



UNIVERSIDAD DE BARCELONA FACULTAD DE EDUCACIÓN  
DEPARTAMENTO MIDE

TRABAJO FINAL DE POSTGRADO EN EDUCACIÓN  
EMOCIONAL Y BIENESTAR SEMIPRESENCIAL  
CURSO 2018-2019

# PASITOS DE VIDA



PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA  
ED. INFANTIL

**MAPI PLAZA BAREA**  
TUTORA: MARI CREU ROYO

# ÍNDICE

<b>RESUMEN</b>	<b>4</b>
<b>1. DESTINATARIOS Y ÁMBITO DE APLICACIÓN</b>	<b>6</b>
<b>2. ASPECTOS TEÓRICOS PRINCIPALES</b>	<b>7</b>
<b>2.1. OBJETIVOS DEL PROYECTO</b>	
<b>2.2. OTROS AGENTES IMPLICADOS</b>	<b>8</b>
<b>3. JUSTIFICACIÓN</b>	<b>9</b>
<b>4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b>	
<b>4.1. CONCEPTO DE EMOCIÓN</b>	
<b>4.2. INTELIGENCIA E INTELIGENCIAS MÚLTIPLES</b>	<b>11</b>
<b>4.3. INTELIGENCIA EMOCIONAL</b>	<b>12</b>
<b>4.4. EDUCACIÓN EMOCIONAL</b>	
4.4.1. Fundamentos teóricos de la educación emocional:	
4.4.2. Objetivos, contenidos, metodología y evaluación de la educación emocional	
	<b>13</b>
<b>4.5. EMOCIONES BÁSICAS</b>	<b>14</b>
<b>4.6. CAPACIDADES EMOCIONALES</b>	<b>15</b>
4.6.1 Conciencia emocional	
4.6.2 Regulación emocional	
4.6.2.1. Emoción y conflicto	<b>16</b>
4.6.2.2. Prevención de la violencia	<b>17</b>
4.6.2.3. Tolerancia a la frustración	<b>18</b>
4.6.3 Autonomía emocional	<b>19</b>
4.6.4 Competencia social	
4.6.4.1 Empatía	
4.6.5 Habilidades de vida y bienestar	<b>20</b>
<b>4.7. NEUROCIENCIA Y CEREBRO EMOCIONAL</b>	
<b>4.7.1. EL SECUESTRO AMIGDALAR</b>	<b>21</b>
<b>4.8. PSICOLOGÍA POSITIVA</b>	<b>22</b>
<b>4.9. YOGA</b>	
<b>4.10. RELAJACIÓN VIVENCIAL Y MINDFULNESS</b>	<b>24</b>
<b>4.11. EMOCIONES ESTÉTICAS</b>	<b>25</b>

**4.12. CLOWN Y EMOCIÓN 26**

4.12.1 Clown y capacidades emocionales 27

**4.13. EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL CURRÍCULUM 29**

**4.14. CONVERSACIONES LITERARIAS Y ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL 35**

**4.15. IMPORTANCIA DE LAS FAMILIAS 36**

**5. DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN 37**

**5.1. PROGRAMACIÓN GENERAL**

**5.2. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE LAS SESIONES 39**

**5.3. METODOLOGÍA 103**

**5.3.1. ORGANIZACIÓN ESPACIO-TEMPORAL 104**

**5.3.2. GESTIÓN DE AULA**

**5.3.3. RELACIÓN CON LAS FAMILIAS 109**

**5.4. PROCESO DE APLICACIÓN 111**

**5.4.1 ¿DE DÓNDE PARTIMOS?**

**5.4.2. PUESTA EN PRÁCTICA 113**

**5.5. EVALUACIÓN DE LA INTERVENCIÓN 147**

**5.5.1. Procedimientos e instrumentos de evaluación**

**5.5.2. Indicadores de evaluación**

**5.5.3. Evaluación de la práctica docente 148**

**6. CONCLUSIONES 149**

**7. AGRADECIMIENTOS 150**

**8. BIBLIOGRAFÍA 151**

**9. ANEXOS 153**

# PASITOS DE VIDA

PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA ED. INFANTIL



## RESUMEN

Pasitos de vida es un programa de educación emocional para niños de educación infantil, en el que como maestra les acompaño paso a paso en su desarrollo emocional y de habilidades sociales, siendo sin duda un aprendizaje de vida.

Con este programa pretendo potenciar el desarrollo global de mis alumnos y alumnas, centrándome especialmente en el área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal y en el desarrollo de las competencias social y ciudadana, cultural y artística, la de autonomía e iniciativa personal y la competencia emocional.

A través de diferentes propuestas prácticas pretendo acercar a los niños y niñas al mundo de la emoción, ampliando su nivel de competencia emocional, conociendo mejor sus emociones y las de los otros, regulando los conflictos a través del diálogo, aprendiendo a regular las emociones y tolerar las frustraciones por medio de actividades de role-playing, juegos, dinámicas, clown, mediación entre iguales... Mejoramos el clima afectivo del aula a través de la psicología positiva, la práctica de yoga y la realización de una serie de retos emocionales que implican a toda la comunidad educativa, entre otras propuestas.

La implementación del programa va a constar de una serie de rutinas, momentos y dinámicas transversales que tienen lugar en el día a día de mi aula y que forman parte de mi metodología, éstos son entre otros: el rincón de resolución de conflictos, la relajación y prácticas de yoga y mindfulness para la vuelta a la calma tras el recreo y al entrar al aula por la tarde, el rincón de la calma, la utilización de classdojo como herramienta de comunicación con las familias y de sistema de puntos y refuerzo positivo, el tren de la semana en el que se refleja el comportamiento global del grupo a lo largo de la misma, la asamblea, el establecimiento de normas consensuadas entre todos, etc.

Además constará de una serie de sesiones dirigidas, enmarcadas en varios bloques:

**Conversaciones literarias**, en las que nos adentraremos en el maravilloso mundo de los libros-álbum y conectaremos con nuestras emociones y las de los personajes, manteniendo un diálogo en base a una serie de preguntas planteadas por la maestra o que surgen de la propia curiosidad infantil suscitada por el cuento.



**Garraslargas y las emociones**, en este bloque “Garraslargas”, una payasa muy emotiva, plantea diversas actividades y dinámicas encaminadas al desarrollo de determinadas competencias emocionales concretas como la empatía, la regulación de la ira, etc.

**Yoga**, en las sesiones de psicomotricidad en inglés, aproximadamente una vez al mes se plantea la realización de una sesión de yoga. La temática central este curso de dichas sesiones es la de conciencia emocional. Se dedica una sesión a cada una de las distintas emociones básicas a lo largo del curso, para tomar conciencia de las mismas de manera vivencial.



**Emotion in art**, es un bloque en el que se abordan las emociones básicas en el arte. En lengua inglesa y empleando diversas técnicas y materiales, se trabajan dos emociones por trimestre, con un primer acercamiento al concepto de dicha emoción para conocer posteriormente obras de interés artístico que nos evoquen diversidad de emociones estéticas.

## 1. DESTINATARIOS Y ÁMBITO DE APLICACIÓN

Este programa de educación socioemocional está destinado a la clase de 3º de Educación Infantil “A” del Centro Público Integrado (CPI) San Jorge, situado en Valdespartera, un barrio de nueva construcción de Zaragoza.



El contexto sociocultural y socioeconómico de las familias presenta un nivel medio. Se trata de una zona en expansión habitada en su mayoría por familias jóvenes.

El CPI San Jorge responde a un centro moderno, actual y medioambientalmente sostenible. Se trata de un Centro bilingüe en Inglés BRIT con Programa de Currículum Integrado en British Council, CILE 2, desde 1º de Educación Infantil hasta 5º de Primaria actualmente, albergando en futuros cursos también la ESO. En la actualidad consta de dos pabellones separados: uno para Educación Infantil y otro para Educación Primaria.

