividades
- Promover el trabajo cooperativo
- Aceptar las normas del aula y de las actividades

Esta adaptación del recurso educativo está dirigido al alumnado que presenta necesidades educativas especiales. El material práctico planteado se configura como un recurso flexible, de manera que se puede adaptar a la realidad de cada centro y cada grupo-clase. Por lo tanto, puede aplicarse en centros

de educación especial y aulas específicas, así como en aulas ordinarias.

Teniendo en cuenta la diversidad del alumnado, cada propuesta de actuación ha sido diseñada con tres niveles de dificultad. A modo de orientación, se describen a continuación las características del alumnado a quien va dirigido cada uno de los niveles. No se trata de una clasificación rígida, sino que pretende servir de guía para el/la profesional que aplicará el recurso en su aula.

### **Nivel 1**

- Déficits en la comunicación (oral, escrita, simbólica)
- Limitaciones en la interacción social
- Identificación de las propias emociones no adquirida. Vocabulario emocional ausente o muy pobre.
- Dificultades en la comprensión de los sentimientos y pensamientos de otras personas
- Pobre regulación emocional

### **Nivel 2**

- Comunicación a través de la expresión verbal, gestual y simbólica
- Interés por el contacto social
- Identificación de algunos estados emocionales propios. Vocabulario emocional reducido.
- Regulación emocional externa (con ayuda de otras personas)
- Habilidades de imitación
- Capacidad para seguir órdenes sencillas

### **Nivel 3**

- Lectoescritura adquirida
- Habilidades de comunicación desarrolladas
- Identificación de las emociones propias y de los demás. Conocimiento de vocabulario emocional básico (alegría, tristeza, miedo, enfado, sorpresa, asco, nervioso/a, tranquilo/a, aburrido/a, cansado/a, etc.)
- Buena capacidad para seguir órdenes
- Regulación emocional externa e interna (aplicación de alguna estrategia de autorregulación)

Para facilitar su manejo, las actividades están diseñadas de manera que aparece un resumen de la información relevante al comienzo de cada una de ellas: título, variables que se pueden trabajar, área curricular donde se incluyen y sinopsis.

A continuación se detalla el referente teórico y se explica brevemente su razón de ser.

Cada actividad está secuenciada en tres fases, aunque algunas incluyen una cuarta, a modo de propuesta de continuidad. Se parte de una fase inicial introductoria, seguida del cuerpo principal donde se van desarrollando los contenidos de forma gradual mediante distintos recursos.

### **Metodología**

Con el objetivo de favorecer el aprendizaje y que los conocimientos adquiridos se pongan en práctica en la vida diaria, las actividades didácticas están planteadas para ser llevadas a cabo de una manera activa, vivencial y significativa. De esta forma el alumnado adquiere aprendizajes participando activamente y tomando como referencia el entorno cercano. Puesto que el alumnado es el protagonista de las dinámicas y juegos, ha de tenerse en cuenta las características individuales y respetar el ritmo de cada persona.

Es recomendable partir de lo concreto, lo cercano y las situaciones cotidianas. Las actividades propuestas tienen un bajo contenido abstracto y el lenguaje está adaptado para facilitar la comprensión y expresión. Se proponen explicaciones breves, las preguntas son cortas y directas, las instrucciones sencillas, se ha cuidado la redacción de los cuentos, etc.

El trabajo emocional se lleva a cabo de manera multisensorial, a través de recursos audiovisuales, el movimiento, la autopercepción de sensaciones o la manipulación táctil de diferentes materiales. A parte de la expresión verbal (oral y escrita), se manejan

distintas herramientas como el juego, la dramatización, la música, la creación artística, la expresión corporal, las analogías, cuentos, videos, etc. De esta manera, las actividades son variadas y motivadoras.

Para favorecer los aprendizajes se utilizan técnicas como el modelado (el educador como modelo), el ensayo de conducta, las autoinstrucciones (con mensajes breves) o el entrenamiento en habilidades específicas.

Resulta fundamental la labor de la persona que aplique los recursos en el aula, especialmente como encargado/a de motivar al alumnado. En su mano está crear un ambiente favorable, transmitir emociones positivas y reforzar al alumnado.

**La Fundación Botín agradece su generosidad a los centros educativos que han compartido sus experiencias exitosas para la elaboración del presente material educativo de Banco de Herramientas: CCEE Padre Apolinar (Santander), Fundación Síndrome de Down (Santander), CCEE Fernando Arce (Torrelavega), CCEE El Molino (Santander)**

## DESARROLLO AFECTIVO

### IDENTIFICACIÓN Y EXPRESIÓN EMOCIONAL



#### NIVEL 1

**TÍTULO**  
**HOY ES DÍA DE FIESTA**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/z1gu1x>

**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Identificación y expresión emocional

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura.

**SINOPSIS**  
Gru y Lucy acaban de casarse. Están aún en la ceremonia cuando la pequeña de las niñas, Agnes, quiere compartir unos versos ante el público y expresar lo contenta que está de que Lucy sea su nueva madre, algo que emociona a la gente y anima todavía más la fiesta.



**REFERENTE TEÓRICO:** La alegría es una emoción contagiosa que merece la pena compartir con otras personas. Puede hacerse de muchas maneras y, cuando lo hacemos, mejora el ambiente de convivencia, mostramos agradecimiento y animamos a las personas que nos rodean a sentirse también alegres, contagiando nuestra emoción.

**RAZÓN DE SER:** La secuencia audiovisual propuesta para la actividad permitirá al alumnado reflexionar sobre una emoción fundamental para sentirse bien y relacionarse con otras personas de manera satisfactoria: la alegría. Se trabaja la identificación emocional en uno mismo y en los demás, así como las diferentes maneras de expresión afectiva (oral y mediante el contacto físico).

#### 1ª Fase

Presentamos la emoción a trabajar: alegría. Podemos leer en clase el libro “¿Cómo te sientes?” del recurso **Lectura y Emociones (LEE)**. Preparamos imágenes de personas (fotografías, dibujos, personajes de dibujos animados o películas, etc.) que muestran alegría. Elegimos imágenes sencillas en las que la expresión emocional sea fácilmente distinguible.

Si fuera necesario utilizaremos pictogramas.

Les mostramos las imágenes y resaltamos a través de preguntas los rasgos faciales que nos ayudan a identificar la emoción: ¿Cómo está? ¿Cómo notamos que está contento? ¿Cómo están sus ojos? ¿Cómo está su boca?

A continuación nos fijamos en la expresión corporal (brazos levantados, saltos, abrazos, etc.). Posteriormente comentamos que todos sentimos alegría y que experimentarla guarda relación con las cosas que nos suceden. Nos ayudaremos de ejemplos cercanos: “Yo me pongo muy contenta cuando gana mi equipo de fútbol”; “Me alegra mucho ir a pasear con mi padre.”

Invitamos a que cuenten al resto del grupo las cosas que les hace sentir alegría y después, cada alumno/a se dibuja en esa situación concreta.

#### 2ª Fase

Hecha la introducción con la fase anterior, pasamos a la visualización del vídeo seleccionado.

*Nos gusta sentir alegría, porque así nos encontramos bien, incluso nos apetece contarles a otras personas por qué nos sentimos así, compartir con ellas nuestra alegría, contagiársela. Eso es justamente lo que pasó en la fiesta de la boda de Gru y Lucy.*

Se realiza un resumen en gran grupo de lo sucedido en la secuencia para asegurarnos de que todos/as lo han comprendido. El alumnado debe identificar las maneras en las que los personajes expresan alegría (decir cosas buenas de otros, dar besos y abrazos, llorar o casi hacerlo, bailar, dar saltitos, gritar diciendo lo contento que está...).

*¿Cuál de estas formas es vuestra favorita para expresar la alegría?*

Recalamos que todas ellas son positivas aunque elegimos bien cuándo usar un tipo u otro de mani-

festación. Pueden dedicarse unos minutos a identificar qué tipos de manifestación de alegría son adecuados en cada situación (por ejemplo, hacemos diferencia entre personas conocidas o no, si somos familia o no, si estamos en una fiesta o en un contexto más serio...)

A continuación se lanzan preguntas: *¿Qué es lo que más os ha gustado de lo que ha contado Agnes? ¿Cómo se han sentido las otras personas?*

### 3ª Fase

*Hacemos referencia a la idea de que la alegría es contagiosa y que estar con personas alegres hace que nos sintamos bien. Cuando apreciamos a alguien y le pasa algo bueno, nos alegramos. Cuando estamos de buen humor invitamos a otras personas a alegrarse y extender la alegría aún más.*

Se proponen dos actividades para ilustrar cómo funciona ese contagio:

En primer lugar compartimos nuestros momentos de alegría a través de un mural elaborado con los dibujos que hicimos en la fase 1. La decoración del mural facilita la expresión emocional de la alegría, podemos utilizar diversos materiales: rotuladores, pintura, papeles de colores, etc.

Para finalizar proponemos un juego. Al ritmo de una música alegre bailamos libremente por el aula. Dependiendo de las características del grupo, planteamos variantes parando la música cada pocos segundos:

- Cuando la música pare debemos quedarnos quietos.
- Cuando la música pare nos agachamos.
- Cuando la música para abrazamos a un compañero/a. Seguimos bailando abrazados. Cuando vuelva a parar nos abrazamos a otro/a. El juego termina en un gran abrazo grupal.

*Al final de la actividad dedicamos unos minutos a la reflexión: ¿Cómo te has sentido?; ¿Ha sido divertido?; ¿Qué es lo que más te ha gustado?; ¿Te ha gustado ver a tus compañeros/as contentos?*

Para poder seguir mejorando los materiales agradeceríamos su opinión como experto al respecto. Complimentando este pequeño [cuestionario](#).





## NIVEL 2

**TÍTULO**  
**HOY ES DÍA DE FIESTA**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/z1gu1x>

**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Identificación y expresión emocional

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura.

**SINOPSIS**  
Gru y Lucy acaban de casarse. Están aún en la ceremonia cuando la pequeña de las niñas, Agnes, quiere compartir unos versos ante el público y expresar lo contento que está de que Lucy sea su nueva madre, algo que emociona a la gente y anima todavía más la fiesta.



**REFERENTE TEÓRICO:** La alegría es una emoción contagiosa que merece la pena compartir con otras personas. Puede hacerse de muchas maneras y, cuando lo hacemos, mejora el ambiente de convivencia, mostramos agradecimiento y animamos a las personas que nos rodean a sentirse también alegres contagiando nuestra emoción.

**RAZÓN DE SER:** La secuencia audiovisual propuesta para la actividad permitirá al alumnado reflexionar sobre una emoción fundamental para sentirse bien y relacionarse con otras personas de manera satisfactoria: la alegría. Se trabaja la identificación emocional en uno mismo y en los demás, la relación causa-emoción, así como la expresión de alegría de forma oral y escrita y mediante una manualidad.

### 1ª Fase

Presentamos la emoción a trabajar: alegría y previamente elaboramos una sencilla manualidad con un rollo de papel higiénico al que le dibujamos una cara sonriente y le cortamos flecos en la parte superior a modo de cabello. Les presentamos al personaje (dándole un nombre) y les animamos a imaginar cómo se siente (alegre, contento, feliz...) y la posible razón.

Seguidamente mostramos imágenes de personas (fotografías, dibujos, personajes de dibujos animados o películas, etc.) que muestran alegría. Elegimos

imágenes sencillas en las que la expresión emocional sea fácilmente distinguible.

Comenzamos resaltando los rasgos faciales que nos ayudan a identificar la emoción a través de preguntas: ¿Cómo está? ¿Cómo notamos que está contento? ¿Cómo están sus ojos? ¿Cómo está su boca?

Después nos fijamos en la expresión corporal (brazos levantados, saltos, abrazos, etc.). Comentamos que todos sentimos alegría y que experimentarla guarda relación con las cosas que nos suceden. Nos ayudaremos de ejemplos cercanos: "Yo me pongo muy contenta cuando gana mi equipo de fútbol", "Me alegra mucho ir a pasear con mi padre."

Invitamos a que cuenten al resto del grupo lo que les hace sentir alegría. Repartimos varios papeles pequeños de colores a cada persona y cada alumno/a escribe cosas que le hacen sentir alegre (un papel para cada cosa).

### 2ª Fase

Pasamos a la visualización del vídeo seleccionado.

*Nos gusta sentir alegría, porque así nos encontramos bien, incluso nos apetece contarles a otras personas por qué nos sentimos así, compartir con ellas nuestra alegría, contagiársela. Eso es justamente lo que pasó en la fiesta de la boda de Gru y Lucy*

Posteriormente se realiza un resumen en gran grupo de lo sucedido en la secuencia para asegurarnos de que todos/as lo han comprendido. El alumnado debe identificar las maneras en las que los personajes expresan alegría (decir cosas buenas de otra persona, dar besos y abrazos, llorar o casi hacerlo, bailar, dar saltitos, gritar diciendo lo contento o contenta que está...).

*¿Cuál de estas formas es vuestra favorita a la hora de expresar alegría?*

Recalcamos en este punto de la actividad que todas ellas son positivas aunque elegimos bien cuándo usar un tipo u otro de manifestación. Pueden dedicarse unos minutos a identificar qué tipos de manifestación de alegría son adecuados en cada situación (por ejemplo, hacemos diferencia entre personas conocidas o no, si somos familia o no, si estamos en una fiesta o en un contexto más serio...)

A continuación se lanzan preguntas: *¿Cómo se sentía Agnes? ¿Qué es lo que más os ha gustado de lo que ha contado Agnes? ¿Cómo se sentían las otras personas? ¿Creéis que se han contagiado?*

### **3ª Fase**

*Hacemos referencia a la idea de que la alegría es contagiosa y estar con personas alegres hace que nos sintamos bien. Cuando apreciamos a alguien y le pasa algo bueno, nos alegramos. Cuando estamos de buen humor invitamos a otras personas a alegrarse y se extiende la alegría aún más.*

*Les invitamos a realizar la manualidad del rollo de papel, dejando vía libre a la creatividad. Podemos repartir materiales diversos (pintura, plastilina, rotuladores, lana para crear el cabello, etc.).*

*Una vez terminadas, colgamos un hilo de cada rollo creado en el que pegamos los papeles de colores con las cosas que les hacen sentir alegría. Colgamos todos en una esquina del aula para acordarnos de que hay muchas cosas que hacen que nos sintamos contentos y les animamos a colgar más papeles a lo largo del curso cuando deseen expresar que están contentos por algo que les haya ocurrido.*

Para poder seguir mejorando los materiales agradeceríamos su opinión como experto al respecto. Complimentando este pequeño [cuestionario](#).



### NIVEL 3

TÍTULO  
**HOY ES DÍA DE FIESTA**

AUDIOVISUAL  
<http://hyperurl.co/z1gu1x>

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR  
Identificación y expresión emocional

ÁREA CURRICULAR  
Lengua Castellana y Literatura

SINOPSIS  
Gru y Lucy acaban de casarse. Están aún en la ceremonia cuando la pequeña de las niñas, Agnes, quiere compartir unos versos ante el público y expresar lo contenta que está de que Lucy sea su nueva madre, algo que emociona a la gente y anima todavía más la fiesta.



**REFERENTE TEÓRICO:** La alegría es una emoción contagiosa que merece la pena compartir con otros. Puede hacerse de muchas maneras y, cuando lo hacemos, mejoramos el ambiente de convivencia, mostramos agradecimiento y animamos a las personas que nos rodean a sentirse alegres contagiando nuestra emoción.

**RAZÓN DE SER:** La secuencia audiovisual propuesta para la actividad permitirá al alumnado reflexionar sobre una emoción fundamental para sentirse bien y relacionarse con otras personas de manera satisfactoria: la alegría. Se trabaja la identificación emocional en uno mismo y en los demás, la relación pensamiento-emoción, las emociones contradictorias (vergüenza-alegría), así como las diferentes maneras de expresión afectiva.

#### 1ª Fase

Presentamos la emoción a trabajar: alegría. Mostraremos imágenes de escenas en las que unos personajes (fotografías, dibujos, personajes de dibujos animados o películas, etc.) muestran alegría. Elegiremos imágenes sencillas en las que la expresión emocional sea fácilmente distinguible

Empezaremos resaltando los rasgos faciales que nos ayudan a identificar la emoción a través de preguntas: *¿Cómo está? ¿Cómo notamos que está contenta? ¿Cómo están sus ojos? ¿Cómo está su boca?*

A continuación nos fijaremos en la expresión corporal (brazos levantados, saltos, abrazos, etc.); invitaremos a pensar el motivo de la alegría de los personajes, analizando los elementos relevantes de la escena. *¿Qué está ocurriendo? ¿Con quién está?*

Comentaremos que todos sentimos alegría y experimentarla guarda relación con las cosas que nos suceden. Nos ayudaremos de ejemplos concretos y cercanos: "Yo me pongo muy contenta cuando gana mi equipo de fútbol", "Me alegra mucho ir a pasear con mi padre." Invitamos a que cuenten al resto del grupo las cosas que les hacen sentir alegría.

Para finalizar, cada alumno/a se dibujará a sí mismo/a en esa situación concreta.

#### 2ª Fase

Hecha la introducción con la fase anterior, pasamos a la visualización del vídeo seleccionado.

*Nos gusta sentir alegría, porque así nos encontramos bien, incluso nos apetece contarles a otras personas por qué nos sentimos así, compartir con ellas nuestra alegría, contagiársela. Eso es justamente lo que pasó en la fiesta de la boda de Gru y Lucy*

Posteriormente se realizará un resumen en gran grupo de lo sucedido en la secuencia para asegurarnos de que todos/as lo han comprendido. El alumnado deberá identificar las maneras en las que los personajes expresan alegría (decir cosas buenas de otra persona, dar besos y abrazos, llorar o casi hacerlo, bailar, dar saltitos, gritar diciendo lo contento o contenta que está...). *¿Cuál de estas formas es vuestra favorita a la hora de expresar la alegría?*

Recaltar en este punto de la actividad que todas ellas son positivas aunque elegimos bien cuándo usar un tipo u otro de manifestación. Pueden dedicarse unos minutos a identificar qué tipos de manifestación de alegría son adecuados en cada situación (por ejemplo, hacemos diferencia entre personas

conocidas o no, si somos familia o no, si estamos en una fiesta o en un contexto más serio...)

A continuación se lanzan preguntas: *¿Qué es lo que más os ha gustado de lo que ha contado Agnes? ¿Pensáis que se ha esforzado en transmitir su alegría? (Sí, porque aunque le daba vergüenza, finalmente se ha atrevido y además ha preparado un poema para el novio y la novia). ¿Ha merecido la pena el esfuerzo de la niña? ¿Por qué lo notáis? ¿Ha sido contagiosa la alegría de Agnes?*

### 3ª Fase

*Haremos referencia a que la alegría es contagiosa y estar con personas alegres hace que nos sintamos bien. Cuando apreciamos a alguien, si le pasa algo bueno, nos alegramos. Cuando estamos de buen humor invitamos a otras personas a alegrarse y extender la alegría aún más.*

A través de ejemplos, introducimos la idea de que para sentir alegría a veces basta con pensar en cosas alegres (*Mi compañero me ha ayudado esta mañana a terminar un trabajo, se nota que me aprecia y yo estoy muy contenta por ello*), recordar acontecimientos que nos han hecho felices; Yo me pongo contento cuando me acuerdo de lo bien que lo pasamos en el campamento, o imaginar lo que ocurrirá en un futuro; Qué ganas tengo de que llegue la hora de merendar, mi madre me he dicho que hoy iremos a la pastelería para celebrar el cumpleaños de la abuela.

Como las ideas y recuerdos no se ven, les proponemos una actividad para compartir con los demás: los pensamientos que hacen que sintamos alegría.

Entregamos trozos de papeles de colores. En cada uno deben escribir un pensamiento que les genere emociones y sentimientos positivos: alegría, ilusión, motivación, satisfacción, etc.