El edificio de Educación Infantil tiene ocupadas sus 9 unidades: 3 aulas de 1º EI, 3 aulas de 2º EI y 3 aulas de 3º de EI. El total del alumnado del colegio es de 648 alumnos y alumnas.

La ratio de mi aula es de 25 alumnos, de los cuales 13 son niños y 12 son niñas. De ellos tres presentan necesidades educativas especiales y al menos cinco tienen dificultades en cuanto a comportamiento y regulación de la ira.

Se trata de un grupo que inició su escolaridad sin límites, ni rutinas, ni normas y con graves problemas de comportamiento. Trabajé durante todo el curso pasado en el desarrollo de un entorno emocionalmente positivo y de respeto, y aunque se han visto avances notables, todavía es mucho el camino que nos queda por recorrer.

Por todo ello, resulta prioritario la implementación de un programa de educación emocional y de desarrollo de habilidades sociales, en el que dar respuesta a las características individuales de cada uno de mis alumnos y alumnas.

## 2. ASPECTOS TEÓRICOS PRINCIPALES

Los aspectos teóricos principales en los que voy a basar mi programa de educación emocional y que desarrollaré en el apartado de fundamentación teórica son los siguientes:

- Inteligencias múltiples.
- Inteligencia emocional.
- Neurociencia
- Concepto de emoción
- Emociones básicas
- Competencias emocionales
- Regulación emocional
- Psicología positiva
- Yoga
- Emociones estéticas
- Conflicto y emoción
- Empatía



### 2.1. OBJETIVOS DEL PROYECTO

- Aumentar la conciencia emocional.
- Desarrollar la empatía.
- Aprender a regular las propias emociones.
- Desarrollar mayor tolerancia a la frustración.
- Generar un clima emocionalmente positivo.
- Potenciar las capacidades emocionales.
- Reducir los conflictos.
- Establecer límites y normas.



## 2.2. OTROS AGENTES IMPLICADOS

Para la adecuada implementación del presente programa es necesaria la colaboración de todos los agentes implicados en el mismo.

- Profesorado que imparte clase en mi aula.
- Familias.
- Orientadora.
- Trabajadora social.
- Especialista de Pedagogía Terapéutica.
- Equipo directivo del centro.



### - 3. JUSTIFICACIÓN

Según la Orden del 28 de marzo de 2008, por la que se aprueba el currículo de la Educación infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, en su artículo 3.1 dice que *“La finalidad de la Educación infantil es la de contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños”*.

Por ello, para contribuir al desarrollo afectivo y social y teniendo en cuenta las características particulares del alumnado de mi aula, planteo la realización de un programa de educación emocional adaptado a sus necesidades.

Se trata de un grupo que, a pesar de tener una gran afectividad, presenta grandes carencias a nivel de capacidades emocionales: escasa tolerancia a la frustración, graves problemas de conducta, gran número de conflictos y faltas de respeto, etc. Es por ello por lo que la regulación emocional y el desarrollo de habilidades sociales es el pilar fundamental de este programa de educación emocional.

## 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 4.1. CONCEPTO DE EMOCIÓN

La emoción es inherente a la vida humana y nos acompaña durante toda la vida. Estamos sintiendo emociones continuamente, por eso es importante pararnos a pensar sobre qué es una emoción, qué le diferencia de los sentimientos o los rasgos de personalidad, cómo se interrelacionan emoción, razón y comportamiento, etc.

Una emoción se activa a partir de un estímulo, el cual puede ser actual, pasado o futuro; real o imaginario; interno o externo; así como su percepción puede ser consciente o inconsciente.

Según la teoría de la valoración automática de Arnold (1960), existe un mecanismo innato que valora todos los estímulos que llegan a nuestros sentidos. Se percibe el acontecimiento como positivo o negativo, lo cual generará emociones distintas. Serán positivas si nos produce bienestar personal y negativas si nos alejan del mismo, si se valora el estímulo como desagradable.

Dicha valoración, envía señales a nuestro cerebro que nos predisponen a la acción en fracciones de segundo. Para visualizarlo mejor voy a poner un ejemplo: Si voy conduciendo mi coche y vislumbro como otro conductor se salta un Stop, valoro que mi vida está en peligro y se activa automáticamente la respuesta fisiológica: mi corazón se acelera, respiro más rápido, mis músculos se tensan...

El proceso de valoración (appraisal) se integra dentro de la teoría de Lazarus (1991) quien expone que tras la valoración primaria, se produce inmediatamente una valoración secundaria.

La valoración cognitiva o secundaria, pasa por el filtro de la razón y en ella intervienen las creencias, los conocimientos previos, si nos sentimos con posibilidades de afrontar la situación, etc. Se produce por ejemplo cuando me doy un susto porque me ha parecido ver una persona en el pasillo en lugar de mi reflejo en el espejo. La valoración automática ha creído ver un peligro potencial y la respuesta fisiológica se ha activado igualmente, mientras que la valoración consciente ha permitido apreciar mejor la situación y ver que había sido una confusión. En este momento, la respuesta fisiológica disminuye su intensidad y estoy en mejores condiciones de manejar la situación.

La emoción tiene varios componentes. Un componente neurofisiológico, que se compone por las respuestas involuntarias que se producen en nuestro organismo, un componente comportamental, caracterizado por la expresión no verbal y un componente cognitivo que coincide con la vivencia subjetiva y permite tomar conciencia de qué emoción se está sintiendo y ponerle nombre, lo cual coincide con el sentimiento.

Podemos definir emoción como un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción (Bisquerra, 2000). Es importante distinguirla de otros fenómenos afectivos como sentimientos, estados de ánimo y rasgos de personalidad.

Las emociones agudas son breves. Su duración va desde segundos hasta días. Es difícil que una emoción dure más de varios días, en ese momento entran en juego los sentimientos, que se inician con una emoción pero pueden alargarse más. Un sentimiento es una emoción hecha consciente en la que puede intervenir la voluntad para decidir alargar o acortar la duración de la misma.

Los estados de ánimo pueden durar desde varias horas hasta meses y no suelen tener un acontecimiento claro que los provoque. Estados de ánimo negativos intensos pueden desembocar en desórdenes emocionales que deben ser tratados por especialistas.

Por último, encontramos los rasgos de personalidad, que pueden verse asociados con estados emocionales. Es decir, si una emoción caracteriza el comportamiento habitual de una persona, podemos decir que es un rasgo de personalidad. Así por ejemplo se diría que una persona es alegre si la mayor parte del tiempo expresa su alegría, sonríe, tiene sentido del humor, es positiva, etc.

Como se ha podido observar, las emociones se activan a partir de las valoraciones que realizamos de los diversos acontecimientos que se suceden en nuestro día a día. Es por eso, que el estilo valorativo tiene una incidencia fundamental en nuestra experiencia emocional, ya que se trata de la manera particular que cada uno tenemos de valorar los acontecimientos.

Tiene una gran implicación psicopedagógica ya que el estilo valorativo se puede aprender y entrenar y sin duda puede influir en nuestro bienestar.



## 4.2. INTELIGENCIA E INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

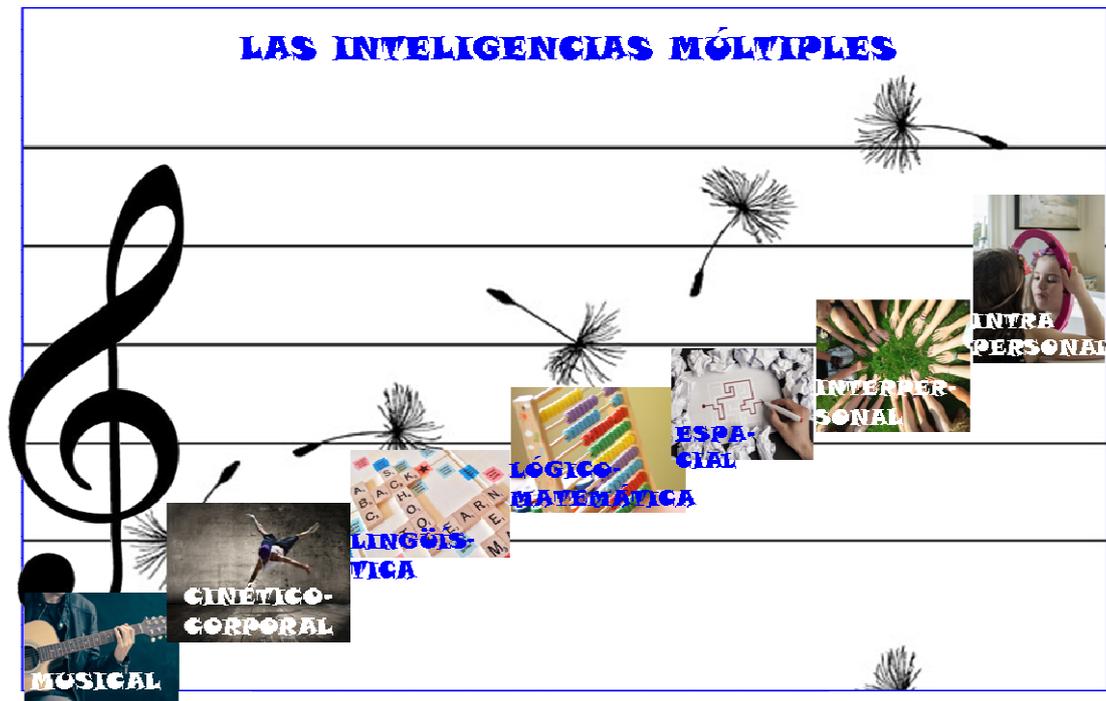
A lo largo del siglo XX se ha producido una discusión sobre qué se entiende exactamente por inteligencia. Concepto que varía desde la inteligencia unitaria medida por los tests de inteligencia creados por Binet en 1905, que predecían el éxito académico a la introducción de las inteligencias múltiples de Howard Gardner (1983), las cuales dan cabida a la inteligencia emocional, que aparecerá apenas unos años más tarde.

El concepto clásico de inteligencia se basa en los principios de que existe una inteligencia única con varios factores. La inteligencia es estable, no varía a lo largo de la vida, no se puede cambiar ni por medio de estimulación del entorno ni a través del aprendizaje. Y la inteligencia se puede medir con pruebas objetivas (tests de inteligencia).

Estos puntos son muy criticados y todavía los estudiosos de la materia no se han puesto de acuerdo. Para algunos autores la inteligencia es la capacidad de adaptación, mientras para otros es la capacidad de resolver problemas. Tras un siglo, la discusión acerca del concepto de inteligencia sigue abierta.

Una de las teorías que critican el concepto tradicional de inteligencia es la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner.

Gardner (1995) distingue siete inteligencias: musical, cinético-corporal, logicomatemática, lingüística, espacial, interpersonal e intrapersonal. En 2001, añade dos más: inteligencia existencial e inteligencia naturalista.



De todas estas inteligencias la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal son las que tienen una relación directa con la inteligencia emocional.

La inteligencia interpersonal se trata de lo que algunos autores denominan inteligencia social: saber relacionarnos adecuadamente con los demás.

Mientras que la inteligencia intrapersonal tiene que ver con la capacidad de formarse un autoconcepto ajustado y positivo y saber utilizarlo de manera adecuada a lo largo de la vida.

### 4.3. INTELIGENCIA EMOCIONAL

El primer artículo científico sobre inteligencia emocional es el de Salovey y Mayer (1990) titulado *Emotional Intelligence*. Aunque la inteligencia emocional no fue popularizada hasta 1995 de la mano de Daniel Goleman con su bestseller *Emotional Intelligence*.

Para Goleman las competencias emocionales se pueden aprender y por tanto todas las personas pueden ser emocionalmente inteligentes.

Entra en confrontación directa con el concepto clásico de inteligencia, lo cual unido a la controversia social tras el elitismo promulgado por *The Bell Curve* y el lenguaje periodístico que Goleman empleó en su obra, hicieron que se popularizara con gran facilidad su teoría en todo el mundo.

Según Mayer y Salovey (1997: 10, citado por Bisquerra, 2009), la inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos, la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual.

Se pueden distinguir tres categorías de modelos dentro de la inteligencia emocional:

- Modelos de capacidad como el de Salovey y Mayer (1990, 2007).
- Modelos de rasgo como el de Petrides y Furnham (2001).
- Modelos mixtos como el de Bar-On (1997) y Goleman (1995).

Algunos autores conceptualizan la inteligencia emocional como una habilidad mental que se relaciona con el procesamiento de información emocional. Un paso más en esta dirección supone pasar a las competencias emocionales, valoradas como básicas para la vida, lo cual implica a la educación emocional. (Bisquerra, 2009).

### 4.4. EDUCACIÓN EMOCIONAL

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2000).

Es por ello una educación para la vida que pretende optimizar el desarrollo personal y social. Ésta debe vertebrarse a lo largo del currículum oficial a lo largo de toda la escolaridad y en la formación permanente durante toda la vida.

#### 4.4.1. Fundamentos teóricos de la educación emocional:

- Los *movimientos de renovación pedagógica*, proponen una educación para la vida, partiendo de los intereses y necesidades del alumnado para desarrollar una educación integral.

Rousseau, plantea la educación del sentimiento, para la felicidad y la educación integral.

Otros autores que han destacado por sus aportaciones en la renovación pedagógica han sido Pestalozzi, quien valoró el alcance educativo de la socialización del niño. Froebel, Montessori, Dewey, Tolstoi, etc.

- El *informe Delors* (1996) planteó cuatro pilares básicos de la educación en el siglo XXI: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir y aprender a ser.

Tradicionalmente, la educación formal se ha centrado en los dos primeros, dando prioridad a la adquisición de conocimientos científicos.

Mientras que los dos últimos pilares: aprender a convivir y aprender a ser han estado relegados a un segundo plano. Aprender a convivir puede relacionarse directamente con la inteligencia interpersonal de Gardner, así como aprender a ser equivale a la inteligencia intrapersonal, dando lugar con la suma de ambas a la educación emocional, entendida ésta en un sentido amplio.

- La *teoría de las inteligencias múltiples* de Howard Gardner (1995, 2001), expuesta en el capítulo anterior, se trata de un referente fundamental de la educación emocional. Especialmente por las inteligencias interpersonal e intrapersonal.

- La *inteligencia emocional* de Salovey y Mayer (1990), popularizada por Goleman (1995), es uno de los principales referentes de la educación emocional. De hecho, la educación emocional surge a raíz de la revolución social que provocó la inteligencia emocional. Tratando de desarrollar la inteligencia emocional junto con otras competencias socioemocionales dentro del ámbito educativo.

- Las aportaciones recientes de la *neurociencia*, con autores como Damasio (1996) al frente, la *psiconeuroinmunología*, las investigaciones sobre el *bienestar subjetivo*, el concepto de *flow* de Csikszentmihalyi, la *psicología positiva*, la *programación neurolingüística* (PNL), y la *ecología emocional*, son fundamentos teóricos que inciden sobre las competencias emocionales o la forma de desarrollarlas, por lo que también son un referente a tener en cuenta.

#### 4.4.2. Objetivos, contenidos, metodología y evaluación de la educación emocional

El objetivo fundamental de la educación emocional es el desarrollo de las competencias y/o capacidades emocionales.