- Me pongo contento/a cuando pienso...
- Estoy mejorando en algunas cosas:
- Siento alegría cuando me acuerdo de...
- Me gusta pensar en...
- Me siento bien cuando pienso en las personas que me aprecian
- Algo que me pareció muy divertido
- Algo que he hecho bien
- Este verano me gustaría...
- Una buena noticia de esta semana
- Cosas que me encanta hacer
- Dentro de unos años me gustaría...

Para finalizar, compartiremos con el grupo las ideas que hemos pensado. Cada alumno/a creará un panel personal en el que queden expuestos los trozos de papel con los pensamientos. Puede decorarse con dibujos o fotografías que hagan alusión a los pensamientos descritos.

Para poder seguir mejorando los materiales agradeceríamos su opinión como experto al respecto. Complimentando este pequeño [cuestionario](#).



## NIVEL 1

### TÍTULO ME DA MIEDO

#### VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR

Identificación y expresión emocional, Autocontrol

#### ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura, Educación Artística

#### SINOPSIS

Juan es un chico que no le teme a nada y se va en busca de aventuras para conocer lo que es el miedo.

**REFERENTE TEÓRICO:** El miedo es una emoción básica, fundamental para nuestra supervivencia. Funciona como una alarma que evita que nos pongamos en peligro, no es adaptativo cuando es desmesurado, cuando aparece ante estímulos que no son peligrosos realmente, cuando nos paraliza y hace que no podamos pensar con claridad, dificultando la toma de decisiones.

**RAZÓN DE SER:** Se introduce de forma lúdica el concepto de miedo, la identificación emocional en uno mismo y en los demás, así como sus posibles causas. Basándose en la lectura del cuento *Juan sin miedo* el educador ayuda a tomar conciencia de las señales fisiológicas que se producen y de las posibles respuestas (huir esconderse, etc). El alumnado realiza una representación de la historia a partir de una manualidad. En la última fase, se clasifican los miedos personales como positivos o negativos según su utilidad práctica y para finalizar se proponen ideas de autorregulación emocional.

### **Juan sin miedo**

Érase una vez un chico que se llamaba Juan, que no tenía miedo de nada. En su pueblo todos le llamaban *Juan sin miedo*.

Cuando había tormenta con rayos y truenos Juan no sentía miedo. Tampoco le asustaban los ruidos extraños, ni escuchar historias de monstruos. Juan quería saber qué era el miedo porque él nunca había tenido esa sensación.

Por eso, un día metió comida y ropa en una mochila y se marchó de viaje en busca de aventuras. Visitó muchos pueblos y ciudades, durmió en bosques con animales peligrosos y en oscuras cuevas, pero nada le daba miedo.

Una mañana llegó a una gran ciudad y vio un cartel: *“La reina entregará un tesoro a la persona que pase tres días con sus tres noches en el castillo encantado que está en lo alto de la montaña”*

*Juan sin miedo* fue contento a hablar con la reina y le dijo:

– Señora, me llamo Juan. He venido porque quiero saber qué es el miedo. Pasaré tres días en ese castillo para averiguarlo.

– Eres valiente, Juan. Muchas personas lo han intentado antes pero no lo han conseguido. Todos han salido corriendo asustados – Contestó la reina.

– ¡Yo lo lograré, no tengo miedo! – dijo Juan.

El chico caminó hasta la cima de la montaña y llegó al castillo. La puerta estaba abierta, entró y vio que todo estaba muy sucio y oscuro. Hacía frío así que encendió la chimenea para calentarse. Estaba tan a gusto que se quedó dormido.

A media noche le despertó el sonido de unas cadenas.

– ¡Uhhhh, Uhhhh! – escuchó Juan – Soy el fantasma del castillo ¡Uhhhh! –

– ¡Me has despertado! – gritó Juan enfadado. Cogió unas tijeras y le cortó la sábana al fantasma. Este se asustó y huyó por el interior de la chimenea hasta desaparecer en la oscuridad de la noche.

Al día siguiente, Juan estuvo visitando el castillo. Por la noche volvió a encender la chimenea para estar calentito y enseguida se quedó dormido.

De repente, oyó unos golpes en la puerta. Juan abrió y entró una bruja fea volando en su escoba. Juan dio un salto grande para agarrar el palo de la escoba y lanzó a la bruja por la ventana.

El tercer día Juan se aburría bastante en el castillo. Por la noche encendió la chimenea y se durmió. De pronto, sintió aire caliente en la cara. Abrió los ojos y vio un gran dragón que lanzaba fuego por su boca. Juan gritó enfadado – ¡Déjame dormir, estoy cansado!- Cogió una silla y se la lanzó al dragón a la cabeza. El dragón gritó de dolor y salió corriendo.

Pasados los tres días con sus tres noches, la reina fue al castillo y vio que Juan estaba esperando tan tranquilo. La reina le entregó el tesoro y Juan se puso muy contento. Se compró una casa muy bonita donde vivía a gusto, aunque Juan se sentía un poco triste porque todavía no había logrado sentir miedo.

Un día soleado salió a pasear por el jardín. Se dio la vuelta para volver a casa y vio su propia sombra. Se asustó muchísimo, dio un grito y salió corriendo, mientras su corazón latía muy rápido.

Cuando llegó a casa respiró despacio un ratito y se tranquilizó. De repente se puso a reír a carcajadas

-¡Al fin he sentido miedo!-

(Adaptado del cuento *Juan sin miedo* de Charles Perrault)

### 1ª Fase

Introducimos el concepto de miedo con apoyo visual preparado de antemano: el vocabulario asociado, la identificación emocional en uno mismo y en los demás, así como sus posibles causas. Dedicamos a esta fase el tiempo que estimemos oportuno, dependiendo de los conocimientos previos del alumnado.

Comenzamos por el vocabulario básico. Mostramos el pictograma miedo y/o asustado, preguntándoles

¿Cómo se siente? ¿Cómo está? Resaltamos los rasgos faciales distintivos. En caso de haber trabajado previamente con un emociómetro, como en **Lectura y Emociones (LEE)** haremos referencia a este. Después les planteamos jugar en el espejo a poner cara de miedo.

Tras el juego, presentamos imágenes variadas en las que se exprese la emoción del miedo. Podemos utilizar dibujos, fotografías, personajes de películas o dibujos animados en determinadas situaciones (un perro grande, la oscuridad, una pesadilla...). Hacemos preguntas para ayudar a identificar la emoción y la causa de esta: ¿Qué siente? ¿Cómo está? ¿Por qué?

Les pedimos que señalen aquellos personajes que expresen miedo de entre un conjunto de emociones (podemos hacerlo en una hoja o con la pizarra digital). Vamos a buscar a los que tienen miedo.

Por último hablamos acerca de los miedos de cada alumno/a. Es conveniente que sea el propio educador/a quien comience expresando algún miedo. Después, podemos preguntar directamente ¿Qué te da miedo?, darles opciones y que escojan aquellas con las que se identifiquen (monstruos, pesadillas, animales, estar solo/a, etc.), o pedir que dibujen una situación en la que hayan sentido miedo.

### 2ª Fase

Se lee el cuento, utilizando apoyo visual si es necesario (chico, miedo-no miedo, contento, bosque, castillo, etc) de manera que nos aseguremos de que todos han comprendido la historia.

Tras la lectura, resaltamos los síntomas fisiológicos del miedo (respiración agitada, aumento del ritmo del corazón, temblor, grito, etc.) y las posibles respuestas de huida (salir corriendo y/o esconderse, apartar la mirada...).

### 3ª Fase

Representamos la historia a partir de unos sencillos títeres hechos de cartulina o goma-eva (Juan, su sombra, reina, bruja, fantasma, dragón).

Durante el desarrollo de la manualidad les hacemos preguntas relacionadas con las emociones y pensamientos de los personajes: *¿Por qué se fue Juan? ¿Qué pensó Juan cuando leyó el cartel?, ¿Por qué salió corriendo el dragón? ¿Qué sintió Juan cuando vio su sombra? etc.*

### 4ª Fase

A partir de la historia, concluimos que todos sentimos miedo alguna vez. Introducimos la idea de que el miedo puede ser bueno porque nos avisa del peligro. Pero no es bueno cuando es desproporcionado, cuando aparece y no hay un peligro real o si nos bloquea. Ponemos ejemplos cercanos al alumnado para clarificar los miedos "buenos" y "malos".

Trabajamos los miedos que hayan salido en la fase 1 para clasificarlos como "buenos" o "malos" y el motivo: Tener miedo a bajar muy rápido una cuesta en bicicleta es bueno porque podemos caer y hacernos daño. Tener miedo a los vampiros es malo porque me cuesta dormir y en realidad no existen.

Para terminar, pensamos entre todos qué se podría hacer o pensar cuando sentimos un miedo "malo". Podemos representar las ideas que surjan a través de dibujos o pictogramas en un mural al que podamos recurrir cuando surja ese miedo en el futuro en el aula o en casa, a modo de recordatorio. Cuando me asusto en clase puedo decir al profesor que tengo miedo, ir al rincón de la calma, respirar despacio como me han enseñado, etc. Si tengo una pesadilla puedo: beber agua, respirar despacio, abrazar a mis padres, encender la luz, decir solo es un mal sueño, los monstruos no existen, etc.

Sería conveniente enseñar alguna técnica de relajación que consideremos adecuada al alumnado (respiración diafragmática, técnica de la tortuga, meditación, relajación en imaginación...) y dedicar unos minutos a practicarla de manera periódica en el aula. (Ver Anexo II)

Para poder seguir mejorando los materiales agradeceríamos su opinión como experto al respecto. Complimentando este pequeño [cuestionario](#).



## NIVEL 2

TÍTULO  
**ME DA MIEDO**

AUDIOVISUAL  
<http://hyperurl.co/xo2rvo>



VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR  
Identificación y expresión emocional, Autocontrol

ÁREA CURRICULAR  
Lengua Castellana y Literatura, Educación Artística

SINOPSIS  
Dos niños entran furtivamente en el jardín de una vieja casona atraídos por un supuesto crimen cometido años atrás en su interior. Se asoman por un ventanuco y ven moverse una sombra por lo que huyen despavoridos.

**REFERENTE TEÓRICO:** El miedo es una emoción básica, fundamental para nuestra supervivencia. Funciona como una alarma que evita que nos pongamos en peligro, no es adaptativo cuando es desmesurado, cuando aparece ante estímulos que no son peligrosos realmente, cuando nos paraliza y hace que no podamos pensar con claridad, dificultando la toma de decisiones.

**RAZÓN DE SER:** Tras crear la atmósfera propicia, se trabaja el vocabulario relacionado con la emoción del miedo y la identificación de los síntomas fisiológicos característicos. Después se visiona y analiza el video. A partir de la obra de Paul Klee "Bailando por miedo" el alumnado hablará de sus propios miedos. En la última fase se proporcionarán estrategias de autorregulación basadas en la expresión emocional y artística.

### 1ª Fase

Preparamos el aula antes de que llegue el alumnado, dejándola a oscuras; podemos encender pequeñas luces y poner un audio que ayude a crear ambiente de miedo o suspense. Colocamos las sillas en un semicírculo orientado a la pantalla.

Les invitamos a pasar y observamos su reacción inicial, que ocupen las sillas y nos cuenten qué sienten y qué creen que vamos a hacer hoy. De esta manera trabajamos el vocabulario relacionado con las emociones

(sorpresa, miedo, curiosidad, intriga...) y la identificación de los síntomas fisiológicos del miedo en concreto (respiración agitada, tensión muscular, escalofrío, temblor, aumento del ritmo del corazón, etc.). Después les comentaremos que vamos a ver un vídeo en el que dos niños entran en el jardín de una casa vacía.

Una vez visto, lanzamos preguntas para facilitar la comprensión del mensaje: *¿Por qué entran en el jardín? ¿Qué ven a través del ventanuco? ¿Les da miedo? ¿Qué hacen? Si estuvieras en su lugar ¿Te atreverías a entrar en el jardín tú solo? ¿Y si fuese de noche? ¿Qué harías si vieres una sombra?*

### 2ª Fase

Retomamos el aspecto habitual del aula y dejamos que se acostumbren a la luz y a los sonidos familiares. Les preguntamos cómo se sienten ahora (aliviados, tranquilos, relajados, cómodos...) y les ayudamos a reflexionar acerca de las posibles causas del miedo.

Lanzamos preguntas como: *¿Cómo es la historia que cuenta el niño sobre la familia que vivía en la casa? ¿Quién se la contó? ¿Creéis que es verdad? ¿Para qué se la ha contado su hermano? ¿Qué oyeron? ¿Qué vieron? ¿Qué podría ser en realidad?*

Comentaremos que tener miedo es algo que nos ocurre a todos de vez en cuando, pondremos ejemplos cotidianos para transmitir la idea de que no es malo, porque nos avisa del peligro protegiéndonos y ayudando a responder a situaciones potencialmente dañinas. El miedo no es bueno cuando lo que nos asusta en realidad no es tan horrible como pueda parecer, cuando sentimos miedo y no hay un peligro real, cuando es desproporcionado o si nos bloquea.

Se especifica que lo importante es saber qué hacer cuando una situación nos causa temor.

Presentamos una imagen de la obra de Paul Klee "Bailando por miedo" y les hacemos preguntas: *¿Qué*



*véis? ¿Qué es esta figura? ¿Qué hacen? ¿Qué música suena? ¿Por qué bailan? ¿Están contentos? ¿Es de día o de noche? ¿Por qué bailan en la oscuridad? ¿Cómo creéis que se titula este cuadro?* Resaltamos la idea de que bailan para olvidar el miedo.

Por último hablamos acerca de los miedos de cada alumno/a. Es conveniente que sea el propio educador/a quien comience expresando algún miedo y después, podemos preguntar directamente *¿Qué te da miedo?*, darles opciones y que escojan aquellas con las que se identifiquen (seres fantásticos, pesadillas, tormentas, accidentes, animales, separación de seres queridos, etc.).

#### **4ª Fase**

A partir de la fase anterior se comenta que el autor del cuadro expresa el miedo y cómo vencerlo. Les proponemos plasmar nuestros miedos de manera artística. Cada alumno/a dibujará uno o varios miedos con témperas.

Trabajamos en gran grupo los miedos que hayan salido para reflexionar entre todos si son positivos o negativos y el motivo: Tener miedo a los zombis es malo porque en realidad no existen. Tener miedo a las vacunas es malo porque pueden doler un poco pero nos protegen de enfermedades graves.

Después entre todos pensamos cosas que se pueden hacer cuando aparecen. Trabajamos los miedos positivos (alejarnos, pedir ayuda, avisar a un adulto del peligro, cuando alguien nos pide hacer algo peligroso decir: "no quiero hacerlo", etc.) y negativos (distrarnos, acordarnos de que no existe, utilizar el humor para relativizar, acordarnos de situaciones similares en las que vencimos el miedo, etc.).

Posteriormente introducimos los dibujos en un recipiente con agua, de manera que los miedos representados desaparezcan.

Sería recomendable enseñar alguna técnica de relajación que consideremos adecuada al alumnado para ayudar a regular las reacciones fisiológicas asociadas al miedo (respiración diafragmática, técnica de la tortuga, meditación, relajación en imaginación...) y dedicar unos minutos a practicarla de manera periódica en el aula. (Ver Anexo II)

Para poder seguir mejorando los materiales agradeceríamos su opinión como experto al respecto. Complimentando este pequeño [cuestionario](#).



### NIVEL 3

TÍTULO  
**ME DA MIEDO**

AUDIOVISUAL  
<http://hyperurl.co/xo2rvo>



VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR  
Identificación y expresión emocional, Autocontrol

ÁREA CURRICULAR  
Lengua Castellana y Literatura, Educación Artística

SINOPSIS  
Dos niños entran furtivamente en el jardín de una vieja casona atraídos por un supuesto crimen cometido años atrás en su interior. Se asoman por un ventanuco y ven moverse una sombra por lo que huyen despavoridos.

**REFERENTE TEÓRICO:** El miedo es una emoción básica, fundamental para nuestra supervivencia. Funciona como una alarma que evita que nos pongamos en peligro, no es adaptativo cuando es desmesurado, cuando aparece ante estímulos que no son peligrosos realmente, cuando nos paraliza y hace que no podamos pensar con claridad, dificultando la toma de decisiones.

**RAZÓN DE SER:** Tras crear la atmósfera propicia, se trabaja el vocabulario relacionado con la emoción del miedo y la identificación de los síntomas fisiológicos característicos. Después se visiona y analiza el video. A partir de la obra de Edvard Munch "El grito" el alumnado expresará sus propios miedos de forma verbal y artística. Mediante una lluvia de ideas se descubren maneras de enfrentar los miedos y para finalizar se hace una dinámica para deshacernos de ellos.

#### 1ª Fase

Esta fase se lleva a cabo de manera similar al nivel 2.

Preparamos el aula antes de que llegue el alumnado, dejándola a oscuras; podemos encender pequeñas luces y poner un audio que ayude a crear ambiente de miedo o suspense y colocamos las sillas en un semicírculo orientado a la pantalla.

Les invitamos a pasar y observamos su reacción inicial, que ocupen las sillas y nos cuenten qué sienten

y qué creen que vamos a hacer hoy. De esta manera trabajamos el vocabulario relacionado con las emociones (sorpresa, miedo, curiosidad, intriga...) y la identificación de los síntomas fisiológicos del miedo en concreto (respiración agitada, tensión muscular, escalofrío, temblor, aumento del ritmo del corazón, etc.). Después les comentaremos que vamos a ver un vídeo en el que dos niños entran en el jardín de una casa vacía.

Una vez visto, lanzamos preguntas para facilitar la comprensión del mensaje: *¿Por qué entran en el jardín? ¿Qué ven a través del ventanuco? ¿Les da miedo? ¿Qué hacen?, si estuvieras en su lugar ¿Te atreverías a entrar en el jardín tú solo? ¿Y si fuese de noche? ¿Qué harías si vieres una sombra?*

#### 2ª Fase

Retomamos el aspecto habitual del aula y dejamos que se acostumbren a la luz y a los sonidos familiares. Les preguntamos cómo se sienten ahora (aliviados, tranquilos, relajados, cómodos...) y les ayudamos a reflexionar acerca de las posibles causas del miedo.

Lanzamos preguntas como: *¿Cómo es la historia que cuenta el niño sobre la familia que vivía en la casa? ¿Quién se la contó? ¿Creéis que es verdad? ¿Para qué se la ha contado su hermano? ¿Qué oyeron? ¿Qué vieron? ¿Qué podría ser en realidad?*

Comentaremos que tener miedo es algo que nos ocurre a todos de vez en cuando. Ponemos ejemplos cotidianos para transmitir la idea de que no es malo, porque nos avisa del peligro protegiéndonos y ayudándonos a responder a situaciones potencialmente dañinas. El miedo no es bueno cuando lo que nos asusta en realidad no es tan horrible como pueda parecer, cuando sentimos miedo y no hay un peligro real, cuando es desproporcionado o si nos bloquea.

Se especifica que lo importante es saber qué hacer cuando una situación nos causa temor.

Presentamos una imagen de la obra de Edvard Munch "El grito" y haremos preguntas: *¿Qué véis? ¿Qué hace? ¿Por qué? ¿Qué siente? ¿Cómo creéis que se titula el cuadro? ¿Cómo creéis que se sentía el autor cuando lo dibujaba? ¿Qué sientes al verlo?*

Describimos brevemente nuestros miedos en un folio y lo reservamos para más tarde.

A continuación les proponemos plasmar sus miedos de manera artística. Les ofrecemos diversos materiales y soportes para que expresen de manera creativa algún miedo personal (pueden hacer un dibujo, escribir una historia de miedo, crear una escultura con plastilina, hacer un collage...). Una vez terminadas, ponemos en común las obras y hablamos acerca de los miedos de cada alumno/a, y para terminar exponemos las creaciones en los pasillos del colegio.

#### **4ª Fase**

Recordamos que algunos miedos son positivos y otros no. Tomamos los folios con los miedos descritos en la fase anterior y en gran grupo vamos leyéndolos uno a uno para debatir si creen que son positivos o negativos y su motivo: Tener miedo a participar en la obra de teatro del colegio es malo porque es muy divertido y estoy rodeado de personas que me aprecian. Si me equivoco, tampoco pasaría nada malo.

Entre todos pensaremos cosas que se pueden hacer cuando aparecen los miedos. Trabajaremos estrategias de afrontamiento tanto para los miedos positivos (alejarnos, pedir ayuda, avisar a un adulto del peligro, cuando alguien nos pide hacer algo peligroso decir "no quiero hacerlo", etc.) como para los negativos (respirar despacio, distraernos, acordarnos de que no existe, utilizar el humor para relativizar, acordarnos de situaciones similares en las que vencimos el miedo, etc.).

Para finalizar doblaremos el folio con forma de avión y jugaremos a encestarlos en la papelera, de esta manera tiraremos nuestros miedos a la basura.

Al igual que en los niveles inferiores, sería conveniente enseñar alguna técnica de relajación que consideremos adecuada al alumnado para ayudar a regular las reacciones fisiológicas asociadas al miedo (respiración diafragmática, técnica de la tortuga, meditación, relajación en imaginación...) y dedicar unos minutos a practicarla de manera periódica en el aula. (Ver Anexo II)

Para poder seguir mejorando los materiales agradeceríamos su opinión como experto al respecto. Complimentando este pequeño [cuestionario](#).

## EMPATÍA



### NIVEL 1

#### TÍTULO OÍDOS BIEN ATENTOS, OJOS BIEN ABIERTOS

#### AUDIOVISUAL

<http://hyperurl.co/z99xu9>

#### VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR

Empatía

#### ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura; Valores sociales y cívicos; Educación Artística

#### SINOPSIS

Un grupo de niños y de niñas está paseando con sus bicis cuando, de repente, escuchan el gemido de un perro que parece atrapado. Cuando lo descubren, no pueden dejarlo pasar y deciden ayudarlo a salir del agujero donde está, incluso a riesgo de hacerse daño.



**REFERENTE TEÓRICO:** La sensibilidad hacia las dificultades de otras personas o seres vivos es el germen de la empatía, y al mismo tiempo, es consecuencia de la misma. Es decir, hace falta un cierto nivel de sensibilidad para ponerse en la piel de lo que puede estar sintiendo alguien. Pero, inevitablemente, la persona que es empática, precisamente por esa sensibilidad, se verá movida a la acción, no pudiendo fácilmente hacer oídos sordos o vista ciega a la situación que tenga delante.

**RAZÓN DE SER:** A través del dibujo, se trabaja la empatía desde el punto de vista de la propia persona, es decir, mediante experiencias personales. Después se analiza el vídeo enfatizando las emociones de los personajes. Más adelante, con la dramatización como herramienta, reflexionaremos sobre las posibles acciones que podemos realizar cuando detectamos que necesitamos ayuda, o bien, que otra persona la necesita.

### 1ª Fase

Inicialmente trabajamos conceptos relacionados con situaciones en las que se pone en marcha la empatía y las conductas altruistas de ayuda (triste-

za, miedo, dolor, estar enfermo, pedir ayuda, recibir ayuda) utilizando apoyo visual (pictogramas, fotografías, dibujos...) u otros recursos como las historias sociales o la dramatización. Esta fase puede tener una duración variable, dependiendo de los conocimientos previos del alumnado.

Posteriormente les proponemos hacer un dibujo de una escena en la que aparezca representada alguna situación en la que fueron ayudados por alguien. Dividimos la hoja en dos partes con una línea vertical, en la primera parte dibujamos la situación problemática (por ejemplo, tumbado en la cama asustado) y en la segunda plasmamos la resolución con la persona que ayudó a superarla. Es importante resaltar cómo se sintieron después de recibir ese apoyo.

### 2ª Fase

*Les anunciamos que van a ver un vídeo en el que unos niños que están paseando en sus bicicletas por el bosque se encuentran a un perro en apuros.*

Hacemos paradas para que puedan comprender la escena así como las emociones que aparecen en ella. Podemos comentar la situación inicial del perro (está atrapado, está llorando, tiene miedo...), la reacción de los niños (expresión facial de pena, las palabras para consolarlo, etc.) y el desenlace (alivio, alegría, esfuerzo, cooperación, etc.).

Se puede finalizar el visionado unos segundos antes de que termine, eliminando la conversación entre la dueña del perro y los niños. Les hacemos entender que les hace un comentario negativo (comienza a amenazarles si deciden contar a los adultos que perdió a su perro) porque no sabía que ellos acababan de salvarlo de un agujero, exige un buen desarrollo de la capacidad mental.

### 3ª Fase

En la última fase, a través de la dramatización de escenas, reflexionaremos sobre las posibles acciones que podemos llevar a cabo cuando detectamos la

necesidad de ayuda en uno mismo y en los demás. Para ello proponemos una manualidad en la que crearemos títeres a partir de cucharas de plástico o de madera. Para elaborar los personajes podemos utilizar diversos materiales (pintura, rotuladores, cartulina, tela, lana, goma eva, etc.).

### **Puedo necesitar ayuda**

Recordamos la idea de que todos necesitamos ayuda alguna vez y que, cuando eso ocurre, podemos pedir apoyo a otras personas, lo que hace que nos sintamos bien (aliviados, relajados, agradecidos...).

Es recomendable poner ejemplos concretos y cotidianos (me cuesta terminar el ejercicio, he perdido la chaqueta, llegan tarde a recogerme, no quieren jugar con nosotros, etc.).

Podemos comenzar por expresiones generales (Ayúdame, Necesito ayuda, por favor) y luego otras más específicas: Estoy haciendo un dibujo pero no me gusta cómo está quedando, me gustaría volver a empezar en otro folio. Necesito otra hoja, por favor.

Si es necesario, comenzamos por la expresión de necesidades básicas:

- Si quiero hacer pis: necesito ir al baño
- Tengo mucha sed: tengo sed, necesito beber agua
- Si me siento enfermo: me encuentro mal, me duele...

### **Otros pueden necesitar mi ayuda**

A nuestro alrededor se presentan cada día situaciones en las que podemos mostrar una actitud generosa y dirigida a ayudar.

Para ilustrarlo, recopilamos previamente imágenes de personas necesitando algún tipo de ayuda (podemos utilizar fotografías de los miembros de la clase, escenas de cómics, pictogramas, etc.). Es preferible escoger imágenes donde la expresión facial sea fácilmente distinguible. Las escenas deben ser sencillas y cercanas a la experiencia del alumnado.

Finalmente ensayamos expresiones verbales generales ¿Necesitas ayuda? ¿Te ayudo? ¿Estás bien? y acciones concretas a realizar. Cuando alguien se cae le ayudo a levantarse...

Para poder seguir mejorando los materiales agradeceríamos su opinión como experto al respecto. Complimentando este pequeño [cuestionario](#).



## NIVEL 2

**TÍTULO**  
**OÍDOS BIEN ATENTOS,  
OJOS BIEN ABIERTOS**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/z99xu9>

**VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR**  
Empatía

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Valores sociales y cívicos. Educación Artística.

**SINOPSIS**  
Un grupo de niños y de niñas está paseando por el bosque cuando, de repente, escuchan el gemido de un perro que parece atrapado. Cuando lo descubren, no pueden dejarlo pasar y deciden ayudarlo a salir del agujero donde está, incluso a riesgo de hacerse daño.



**REFERENTE TEÓRICO:** La sensibilidad hacia las dificultades de otras personas o seres vivos es el germen de la empatía, y al mismo tiempo, es consecuencia de la misma. Es decir, hace falta un cierto nivel de sensibilidad para ponerse en la piel de lo que puede estar sintiendo alguien. Pero, inevitablemente, la persona que es empática, precisamente por esa sensibilidad, se verá movida a la acción, no pudiendo fácilmente hacer oídos sordos o vista ciega a la situación que tenga delante.

**RAZÓN DE SER:** A través de situaciones concretas y cercanas se ayuda al alumnado a identificar la emoción de los implicados y a mostrar empatía. Mediante el recurso audiovisual se reflexiona sobre las posibles acciones a realizar cuando alguien necesita algún tipo de ayuda o consuelo. Para finalizar se plantea una dinámica para favorecer la generalización de los aprendizajes conseguidos.

### 1ª Fase

Recopilamos previamente imágenes de personas que necesitan algún tipo de ayuda o consuelo (podemos utilizar fotografías de revistas, escenas de cómics, imágenes de series de televisión, etc.). Escogeremos situaciones sencillas y cercanas a la experiencia del alumnado: Una niña triste porque se burlan de ella, un niño pequeño llorando porque

se ha perdido, alguien que ha sido golpeado por un compañero, etc.

Presentamos las imágenes y ayudamos a su análisis a través de preguntas: *¿Qué está ocurriendo? ¿Qué le pasa? ¿Qué siente? ¿Por qué?*

Para facilitar la empatía, podemos preguntar *¿Te ha pasado alguna vez? ¿Qué sientes al verlo?*

### 2ª Fase

Les anunciamos que van a ver un vídeo en el que unos niños que van paseando en sus bicicletas por el bosque se encuentran a un perro en apuros.

Haremos paradas con el objetivo de favorecer la comprensión de la escena así como las emociones que aparecen en ella. Resaltaremos la situación inicial del perro (está atrapado, está llorando, tiene miedo...), la reacción de los niños (expresión facial de pena, las palabras para consolarlo, etc.) y el desenlace (alivio, alegría, esfuerzo, cooperación, etc.).

Después les animamos a través de preguntas a pensar en otras posibles soluciones al problema *¿Qué crees que hubieras hecho tú? ¿Qué otra cosa podríamos hacer en esa situación?* A partir de la lluvia de ideas debatiremos cuáles serían las más acertadas.

### 3ª Fase

Introduciremos la idea de que a nuestro alrededor se presentan cada día situaciones en las que podemos mostrar una actitud generosa y dirigida a ayudar.

Retomamos las imágenes de la fase 1ª y les proponemos trabajar por parejas. Se le asigna una de las imágenes a cada pareja para que piensen posibles conductas de ayuda *¿Qué podríamos hacer para ayudarlo? ¿Cómo podemos consolarlo? ¿Qué podemos hacer para que se sienta mejor?*

Posteriormente, cada pareja representa la escena y las ideas que se les ha ocurrido. El resto del grupo

proporciona feedback. Al finalizar la actividad, les felicitaremos por la actuación y las ideas que han surgido.

#### **4ª Fase**

Opcionalmente, a modo de cierre, se les anima a mostrar empatía en el día a día con una actividad que permita generalizar el aprendizaje conseguido.

*Vamos a imaginar que somos un grupo de rescate. Nuestra misión es ayudar a otras personas de nuestro alrededor. Cada vez que resolvamos una misión, recibiremos un sello para nuestra cartilla.*

Hacemos entrega a cada alumno/a de una cartilla de cartulina donde puedan escribir su nombre, con espacio para los sellos. Opcionalmente podemos plantearles la manualidad de decorar su propia cartilla a partir de un modelo, todas deben tener al menos el mismo tamaño.

En una caja pondremos pequeños papeles donde escribiremos misiones a realizar, dependiendo del nivel del alumnado y de los contenidos que queramos trabajar.

- *Tu misión: debes ayudar a un/a profesor/a llevándole el material que vamos a utilizar en clase.*
- *Tu misión: debes consolar a una persona que esté triste.*
- *Tu misión: Debes preguntarle a tu padre por... (una anécdota o acontecimiento de la familia) y escuchar con atención para contarlo luego en clase.*

Una vez por semana sacamos la Caja del rescate para que cada alumno/a saque un papel al azar. Después de pegarlo en su cartilla tendrá una semana para llevarla a cabo. Con el paso del tiempo podemos colgar todas las cartillas en un mural donde se muestre el trabajo realizado.

Para poder seguir mejorando los materiales agradeceríamos su opinión como experto al respecto. Complimentando este pequeño [cuestionario](#).



### NIVEL 3

**TÍTULO**  
**OÍDOS BIEN ATENTOS,  
OJOS BIEN ABIERTOS**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/z99xu9>

**VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR**  
Empatía

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Valores sociales y cívicos. Educación Artística

**SINOPSIS**  
Un grupo de niños y de niñas está paseando por el bosque cuando, de repente, escuchan el gemido de un perro que parece atrapado. Cuando lo descubren, no pueden dejarlo pasar y deciden ayudarlo a salir del agujero donde está, incluso a riesgo de hacerse daño.



**REFERENTE TEÓRICO:** La sensibilidad hacia las dificultades de otras personas o seres vivos es el germen de la empatía, y al mismo tiempo, es consecuencia de la misma. Es decir, hace falta un cierto nivel de sensibilidad para ponerse en la piel de lo que puede estar sintiendo alguien. Pero, inevitablemente, la persona que es empática, precisamente por esa sensibilidad, se verá movida a la acción, no pudiendo fácilmente hacer oídos sordos o vista ciega a la situación que tenga delante.

**RAZÓN DE SER:** A través de noticias reales se pretende despertar la empatía del alumnado. Se utiliza el recurso audiovisual para reflexionar acerca de las posibles consecuencias que tiene el hecho de no dar respuesta a la necesidad de ayuda o consuelo. Para finalizar se plantea una dinámica para implicar al alumnado en los problemas del entorno.

#### 1ª Fase

Recopilamos previamente noticias en las que se muestren conductas altruistas hacia personas que necesitan algún tipo de ayuda o consuelo. Escogeremos historias sencillas y cercanas a la experiencia del alumnado. Dependiendo del tiempo del que dispongamos, podemos trabajar una o varias noticias.

Presentamos una noticia para su análisis, lanzamos preguntas para ayudar a comprender la situación de partida, las diferentes emociones de las personas implicadas y las conductas específicas de ayuda: *¿Qué problema tiene? ¿Qué le pasa? ¿Qué siente? ¿Por qué? ¿Quién le ayuda? ¿Cómo le ayuda? ¿Cómo se sienten al final?*

Para facilitar la empatía, podemos preguntar: *¿Alguna vez has necesitado ayuda para hacer algo? ¿Alguien te ayudó? ¿Alguien te consoló? ¿Cómo te sentiste después? ¿Qué sientes al ver lo que le ocurre a esta persona?*

#### 2ª Fase

Les anunciamos que van a ver un vídeo en el que unos niños que van paseando en sus bicicletas por el bosque se encuentran a un perro en apuros. Se proyecta la secuencia cortándola un poco antes de que George, la chica mayor, se incorpore al grupo para ayudar a sacar al chico del agujero.

Hacemos paradas con el objetivo de favorecer la comprensión de la escena así como las emociones que aparecen en ella. Resaltamos la situación inicial del perro (está atrapado, está llorando, tiene miedo...) y la reacción de los niños (preocupación, intento de consolarlo, planificación de la ayuda, etc.). *¿Creéis que podrán salvar al chico?*

Después terminamos de ver el vídeo y analizamos el desenlace (esfuerzo, cooperación, alivio, alegría, etc.) facilitando la reflexión mediante preguntas: *¿Qué otras cosas podrían haber hecho para ayudar al perro? ¿Cómo se han sentido al final? ¿Cómo pensáis que se hubieran sentido si hubiesen hecho como que no pasaba nada? ¿Creéis que hubieran podido olvidarse fácilmente de que ese perro lo estaba pasando mal? ¿Pensáis que es mejor ignorar los problemas que ocurren a nuestro alrededor o intentar solucionarlos?*



### 3ª Fase

Preparamos previamente una situación–problema para trabajar con ella. Podemos partir del contexto inmediato el propio centro o de una necesidad de la comunidad; planteamos colaborar con un centro de personas mayores cercano o una asociación de la localidad, etc.

Introducimos la idea de que a nuestro alrededor se presentan cada día situaciones en las que podemos mostrar una actitud generosa y dirigida a ayudar. Al igual que nos alivia ver que alguien se preocupa por nosotros e intenta ayudarnos, cuando ayudamos a alguien que lo está pasando mal, los dos nos sentimos bien.

Exponemos la situación detalladamente y les proponemos ayudar de alguna forma (mostrar interés, prestar consuelo y/o ayudar con acciones concretas): *¿Qué podríamos hacer para ayudar? ¿Qué podemos hacer para que se sienta mejor? ¿Por dónde empezamos? ¿Qué necesitaríamos? ¿Cómo lo vamos a hacer?*

A modo de cierre, tomamos fotografías del proceso y hacemos eco de las actuaciones llevadas a cabo a través de algún medio (revista, página web o blog del centro, prensa escrita, radio, etc.).

Para poder seguir mejorando los materiales agradeceríamos su opinión como experto al respecto. Complimentando este pequeño [cuestionario](#).



## NIVEL 1

### TÍTULO LO QUE SIENTO QUE TÚ SIENTES

AUDIOVISUAL  
<http://hyperurl.co/wh6ufr>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR  
Empatía, identificación y expresión emocional, habilidades sociales

ÁREA CURRICULAR  
Lengua Castellana y Literatura

SINOPSIS  
Un niño habla con su hermano o hermana que aún no ha nacido para explicarle algunas de las cosas que se encontrará cuando salga de la tripa de su madre y no se sorprenda.

**REFERENTE TEÓRICO:** La habilidad de leer las emociones de otras personas es uno de los pilares principales de la "inteligencia emocional". Es hablar y comprender el lenguaje de las emociones, algo que en algunos alumnos se percibe como una habilidad natural desde su más tierna infancia y también algo que, en cualquier caso, puede desarrollarse y trabajarse para que aumente a medida que crezcan. Esta habilidad nos hace más humanos, más capaces de comprender lo que nos rodea, más hábiles para relacionarnos con las personas que tenemos cerca, y con más probabilidad de saber resolver los problemas que podamos encontrar. Es, de alguna forma, una garantía de adaptación a la que deberíamos aspirar cada vez más.

**RAZÓN DE SER:** Las actividades se centran en ayudar al alumnado a leer las emociones en función de la expresión facial, con distintos niveles de dificultad (pictogramas, dibujos, fotografías y un vídeo).

### 1ª Fase

Recordamos las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, ira, asco y sorpresa) utilizando un apoyo visual. Para ello podemos utilizar el libro *¿Cómo te sientes?* del recurso **Lectura y Emociones (LEE)** y/o proponerles crear entre todos un emociómetro visual a partir de dibujos esquemáticos o pictogramas.

Resaltaremos los rasgos que nos ayudan a identificar cada emoción a través de preguntas: *¿Cómo está? ¿Cómo notamos que está enfadado? ¿Cómo están sus ojos? ¿Cómo está su boca?*

Posteriormente comentaremos que todos sentimos emociones y que dependen de lo que nos ocurra.

Metemos en una caja los pictogramas o dibujos. Por turnos, cada alumno/a saca uno al azar y debe contar una situación en la que sintiera esa emoción. Podemos hacer preguntas: *¿Cuándo te has sentido así? ¿Qué pasó?*

### 2ª Fase

*Vamos a empezar hoy viendo un vídeo en el que un niño pequeño habla con su hermano o hermana, al que no ve porque no ha nacido aún.*

Para ayudarles a situarse podemos hacer preguntas: *¿Tienes hermanos?; ¿Es más pequeño que tú?; Recuerdas cuando estabas esperando a que naciese? ¿Cómo te sentías? ¿Te gustaría tener un hermano/a?*

*El niño habla con su hermano o hermana para contarle acerca de algunas cosas que, se da cuenta de que existen, aunque no las ve con sus ojos. ¿Os parece extraño? Vamos a ver el vídeo y ahora lo explicamos un poco más.*

Al terminar la visualización se realizará un resumen en gran grupo de lo sucedido en el anuncio para asegurarnos de que todos/as lo han comprendido.

### 3ª Fase

Recopilamos previamente imágenes de rostros de personas (podemos utilizar fotografías de los miembros de la clase). En cada una de ellas una persona está sintiendo cosas que el alumnado debe adivinar. Escogeremos imágenes donde la expresión facial sea fácilmente distinguible.