Por lo que algunos de los objetivos que nos podemos plantear en un programa de educación emocional pueden ser:

- Conocer las propias emociones y denominarlas correctamente.
- Identificar las emociones de los demás.
- Regular las propias emociones.
- Aprender a tolerar la frustración.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Desarrollar la capacidad de automotivarse.

Dichos objetivos y los contenidos que de ellos se deriven, deben adecuarse al grupo al que va dirigido el programa y sus características. Se debe tener en cuenta su nivel educativo, el desarrollo madurativo, las características personales, las experiencias previas, etc. Un programa de educación emocional responde a un grupo concreto, por lo que no puede ser aplicado sin tener en cuenta las características del mismo.

La metodología que se emplea es eminentemente práctica y parte de las necesidades del grupo.

¿Por qué se emplea una metodología práctica? Bien, aparte de que en educación infantil el protagonismo del alumnado es valorado como uno de los aspectos más importantes para que se produzca un aprendizaje significativo. Resulta que a diferencia de otras materias, es imposible aprender a conocer y controlar mis propias emociones atendiendo a una clase magistral.

Como dice Fernández Berrocal en sus ponencias: “Las emociones hay que sudarlas. Igual que no se desarrollan los abdominales acudiendo a una charla, tampoco se desarrollan las competencias emocionales porque te hablen de ellas”.

Por ello hay que ejercitarlas en la práctica diaria y exponer a nuestros alumnos y alumnas a situaciones donde tengan que poner en juego sus competencias emocionales e ir evolucionando en su desarrollo a través de actividades diversas en las que podemos emplear dinámicas de grupos, juegos, role playing, dinámicas de teatro, clown, improvisación...

Para que se automaticen las respuestas emocionales adecuadas a las diversas situaciones, se requiere de una práctica continuada. De ahí, que sea de máxima importancia dedicarle un espacio en el horario a la educación emocional.

En cuanto a la evaluación, me basaré en la observación directa y sistemática de los comportamientos manifestados por el alumnado en el día a día, así como en la recogida de datos relevantes en mi diario de aula.

#### 4.5. EMOCIONES BÁSICAS

Las emociones básicas o primarias se caracterizan generalmente por una expresión facial característica y una disposición típica para la acción. Por ejemplo la respuesta que nos sale impulsivamente frente al miedo es la huida mientras que la ira predispone al ataque.

Las emociones secundarias resultan de la combinación de las primarias y son más complejas pues no tienen ni la expresión facial característica ni una forma única de afrontamiento.

Podemos encontrar diversos modelos de clasificación de las emociones. Y aunque no coinciden en cuáles son las emociones básicas, sí que están de acuerdo en los rasgos expuestos anteriormente.

Algunos autores relevantes son: Ekman, Plutchik, Izard, Panksepp...

Probablemente una de las clasificaciones que se acerca más a lo que la sociedad entiende por emociones básicas, sería la de Ekman, quien consideraba como emociones primarias: miedo, ira, alegría, tristeza, sorpresa y asco. Y se basaba en la expresión facial como criterio de clasificación.

Las emociones se agrupan en familias de emociones, siendo cada una de las emociones básicas las que otorga el nombre a la familia y agrupándose con otras emociones similares a la misma, pero variando su intensidad o pequeños matices. Así por ejemplo dentro de la familia del miedo podemos encontrar terror, pánico, horror, temor, pavor, desasosiego, susto y fobia. Mientras que en la familia de la alegría podríamos encontrar entusiasmo, regocijo o euforia entre otras.

Las emociones pueden considerarse positivas, negativas o ambiguas. Es importante establecer que positivas no es equiparable a buenas y negativas a malas. Todas las emociones son necesarias en cuanto a que son adaptativas. Las emociones positivas se relacionan con un sentimiento de incremento del bienestar, mientras que las negativas se relacionan con la ausencia del mismo. Dentro de las ambiguas se encontraría la sorpresa, que dependiendo de las circunstancias puede darse como emoción positiva o negativa.

Recogiendo las aportaciones de los distintos autores, así como lo anteriormente expuesto, es interesante realizar una clasificación psicopedagógica de las emociones. Es decir, una clasificación de las emociones dentro del marco de la educación emocional.

Emociones negativas	Emociones positivas	Emociones ambiguas	Emociones estéticas
Miedo	Alegría	Sorpresa	Emociones estéticas
Ira	Amor		
Tristeza	Felicidad		
Asco			
Ansiedad			
Vergüenza			

## 4.6. CAPACIDADES EMOCIONALES

El desarrollo de las competencias emocionales es el objetivo primordial de la educación emocional. Una competencia es la capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia (Bisquerra y Pérez, 2007).

En la etapa de Educación Infantil, las competencias emocionales son denominadas capacidades emocionales por Élia López Cassá (2007), por lo que de aquí en adelante me referiré a capacidades emocionales. Éstas se basan en la inteligencia emocional pero van un paso más allá, ya que pueden abarcar más elementos.

Las capacidades emocionales son el conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.

Si somos capaces de adquirir y desarrollar las distintas capacidades emocionales, tendremos mayor facilidad para adaptarnos al contexto social, mejor disposición para resolver conflictos y afrontar retos y sin duda mayor posibilidad de disfrutar de bienestar personal y social.

Dentro del modelo de capacidades emocionales encontramos las siguientes:



- **C**onciencia emocional
- **R**egulación emocional
- **A**utonomía emocional
- Competencia **S**ocial
- **H**abilidades de vida y bienestar

### 4.6.1 Conciencia emocional

La conciencia emocional es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y sentimientos, identificarlos y ponerles nombre. Así como percibir las emociones y sentimientos de los demás y actuar de manera empática como consecuencia de ello.

Dentro de la conciencia emocional se pueden distinguir varias habilidades:

- ♥ Toma de conciencia de las propias emociones.
- ♥ Dar nombre a las emociones.
- ♥ Comprensión de las emociones de los demás.
- ♥ Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.

### 4.6.2 Regulación emocional

La regulación emocional es la capacidad para adecuar la expresión y el afrontamiento de nuestras emociones y poder manejarlas de manera apropiada en todos los contextos.

Las microcompetencias que la forman son las siguientes:

- ♥ Expresión emocional apropiada.
- ♥ Regulación de emociones y sentimientos.
- ♥ Habilidades de afrontamiento.
- ♥ Competencia para autogenerar emociones positivas.

Me gustaría desarrollar de una manera específica dentro del apartado de regulación emocional la regulación de la ira, la emoción y el conflicto, la prevención de la violencia y la tolerancia a la frustración, ya que son piezas clave en mi proyecto de educación emocional.

### 4.6.2.1. Emoción y conflicto



Emoción y conflicto interactúan de una manera bidireccional. Muchas veces entramos en conflicto porque estamos experimentando una emoción negativa que nos hace percibir la realidad de ese mismo modo. Por ejemplo, un niño quiere darle un abrazo a otro, el que lo va a recibir le da un empujón pensando que éste le va a pegar, ya que anteriormente se ha peleado con otro compañero.

Así como en la dirección inversa, los conflictos generan emociones que pueden agravarlos.

Para la resolución pacífica de conflictos debemos tener en cuenta varios aspectos.

Por un lado, es importante saber esperar a que el **clima emocional** sea el **adecuado**. No podemos apelar a la razón en el momento en el que se está viviendo una emoción de máxima intensidad como la ira. No solo no solucionaríamos el problema, sino que muy probablemente lo empeoraríamos.

El cuerpo necesita de unos veinte minutos para volver a la calma tras una emoción intensa. Cuando dicha intensidad ha bajado, es el momento en el que podemos entablar un diálogo, en el que la base no está en saber quién ha sido el culpable, sino en buscar una solución al conflicto y en enseñar nuevas maneras de relacionarse de manera positiva.