Introducimos la idea de que podemos identificar las emociones de los demás si nos fijamos en algunas pistas.

Podemos comentar que este niño parece adivino. Todavía no ve a su hermano o hermana porque está escondido dentro de la tripa de mamá, pero él nota que está ahí: la barriga de mamá se ha hecho más grande, se mueve, le hablan sus padres de cómo será cuando nazca. Lo mismo ocurre cuando parece adivinar cómo se sienten su hermano y sus padres. No es que sea adivino: simplemente se fija bien en algunas pistas para saber lo que sienten las personas que le rodean.

*Vamos a hacer un juego para ver qué tal se nos da esto de adivinar las emociones de los demás.*

Se le entrega a cada alumno/a una copia de las imágenes y una hoja donde aparecen los pictogramas. Deben recortar y pegar cada imagen bajo el dibujo correspondiente. Como variante, puede realizarse esta actividad en la pizarra digital interactiva.

Preguntaremos directamente: *¿Cómo se siente?* Para evitar respuestas demasiado generales (bien-mal), haremos referencia al emociómetro y para ayudar a la identificación, podemos representar la emoción exagerando las expresiones faciales.

Al finalizar la actividad el profesor/a les felicitará por el trabajo realizado, expresando su estado de ánimo (*Me ha encantado lo que hemos hecho hoy. Siento mucha alegría. Os felicito*).

Para poder seguir mejorando los materiales agradeceríamos su opinión como experto al respecto. Complimentando este pequeño [cuestionario](#).



## NIVEL 2

### TÍTULO

### LO QUE SIENTO QUE TÚ SIENTES

### AUDIOVISUAL

<http://hyperurl.co/wh6ufr>



### VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Empatía, identificación y expresión emocional, habilidades sociales.

### ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura.

### SINOPSIS

Un niño habla con su hermano o hermana que aún no ha nacido para explicarle algunas de las cosas que se encontrará cuando salga de la tripa de su madre y no se sorprenda.

**REFERENTE TEÓRICO:** La habilidad de leer las emociones de otros es uno de los pilares principales de la inteligencia emocional. Es hablar y comprender el lenguaje de las emociones, algo que en algunos alumnos se percibe como una habilidad natural desde su más tierna infancia y que, en cualquier caso, puede desarrollarse y trabajarse para que aumente a medida que crezcan. Esta habilidad nos hace más humanos, más capaces de comprender lo que nos rodea, más hábiles para relacionarnos con las personas que tenemos cerca, y con más probabilidad de saber resolver los problemas que podamos encontrar. Es, de alguna forma, una garantía de adaptación a la que deberíamos aspirar cada vez más.

**RAZÓN DE SER:** Las actividades planteadas ayudan al alumnado a leer las emociones y sentimientos de otras personas (con mayor peso del componente cognitivo) atendiendo a diversos factores: signos externos, la conducta, las cosas que le ocurren, sus deseos y pensamientos.

### 1ª Fase

Repasamos las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, ira, asco y sorpresa) a través de un emotómetro elaborado con pictogramas, entregando una ficha para cada alumno/a en la que aparece la imagen de un rostro representando una emoción determinada. Se les pide que respondan a dos preguntas: *¿Qué siente? ¿Cuándo te has sentido tú así?*

Se ponen en común las respuestas con el grupo, de manera que cada alumno/a hable de la emoción que aparece en su ficha. Resaltamos la idea de que cada emoción suele llevar asociada una expresión facial característica.

De uno en uno, se le hace preguntas centradas en una emoción y una persona de su entorno más cercano (madre/padre, hermano/a, compañero, etc.): *¿Cómo notas que tu padre está triste? ¿Qué ves tú o cómo ves tú a tu padre para saber que está triste? ¿Qué cosas le apetece hacer cuando está triste? ¿Qué cosas no le apetece hacer cuando está triste?*

Procederemos de la misma manera con el resto de emociones.

### 2ª Fase

*Vamos a empezar viendo un vídeo en el que un niño pequeño habla con su hermano o hermana, al que no ve porque no ha nacido aún.*

*El niño le habla de algunas cosas que se da cuenta de que existen, aunque no las ve con sus ojos. ¿Os parece extraño? Vamos a ver el vídeo y ahora lo explicamos un poco más*

Tras el visionado, se realizará un resumen en gran grupo de lo sucedido en el anuncio para asegurarnos de que todos/as lo han comprendido.

### 3ª Fase

Recopilamos previamente imágenes de rostros de personas. En cada una de ellas están sintiendo y pensando cosas que el alumnado debe adivinar. Escogeremos imágenes donde la expresión facial sea fácilmente distinguible y presentamos en una hoja todas las expresiones juntas.

Introduciremos la idea de que podemos identificar las emociones de los demás si nos fijamos en algunas pistas. Podemos comentar que este niño parece adivino. Todavía no ve a su hermano o hermana

porque está escondido dentro de la tripa de mamá, pero él nota que está ahí: la barriga de mamá se ha hecho más grande, se mueve, le hablan sus padres de cómo será cuando nazca. Lo mismo ocurre cuando parece adivinar cómo se sienten su hermano y sus padres. No es que sea adivino: simplemente se fija bien en algunas pistas para saber lo que sienten las personas que le rodean.

Se le entrega a cada alumno/a una hoja con el nombre de emociones y sentimientos (en caso necesario utilizaremos pictogramas) con un espacio debajo de cada una y con las imágenes de los rostros.

*Vamos a hacer un juego para ver qué tal se nos da esto de adivinar las emociones y pensamientos de los demás. ¿Cómo se sienten estas personas?* Para evitar respuestas demasiado generales (bien-mal), haremos referencia al emociómetro. El alumno/a debe recortar cada imagen y pegarla en la emoción o sentimiento correspondiente.

#### 4ª Fase

Finalmente, se tratará de llevar el ejercicio anterior a sus vidas diarias con el fin de que pueda generalizarse el aprendizaje. Resaltamos la idea de que todos sentimos emociones y que estas dependen de lo que nos ocurre.

Planteamos escenas en las que la persona protagonista está sintiendo una emoción determinada. Podemos utilizar dibujos, pictogramas o fotografías.

En gran grupo se les pedirá que cuenten algo que les haya hecho sentir tristeza, alegría, sorpresa, enfado, ira, etc. Por ejemplo: Esta mañana me encontré un pajarito herido en el parque, la semana pasada me regalaron un cuento nuevo, ayer comí espaguetis"... (Toda situación es válida).

El resto de alumnado intentará adivinar cómo se han sentido en esas situaciones (levantarán la

mano cuando crean conocer la emoción y se respetará el turno).

Se puede hacer sugerencias para animarles a contar algo que les haya pasado, poniéndoles ejemplos centrados en su familia, su vida cotidiana. Podemos preguntar si les han felicitado por su trabajo alguna vez, si se han enfadado recientemente con algún familiar en casa, si han hecho algo con sus amigos que les haya hecho estar contentos, etc.

Si es necesario, se pueden realizar preguntas que ayuden a ver lo que no se ve: por ejemplo: *¿Te gustan los espaguetis? Entonces seguro que estabas muy contento/a.* En este ejercicio de búsqueda de información, clave en la práctica de la empatía, el profesorado hará de modelo, ya que puede resultar algo complicado generar preguntas de este tipo.

Al finalizar la actividad el profesor/a les felicitará por el trabajo realizado, expresando su estado de ánimo: *Me ha encantado lo que hemos hecho hoy. Siento mucha alegría. Os felicito.*

Para poder seguir mejorando los materiales agradeceríamos su opinión como experto al respecto. Complimentando este pequeño [cuestionario](#).



### NIVEL 3

#### TÍTULO LO QUE SIENTO QUE TÚ SIENTES

AUDIOVISUAL  
<http://hyperurl.co/wh6ufr>

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR  
Empatía, identificación y expresión emocional, habilidades sociales

ÁREA CURRICULAR  
Lengua Castellana y Literatura

SINOPSIS  
Un niño habla con su hermano o hermana que aún no ha nacido para explicarle algunas de las cosas que se encontrará cuando salga de la tripa de su madre, para que no se sorprenda.



**REFERENTE TEÓRICO:** La habilidad de leer las emociones de otros es uno de los pilares principales de la inteligencia emocional. Es hablar y comprender el lenguaje de las emociones, algo que en algunos alumnos se percibe como una habilidad natural desde su más tierna infancia y que puede desarrollarse y trabajarse para que aumente a medida que crezcan. Esta habilidad nos hace más humanos, más capaces de comprender lo que nos rodea, más hábiles para relacionarnos con las personas que tenemos cerca, y con más probabilidad de saber resolver los problemas que podamos encontrar. Es, de alguna forma, una garantía de adaptación a la que deberíamos aspirar cada vez más.

**RAZÓN DE SER:** Se profundiza en los aspectos trabajados en el nivel 2: Leer emociones y sentimientos de otros atendiendo a diversos factores (signos externos, la conducta, las cosas que le ocurren, sus deseos y pensamientos). Se parte de la expresión emocional de las propias vivencias mediante un juego, luego se representan escenas con carga emocional y finalmente se trabaja la empatía con el resto de compañeros/as.

#### 1ª Fase

Repasamos cada una de las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, ira, asco y sorpresa) y su expresión facial característica apoyándonos en un

emociómetro si no lo hemos creado previamente, podemos utilizar pictogramas.

Proponemos el juego *Loto de emociones*. Se prepara un cartón para cada alumno/a con cartulina, escribiendo diez emociones y sentimientos en cada uno de ellos. En una caja se meten papeles con el nombre de una emoción o sentimiento; se reparten fichas y se va sacando papeles uno a uno. Para poder colocar una ficha la persona debe contar una situación en la que haya sentido esa emoción o sentimiento. Quien termine el cartón en primer lugar recibirá un refuerzo.

Posteriormente se expone la idea de que cada emoción suele llevar asociada una expresión facial característica. Para ayudarles a identificar cuáles son los signos más comunes, se les hace preguntas centradas en una emoción o sentimiento acerca de una persona de su entorno más cercano (madre/padre, hermano/a, compañero, etc.). *¿Cómo notas que tu madre está alegre? ¿Cómo está su cara? ¿Qué cosas le apetece hacer a tu madre cuando está alegre? ¿Qué cosas no le apetece hacer?*

Procederemos de la misma manera con el resto de emociones. Podemos apoyar visualmente esta actividad con el emocionario. Para finalizar, explicamos que las emociones no son buenas ni malas, lo importante está en las cosas que hacemos.

#### 2ª Fase

*Vamos a ver un vídeo en el que un niño pequeño habla con su hermano o hermana, al que no ve porque no ha nacido aún. El niño le habla de algunas cosas que se da cuenta de que existen, aunque no las ve con sus ojos. ¿Os parece extraño? Vamos a ver el vídeo y ahora lo explicamos un poco más.*

Tras el visionado, se realizará un resumen en gran grupo de lo sucedido en el anuncio para asegurarnos de que todos/as lo han comprendido. Resaltamos algunos puntos importantes como las preo-

cupaciones y la crisis. Posteriormente se realiza un segundo visionado, parando la imagen para facilitar la identificación de las emociones de los personajes. Ahora vamos a adivinar cómo se sienten. Preguntaremos de manera individual: *¿Cómo crees que se siente? ¿En qué lo has notado? ¿Estáis de acuerdo?*

### 3ª Fase

Previamente recopilamos imágenes de personas en situaciones cotidianas (comprando en el supermercado, hablando en el parque, viendo una película en el cine...). En cada una de ellas están sintiendo y pensando cosas que el alumnado debe adivinar. Escogeremos imágenes donde la expresión facial sea fácilmente distinguible. Es preferible que aparezcan pocas personas y las acciones sean aisladas, para conseguir centrar la atención.

*Podemos saber las emociones de los demás si nos fijamos en algunas pistas. Podemos comentar que este niño parece adivino; todavía no ve a su hermano o hermana porque está escondido dentro de la tripa de mamá, pero él nota que está ahí: la barriga de mamá se ha hecho más grande, se mueve, le hablan sus padres de cómo será cuando nazca... Lo mismo ocurre cuando parece adivinar cómo se siente su hermano y sus padres.*

*No es que sea adivino: simplemente se fija bien en algunas pistas para saber lo que sienten las personas que le rodean. Vamos a hacer un juego para ver qué tal se nos da esto de adivinar las emociones y pensamientos de los demás.*

*¿Qué está ocurriendo? ¿Qué está pensando? ¿Cómo se sienten estas personas?*

Para evitar respuestas demasiado generales (bien-mal), haremos referencia a los pictogramas.

Les propondremos hacer un role-playing en el que interpreten la posible conversación en las escenas propuestas (Inventaros qué podéis decir en esa si-

tuación). El resto debe adivinar sus sentimientos y pensamientos.

### 4ª Fase

Finalmente, se tratará de llevar el ejercicio anterior a sus vidas diarias con el fin de que pueda generalizarse el aprendizaje. Resaltamos la idea de que todos sentimos emociones y que estas dependen de lo que nos ocurre. En gran grupo se les pedirá que cuenten algo que les haya hecho sentir tristeza, alegría, sorpresa, enfado, ira, etc. Por ejemplo: *esta mañana me castigó mi madre, la semana pasada fui al partido y gané mi equipo*, etc. (Toda situación es válida).

El resto de alumnado intentará adivinar cómo se han sentido en esas situaciones (levantarán la mano cuando crean conocer la emoción respetando el turno). En caso necesario, haremos sugerencias para animar a contar algo, poniendo ejemplos centrados en su familia, su vida cotidiana. Podemos preguntar si se han enfadado recientemente con algún compañero, si han hecho algo con sus padres que les haya hecho estar contentos, etc.

Para facilitar esta actividad, realizaremos preguntas que ayuden a ver lo que no se ve. Por ejemplo: *¿Te gusta viajar con tus padres? Entonces seguro que estabas muy contento/a* (en este ejercicio de búsqueda de información, clave en la práctica de la empatía, el profesorado hará de modelo, ya que puede resultar algo complicado generar preguntas de este tipo).

Al finalizar la actividad el profesor/a les felicitará por el trabajo realizado, expresando su estado de ánimo: *Me ha encantado lo que hemos hecho hoy. Siento mucha alegría. Os felicito.*

Para poder seguir mejorando los materiales agradeceríamos su opinión como experto al respecto. Complimentando este pequeño [cuestionario](#).

## AUTOESTIMA



### NIVEL 1

#### TÍTULO

**¿MÁS GORDO?; ¿MÁS FLACO?;  
¿MÁS FEO?; ¿MÁS GUAPO?**

#### VARIABLES QUE SE PUEDE TRABAJAR

Autoestima. Habilidades sociales

#### ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura

#### SINOPSIS

La fábula de Esopo nos muestra unas gallinas orgullosas de tener un aspecto físico lustroso, burlándose llenas de vanidad de otras delgadas y mal alimentadas. Al final de la fábula son las gallinas presumidas las que van a parar a la olla del cocinero.

**REFERENTE TEÓRICO:** Las personas vamos creando un concepto de nosotros/as mismos/as a partir de lo que vemos y oímos de los demás, así como de las experiencias personales. La diferencia percibida entre nuestro auto-concepto (la definición que hacemos de nosotros/as mismos/as) y el ideal de persona que tengamos determinará en gran parte nuestro nivel de autoestima. Si esta diferencia es muy grande la autoestima puede verse resentida.

**RAZÓN DE SER:** Se parte de la lectura y análisis de una fábula (se sugieren los apoyos que podríamos utilizar) para realizar una manualidad y representación de la historia. En la última fase el alumnado indaga sobre las propias cualidades y limitaciones, además de las emociones que le suscitan.

### Las gallinas presumidas

En una granja vivían unas gallinas. En el corral, unas estaban gordas porque comían mucho. Otras en cambio estaban delgadas porque comían poco. Las gallinas gordas se reían mucho burlándose de las gallinas más delgadas:

-¡Qué risa, estáis flacas como un espagueti!. Nosotras estamos muy gordas, somos más guapas y mejores que vosotras.

Las gallinas delgadas sentían vergüenza al oír estas palabras. Les daba envidia y les hubiese gustado estar más gordas.

Llegó el día de Año Nuevo, el granjero necesitaba unas gallinas para preparar la comida. Entró con un gran saco para llevarse a las mejores. Todas se pusieron nerviosas porque tenían miedo de ser las elegidas. No querían acabar cocinadas en la cazuela, querían seguir viviendo en el corral.

El granjero cogió a las más gordas y las metió en el saco. De camino a la cocina, las gallinas que estaban dentro del saco sentían envidia de las delgadas y se arrepintieron de haberse burlado de ellas. Pero ya era demasiado tarde, el granjero las echó a la cazuela y las cocinó en agua hirviendo.

**Moraleja:** No debemos burlarnos de los demás.

### 1ª Fase

Se procede a la lectura de la fábula, utilizando apoyo visual si es necesario, como dibujos, fotografías o pictogramas (granja, gallina, gordo-delgado, granjero, cocinar, etc). Dependiendo de las características del alumnado elegimos una actividad para facilitar la comprensión de la historia: hacer paradas y pedir que cuenten con sus palabras lo que se ha leído hasta el momento, responder a preguntas sencillas al final de la lectura, entregarles tres dibujos esquemáticos que resuman la historia y pedirles que los coloquen en orden temporal, etc.

### 2ª Fase

Representamos la historia a partir de un trabajo manual con globos. Crearemos gallinas con globos amarillos o blancos. Podemos utilizar globos normales para las más gordas y delgados para las otras. Otra opción es hincharlos más o menos para diferenciarlas. Con cartulina se hace el pico, la cresta y las alas. Para las patas de las gallinas delgadas pue-



de usarse lana. Para facilitar la tarea, como granjero podríamos utilizar un muñeco o hacer un monigote con cartulina.

Durante el desarrollo de la manualidad hacemos preguntas relacionadas con las emociones y pensamientos de los personajes: *¿Por qué se reían las gordas? ¿Qué pensaban al final de la historia? ¿Cómo se sentían las delgadas cuando se burlaban de ellas?*, etc.

### **3ª Fase**

En la última fase trabajaremos el auto-concepto del alumnado: la definición que la persona hace de sí misma.

Basándonos en la pregunta *¿Cuáles son mis cualidades?* reflexionaremos acerca de las características físicas y rasgos de personalidad que nos definen, las cosas que se nos da bien hacer y las que no. Podemos representar estas particularidades personales por escrito, mediante el dibujo o con pictogramas en el ordenador.

El siguiente paso sería relacionar sus emociones con todas las cualidades y limitaciones que aparecieron: *¿Qué sientes cuando consigues terminar un puzle difícil? ¿Qué sientes cuando se burlan de ti cuando te equivocas? ¿Qué sientes cuando la profesora te felicita?*, etc.

A modo de reflexión, apoyándonos en ejemplos concretos, comentaremos que para hacer algo bien, primero tenemos que probar y equivocarnos hasta que aprendemos a hacerlo. Todos cometemos errores, todos tenemos cualidades y somos valiosos.

Para poder seguir mejorando los materiales agradeceríamos su opinión como experto al respecto. Complimentando este pequeño [cuestionario](#).



## NIVEL 2

### TÍTULO

**¿MÁS GORDO?; ¿MÁS FLACO?;  
¿MÁS FEO?; ¿MÁS GUAPO?**

### VARIABLES QUE SE PUEDE TRABAJAR

Autoestima. Habilidades sociales

### ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura

### SINOPSIS

La fábula de Esopo nos muestra unas gallinas orgullosas de tener un aspecto físico lustroso, burlándose llenas de vanidad de otras gallinas delgadas y mal alimentadas. Al final de la fábula son las gallinas presumidas las que van a parar a la olla del cocinero.

**REFERENTE TEÓRICO:** Las personas vamos creando un concepto de nosotros/as mismos/as a partir de lo que vemos y oímos de los demás, así como de las experiencias personales. La diferencia percibida entre nuestro auto-concepto (la definición que hacemos de nosotros/as mismos/as) y el ideal de persona que tengamos determinará en gran parte nuestro nivel de autoestima. Si esta diferencia es muy grande la autoestima puede verse resentida.

**RAZÓN DE SER:** Inicialmente se repasa el vocabulario relacionado con las cualidades físicas y de personalidad mediante un juego por parejas. Se procede a la lectura y análisis de la fábula. En la última fase se trabaja el auto-concepto del alumnado, las diferencias entre lo que ven de sí mismos y lo que les gustaría ser, así como las expectativas con respecto al futuro. Se lleva a cabo de forma oral y gráfica.

### Las gallinas presumidas

En una granja vivían unas gallinas. En el corral, unas estaban gordas porque comían mucho. Otras en cambio estaban delgadas porque comían poco. Las gallinas gordas se reían mucho burlándose de las gallinas más delgadas:

-¡Qué risa, estáis flacas como un espagueti!. Nosotras estamos muy gordas, somos más guapas y mejores que vosotras.

Las gallinas delgadas sentían vergüenza al oír estas palabras. Les daba envidia y les hubiese gustado estar más gordas.

Llegó el día de Año Nuevo, el granjero necesitaba unas gallinas para preparar la comida. Entró con un gran saco para llevarse a las mejores gallinas. Todas se pusieron nerviosas porque tenían miedo de ser las elegidas. No querían acabar cocinadas en la cazuela, querían seguir viviendo en el corral.

El granjero cogió a las más gordas y las metió en el saco. De camino a la cocina, las gallinas que estaban dentro del saco sentían envidia de las delgadas y se arrepintieron de haberse burlado de ellas. Pero ya era demasiado tarde, el granjero las echó a la cazuela y las cocinó en agua hirviendo.

**Moraleja:** No debemos burlarnos de los demás por su aspecto. Nunca se sabe la suerte que tendrá cada uno.

### 1ª Fase

Repasamos de forma lúdica el vocabulario relacionado con las cualidades físicas y de personalidad que podemos tener. Se puede utilizar una baraja de contrarios (alto-bajo, gordo, delgado, rubio-moreno, egoísta-generoso...), descargar e imprimir pictogramas o crear unas tarjetas.

Agrupamos de dos en dos al alumnado para que jueguen a los contrarios, quien más parejas consiga recibirá un refuerzo.

### 2ª Fase

Se procede a la lectura de la fábula asegurándonos de su comprensión. A través de preguntas analizamos las emociones y pensamientos de los personajes *¿Por qué se reían las gallinas gordas? ¿Qué pensaban al final de la historia? ¿Cómo creéis que se sentían las delgadas cuando se burlaban de ellas?*, etc.

### 3ª Fase

Trabajaremos el autoconcepto del alumnado, las diferencias entre lo que ven de sí mismos y lo que les gustaría ser, así como las expectativas con respecto al futuro.

#### *¿Cómo soy?*

Ayudamos a detectar las cualidades actuales de cada alumno/a a partir de las tarjetas de la fase 1. Pedimos que elijan aquellas que creen que les definen al tiempo que el resto del grupo opina al respecto, pudiendo añadir otras tarjetas.

#### *¿Cómo me gustaría ser?*

Planteamos hacer un dibujo de sí mismos en el futuro. Deben dibujar cómo se imaginan dentro de diez años. Podemos ponerles ejemplos de personas con esa edad para que se hagan una idea. Posteriormente se ponen los dibujos en común, el educador/a hará preguntas para facilitar la comunicación: *¿Dónde estás? ¿Qué estás haciendo? ¿Con quién vives? ¿En qué trabajas? ¿Cómo te sientes? ¿Qué puedes hacer para conseguirlo? etc.*

Para poder seguir mejorando los materiales agradeceríamos su opinión como experto al respecto. Complimentando este pequeño [cuestionario](#).



### NIVEL 3

#### TÍTULO

**¿MÁS GORDO?; ¿MÁS FLACO?;  
¿MÁS FEO?; ¿MÁS GUAPO?**

#### VARIABLES QUE SE PUEDE TRABAJAR

Autoestima. Habilidades sociales.

#### ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura

#### SINOPSIS

La fábula de Esopo nos muestra unas gallinas orgullosas de tener un aspecto físico lustroso, burlándose llenas de vanidad de otras delgadas y mal alimentadas. Al final de la fábula son las gallinas presumidas las que van a parar a la olla del cocinero.

**REFERENTE TEÓRICO:** Las personas vamos creando un concepto de nosotros/as mismos/as a partir de lo que vemos y oímos de los demás, así como de las experiencias personales. La diferencia percibida entre nuestro auto-concepto (la definición que hacemos de nosotros/as mismos/as) y el ideal de persona que tengamos determinará en gran parte nuestro nivel de autoestima. Si esta diferencia es muy grande la autoestima puede verse resentida.

**RAZÓN DE SER:** Inicialmente se hace alusión al entorno más próximo (características de los/as compañeros/as y familiares). Se procede a la lectura de la fábula y se profundiza en la moraleja. En la última fase se trabaja el auto-concepto del alumnado, las diferencias entre lo que ven de sí mismos y lo que ven los demás. Para terminar se realiza un autorretrato de forma creativa.

#### Las gallinas presumidas

En una granja vivían unas gallinas. En el corral, unas estaban gordas porque comían mucho. Otras en cambio estaban delgadas porque comían poco. Las gallinas gordas se reían mucho burlándose de las gallinas más delgadas:

-¡Qué risa, estáis flacas como un espagueti! Nosotras estamos muy gordas, somos más guapas y mejores que vosotras.

Las gallinas delgadas sentían vergüenza al oír estas palabras. Les daba envidia y les hubiese gustado estar más gordas.

Llegó el día de Año Nuevo, el granjero necesitaba unas gallinas para preparar la comida. Entró con un gran saco para llevarse a las mejores gallinas. Todas se pusieron nerviosas porque tenían miedo de ser las elegidas. No querían acabar cocinadas en la cazuela, querían seguir viviendo en el corral.

El granjero cogió a las más gordas y las metió en el saco. De camino a la cocina, las gallinas que estaban dentro del saco sentían envidia de las delgadas y se arrepintieron de haberse burlado de ellas. Pero ya era demasiado tarde, el granjero las echó a la cazuela y las cocinó en agua hirviendo.

**Moraleja:** No debemos burlarnos de los demás por su aspecto. Nunca se sabe la suerte que tendrá cada uno.

#### 1ª Fase

Como aproximación a la enseñanza de la historia, se hace referencia al entorno más próximo, formulando preguntas centradas en la realidad del alumnado.

Pedimos que se coloquen de pie formando un círculo y dediquen unos momentos a observar a sus compañeros/as: de qué color es su pelo, si es liso o rizado, cómo son sus ojos, la altura...

*¿Somos todos iguales en este grupo? ¿En vuestra familia, son todos iguales? ¿Eso importa para ser más felices o menos? Miguel es más alto que yo, ¿Significa que es más feliz que yo? Patricia es más delgada que yo, ¿Significa que es más feliz? ¿Por qué?*

#### 2ª Fase

Leemos la fábula asegurándonos de su comprensión. A través de preguntas analizamos las emociones y pensamientos de los personajes *¿Por qué se*

*reían las gallinas gordas? ¿Qué pensaban al final de la historia? ¿Cómo creéis que se sentían las delgadas cuando se burlaban de ellas?, etc.*

En cuanto a la moraleja *¿Qué podemos aprender del cuento? ¿Es correcto reírse de los demás por su apariencia? ¿Por qué?*

### **3ª Fase**

En la última fase trabajamos el auto-concepto del alumnado, las diferencias entre cómo se ven y lo que ven los demás.

*¿Cómo soy? ¿Cómo me ven los demás?*

En primer lugar ayudamos a que cada alumno/a identifique las cualidades físicas y de personalidad que posee.

Preparamos previamente una hoja con una lista de características para que marquen con una X las que creen que cumplen. Incluimos cualidades positivas, en cuanto que favorezcan un adecuado desarrollo personal y social (soy sincero/a, ayudo a los demás, soy generoso/a, soy paciente, etc.). Posteriormente hacemos una puesta en común para que el resto del grupo puede opinar al respecto. Es importante que todos los participantes reciban comentarios positivos de sus compañeros/as.

Después proponemos realizar un autorretrato creativo a partir de diversos materiales: cartulinas, papeles de diferentes texturas, elementos naturales (hojas secas, flores, piedras...), tapones de botellas, recipientes usados, etc. Colocamos todos los retratos junto con las cualidades que nos definen en un mural para su exposición en el aula.

Para poder seguir mejorando los materiales agradeceríamos su opinión como experto al respecto. Cumplimentando este pequeño [cuestionario](#).

## DESARROLLO COGNITIVO

### AUTOCONTROL



#### NIVEL 1

##### TÍTULO

##### IRA. EL HADO PADRINO

##### VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Identificación y expresión emocional. Autocontrol

##### ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura

##### SINOPSIS

En el Reino de Fantasía vive el *Hado Padrino*. Con su magia ayuda a otras personas.

**REFERENTE TEÓRICO:** La ira es una emoción natural y necesaria para la supervivencia, nos llena de energía y nos prepara para actuar y buscar soluciones a los problemas, aunque no es fácil aprender a regularla.

**RAZÓN DE SER:** La dinámica propuesta basada en la poesía *El Hado Padrino*, incluido en el Libro de Carmen Gil *Versos de Cuento* (Recurso **Lectura y Emociones**), permitirá al alumnado reflexionar sobre una emoción que se debe aprender a regular para sentirse bien y relacionarse con otras personas de manera satisfactoria: la ira. Se trabaja la identificación emocional en uno mismo y en los demás, la relación causa-emoción, así como la expresión de la ira de forma gráfica y verbal. En un apartado final aparecen sugerencias de actividades de autorregulación para poner en práctica en el aula.

#### EL HADO PADRINO

Dicen que el hado padrino  
no se está quieto un segundo,  
viajando hasta el quinto pino,  
de un lado al otro del mundo.

Y es que el hado en aeroplano,  
empuñando su varita,  
acude a echar una mano  
a aquel que lo necesita.

Llama susurrando al hado  
cuando precises ayuda  
y vendrá pronto a tu lado.  
¡No tengo ninguna duda!

#### 1ª Fase

Introducimos el concepto de ira con apoyo visual preparado de antemano: el vocabulario asociado, la identificación emocional en uno mismo y en los demás, así como sus posibles causas. Podemos resumir la información en una cartulina que permanezca expuesta en el aula. Dependiendo de los conocimientos previos del alumnado, dedicaremos a esta fase el tiempo que estimemos oportuno.

Comenzamos por el vocabulario básico. Mostramos el pictograma "enfado" y/o "enfadado", preguntándoles *¿Cómo se siente? ¿Cómo está?* Resaltamos los rasgos faciales distintivos (*Cuando estamos enfadados arrugamos las cejas y apretamos la boca*). En caso de haber trabajado previamente con un emociómetro, como el elaborado en el recurso de **Lectura y Emociones**, haremos referencia a este.

Podemos jugar a tomar fotografías de cada alumno/a poniendo cara de enfado y añadirlas a la cartulina.

A continuación, tomamos conciencia de los síntomas característicos de la ira. *¿Qué notas cuando estás enfadado/a? ¿Qué haces cuando te enfadas mucho? ¿Lloras? ¿Gritas?* Es importante hacer referencia explícita a las señales fisiológicas y conductuales, así como a los pensamientos que pueden aparecer: *Cuando estamos enfadados notamos calor en la cara, el corazón late muy deprisa, resoplamos, apretamos los puños, parece que vamos a explotar, tenemos ganas de correr, gritar, pegar, insultar, etc.*

Para entender las posibles causas del enfado presentamos imágenes en las que se exprese la emoción de la ira. Podemos utilizar dibujos, fotografías,

personajes de películas o dibujos animados, etc. en situaciones concretas (se ha roto su juguete, no le sale el ejercicio, una compañera le está molestando...). Les invitamos a averiguar por qué no están contentos. Haremos preguntas para ayudar a identificar la emoción y su desencadenante: *¿Qué le pasa? ¿Por qué se ha podido enfadar?*

### 2ª Fase

Se comentan las cosas que le hacen enfadar a cada alumno/a. Conviene que sea el propio docente quien comience poniendo ejemplos (*Yo me enfado cuando...; el otro día me enfadé mucho cuando...*). A continuación, les pedimos que dibujen una situación en la que hayan sentido ira recientemente. Una vez terminado se comenta en grupo: *¿Qué pasó? ¿Cómo te sentías? ¿Qué hiciste? ¿Qué ocurrió después? ¿Qué otras cosas podrías haber hecho? ¿Cuando estás enfadado/a qué haces para sentirte mejor?*

A partir de la puesta en común, vamos introduciendo algunas estrategias de autorregulación.

Por último, tomamos conciencia de las consecuencias de la expresión incontrolada de la ira y lo ilustramos con ejemplos sencillos. A modo de reflexión, comentamos que no es malo estar enfadado/a, sí lo es dejar que nuestro enfado nos haga daño a nosotros mismos o a otras personas. Es negativo cuando nos enfadamos demasiado y por muchas cosas. Controlar el enfado no es fácil, pero merece la pena hacerlo. Mediante ejemplos les ayudamos a ver las ventajas de aprender a regular la ira: hace que nos sintamos más tranquilos/as, expresamos cómo nos sentimos sin hacer daño a los demás, mantenemos amistades, volvemos a estar contentos más fácilmente, desviamos la atención del problema y la centramos en las posibles soluciones, etc.

Para finalizar la sesión, les adelantamos que en los próximos días vamos a aprender trucos para controlar el enfado.

### 3ª Fase

En esta fase conocemos al *Hado Padrino*, personaje que aparece en el libro *Versos de cuento* del recurso **Lectura y Emociones (LEE)**. Para fomentar en el alumnado el interés sugerimos simular que el *Hado Padrino* nos hace llegar una caja misteriosa. Preparamos previamente una caja decorada en la que introducimos los materiales con los que vamos a trabajar: el libro *Versos de cuento*, una varita mágica (utilizando un lápiz forrado de tela), un peluche o títere (serviría un dibujo de un hado o mago), además de otros objetos que queramos incluir (por ejemplo una carta de presentación escrita por del *Hado Padrino*, un cuento sobre el enfado, trucos que nos envía el hado, etc). Incluimos un mensaje en el exterior de la caja: *Del Hado Padrino con cariño para los alumnos y alumnas de...(nombre del grupo-clase)*.

Podemos pedir la colaboración de otro educador para que, mientras estemos ocupados en otra actividad de aula, golpee fuertemente a la puerta y deje la caja. Pedimos a un/a alumno/a que vaya a ver quién está llamando, de manera que al abrir la puerta se encuentre la caja misteriosa.

Tras la sorpresa inicial, mantenemos la curiosidad del alumnado a través de preguntas (cuál puede ser el contenido de la caja, quién puede haberla enviado, para qué, etc.).

Solicitamos que un voluntario/a lea el mensaje del exterior, que después abra la caja y nos muestre lo que hay dentro.

Si no hemos visto en clase previamente el libro *Los versos de cuento*, podemos comenzar con una presentación breve, comentando que está lleno de poesías sobre el Reino de Fantasía y que el *Hado Padrino* es un habitante de dicho reino. *¿Queréis saber más sobre el Reino de Fantasía?* Procedemos a la lectura del poema inicial *El Reino de Fantasía*. *¿Os gustaría conocer mejor al Hado Padrino?* Leemos su poesía.

Tras comentar qué les ha parecido, relacionamos lo acontecido durante la sesión con la emoción que estamos trabajando: la ira.

*¿En qué creéis que nos podría ayudar el Hado Padrino? ¿Qué os parece si le pedimos que nos ayude a sentirnos mejor, por ejemplo cuando estamos enfadados por algo que nos ha pasado? Haremos referencia a la sesión anterior en la que anunciamos que aprenderíamos estrategias para controlar el enfado.*

Por último, entre todos escribimos una carta al *Hado Padrino* pidiéndole que nos envíe sus consejos y trucos.

#### 4ª Fase

A partir de la dinámica del *Hado Padrino*, aprendemos diversas estrategias de autorregulación que irán llegando a clase en forma de carta o paquete (ver el apartado **Propuesta de actividades de autorregulación para el aula**). La elección de las tácticas dependerá de las características de nuestro alumnado.

Es fundamental explicar con palabras adaptadas al alumnado, que nosotros mismos podemos cambiar nuestros propios estados emocionales, para sentirnos mejor, más tranquilos y felices. Por otro lado, si lo necesitamos, podemos pedir ayuda a otras personas para conseguirlo.

A veces las emociones pueden abrumarnos. Es útil recordar que no tenemos por qué asustarnos de la intensidad de los sentimientos, simplemente aparecen, se quedan un rato y después desaparecen. Juntos aprenderemos a aceptar las emociones desagradables como la tristeza, el miedo o la ira y a manejar su intensidad.

Para poder seguir mejorando los materiales agradeceríamos su opinión como experto al respecto. Complimentando este pequeño [cuestionario](#).





## NIVEL 2

### TÍTULO IRA. LA BOMBA

**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Identificación y expresión emocional. Autocontrol

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura

**REFERENTE TEÓRICO:** La ira es una emoción natural y necesaria para la supervivencia, nos llena de energía y nos prepara para actuar y buscar soluciones a los problemas, aunque no es fácil aprender a regularla.

**RAZÓN DE SER:** Se utiliza la analogía de la bomba para que el alumnado reflexione sobre una emoción que se debe aprender a regular para sentirse bien y relacionarse con otras personas de manera satisfactoria: la ira. Se trabaja la identificación emocional en uno mismo y en los demás, la relación causa-emoción (especialmente las cosas que nos ocurren), así como la expresión verbal de la ira. En un apartado final aparecen sugerencias de actividades de autorregulación para poner en práctica en el aula.

### 1ª Fase

Introducimos el concepto de ira: el vocabulario asociado, la identificación emocional en uno mismo y en los demás, así como sus posibles causas. Dependiendo de los conocimientos previos del alumnado, dedicaremos a esta fase el tiempo que estimemos oportuno.

Mostramos tres imágenes de personas expresando alegría y calma. Podemos escoger personas famosas, les preguntamos *¿Cómo se sienten? ¿Cómo están? Resaltamos los rasgos faciales distintivos ¿Cómo sabéis que están contentos/relajados?*

Luego presentamos 3 imágenes de personas expresando ira (preferiblemente las mismas). Procedemos de la misma manera. Destacamos los rasgos faciales. Cuando estamos enfadados arrugamos las

cejas y apretamos la boca. En caso de haber trabajado previamente en el aula con un emociómetro, haremos referencia a este.

### Juego de los detectives

Ampliamos el vocabulario asociado a la emoción ira: enfado, enojo, malestar, frustración, irritación, tensión, odio, hostilidad, etc. Para ello se plantea un juego por equipos, Se divide la clase en varios grupos. Se entrega a cada equipo dos tarjetas, en una pone "A" y en la otra "B".

Se presentan por separado escenas en las que se está expresando ira en algún grado. El juego consiste en adivinar cómo se siente el personaje o la persona de la imagen. Deben dar una respuesta consensuada entre los miembros del equipo: opción A (por ejemplo triste) opción B (por ejemplo irritado). Gana el equipo que más puntos consiga. Para obtener un punto extra han de identificar la causa del enfado *¿Qué está ocurriendo? ¿Por qué se ha podido enfadar?*

### 2ª Fase

A partir de las experiencias personales trabajamos las respuestas que ponemos en marcha cuando sentimos rabia y sus consecuencias. Comenzamos comentando las cosas que le hacen enfadar a cada alumno/a. Conviene que sea el propio educador/a quien empiece poniendo ejemplos (Yo me enfado cuando...; el otro día me puse furioso cuando...). Después cada uno describe una situación concreta. *¿Qué pasó? ¿Cómo te sentías?*

A continuación tomamos conciencia de los síntomas característicos de la ira. *¿Qué notas cuando estás enfadado/a? ¿Qué haces cuando estás muy enfadado? ¿Lloras? ¿Gritas?*

Hacemos referencia explícita a las señales fisiológicas y conductuales así como a los pensamientos que pueden aparecer: Cuando estamos enfadados notamos calor en la cara, el corazón late muy deprisa, resoplamos, apretamos los puños, tenemos

ganas de correr, gritar, pegar o insultar, etc. Tenemos la sensación de que somos como una bomba a punto de explotar.