El **diálogo** se convierte en la mejor herramienta de resolución de conflictos, pero para llegar a él, hay que saber apreciar el poder del silencio. Hay momentos en los que uno debe hablar y el otro debe ejercer la escucha activa y el silencio respetuoso para poder llegar a un entendimiento.

Hay ocasiones en las que el conflicto proviene de un malentendido, por lo que puede solucionarse aportando información relevante sobre el tema de conflicto para aclarar la situación.

Es imprescindible así mismo tener **empatía**, poder ponerse en el lugar del otro. Tener empatía no solo ayuda a resolver conflictos, sino que muchas veces evita que lleguen a producirse.

Si tenemos en consideración como se sienten las personas que están a nuestro alrededor, podemos saber respetar sus ritmos y entender que si hemos herido sus sentimientos, pueda necesitar estar un tiempo alejado de nosotros para poder entablar una conversación posteriormente.

Se debe cuidar también la **comunicación no verbal**. Ésta supone el 93% de lo que queremos decir. Por lo que no podemos pedir perdón o intentar solucionar un problema gritando y con cara de enfado, pues obviamente nuestras palabras dicen una cosa y nuestra expresión facial, nuestro tono de voz, nuestra entonación, etc, están diciendo otra muy diferente.

Muchas veces es importante en un diálogo encaminado a la resolución de un conflicto, gestionar la agresividad verbal y regular la impulsividad. Como se puede observar, la **regulación emocional** es de suma importancia, ya que como he mencionado anteriormente, emoción y conflicto se encuentran íntimamente relacionados.

En el caso de que dentro de un conflicto una de las dos personas no sea respetuosa con la otra, es importante establecer límites. No se deben permitir los ataques ni físicos ni verbales.

Se debe apelar a la razón siempre y cuando el clima emocional lo permita.

Por último, es interesante tener en cuenta que las emociones son contagiosas, particularmente en grupo. Por lo que el **ambiente emocional** que se vive en un entorno determinado puede prevenir o agravar los conflictos.

De este modo un ambiente emocionalmente negativo hará que surjan conflictos con mayor facilidad y de una intensidad mayor, mientras que aquellos grupos en los que predominen las emociones positivas, el diálogo, el respeto, la empatía y la escucha como manera cotidiana de relacionarse, estarán mucho mejor preparados para la resolución pacífica y autónoma de conflictos.

#### 4.6.2.2. Prevención de la violencia



Según la RAE, una persona violenta es aquella que actúa con ímpetu y fuerza y se deja llevar por la ira. Implica el uso de la fuerza física o moral.

Los factores de riesgo más destacables dentro de la violencia son la impulsividad, la falta de empatía, sufrir agresiones físicas, la incapacidad para regular la ira, la implicación en comportamientos de riesgo, etc.

Estos factores se pueden y deben intervenir desde el marco de la educación emocional para desarrollar competencias emocionales que permitan prevenir la violencia.

La prevención de la violencia se basa en las aportaciones de la investigación relativa a dicho tema, según la cual, los programas de prevención se deben orientar a la regulación de la ira, las habilidades sociales, el comportamiento prosocial, la empatía, la asertividad, el control de la impulsividad y la agresividad, la resolución de conflictos, etc.

Sentir ira, es probablemente algo inevitable. Lo que sí se puede evitar es una respuesta violenta a raíz de dicha emoción. Continuamente nos enfrentamos a situaciones en las que podemos sentir menospreciados, sentir indignación, etc. Sin duda son acontecimientos que pueden activar la ira. Hay muchas maneras diferentes de afrontar una misma situación, y cómo respondamos ante ella dependerá de nuestras características personales y condicionantes ambientales.

¿Qué factores pueden propiciar la violencia? ¿Cuáles ayudan a evitarla?

La visión que tenemos del mundo y de nosotros mismos es clave. Si tenemos una visión negativa del mundo, probablemente estemos a la defensiva y percibamos los distintos acontecimientos que ocurran a nuestro alrededor como un ataque. Si lo unimos a bajos niveles de autoestima y seguridad en uno mismo, la respuesta violenta está prácticamente asegurada pues se siente ante una amenaza.

Es por ello de gran importancia tanto aportar un entorno afectivo estable y seguro desde la primera infancia, como desarrollar las capacidades emocionales.

Algunas técnicas y estrategias que se pueden emplear para la prevención de la violencia son:

- Estrategias centradas en la emoción: se centran fundamentalmente en la regulación y la reducción de la ira. Pueden emplearse técnicas de autoconciencia emocional, respiración, relajación y desarrollo de la empatía. Algunos ejemplos prácticos son la técnica del semáforo y la tortuga.

- Estrategias cognitivas: ponen el énfasis en la reestructuración cognitiva y el cambio de creencias. Se implementan técnicas para desarrollar habilidades de cara a la resolución de conflictos y la utilización del diálogo interno para potenciar la automotivación.

- Conductuales: se centran en las formas de expresión comportamental, para lo cual desarrollan habilidades sociales y de comunicación, asertividad, etc.

- Cognitivo-conductuales: Suponen una fusión entre las dos anteriores y ayudan a tomar conciencia de los cambios fisiológicos que provoca la ira en nuestro cuerpo para detectarla desde el principio. Se aplica el modelado, el role-playing y el pensamiento alternativo para la solución de problemas.

- Orientadas a la familia: es importante ofrecer estrategias y recursos también a la familia como primer entorno afectivo del niño y entorno de desarrollo fundamental.

Los programas para la regulación de la ira, se ha demostrado que tienen efectos positivos en cuanto a la reducción de los sentimientos de ira e impulsividad. Reducen tanto su intensidad como su frecuencia, por lo que pueden contribuir notablemente a la reducción de la violencia y todos los comportamientos de riesgo que de ella se derivan.

### 4.6.2.3. Tolerancia a la frustración



La frustración supone privar a alguien de algo que esperaba. Puede producirse ante un objetivo o una meta que no se consigue, una ilusión que no se cumple, una necesidad no satisfecha, un deseo negado, etc.

Una situación resulta frustrante cuando entre una persona y un objetivo se interpone un obstáculo, haciendo difícil su consecución. Mientras que hay una especie de barrera psicológica que tampoco nos permite retirarnos. Por lo que nos encontramos entre la espada y la pared, queremos avanzar pero sentimos que no podemos. En ese momento sentimos frustración.

El fracaso también produce frustración. Son dos factores íntimamente relacionados.

La tolerancia a la frustración es un concepto introducido por Rosenzweig para designar la capacidad de afrontar una frustración de manera adaptada. La tolerancia a la frustración es la capacidad de aguante ante una situación frustrante de larga duración, sin que exista ninguna intención de reaccionar en contra ni de atenuar la tensión producida por la situación. (Bisquerra, 2018, citado por Bisquerra 2009).

La tolerancia a la frustración es la capacidad de continuar a pesar de las dificultades y frustraciones. Una persona con un nivel elevado de tolerancia a la frustración, necesita de una frustración muy intensa para abandonar en su empeño. Así como le costará mucho más sentirse triste o con miedo en ese tipo de situación. Mientras que otra persona con escasa tolerancia a la frustración reaccionará con ira, agresividad, inseguridad, tristeza o miedo, etc. según sus características personales y del entorno que le rodea, ante esa misma situación.

La tolerancia a la frustración es una capacidad que se puede aprender.

Conviene tener en cuenta que ante una frustración se puede responder de varias maneras diferentes: con agresión, tristeza o resignación.

Es importante tener en cuenta dentro del marco educativo que aunque no toda frustración desencadene una actitud de agresividad o violencia, sí hay casos en los que puede derivarse en ella, por lo que debe prevenirse. Y por ello es importante educar en desarrollar un mayor nivel de tolerancia a la frustración pues prevenimos la violencia.

Para ello, el primer paso es tomar consciencia del estado emocional de nosotros mismos. Aprender a reconocer que estamos experimentando una situación frustrante, para poder pasar a su progresiva aceptación, manteniendo un adecuado nivel de autoestima. De este modo, estaremos en condiciones de tras una reflexión, actuar de forma positiva.

Se trata de buscar un equilibrio en la balanza entre los deseos y la realidad. Las frustraciones son inevitables, por lo que debemos aprender a aceptarlas en la medida en la que éstas son razonables.

Algunas actividades que pueden llevarse a cabo son las de role playing. En ellas exponemos una situación que puede ser frustrante como por ejemplo querer ser el primero en la fila y no conseguirlo. Entramos en un diálogo sobre lo que ocurre, cómo se siente cada uno de los que participa, si nos ha pasado a nosotros y cómo nos hemos sentido ante dicha situación, etc. Con esta actividad se pretende modelar una conducta apropiada y aprender a tolerar la frustración, ya que todos y todas no pueden ser los primeros de la fila cada día, es matemáticamente imposible.

También resulta fundamental el diálogo en los momentos en los que se está produciendo una situación frustrante. Aunque al igual que cuando sentimos una emoción intensa, si la frustración es de estas características, deberemos esperar a que el clima emocional sea el adecuado, para poder poner palabras a lo sucedido e intentar buscar la solución más apropiada al conflicto que ha producido frustración.

### 4.6.3 Autonomía emocional

La autonomía emocional es la capacidad para sentir, pensar y actuar de manera autónoma. Por tanto es totalmente opuesto a la dependencia emocional. Tiene que ver con la autogestión personal, la seguridad en nosotros mismos y nuestras decisiones en la vida, la capacidad para marcarnos metas y retos y motivarnos para su consecución, la capacidad para buscar ayuda cuando es necesario, etc.

Incluye las siguientes microcompetencias:

- ♥ Autoestima.
- ♥ Automotivación.
- ♥ Autoeficacia emocional.
- ♥ Responsabilidad.
- ♥ Actitud positiva.
- ♥ Análisis crítico de normas sociales.
- ♥ Resiliencia.

### 4.6.4 Competencia social

La competencia social es la capacidad para relacionarnos de manera adecuada con las personas que nos rodean y entablar relaciones afectivas de una manera saludable. Implica desarrollar la empatía, la comunicación interpersonal, el respeto, la tolerancia, las actitudes prosociales, etc.

Como microcompetencias encontramos:

- ♥ Dominar las habilidades sociales básicas.
- ♥ Respeto por los demás.
- ♥ Practicar la comunicación receptiva.
- ♥ Practicar la comunicación expresiva.
- ♥ Compartir emociones.
- ♥ Comportamiento prosocial y cooperación.
- ♥ Asertividad.
- ♥ Prevención y solución de conflictos.
- ♥ Capacidad para gestionar situaciones emocionales.

#### 4.6.4.1 Empatía

“La capacidad de colocarse en el lugar del otro es una de las funciones más importantes de la inteligencia. Demuestra el grado de madurez del ser humano”. (A. Cury).



La empatía se encuentra dentro de la competencia social y puede definirse como la capacidad de ponerse en el lugar del otro, de comprender sus estados emocionales, sus opiniones y su visión de la realidad. Esto no significa que tengamos que estar necesariamente de acuerdo, pero sí ejercer el respeto evitando los prejuicios.

Para poder ejercer la empatía es necesario ponerse en la piel del otro y tratar de ver la realidad desde sus ojos, con sus valores y creencias, en lugar de con los nuestros. Aceptando además que cada persona tiene una manera particular de afrontar sus emociones y los sucesos que le acontecen en la vida.

Una persona empática debe tener varias características fundamentales:

- **Sabe escuchar.** Implica ejercer la escucha activa y atenta, sin interrupciones y mostrando interés hacia lo que cuenta su interlocutor. Mira a los ojos, asiente, realiza alguna pregunta de interés.
- **Comprende los mensajes no verbales:** Está atenta al tono de voz, los gestos que reflejan el estado anímico, etc.
- **Muestra comprensión:** expresa comprensión y aceptación, sin rechazar o enjuiciar al interlocutor.
- **Presta ayuda emocional:** solamente si es necesario.
- **Capta el clima emocional y actúa en consecuencia:** puede dar una palmada en la espalda, un abrazo o emplear el sentido del humor y hacer reír a la otra persona.
- **Se expresa con ternura y cortesía.**

#### 4.6.5 Habilidades de vida y bienestar

Las habilidades de vida y bienestar son las capacidades que nos permiten afrontar nuestra vida diaria de una manera satisfactoria tanto en el plano personal como en el profesional, social, con la familia, etc. Además de llevar una vida saludable que nos propicie experimentar bienestar.

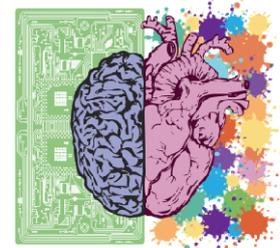
Las microcompetencias que la forman son las siguientes:

- ♥ Fijar objetivos adaptativos.
- ♥ Toma de decisiones.
- ♥ Buscar ayuda y recursos.
- ♥ Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida.
- ♥ Bienestar emocional.
- ♥ Fluir.

#### 4.7. NEUROCIENCIA Y CEREBRO EMOCIONAL

Desde el punto de vista emocional, vamos a tomar especialmente en consideración tres partes del cerebro: la corteza cerebral (neocórtex), el sistema límbico y el cerebro reptiliano.

El sistema límbico es la parte del cerebro que se especializa en el procesamiento de las emociones. Está formado por la amígdala, el hipotálamo, el hipocampo, los cuerpos mamilares, el fórnix, la corteza del cíngulo, el septum y el bulbo olfatorio.



La amígdala se llama así porque es del tamaño de una almendra.

Tiene una función esencial en la activación de la respuesta emocional.

Toma decisiones inmediatas, valorando el acontecimiento de manera automática. Posteriormente manda información al neocórtex para que analice con mayor precisión lo que está sucediendo, aunque la activación emocional ya se ha producido.

Para que el cuerpo recupere el estado de calma habitual, puede necesitar en torno a veinte minutos.

Esto tiene gran importancia ya que si todos tuviéramos esto presente, trataríamos de resolver los conflictos en el momento apropiado y con el estado emocional idóneo.

Para resolver un conflicto, es necesario estar en condiciones de dialogar, de poder ponernos en el lugar del otro de manera empática, escuchar activamente y ofrecer nuestro punto de vista desde la calma y el respeto...aspectos muy difíciles de conseguir cuanto estamos experimentando una

emoción intensa. Es mejor esperar el momento adecuado para abordarlo ya que el estado emocional que tengamos en ese momento va a ser clave para resolver el problema o agravarlo.

*"Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo."* (Aristóteles).

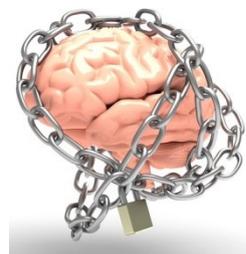
Las conexiones entre el sistema límbico y el neocórtex atraviesan canales fisiológicos muy potentes. De tal manera que cuando una emoción es intensa, la emoción puede nublar la razón. En cambio, la conexión inversa, del neocórtex al sistema límbico pasa por canales muy delgados por lo que pueden verse colapsados con cierta facilidad. De este modo es muy difícil que cuando sentimos una emoción de gran intensidad como el miedo, nuestro razonamiento pueda actuar sobre la emoción de manera efectiva. Por ejemplo ante una fobia, por mucho que nos repitamos en la cabeza una y otra vez que no pasa nada, continuamos teniendo un miedo incontrolable.