*¿Qué hiciste?* A partir de la puesta en común, vamos escribiendo en la pizarra las respuestas.

El siguiente paso es tomar conciencia de las consecuencias de la expresión incontrolada de la ira. Comentamos que todos nos sentimos enfadados de vez en cuando, pero debemos tener cuidado, porque el enfado es como una bomba, si explota destruye lo que tenemos a nuestro alrededor. Y también nos puede hacer daño a nosotros mismos. *¿Qué ocurrió después? ¿Explotó la bomba? ¿Cómo podrías haber desactivado la bomba? ¿Qué otras cosas podrías haber hecho?*

A modo de reflexión, explicamos que no es malo estar enfadado/a, sí lo es dejar que nuestro enfado nos haga daño a nosotros mismos o a otras personas. La ira es negativa cuando nos enfadamos demasiado y por muchas cosas. Controlar el enfado es difícil, pero merece la pena desactivar la bomba. Mediante ejemplos les ayudamos a ver las ventajas de aprender a regular la rabia: hace que nos sintamos más tranquilos/as, expresamos cómo nos sentimos sin hacer daño a los demás, mantenemos amistades, volvemos a estar contentos más fácilmente, desviamos la atención del problema y la centramos en las posibles soluciones, etc.

Para finalizar la sesión, les adelantamos que en los próximos días vamos a aprender estrategias para controlar el enfado.

### 3ª Fase

A partir de la analogía de la bomba aprendemos diversas técnicas de autorregulación. Aparecen algunas sugerencias en el apartado "Propuesta de actividades de autorregulación para el aula". La elección de las tácticas dependerá de las características concretas de nuestro alumnado. Recomendamos tener

en cuenta los tres componentes de la emoción: fisiológico (sensación de calor, sudoración, aumento de la frecuencia cardíaca, tensión muscular...), conductual (apretar los puños, golpear, insultar...) y cognitivo (pensamientos calientes).

Es importante transmitir la idea de que la bomba puede desactivarse, nosotros mismos podemos cambiar nuestros propios estados emocionales, para sentirnos mejor, más tranquilos y felices. Por otro lado, si lo necesitamos, podemos pedir ayuda a otras personas para conseguirlo.

A veces las emociones pueden abrumarnos. Es útil recordar que no tenemos por qué asustarnos de la intensidad de los sentimientos, simplemente aparecen, se quedan un rato y después desaparecen. Juntos aprenderemos a aceptar las emociones desagradables como la tristeza, el miedo o la ira y a manejar su intensidad.

Para poder seguir mejorando los materiales agradeceríamos su opinión como experto al respecto. Complimentando este pequeño [cuestionario](#).



### NIVEL 3

#### TÍTULO IRA. EL VOLCÁN

**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Identificación y expresión emocional. Autocontrol

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Conocimiento del medio

**REFERENTE TEÓRICO:** La ira es una emoción natural y necesaria para la supervivencia, nos llena de energía y nos prepara para actuar y buscar soluciones a los problemas. Por otro lado, no es fácil aprender a regularla, resultando especialmente complicado cambiar los pensamientos improductivos.

**RAZÓN DE SER:** Se utiliza la analogía del volcán, incluyendo una manualidad sencilla, para que el alumnado reflexione sobre una emoción que se debe aprender a regular para sentirse bien y relacionarse con otras personas de manera satisfactoria: la ira. Se trabaja la identificación emocional en uno mismo y en los demás, la relación causa-emoción (especialmente los pensamientos), así como la expresión verbal de la ira. En un apartado final aparecen sugerencias de actividades de autorregulación para poner en práctica en el aula.

#### 1ª Fase

Introducimos el concepto de ira: el vocabulario asociado, la identificación emocional en uno mismo y en los demás, sus causas y las posibles consecuencias. Dependiendo de los conocimientos previos del alumnado, dedicaremos a esta fase el tiempo que estimemos oportuno.

Mostramos dos imágenes de personas (preferiblemente de edad similar a la del alumnado) expresando alegría y calma. Les preguntamos *¿Cómo se sienten? ¿Cómo están? Resaltamos los rasgos faciales distintivos ¿Cómo sabéis que están contentos/relajados?* y les pedimos que comenten una situación en la que se hayan sentido así. Luego presentamos dos imágenes de personas expresando ira (si

es posible, las mismas). Les preguntamos *¿Cómo se sienten? ¿Cómo están?* Destacamos los rasgos faciales " Cuando estamos enfadados arrugamos las cejas y apretamos la boca".

#### Teatro rabioso

Antes de la sesión, preparamos imágenes de escenas en las que se exprese ira ante una situación concreta. Dividimos la clase en varias parejas y entregamos a cada una una imagen. Deben imaginar qué está ocurriendo e inventarse el diálogo de los personajes. A continuación se representa delante del grupo-clase.

*¿Qué ha ocurrido? ¿Cómo se siente... (uno de los personajes)? ¿Y cómo se siente... (el otro)?* Para ampliar el vocabulario asociado a la ira podemos hacer preguntas *¿Se siente un poco molesto o está muy enojado? ¿Cómo ha reaccionado...? ¿Se ha resuelto el problema? ¿Qué otras cosas podría haber dicho? ¿Qué otras cosas podría haber hecho?*

#### 2ª Fase

A partir de las experiencias personales del alumnado profundizamos en las respuestas que ponemos en marcha cuando sentimos rabia y sus consecuencias. Preparamos previamente en una hoja un dibujo de un volcán dormido (sin lava, ni humo) y hacemos copias para entregar al alumnado.

Repartimos una copia para cada uno y papeles de color naranja. Pedimos que dibujen alrededor un bonito paisaje (bosque, río, pueblos, etc.). Cuando hayan terminado, comentamos que todos sentimos enfado de vez en cuando. Nos ponemos como ejemplo: *Yo me enfado cuando...; el otro día me puse furioso cuando...*. Vamos a escribir en los papeles naranjas cosas que nos molestan, nos irritan, nos enfadan, situaciones en las que hayamos sentido mucha rabia, pensamientos calientes, etc. Escribimos una cosa en cada papel y ponemos en común algunas de ellas *¿Qué te pone furioso/a? ¿Qué pasó? ¿Cómo te sentías? ¿Qué te pasaba por la cabeza en ese momento?*

A continuación centramos la atención en los síntomas característicos de la ira. *¿Qué notas cuando estás enfadado/a? ¿Qué haces cuando estás muy enfadado? ¿Lloras? ¿Gritas?*

Hacemos referencia explícita a las señales fisiológicas y conductuales así como a los pensamientos que pueden aparecer: Cuando estamos enfadados notamos calor en la cara, el corazón late muy deprisa, resoplamos, apretamos los puños, tenemos ganas de correr, gritar, pegar o insultar, etc. Tenemos la sensación de que somos como un volcán a punto de entrar en erupción. Después pedimos que arruguen los papeles formando bolas. Cada una es como una gota de lava. Vamos a ponerlas dentro del volcán.

El siguiente paso es tomar conciencia de las consecuencias de la expresión incontrolada de la ira. *¿Os imagináis qué ocurriría si el volcán entrará en erupción? Pondremos de relieve los daños que podría causar la lava en el paisaje y la posibilidad de que el propio volcán sufriese daños (podría explotar y desaparecer).*

Comentamos que todos nos sentimos enfadados de vez en cuando, pero debemos tener cuidado, porque el enfado es como un volcán. Si entra en erupción destroza lo que tenemos a nuestro alrededor, y también nos puede hacer daño a nosotros mismos

Retomamos las situaciones que se han descrito anteriormente *¿Qué hiciste? A partir de la puesta en común, vamos escribiendo en la pizarra las respuestas. ¿Qué ocurrió después? ¿Entró el volcán en erupción? ¿Cómo podrías haber calmado al volcán? ¿Qué otras cosas podrías haber hecho?*

A modo de reflexión, explicamos que no es malo estar enfadado/a, sí lo es dejar que nuestro enfado nos haga daño a nosotros mismos o a otros. La ira es negativa cuando nos enfadamos demasiado y por muchas cosas. Controlar el enfado no es fácil, pero merece la pena mantener la lava del volcán a un nivel que no haga daño. Mediante ejemplos les ayuda-

mos a ver las ventajas de aprender a regular la rabia: hace que nos sintamos más tranquilos/as, expresamos cómo nos sentimos sin hacer daño a los demás, mantenemos amistades, volvemos a estar contentos más fácilmente, desviamos la atención del problema y la centramos en las posibles soluciones, etc. Para finalizar la sesión, les adelantamos que en los próximos días vamos a aprender estrategias para gestionar el enfado.

### **3ª Fase**

A partir de la analogía del volcán aprendemos diversas técnicas de autorregulación. Aparecen algunas sugerencias en el apartado "Propuesta de actividades de autorregulación para el aula". La elección de las tácticas dependerá de las características de nuestro alumnado. Recomendamos tener en cuenta los tres componentes de la emoción: fisiológico (sensación de calor, sudoración, aumento de la frecuencia cardíaca, tensión muscular...), conductual (apretar los puños, golpear, insultar...) y cognitivo (pensamientos calientes). Es importante transmitir la idea de que el volcán puede controlarse, dejando salir el humo y manteniendo la lava a un nivel intermedio. Nosotros mismos podemos cambiar nuestros estados emocionales, para sentirnos mejor, más tranquilos y felices. Por otro lado, si lo necesitamos, podemos pedir ayuda a otros para conseguirlo.

A veces las emociones pueden abrumarnos. Es útil recordar que no tenemos por qué asustarnos de la intensidad de los sentimientos, simplemente aparecen, se quedan un rato y después desaparecen. Juntos aprenderemos a aceptar las emociones desagradables como la tristeza, el miedo o la ira y a manejar su intensidad para que no causen daño a los demás ni a nosotros mismos.

Para poder seguir mejorando los materiales agradeceríamos su opinión como experto al respecto. Complimentando este pequeño [cuestionario](#).

## DESARROLLO SOCIAL

### HABILIDADES DE INTERACCIÓN



#### NIVEL 1

**TÍTULO**  
**¡ME GUSTA QUE ESTÉS CONMIGO!**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/izdhxp>

**VARIABLES QUE SE PUEDE TRABAJAR**  
Identificación y expresión emocional. Autoestima. Habilidades de interacción

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura

**SINOPSIS**  
Carol y su prima Blanca se sienten muy a gusto juntas. Blanca transmite con palabras el afecto que siente por Carol.



*¿Por qué? ¿Cómo se siente Carol? ¿Le ha gustado lo que ha dicho Blanca?*

Comentamos que recibir elogios es agradable, expresar afecto a los demás hace que nos sintamos bien, por eso vamos a practicar cómo hacer cumplidos.

#### 2ª Fase

A partir de la observación de las personas del entorno cercano, cada alumno/a elabora un Libro de los elogios en el que aparecen comentarios positivos dirigidos a ellas. Dejamos libertad en la decoración de la portada y de cada una de las hojas. Para poner en marcha la actividad, les pedimos que se fijen en personas significativas (familiares, compañeros/as, amigos/as...) y que digan algo que les gusta de cada una. Podemos ayudarles con preguntas: *¿Qué te gusta de su aspecto? ¿Qué se le da bien hacer? ¿Es amable? ¿Es generoso/a? ¿Qué te gusta hacer con él/ella?* Si fuera necesario, utilizaremos imágenes de las personas seleccionadas.

De forma paralela o una vez terminado el libro cada alumno/a transmite a esas personas las ideas que han surgido. Podemos entrenar previamente con títeres o role playing fórmulas para hacer elogios y/o mostrar afecto verbalmente:

- Me gusta mucho tu...
- Me gusta que...
- Me encanta...
- Gracias por...
- Me gusta estar contigo
- Te quiero

#### 3ª Fase

Proponemos un juego para hacer en clase; les anunciamos que vamos a decirnos palabras bonitas los unos a los otros. Preparamos previamente fotografías de los alumnos/as y las introducimos en una caja. Por turnos, cada alumno/a saca una al azar y expresa un elogio o comentario positivo a la persona de la fotografía, el resto del grupo colabora con sus aportaciones.

**REFERENTE TEÓRICO:** Con frecuencia el alumnado con necesidades educativas especiales presenta dificultades para transmitir ideas, sentimientos y pensamientos. Las expresiones de afecto suelen reservarse al entorno familiar (en particular las que implican gestos como abrazos o besos), resultando escasas en el circuito de relaciones entre iguales.

**RAZÓN DE SER:** Se pretende entrenar este tipo de comunicación afectiva a través de una dinámica y un juego. El alumnado tendrá que expresar afecto a personas significativas del contexto familiar y escolar. Por otro lado, se exponen y practican distintas formas de responder a los comentarios positivos que nos hacen los demás.

#### 1ª Fase

Introducimos la secuencia seleccionada: *Hoy vamos a ver un video. Veremos a dos niñas. Carol está pasando unos días de vacaciones en casa de su prima Blanca. Vamos a observar atentamente lo que ocurre.*

Reproducimos los veinte primeros segundos del vídeo y después analizamos lo sucedido a través de preguntas: *¿Qué le dice Blanca a su prima Carol? ¿Cómo se siente Blanca? ¿Está contenta o triste?*

Les indicamos posibles maneras de responder a los cumplidos (sonreír, dar las gracias, devolver el cumplido, dar un abrazo...)

Una vez finalizado el juego, se plantean preguntas de reflexión: *¿Qué os ha parecido el juego? ¿Os ha gustado escuchar lo que os han dicho? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Os ha dado vergüenza? ¿Estáis contentos?*

Para poder seguir mejorando los materiales agradeceríamos su opinión como experto al respecto. Complimentando este pequeño [cuestionario](#).



## NIVEL 2

**TÍTULO**  
**¡ME GUSTA QUE ESTÉS CONMIGO!**



**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/izdhxp>

**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Identificación y expresión emocional. Autoestima. Habilidades de interacción

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura

**SINOPSIS**  
Carol y su prima Blanca se sienten muy a gusto juntas. Blanca transmite con palabras el afecto que siente por Carol.

**REFERENTE TEÓRICO:** Con frecuencia el alumnado con necesidades educativas especiales presenta dificultades para transmitir ideas, sentimientos y pensamientos. Las expresiones de afecto suelen reservarse al entorno familiar (en particular las que implican gestos como abrazos o besos), resultando escasas en el circuito de relaciones entre iguales.

**RAZÓN DE SER:** Se pretende entrenar este tipo de comunicación afectiva entre compañeros/as a través de una dinámica en la que el alumnado tendrá que intercambiar muestras de afecto. Por otro lado, se trabaja la resolución de conflictos mediante la creación de un espacio específico dentro del aula: el rincón de la amistad.

### 1ª Fase

Introducimos la secuencia seleccionada: *Hoy vamos a ver un video sobre la amistad. Carol está pasando unos días de vacaciones en casa de su prima Blanca, observaremos atentamente lo que ocurre.*

Reproducimos los veinte primeros segundos del vídeo y analizamos lo sucedido a través de preguntas: *¿Qué le dice Blanca a su prima Carol? ¿Cómo se siente Blanca? ¿Por qué? ¿Cómo se siente Carol? ¿Por qué? ¿Os gusta cuando alguien os dice algo bonito?*

Comentamos que recibir elogios es agradable y expresar afecto a los demás hace que nos sintamos

bien. Además, en el aula se facilita la relación con nuestros/as compañeros/as, por eso vamos a practicar cómo hacer cumplidos.

### 2ª Fase

Explicamos que durante unos días vamos a elaborar juntos un *Libro de la amistad* para cada alumno/a. En él aparecerán elogios, palabras bonitas, dibujos, mensajes de agradecimiento, comentarios positivos, buenos deseos... del resto de compañeros/as de clase.

Cada día dedicaremos unos minutos a completar una hoja en el libro de un/a compañero/a determinado, de esta forma, al cabo de un tiempo cada alumno/a recibirá su *Libro de la amistad* personalizado. Podemos guiar la tarea con indicaciones (Haz un dibujo para tu compañero/a), mediante frases inacabadas (Me gusta tu...Gracias por...Me encanta lo bien que...Espero que...) o preguntas (*¿Qué te gusta hacer con él/ella? ¿Te ha ayudado alguna vez?*).

Una vez completados todos los libros, pueden exponerse en el aula en el *Rincón de la amistad*. Realizaremos una ronda de preguntas: *¿Te ha gustado tu Libro de la amistad? ¿Cómo te has sentido al saber lo que piensan tus compañeros/as de ti? ¿Te ha sorprendido algo de lo que has visto? ¿Estás contento/a? ¿Ha sido fácil o difícil decir lo que te gusta de tus compañeros/as? ¿Qué es lo que más te ha gustado de esta actividad?*

A modo de cierre, comentamos que tenemos mucha suerte de contar con unos compañeros/as tan valiosos, que nos aprecian tanto y se preocupan por nosotros/as.

### 3ª Fase

El *Rincón de la amistad* puede convertirse en un espacio al que acudir en caso de conflicto en el aula, con la mediación del educador/a. Para resolver un problema entre compañeros/as nos ayudará recordar por qué es importante la otra persona para mí,

reconocer que todo el mundo se equivoca y hace alguna cosa mal, así como darnos cuenta de que merece la pena pedir disculpas y saber perdonar.

Para poder seguir mejorando los materiales agradeceríamos su opinión como experto al respecto. Complimentando este pequeño [questionario](#).





### NIVEL 3

**TÍTULO**  
**¡ME GUSTA QUE ESTÉS CONMIGO!**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/izdhxp>



**VARIABLES QUE SE PUEDE TRABAJAR**  
Identificación y expresión emocional. Autoestima. Habilidades de interacción

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura

**SINOPSIS**  
Carol y su prima Blanca se sienten muy a gusto juntas. Blanca transmite con palabras el afecto que siente por Carol.

**REFERENTE TEÓRICO:** Con frecuencia el alumnado con necesidades educativas especiales presenta dificultades para transmitir ideas, sentimientos y pensamientos. Las expresiones de afecto suelen reservarse al entorno familiar (en particular las que implican gestos como abrazos o besos), resultando escasas en el circuito de relaciones entre iguales.

**RAZÓN DE SER:** Se pretende entrenar este tipo de comunicación afectiva a través de una dinámica en la que el alumnado tendrá que expresar afecto a personas significativas del contexto familiar. Se propone una variante en las fases 2 y 3 para favorecer la cohesión grupal en el aula y la autoestima de sus miembros.

#### 1ª Fase

Introducimos la secuencia seleccionada: *Hoy vamos a ver un video. Carol está pasando unos días de vacaciones en casa de su prima Blanca. Vamos a observar atentamente lo que ocurre; después lo comentaremos.*

Reproducimos los veinte primeros segundos del vídeo y analizamos lo sucedido a través de preguntas: *¿Qué le dice Blanca a su prima Carol? ¿Cómo se siente Blanca? ¿Por qué? ¿Cómo se siente Carol? ¿Por qué? ¿Qué podría decirle a su prima? ¿Os gusta cuando alguien os dice algo bonito? ¿Os da un poco de vergüenza?*

Comentamos que recibir elogios es agradable y que expresar afecto a los demás hace que nos sintamos bien. Nos ayuda a relacionarnos con las personas que nos rodean. Por eso vamos a practicar cómo decir cosas bonitas a las personas que apreciamos.

#### 2ª Fase

Repartimos una cartulina por alumno/a. Anunciamos que vamos a crear un *Mapa del cariño* personalizado. En él aparecerán las personas importantes para nosotros/as, es decir, aquellas a las que queremos mucho, apreciamos, valoramos, etc. Pensaremos en familiares, amigos/as, compañeros/as, etc. Dejamos unos minutos para que cada uno/a haga su listado de personas relevantes (podemos fijar un máximo de 10 personas).

A continuación dibujamos en el centro de la cartulina un autorretrato y ponemos alrededor el nombre de las personas de la lista (o bien fotografías o dibujos), dejando un espacio para escribir junto a sus nombres.

A través de preguntas les invitamos a que piensen por qué son importantes: *¿Qué te gusta de él/ella? ¿Por qué? ¿Se porta bien contigo? ¿Os divertís juntos? ¿Es cariñoso/a contigo? ¿Qué te ha aportado: amor, compañía, ayuda, ánimo...?*

Escribimos estas reflexiones junto a sus nombres.

#### Variante

Puede utilizarse el *Mapa del Cariño* para trabajar aspectos relacionados con la dinámica del grupo clase (autoestima, expresión emocional, cohesión grupal, etc.) planteando la actividad exclusivamente con los nombres de los/as compañeros/as de clase.

#### 3ª Fase

Pedimos previamente que cada alumno/a traiga a clase dos cajas de tamaño intermedio (por ejemplo de zapatos). Les decimos que escojan a dos personas del *Mapa del cariño* a las que quieran hacerles un re-

galo. Decoramos las cajas de forma creativa a partir de materiales diversos (pinturas, pegatinas, papeles de diferentes texturas, materiales reciclados, etc.). El regalo será una caja llena de muestras de cariño: elogios, palabras bonitas, dibujos, mensajes de agradecimiento, comentarios positivos, buenos deseos, cartas, vales (por ejemplo vale canjeable por un abrazo), etc. Dependiendo de las características del grupo, esta fase ocupará dos o más sesiones.

### **Variante**

Preparamos una caja por alumno/a con su nombre. Anunciamos que cada día dedicaremos unos minutos a elaborar una muestra de cariño para un/a compañero/a determinado, de esta forma, al cabo de un tiempo cada alumno/a recibirá su caja personalizada. Podemos guiar la tarea con indicaciones como: Haz un dibujo para tu compañero/a; mediante frases inacabadas: Me gusta tu...; Gracias por...; Me encanta lo bien que...; Espero que... o preguntas: ¿Qué te gusta hacer con él/ella? ¿Te ha ayudado alguna vez?.

### **4ª Fase**

Una vez terminado el regalo, se lo entregamos a las personas seleccionadas, indicando que cada día se puede extraer una sola cosa de la caja. En clase haremos una puesta en común de las reacciones observadas, haciendo hincapié en las emociones suscitadas: *¿Le ha sorprendido tu regalo? ¿Se puso contento/a? ¿Qué te ha dicho al verlo? ¿Qué es lo que más le ha gustado? ¿Cómo te has sentido tú?*

### **Variante**

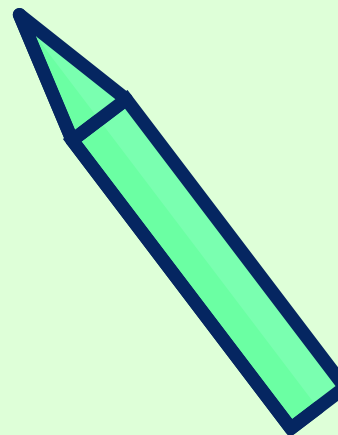
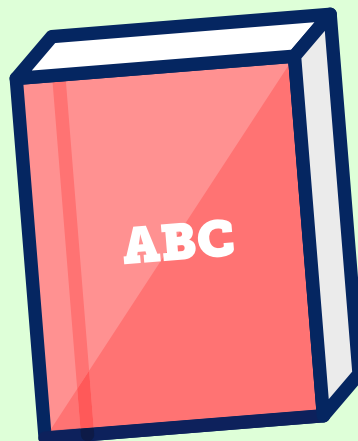
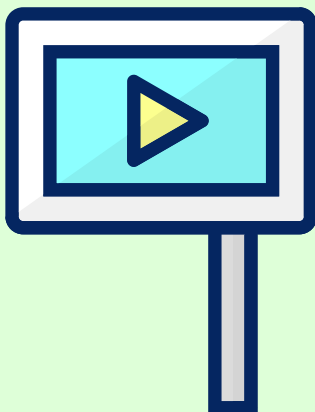
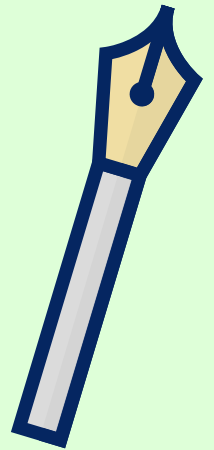
Cuando hayamos visto todas las muestras de cariño, realizaremos una ronda de preguntas: *¿Te ha gustado tu regalo? ¿Cómo te has sentido al saber lo que piensan tus compañeros/as de ti? ¿Te ha sorprendido algo de lo que has visto? ¿Estás contento/a? ¿Ha sido fácil o difícil decir lo que te gusta de otras personas? ¿Qué es lo que más te ha gustado de esta actividad?*

A modo de cierre, comentamos que tenemos mucha suerte de contar con unos compañeros/as tan valiosos, que nos aprecian tanto y se preocupan por nosotros/as.

Para poder seguir mejorando los materiales agradeceríamos su opinión como experto al respecto. Complimentando este pequeño [cuestionario](#).

## PROPUESTA DE ACTIVIDADES DE CONTINUACIÓN: AUTORREGULACIÓN PARA EL AULA

Todos podemos aprender técnicas que permitan canalizar nuestra ira de forma respetuosa con nosotros mismos y con el entorno. A continuación aparecen algunas ideas que pueden llevarse a cabo en el aula. Una parte de las actividades se basan en la liberación emocional y otras se centran en la disminución de la ira. Así mismo, se han tenido en cuenta los tres componentes de la emoción: fisiológico (sensación de calor, sudoración, aumento de la frecuencia cardíaca, tensión muscular...), conductual (apretar los puños, golpear, insultar...) y cognitivo (pensamientos calientes).



## SERPIENTES DE AIRE

### Objetivo

- Empezar a tomar conciencia de la respiración

### Desarrollo

Jugamos con matasuegras siguiendo la pauta del educador/a: rápido-espacio, poco aire-mucho, hacer una pausa en medio del soplo, etc.

## CARRERA DE ALGODONES

### Objetivo

- Practicar la respiración diafragmática de forma lúdica

### Desarrollo

Se dibuja en una cartulina un sendero serpenteante. Mediante el soplo debemos mover una bola de algodón hasta llegar a meta, sin salirnos del camino.

### Variante

Con dos trozos de lana hacemos dos líneas paralelas (salida y meta) con una distancia de separación de unos 70 cm. Soplamos una bola de ping-pong desde una hacia la otra.

## ARTE CON AIRE

### Objetivos

- Percibir la relación entre las emociones sentidas y la respiración
- Identificar las emociones que se experimentan a través de la música
- Expresar emociones de manera creativa

### Desarrollo

Escogemos dos piezas musicales. Una debe tener un ritmo rápido y/o sonidos estridentes y la otra ha de ser más lenta y relajante. Ponemos pintura de diferentes colores sobre un papel o cartulina blanca, y soplamos sobre la pintura con una pajita mientras escuchamos la primera canción. Una vez terminado el dibujo, repetimos el proceso con la segunda. Después ponemos en común las obras y hablamos acerca de las emociones que han sentido y su rela-

ción con el resultado: *¿Eran las dos canciones iguales? ¿Cuál os ha gustado más? ¿Habéis pintado de la misma manera? ¿Por qué? ¿Cómo se llama vuestra primera obra? ¿Y la segunda?*

Por último les proponemos exponer las obras en los pasillos del centro, bajo un título elegido entre todos.

## EL GLOBO

### Objetivos

- Entrenar la respiración diafragmática
- Comenzar a reconocer y verbalizar las sensaciones y emociones que experimentan

### Desarrollo

Tumbados sobre esterillas imaginamos que tenemos un globo dentro de la barriga. Colocamos las manos sobre el abdomen y realizamos varias respiraciones profundas. Cuando tomamos aire, el globo se llena y la barriga se hincha y cuando expulsamos el aire el globo se vacía y la barriga se deshinch.

Podemos acompañar las respiraciones con una música relajante. Tras la dinámica comentamos las sensaciones de relajación percibidas.

### Variante

Colocar un objeto sobre el abdomen para percibir el movimiento de forma más clara.

## BURBUJAS

### Objetivos

- Experimentar la relación entre respiración lenta y relajación muscular
- Expresar emociones de forma verbal y no verbal (contacto físico)

### Desarrollo

Dejamos espacio libre en el aula. Creamos un lanzador de pompas de jabón uniendo con cinta adhesiva varias pajitas de refresco. Empezamos con unos soplos libres (para familiarizarnos con él) y después practicamos respiraciones suaves y profundas.

¡Cuando haya suficientes pompas de jabón jugamos a explotarlas con el dedo. A continuación, mientras suena una música relajante, nos movemos lentamente por el aula con cuidado de no chocar, imaginando que somos burbujas de jabón. Acabamos fundiéndonos en un abrazo colectivo y para finalizar comentamos las emociones que hemos sentido.

### FÓRMULA 1

#### Objetivos

- Introducir el concepto de autocontrol
- Ser conscientes del movimiento de nuestro cuerpo
- Entender la relación que hay entre los diferentes estados de activación y la capacidad para pensar antes de actuar

#### Desarrollo

En un espacio lo suficientemente amplio, simulamos que somos coches de carreras (podemos marcar en el suelo un circuito). El educador/a da instrucciones a los/as pilotos: más rápido-despacio, ir en fila, por parejas, adelantando...). Tras unos minutos, anunciamos una parada en boxes. Realizamos la dinámica del globo y por último, ponemos en común las sensaciones, emociones y pensamientos experimentados durante la carrera (excitación, tensión muscular, etc.) y tras la parada en boxes (tranquilidad, relajación, etc.). Preguntamos si se chocaron involuntariamente debido a la velocidad, si les ha resultado fácil obedecer las órdenes, si les pareció difícil calmarse tras la carrera, etc.

### ROBOT O PLASTILINA

#### Objetivos

- Ser conscientes de que podemos controlar el movimiento de nuestro cuerpo
- Comprender la correspondencia entre tensión-relajación muscular y las emociones

#### Desarrollo

Dejamos un espacio libre para deambular. Escogemos previamente dos audios claramente diferentes: uno puede ser de ruidos industriales y otro

una música relajante. Primero caminamos como si fuésemos robots (cuerpo erguido, músculos tensos, movimientos bruscos...) mientras escuchamos los sonidos de máquinas; después caminamos al son de música relajante como si estuviésemos hechos de plastilina (movimientos lentos y suaves, como derritiéndonos, cayendo finalmente en el suelo). Podemos finalizar con los ojos cerrados imaginando una escena agradable. Dedicamos unos minutos para comentar cómo nos hemos sentido. Para terminar, explicamos que cuando estamos nerviosos y/o enfadados nuestro cuerpo parece el de un robot, lo cual es bastante molesto y cuando estamos muy relajados parece de plastilina, una sensación muy agradable.

### MASAJE EN PAREJAS EN LA SELVA

#### Objetivos

- Tomar conciencia de la tensión muscular
- Conocer el masaje como técnica de relajación muscular
- Expresar verbalmente sensaciones y emociones
- Reforzar vínculos afectivos entre compañeros/as de clase

#### Desarrollo

Colocamos las sillas de dos en dos, una frente a la otra. Un miembro de la pareja se sienta al revés apoyando los brazos en el respaldo. La otra persona le hace un masaje siguiendo las instrucciones del educador/a, después se intercambian los roles. Acompañamos el masaje con un audio de sonidos en la selva.

- Cae la lluvia (movemos las manos abiertas de arriba de la espalda hacia abajo)
- Los elefantes bajan despacio (ligeras presiones con los puños cerrados desde arriba de la espalda hacia abajo)
- Ahora suben lentamente.
- Suben las hormigas con sus patitas (breves y ligeros toques con los dedos), bajan las hormigas.
- Pasa la abeja y nos pica (con los dedos damos suaves pellizcos)

- Sube la serpiente (con un dedo hacemos un movimiento ondulado), baja la serpiente.
- Vuela el loro (las manos abiertas juntas en el centro de la espalda, las vamos separando hacia los lados).

Terminamos con una puesta en común de las sensaciones percibidas, si han sido agradables o desagradables, qué animal les ha gustado más, si se han sentido cómodos con el contacto físico o no, el estado de ánimo conseguido, etc.

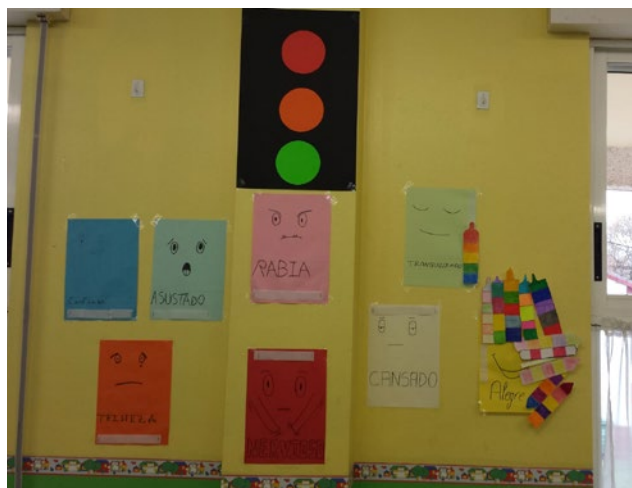
### ESPEJITO MÁGICO ¿QUÉ SIENTO?

#### Objetivos

- Reconocer las expresiones faciales de las emociones
- Identificar la emoción que experimentan y su intensidad
- Aprender a elegir las estrategias de autorregulación más apropiadas para cada momento concreto

#### Desarrollo

Hacemos una manualidad que consiste en crear un termómetro de las emociones personalizado. Podemos recurrir a una plantilla en blanco y negro que cada alumno/a pueda decorar a su gusto. Para simplificar la representación de la intensidad de la emoción, marcamos tres niveles (bajo-medio-alto). Podemos utilizar números (1-2-3), colores (verde-naranja-rojo), un solo color con diferencias en la presión del trazo (suave-fuerte-muy fuerte), etc.



Utilizamos un espejo para mirarnos y visualizar la emoción que estamos sintiendo. Después la identificamos en el emociómetro que previamente hemos creado y finalmente señalamos su intensidad en el termómetro de las emociones. Ante ira o nerviosismo elevados elegimos una estrategia que nos ayude a rebajar el nivel. Acudimos al espejo para recibir feedback visual del proceso, hasta que la expresión haya cambiado a relajado/a o contento/a.

### PERMITIDO/NO PERMITIDO

#### Objetivos

- Expresar emociones de forma verbal
- Reflexionar sobre las consecuencias de la expresión incontrolada de la ira
- Consensuar un repertorio de estrategias de manejo de la ira aptas para el aula

#### Desarrollo

Dividimos la pizarra en dos partes trazando una línea vertical. Preguntamos por las cosas que se pueden hacer para sentirnos mejor cuando estamos enfadados. A partir de la lluvia de ideas vamos clasificando entre todos cada una como No adecuada o Adecuada bajo ciertos criterios:

- Nos ayuda a expresar lo que sentimos y/o lo que necesitamos en ese momento
- No me causa daño ni a los demás o al entorno
- Contribuye a una sensación de bienestar
- Facilita la solución del problema (o al menos no lo empeora)

Por último seleccionamos las más idóneas para el aula y creamos un cartel con apoyo visual a modo de recordatorio.

Se explica que a partir de este momento, cuando sintamos ira elevada, llevaremos a cabo alguna de las propuestas. Reforzaremos todo intento de autorregulación (ejemplos de reforzadores: sonrisas, elogios, comentarios positivos, notas en la agenda, actividades gratificantes, puntos para canjear, etc.), especialmente a aquellas personas que más difi-

cultades presentan. Por otro lado, debemos clarificar qué conductas no están permitidas (golpearse a sí mismo/a o a otras personas, patear, gritar, insultar, escupir...) y las consecuencias que se aplicarán en su caso.

### **BOTE DE LA CALMA**

#### **Objetivos**

- Expresar emociones de forma no verbal
- Entender que en situaciones de ira o nerviosismo elevados nuestra capacidad para pensar se reduce
- Aprender estrategias de autogestión emocional (combinación de respiración con desviación de la atención)

#### **Desarrollo**

En un frasco o botella (preferiblemente de plástico) preparamos una base (puede mezclarse agua caliente, glicerina líquida, pegamento líquido transparente o con purpurina) a la que iremos añadiendo otros pequeños objetos (pequeñas conchas, purpurinas de diferentes formas, colores y tamaños, trozos de papel de plata...) mientras removemos. Una vez terminado lo cerramos (si es necesario lo sellamos con una pistola de silicona).

Explicamos que cuando estamos muy enfadados, nuestra cabeza es como este bote: parece que hay una tempestad, estamos hechos un lío, no podemos pensar y no se ve el fondo. Si respiramos lentamente y esperamos un poco, la tormenta se calma y el agua vuelve a ser clara. Ante niveles altos de ira o nerviosismo, agitamos el frasco, después lo posamos, respiramos profundamente mientras observamos cómo los objetos van cayendo y posándose en el fondo, cómo pasa la tormenta poco a poco.

Finalmente podemos colocarlo delante de una ventana donde la luz del sol haga brillar la purpurina.

### **ÉCHAME UNA MANO**

#### **Objetivo**

- Aprender estrategias de gestión emocional: petición de ayuda, sugerión, conteo descendente, auto-instrucciones y respiración

#### **Desarrollo**

Comentamos que otras personas pueden ayudar a que nos sintamos mejor. En el nivel 1 podemos incluir la idea de que *El Hado Padrino* le ha dado el poder al educador/a para cambiar la emoción de otras personas con sus palabras y con sus manos. Cuando nos sintamos nerviosos y/o enfadados podemos acudir al educador/a para que nos ayude a rebajar la emoción. El alumno/a extiende las manos con las palmas hacia arriba y el educador/a coloca las suyas con las palmas hacia abajo a unos pocos centímetros por encima. En unos segundos la tensión va disminuyendo. Podemos acompañarlo de instrucciones verbales (cerramos los ojos, respiramos despacio, 3-2-1...).

Con el tiempo el alumnado incorpora estas técnicas a su repertorio personal, de manera que las aplica por sí mismo, sin ayuda.

### **TARJETAS "EXPRESO MIS SENTIMIENTOS"**

#### **Objetivos**

- Identificar la emoción que experimentamos
- Describir cómo nos sentimos
- Encontrar las causas de la emoción
- Ver la relación entre pensamiento y emoción
- Proponer posibles soluciones

#### **Desarrollo**

Se crean tarjetas con cartulina u hojas de colores. En cada tarjeta se responde a una o dos cuestiones, acompañadas de apoyo visual:

- *¿Cómo me siento?* Podemos pedir que señale la emoción percibida en un emociómetro.
- *¿Qué ha pasado?*
- *¿Qué pasa por mi cabeza ahora mismo?*

- *¿Realmente ha sido tan importante (grave, injusto...) lo que ha pasado? ¿Merece la pena enfadarse muchísimo por lo que ha pasado?*
- *¿Qué puedo hacer para sentirme bien?*
- *¿Está permitido?*
- *¿Es bueno para mí hacerlo? ¿Cómo me sentiré después?*
- *¿Perjudica a los demás?*

Si no está adquirida la lecto-escritura, se puede utilizar las tarjetas como guía en el diálogo con el alumno/a.

### **RINCÓN DE LA CALMA**

#### **Objetivos**

- *Aprender diferentes estrategias de autorregulación emocional adecuadas para usar en clase*
- *Establecer en el aula un espacio específico dedicado a la gestión de emociones de intensidad elevada*

#### **Desarrollo**

Creamos entre todos un lugar acogedor que podamos utilizar para recuperar la calma y equilibrio en ciertos momentos de tensión, para reponernos cuando nos sentimos muy agobiados o desbordados por las emociones, para resolver conflictos, etc. Es un lugar que debemos respetar, si alguien lo está utilizando no podemos molestar o interrumpir.