Por medio de la educación emocional podemos aprender estrategias de conciencia y de regulación emocional para ayudarnos a gestionar mejor nuestras emociones. Pero es muy interesante conocer cómo funciona nuestro cerebro emocional para saber interactuar mejor con nuestro mundo afectivo.

Solamente una emoción contraria más potente puede cambiar una emoción. Por ejemplo podemos observar como ira y alegría son totalmente incompatibles. Pues bien ¿habéis probado a hacer reír a esa persona que se ha enfadado tanto? Si lo conseguís, podéis apreciar como la intensidad de la emoción se reduce en ese mismo instante, se afloja la musculatura, la respiración deja de ser tan superficial, el ritmo cardíaco va volviendo a la normalidad, etc.

#### 4.7.1. EL SECUESTRO AMIGDALAR

En el punto anterior he expuesto brevemente el funcionamiento del cerebro emocional, ya que me parece importante de cara a una mejor comprensión de qué es lo que sucede en nuestro organismo cuando sentimos ira o frustración de gran intensidad, y tenerlo en cuenta en la práctica educativa a la hora de enseñar a los niños y niñas a regular mejor su ira y a tener mayor tolerancia a la frustración, así como a resolver los conflictos de manera pacífica.



Es importante aprender a prevenir los conflictos. Pero también debemos comprender que los conflictos son algo inherente a las relaciones sociales. Lo cual, no quiere decir que tengan que derivarse en violencia. La violencia es una manera de afrontar los conflictos, y desde luego no la más adecuada. De ahí la importancia de la educación emocional.

En algún momento de nuestra vida, todos nos hemos sentido arrastrados irremediabilmente por una emoción intensa y hemos perdido el control. Hemos dicho o hecho cosas de las que más tarde nos hemos arrepentido. A este fenómeno lo podríamos denominar como secuestro amigdalal, término acuñado por Daniel Goleman.

El secuestro de la amígdala es una reacción emocional inmediata y desproporcionada en relación al estímulo que la ha desencadenado porque se percibe como una amenaza a la estabilidad emocional. (Vara, 2016).

Esto sucede porque la amígdala toma el control del SNC (Sistema Nervioso Central), impidiendo en ese momento que el razonamiento pueda intervenir, ya que está inundado por completo por una emoción de alta intensidad. Como se diría popularmente "el corazón puede a la razón".

## 4.8. PSICOLOGÍA POSITIVA



La psicología positiva fue impulsada por Martin Seligman, psicólogo reconocido a nivel mundial, quien incidió en la importancia de dar un cambio a la manera tradicional de entender la psicología. Tradicionalmente la psicología se había centrado en los aspectos patológicos de las personas, por lo que era necesario un cambio que pudiese aportar un poco de equilibrio. De este modo, abogaba por potenciar la investigación y la promoción de lo positivo en el ser humano. De acuerdo con Seligman (2002), los tres pilares básicos de estudio de la Psicología Positiva son: las emociones positivas, los rasgos positivos (virtudes y fortalezas personales) y las instituciones positivas que facilitan el desarrollo de dichas emociones y rasgos.

La Psicología positiva aglutina una serie de teorías y corrientes que anteriormente se encontraban dispersas. Se propone mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional, prevenir la aparición de trastornos mentales y psicopatologías y desarrollar competencias emocionales que preparen para la vida. Pretende potenciar el conocimiento sobre cómo mejorar el bienestar y ser más felices.

En la actualidad, la Psicología Positiva ha configurado un amplio movimiento a nivel internacional, liderado por prestigiosos investigadores de todo el mundo, y caracterizado por un riguroso enfoque científico que está promoviendo la investigación y la aplicación en importantes áreas (Vázquez y Hervás, 2008, citado por Arguís, R., Bolsas, A.P., Hernández Paniello, S., Salvador Monge, M.M. (2012): la salud y el bienestar, la psicoterapia, la educación, la promoción de organizaciones sociales e instituciones positivas, etc. Algunos campos concretos de estudio en los que se están centrando los esfuerzos de esta nueva corriente son: las emociones positivas, la inteligencia emocional y social, el optimismo, la felicidad y el bienestar, el humor, la capacidad de fluir (flow), la resiliencia y el crecimiento postraumático, el estudio de los rasgos de la personalidad (las fortalezas personales), la creatividad...

Un programa de Psicología positiva aplicado a la Educación, de gran relevancia se denomina Aulas Felices. Surge de la necesidad de aportar una renovación pedagógica en las aulas desde la psicología positiva, la cual pretende ser la ciencia de la felicidad y el bienestar. Ofrece actividades gratuitas y libres desde Educación Infantil hasta Secundaria.

## 4.9. YOGA



El yoga es una ciencia que se originó hace más de 5.000 años en la India. Y que llegó a occidente hace apenas un siglo.

Su objetivo fundamental es el desarrollar una mente sana en un cuerpo sano. Su práctica nos lleva a hacia un bienestar total, ya que armoniza mente, cuerpo y emoción.

Es además una forma divertida para los niños de desarrollar importantes habilidades en un entorno positivo y no competitivo.

La meta del yoga para niños es la de proporcionarles aprendizaje y bienestar. No se trata de la realización perfecta de las posturas o asanas, sino de que se relajen y diviertan al mismo tiempo, desarrollándose de manera holística, integral.

El yoga contribuye activamente al desarrollo integral del alumnado. Es como los tibetanos dicen: “vivir dentro de un espacio feliz significa la unión con uno mismo, tanto a nivel físico, como mental y espiritual” (García, 2013, p. 25). Su práctica aporta múltiples beneficios.

**Beneficios:**

- 🌸 Mejora la fuerza y la flexibilidad.
- 🌸 Fortalece la coordinación y el equilibrio.
- 🌸 Mejora de los hábitos posturales.
- 🌸 Aumenta la capacidad sensorial y la conciencia corporal.
- 🌸 Fortifica todos los sistemas corporales: esquelético, nervioso, circulatorio, digestivo, respiratorio, hormonal y muscular.
- 🌸 Aumenta nuestra conciencia de la respiración y profundiza el soplo.
- 🌸 Ayuda a equilibrar cuerpo y mente.
- 🌸 Favorece el conocimiento de uno mismo y de los demás.
- 🌸 Aumenta la autoconfianza y construye una autoimagen positiva.
- 🌸 Potencia la autoestima y la aceptación de uno mismo.
- 🌸 Incorpora pensamientos positivos que potencian la felicidad.
- 🌸 Alimenta la creatividad.
- 🌸 Desarrolla la autodisciplina y el autocontrol.
- 🌸 Ayuda a fortalecer la concentración y la atención.
- 🌸 Mejora la memoria.
- 🌸 Equilibra los hemisferios cerebrales.
- 🌸 Reduce el estrés y la ansiedad.
- 🌸 Favorece la adquisición de herramientas para la regulación emocional.
- 🌸 Expresa sus emociones de manera canalizada.
- 🌸 Fomenta la cooperación y el trabajo en equipo.
- 🌸 Fomenta la compasión, la generosidad y el respeto.
- 🌸 Mejora la convivencia y reduce la violencia.

La inclusión del yoga dentro del currículo educativo es algo novedoso, por lo que los estudios científicos y bibliografía relativa al tema son todavía escasos. Aunque cada vez son más los centros educativos y maestros y maestras de Educación Infantil que están desarrollando prácticas educativas innovadoras en el aula introduciendo el yoga dentro del horario lectivo.

Me gustaría hacer referencia al estudio titulado: “Yoga para niños, mediación que minimiza la violencia escolar”. Dado que uno de los objetivos que me planteo con el presente programa es precisamente reducir los conflictos y el comportamiento violento en mi aula.