Explicamos cómo se usan las diferentes estrategias y hacemos algunos ensayos juntos para que quede claro su funcionamiento.

Algunos elementos que podemos incluir son los siguientes:

- Algo cómodo donde sentarse (esterilla, alfombra, colchoneta, cojines...)
- Un póster de una escena relajante o un cuaderno hecho con las fotografías relajantes o dibujos hechos por ellos mismos
- Una caja o cajón para guardar los objetos que utilizamos

- Emociómetro (para señalar qué emoción estoy experimentando) y un termómetro emocional (donde se pueda indicar su intensidad)
- Tarjetas con auto-instrucciones (con apoyo visual) para la respiración diafragmática
- Elementos que podamos observar mientras hacemos unas respiraciones profundas (reloj de arena, palo de lluvia, bote de la calma, bola de nieve...)
- Bolas anti-estrés o un trozo de plastilina (para aplastar y estirar)
- Cuaderno en blanco para dibujar o escribir cómo nos sentimos
- Cojín (para cogerlo en las manos y gritar en él)
- Hojas de periódicos (para arrugar o romper)
- Mandalas, laberintos para seguir con el dedo, etc.
- Reproductor de música y cascos

### **MI MOMENTO**

#### **Objetivos**

- *Aprender estrategias de gestión emocional basadas en la relajación (relajación en imaginación, mindfulness, yoga...)*

#### **Desarrollo**

Para ampliar nuestro repertorio de habilidades de autorregulación emocional, practicaremos de forma periódica en el aula ejercicios breves de relajación y/o meditación. Elegiremos las técnicas que más se adecúen a las características de nuestro alumnado, teniendo en cuenta aspectos como la capacidad de atención-concentración, los conocimientos previos, el grado de movilidad, las habilidades de imitación, la capacidad para seguir órdenes sencillas, etc. Posiblemente sea necesario utilizar diferentes procedimientos para llegar a todo el alumnado. Los ejercicios deben prepararse previamente: si es la primera vez que aplicamos la técnica, ensayarla antes de llevarla a cabo en el aula, recopilar materiales que ya vamos a necesitar, diseñar el guión que vamos a seguir, llevar por escrito las escenas para la relajación en imaginación, organizar el espacio...etc.



### **Algunas claves para facilitar la relajación:**

- Lugar tranquilo (sin excesivo ruido ni elevada iluminación) y con temperatura agradable
- Explicar en pocas palabras el ejercicio que vamos a hacer y para qué sirve
- Ejercicios breves (hasta 10 minutos) y frecuentes
- Volumen de voz medio-bajo
- Instrucciones simples y cortas
- Verbalizaciones que no impliquen un alto grado de abstracción o imaginación (aprieta-suelta, cerramos los ojos, respira despacio)
- Visualizaciones sencillas (por ejemplo imaginar que estamos en la playa o tumbados sobre nuestra cama) y fáciles de imaginar: *Imagina que eres plastilina*
- Educador como modelo de la conducta a imitar
- Aplicar reforzadores tras los ejercicios (halagos, felicitaciones, proponer una actividad gratificante...)
- Se puede utilizar objetos como muñecos de trapo, pelotas, silbatos, molinillos de viento...

### **LA TORTUGA**

#### **Objetivos**

- Aprender estrategias de autocontrol de la impulsividad
- Experimentar la relación entre tensión-relajación muscular y las emociones
- Aprender a regular las señales fisiológicas de la ira y el estrés/miedo través de la respiración y la relajación muscular
- Ejercitarse en la utilización de auto-instrucciones para regular la conducta y los pensamientos caóticos
- Practicar técnicas de autogestión como el conteo descendente o la imaginación de escenas agradables.

#### **Desarrollo**

Adaptamos para el aula el método para el autocontrol de la conducta impulsiva creado por Marlen Schneider, basado en el cuento "La tortuga" (ver Anexo I).

Con esta técnica se enseña a los/as s alumnos/as a responder ante la palabra clave "tortuga", encogiéndose, cerrando su cuerpo, bajando la cabeza hacia el pecho. Después de que han aprendido, se les enseña a relajar sus músculos mientras hacen la postura de la tortuga.

#### **1ª Fase**

1. Lectura de la historia, preferiblemente con apoyo visual (pictogramas, dibujos, video-cuento, títeres...).
2. Análisis (resumen del cuento, emociones de los personajes, qué nos enseña...)
3. Relación de la historia con la experiencia cercana. Comentar situaciones cotidianas en las que se han sentido enfadados o nerviosos, cómo han reaccionado, qué consecuencias han experimentado al hacerlo impulsivamente y cuáles cuando están relajados y consiguen calmarse.
4. Práctica de la postura de la tortuga (cuando se esconde en su caparazón): bajar la cabeza, sujetar brazos y cerrar ojos.
5. Actividad divertida (teatrillo de la historia, dibujo de recuerdos agradables, manualidad...)

#### **2ª Fase**

1. Resumimos los pasos para relajarse en un panel recordatorio con autoinstrucciones (STOP- Respiro lentamente – Pienso en algo agradable – RELAX)
2. Práctica de la respiración diafragmática (por ejemplo con el ejercicio del globo)
3. Entrenamiento en relajación muscular (ver Anexo II)
4. Generalización: Cuando percibamos que un/a alumno/a se está enfadando o tensando podemos recordarle la historia y sugerirle que utilice los trucos que aprendimos de la tortuga. Es útil el uso de reforzadores ante cualquier intento, especialmente con las personas que presentan mayores dificultades de autocontrol.

## BIBLIOGRAFÍA

- BISQUERRA ALZINA, R., (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Revista de Investigación Educativa. 21 (1), 7-43 Recuperado de <http://revistas.um.es/rie/article/viewFile/109531/104121>
- BISQUERRA, R. (coord.); PUNSET, E., MORA, E., GARCÍA NAVARRO, E., LÓPEZ-CASSÁ, E., PÉREZ-GONZÁLEZ, J., LANTIERI, L., NAMBIAR, M., AGUILERA, P., SEGOVIA, N. Y PLANELLS, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y adolescencia*. Cuadernos Faros, 6. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.
- BISQUERRA, R. (2014). *El modelo de Goleman: Inteligencia Emocional*. Recuperado de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/modelo-de-goleman.html>
- CAUTELA, J. R. & GRODEN, J. (1985). *Técnicas de Relajación: Manual práctico para Adultos, Niños y Educación Especial*. Barcelona: Martínez Roca.
- BROWNE, A. (2015). *¿Cómo te sientes?*. Sevilla. Kalandraka
- CLARKE C. (2015). *Imaginaciones. Historias para relajarse y meditaciones divertidas para niños*. San Diego. Bambino Yoga
- GUILLÉN, J. C. (2014). Autocontrol: un camino directo hacia el bienestar. *Escuela con cerebro. Un espacio de documentación y debate sobre Neurodidáctica*, 3 marzo. Recuperado de <http://escuelaconcerebro.wordpress.com/2014/03/03/autocontrol-un-camino-directo-hacia-el-bienestar/>
- HORTAL, C. (coord.).(2011). *Alumnado con trastorno del espectro autista*. Barcelona: Grao.
- HORTAL, C. (2014). *Trastorno del espectro autista. ¿Cómo ayudar a nuestro hijo con TEA?* Barcelona: Medici.
- HURTADO, M.D., (2015). *Educación emocional. Programa y guía de desarrollo didáctico*. Serie Apuntes para mejorar las relaciones en los centros, nº 5. Observatorio para la Convivencia Escolar en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. Recuperado de <https://www.dropbox.com/s/khflftkto5gapoi/Educaci%C3%B3n%20Emocional%20Murcia.pdf?dl=0>
- LLOPIS, E.; MUSTACHE, S. (2015). *El cojín de Martina Repentina*. Alicante. Naniero
- LÓPEZ, F., ETXEBARRIA, I., FUENTES, M. J., Y ORTIZ, M. J. (1999). *Desarrollo afectivo y social*. Madrid: Pirámide.
- MORA, J.A.; MARTÍN, M.L. (2007). *La concepción de la inteligencia en los planteamientos de Gardner (1983) y Sternberg (1985) como desarrollos teóricos precursores de la noción de inteligencia emocional*. Revista de Historia de la Psicología, vol. 28, núm. 4, 2007 67-92. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2514677.pdf>
- NÚÑEZ, C.; R. VALCÁRCEL, R.(2013). *Emocionario. Dí lo que sientes*. Madrid. Palabras Aladas
- RUIZ, E. *Programa de educación emocional para niños y jóvenes con síndrome de Down*. Revista Síndrome de Down. Vol 21 (3). Pág. 84-93. Septiembre 2004. Recuperado de <http://www.downcantabria.com/revistapdf/82/84-93.pdf>
- SALOVEY, P. Y MAYER, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality. Laboratory Publications on Emotional Intelligence*, 9, 185-211. Recuperado de: <http://www>.

unh.edu/emotional\_intelligence/EI%20Assets/  
Reprints...EI%20Proper/EI1990%20Emotional%20  
Intelligence.pdf

SNEL, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*.  
Barcelona. Kairós.

**Páginas con recursos interesantes**

<http://www.auladeelena.com>  
<https://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com>  
<http://libroemocion.blogspot.com/>  
<http://www.arasaac.org/>  
<https://fundaciondialnet.unirioja.es/>  
<http://www.fespau.es/index.html>  
<https://www.imageneseducativas.com/>  
<https://www.orientacionandujar.es>  
<https://www.pinterest.es>  
<http://www.sindromedown.net>

### Desarrollo Afectivo

NIVEL	VARIABLE	ACTIVIDAD	URL
1-2-3	Identificación y expresión emocional	Hoy es día de fiesta	<a href="http://hyperurl.co/z1gu1x">http://hyperurl.co/z1gu1x</a>
1-2-3	Identificación y expresión emocional	Me da miedo	
1-2-3	Empatía	Oídos bien atentos, ojos bien abiertos	<a href="http://hyperurl.co/z99xu9">http://hyperurl.co/z99xu9</a>
	Empatía	Lo que siento que tú sientes	<a href="http://hyperurl.co/wh6ufr">http://hyperurl.co/wh6ufr</a>
	Autoestima	¿Más gordo? ¿Más flaco? ¿Más feo? ¿Más guapo?	

### Desarrollo Cognitivo

NIVEL	VARIABLE	ACTIVIDAD	URL
1	Autocontrol	Ira. El Hado padrino	
2	Autocontrol	Ira. La bomba	
3	Autocontrol	Ira. El volcán	

### Desarrollo Social

NIVEL	VARIABLE	ACTIVIDAD	URL
1-2-3	Habilidades de interacción	¡Me gusta que estés conmigo!	<a href="http://hyperurl.co/izdhp">http://hyperurl.co/izdhp</a>

## **ANEXO I**

### **Historia de la tortuga**

Érase una vez una pequeña tortuga a la que le gustaba estar con su familia y acudir al colegio, donde podía charlar y divertirse con sus amigos.

Cuando sus compañeros y compañeras le quitaban el bolígrafo, le hacían una broma o la empujaban sin querer en el patio, la pequeña tortuga se enfadaba muchísimo. Tanto que empezaba a insultar y a pelearse. Cuando algo no le salía bien o si las cosas no iban como ella esperaba, también se ponía furiosa. Las otras tortugas empezaron a cansarse de su manera de actuar. Intentaron hablar con ella pero la tortuga no escuchaba sus palabras.

Pasado un tiempo sus compañeros ya no querían estar con la pequeña tortuga. Ella estaba molesta, confundida y muy triste porque no podía controlarse y no sabía qué hacer para resolver el problema.

Un día de camino a casa se encontró con una tortuga enorme. Al principio la pequeña tortuga se asustó un poco; después de saludarse comenzaron a hablar. La gran tortuga se llamaba Huga, tenía trescientos años y era muy sabia. Entonces la pequeña tortuga le preguntó:

–Tortuga Huga, ¿Qué puedo hacer? Cuando algo me molesta me enfado muchísimo y no logro controlarme. Por eso me ponen castigos y mis amigos ya no quieren estar conmigo.

Entonces la vieja tortuga le contestó:

–Pequeña tortuga, la solución al problema la llevas encima: tu caparazón. Cuando te sientas muy enfadada y sientas que vas a estallar, métete dentro de tu concha. Ahí dentro podrás calmarte. Cuando tengas ganas de gritar, de romper o de pegar, solo tienes

que bajar la cabeza, sujetarte los brazos y cerrar los ojos. Puedes descansar un momento, hasta que ya no te sientas tan enfadada.

La pequeña tortuga se quedó un rato pensando y después le preguntó:

–¿Qué puedo hacer para tranquilizarme dentro de mi concha?

La tortuga Huga le contestó:

–Cuando yo me meto en mi caparazón hago cuatro cosas. Primero me digo ¡Alto!. Luego respiro lenta y profundamente varias veces. Imagino cosas bonitas y agradables por ejemplo, que estoy tumbada en un prado verde, con la hierba fresca y suave. Suelto lentamente los brazos y las manos. Poco a poco la tensión y el enfado van desapareciendo. Recuerda, la próxima vez que te enfades ¡Métete en tu concha!

A la pequeña tortuga le gustó la idea. Esa tarde estuvo pensando en los trucos que le había dado la tortuga Huga. Hizo varios dibujos de lugares agradables y de recuerdos felices.

Al día siguiente en el colegio le contó al profesor lo que había aprendido y le enseñó los dibujos. Cuando un compañero le hizo rabiar y estuvo a punto de perder los nervios, se acordó de la tortuga Huga. Se metió en su concha con los ojos cerrados y se sujetó los brazos unos momentos. Respiró lentamente y fue soltando los brazos. ¡Qué a gusto estaba en su concha!

Otro día una compañera la insultó. La tortuga sintió muchísimo enfado. Se metió en su concha pero estaba tan furiosa que no podía concentrarse en soltar sus brazos. Entonces sacó uno de los dibujos para mirarlo mientras respiraba despacio. Al momento sus brazos y manos se relajaron. Se quedó un rato fijándose cómo la tensión y los malos sentimientos

desaparecían. Cuando abrió los ojos, vio que su profesor la miraba sonriendo. Estaba muy orgulloso de ella. La felicitó y le pidió que enseñara al resto de la clase sus trucos.

Ahora que ha aprendido a controlarse ha recuperado a sus amigos y amigas, está más contenta y se siente mucho mejor.

**Adaptado del Cuento de la tortuga de Marlen Schneider**

## **ANEXO II**

### **ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN MUSCULAR**

La relajación muscular es una habilidad que se aprende a través de la práctica repetida. La instrucción puede hacerse primero de forma independiente para cada alumno/a y después practicada en grupo o bien puede enseñarse desde el principio de forma grupal.

Es recomendable que la primera vez que se muestre el procedimiento, los/as alumnos/as puedan tocar al educador/a, de forma que comprueben la tensión inicial y la posterior relajación de los músculos.

#### **Preparación**

Nos sentamos en una silla que permita que los pies descansen en el suelo con la espalda recta, la mirada al frente y las manos colocadas sobre los muslos. Decimos: Esta es la posición de relajación.

#### **1ª Fase**

Se comienza aprendiendo la diferencia entre tensión y relajación de grandes grupos de músculos del cuerpo. El orden a seguir puede ser el siguiente: brazos (por separado), hombros, tronco, piernas (también por separado) y cara.

Inicialmente se enseña al alumnado a tensar un grupo de músculos y se dan instrucciones para que presten atención a las sensaciones que perciben en esos músculos tan tensos.

A continuación pedimos que los suelten y que se concentren en las sensaciones de relajación (hormigueo, calor, sensación de flojera,) y en cómo va desapareciendo la tensión.

La primera vez es recomendable pedir que mantengan cada parte del cuerpo tensa durante 2 segundos y que la relajen durante 10 segundos al menos.

#### **BRAZOS**

Mostramos la posición de tensión, que consiste en mantener un brazo recto, con el puño cerrado, tensándolo desde la mano hasta el hombro. Pedimos que imiten la posición y que comprueben dónde sienten la tensión tocándose el brazo con la otra mano. El alumnado aprenderá progresivamente a tensar el brazo ante la señal «Tensamos el brazo» sin necesidad de hacer la comprobación. Con el resto de músculos procedemos de la misma manera.

Seguidamente deben relajar el brazo soltando gradualmente hasta llegar a la posición de relajación. Si es necesario, podemos frotarles suavemente el brazo. Pedimos que se concentren en la sensación que experimentan cuando los músculos comienzan a aflojarse. Se repite el proceso con el otro brazo.

Si existen problemas para tensar las manos y los brazos debido a la falta de fuerza o a un pobre tono muscular, se puede utilizar una pequeña pelota de goma para apretar/soltar con la mano.

#### **HOMBROS**

Pedimos que tensen sus hombros levantándolos. Puede ser necesario ayudarles a levantar los hombros con nuestras manos. Después pedimos que los relajen dejando que caigan lentamente, hasta llegar a la posición de relajación.

#### **TRONCO**

Cogemos aire para llenar los pulmones y lo retenemos dos segundos. Dejamos salir el aire. Tensamos el estómago empujándolo hacia adentro. Soltamos el estómago.

#### **PIERNAS**

Levantamos una pierna de manera que quede paralela al suelo, la tensamos estirando los dedos hacia uno mismo.

Relajamos los dedos y vamos bajando la pierna lentamente hasta la posición de relajación.

## **CARA**

Apretamos firmemente los labios y los dientes, cerramos los ojos fuertemente.

Dejamos de apretar los ojos. Soltamos la mandíbula hasta dejar la boca un poco abierta.

Opcionalmente, una vez hemos terminado toda la secuencia, podemos hacer un breve repaso para que tomen conciencia de la relajación de todo el cuerpo: Ya tenemos las manos y brazos relajados (pausa), los hombros (pausa), el tronco relajado, respiramos lentamente (pausa), las piernas relajadas (pausa) y nuestra cara relajada (pausa). Todo nuestro cuerpo está completamente relajado, es muy agradable.

## **2ª Fase**

Una vez han aprendido a relajarse siguiendo las instrucciones descritas en la fase 1, se les instruye en la relajación de forma directa de sus músculos, es decir, sin necesidad de tensar antes.

Podemos seguir el mismo orden que en la fase anterior y utilizar la clave: Relajamos X, por ejemplo, relajamos las manos. Utilizamos verbalizaciones que ayuden a percibir las señales de relajación (*Sentimos que nos pesan los hombros, Empezamos a notar un cosquilleo agradable en las piernas, etc.* A medida que vamos pasando por los distintos grupos musculares, si lo creemos conveniente, podemos añadir el conteo descendente (10, relajamos las manos – 9, relajamos los brazos – 8, relajamos los hombros...) y/o respiraciones lentas. Se puede terminar con una escena agradable sencilla (Imaginad que estamos tumbados en la playa, hace muy bueno, estamos a gusto...).

Tras la práctica repetida, se les enseña a relajar todo el cuerpo en pocos segundos con la clave Relax X: Relax manos, relax brazos...

## **Generalización de la relajación muscular**

A continuación aparecen algunas sugerencias para facilitar que el alumnado aplique lo aprendido en situaciones distintas:

- Enseñar la relajación muscular en diferentes condiciones: distintas intensidades de ruido ambiental, en otros lugares (aula, pasillo, patio, casa...) y posiciones (tumbado y de pie).
- Aprender a identificar las señales de tensión y ansiedad (dolor muscular, temblor...). Primero es el educador/a o los familiares quienes animan a relajarse al alumno/a cuando las detectan, y posteriormente se le enseña a identificar sus propias señales y a seguir las autoinstrucciones.
- Reforzar los intentos, al principio de forma masiva (siempre que lo hace) y luego intermitentemente, hasta desaparecer.

**Adaptado de Joseph R. Cautela y June Groden**