Las conclusiones de dicho estudio, indican que como mediación pedagógica el yoga en la escuela contribuye a disminuir la violencia escolar. Esta conclusión se deriva de la experiencia pedagógica “Yoga, educación y vida”, que fue realizada entre los años 2008 y 2012 en el Colegio Técnico Distrital República de Guatemala de Bogotá, y de su combinación con la investigación titulada Interacción sin violencia. En ambos casos se concluyó que el uso de unos mecanismos pedagógicos en el aula que potencien, como el yoga, no solo la exterioridad, sino la interioridad de los niños, permite potenciar la interacción sin violencia en el ámbito escolar y resulta de utilidad para el maestro que comparte su experiencia con ellos. (Paéz y Páez, 2016).

Otro dato interesante acerca del yoga, es que no solamente reduce la violencia, sino que además influye positivamente en el aprendizaje. Tal y como indica la tesis doctoral titulada “Diseño e implementación de un método educativo multidimensional a través de técnicas de coaching, mindfulness y yoga para educación infantil. Influencia en el aprendizaje y desarrollo de nuevas habilidades”. Los resultados después de la intervención del método educativo presentado, demuestran un crecimiento en el desarrollo del aprendizaje y adquisición de nuevas habilidades del grupo experimental superior al grupo de control en un 37,64%, sobre el total de las diferentes variables. (Romero, 2017).

## 4.10. RELAJACIÓN VIVENCIAL Y MINDFULNESS

La **relajación vivencial** es aquella que integra la relajación física, la relajación mental y añade la conciencia emocional.

Parte de un concepto humanista del cuerpo, en el que el cuerpo es el principal escenario de las emociones. Particularmente la región del pecho y el resto del tronco son de gran importancia desde el punto de vista de la emoción pues es allí donde se viven las emociones. Es por ello que la relajación vivencial, debe ser una parte esencial de un programa adecuado de Educación Emocional.

Hay 12 TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula), que se pueden trabajar separadas o agrupadas entre sí. Aunque se recomienda presentarlas de manera separada. Es importante que cada ejercicio tenga la siguiente estructura: Introducción, Ejercicio y Salida.



**Pensamiento.** Canal cognitivo:

1. Mindfulness
2. Visualización
3. Voz-habla
4. Silencio mental



**Sensación.** Canal corporal:

5. Respiración
6. Letting go
7. Conciencia sensorial
8. Postura
9. Movimiento
10. Energía corporal



**Emoción.** Canal emocional:

11. Focusing
12. Centramiento

**Mindfulness** o atención plena es un movimiento de gran importancia a nivel internacional que está suponiendo una gran revolución aglutinando en muchos casos otras prácticas como el yoga, la meditación y la relajación.

Mindfulness es la traducción inglesa de la palabra sati, que quiere decir observación atenta y ecuánime de los fenómenos, tal y como son, sin distorsiones perceptuales fruto de la emoción o el intelecto. Se enfoca en el momento presente y lo acepta.

Según John Kabat Zinn (2003), uno de los pioneros en occidentalizar este concepto, mindfulness es el estado de conciencia que surge de prestar atención de manera voluntaria, amable (incluso con compasión) a la experiencia del momento presente, sin juzgarla o evaluarla y sin reaccionar a ella. Es decir, aceptándola tal cual independientemente de que sea agradable o no.

Se están comprobando los beneficios de la práctica de mindfulness en diversos ámbitos como la salud, las organizaciones y la educación.

En el caso de la educación supone una auténtica revolución y un cambio de paradigma.

Dice José María Toro algo así como que un docente consciente en el aula vale más que mil programas de educación. Darse cuenta es reconocer lo que hay, sin juicios ni prejuicios, sin poner etiquetas. Es aceptar los hechos tal y como son, sin que entren en juego nuestros juicios y nuestras creencias.

Cuando el docente se silencia entra en una atmósfera de atención y amor incondicionales que le hacen perder el miedo y ganar la confianza de que el alumnado siempre es bueno y lo que pasa en clase es lo mejor que puede pasar, de lo único que depende es de nuestra mirada. (López, 2018).

#### 4.11. EMOCIONES ESTÉTICAS

El arte supone un lenguaje vehicular de las emociones: el artista se expresa mediante un cuadro, la realización de una escultura, bailando una pieza de ballet, cantando una ópera, escribiendo un poema, componiendo una canción, llevando una película a la gran pantalla, etc. Así como nos transmite a los receptores de las obras de arte un sinfín de emociones que varían desde el éxtasis a la tristeza, pasando por el miedo, el suspense y un largo abanico de emociones que se despliegan ante todas las formas y variedades en las que se presenta el arte.



Las emociones estéticas son aquellas que se experimentan ante una obra de arte y por extensión ante la belleza en general. Tienen grandes aplicaciones psicopedagógicas como la historia del arte, la literatura, la música, etc. Disfrutar de las emociones estéticas contribuye al bienestar.



Resulta imprescindible para poder apreciar y disfrutar en mayor medida de las emociones estéticas, tener una formación previa y de experiencias continuadas que nos acerquen al arte.

Es por ello que desde la educación emocional es importante tomar conciencia emocional ante los distintos tipos de obras artísticas, así como potenciar y desarrollar las emociones estéticas. La literatura y el teatro entre otros pueden servir como estrategia para la regulación emocional y pueden potenciar el bienestar emocional.

Resulta de gran importancia generar actividades, técnicas, estrategias y ejercicios para estimular el desarrollo de las emociones estéticas a través de la educación emocional.

Dentro de la Educación Infantil, y de manera transversal, se puede y debe acercar a los niños a experiencias artísticas. No solamente centrarnos en la pintura, gran referente de las clases tradicionales de plástica. Sino acercarnos también al mundo de la literatura, con su gran abanico de textos literarios y de ilustraciones asombrosas.

Adentrarnos en el fascinante mundo de la música, conociendo distintos géneros y vivenciándola a través de la danza.

Emplear el cine y los cortos como herramienta educativa y de una gran singularidad y belleza.

Conocer nuestro entorno a través de las esculturas y arquitectura más representativa, así como la de otros lugares entre otras propuestas.



Y convertirnos tanto en consumidores de arte como en productores del mismo. Siempre poniendo énfasis en la toma de conciencia de cuáles son las emociones que se despiertan en nosotros mismos y los demás, así como el desarrollo de emociones estéticas.

## 4.12. CLOWN Y EMOCIÓN

El clown, es la mejor versión de nosotros mismos. Es nuestro más puro y auténtico SER.

*Cuando un payas@ sale al mundo, logra abrir un puente de comunicación con todo aquel que tiene el privilegio de encontrarlo en su camino, el payas@ representa: alegría, disponibilidad, pasión, consciencia, inocencia, transparencia, amor, ternura...y ésto logra que el payas@ saque a las personas de sus rutinas, miedos, prejuicios, para llevarle consigo a su mundo, un mundo lleno de luz, de verdad y de posibilidades a cada paso. (Estarreado, 2016).*

*Ser clown es emocionar y emocionarse.*

*Es mirar a los demás y ver a través de sus ojos.*

*Es abrazar el corazón, aceptar y agradecer lo que hay en él. (Garraslargas).*



Un clown no puede ser concebido sin sus emociones, porque un clown es emoción. No solo las transmite, las vive plena e intensamente y las muestra sin máscaras, tal y como son.

De hecho la nariz roja se define como “la máscara más pequeña que existe” (Jara, 2014).

Es importante recalcar que la imagen que tradicionalmente se ha tenido del payaso o payasa en la sociedad como personaje vestido de manera extravagante que hace reír de una manera pomposa o exagerada, no representa la realidad contemporánea del clown.

El clown no es un personaje, es uno mismo.

Es el arte de darse permiso. (Torres Rubio, 2014).

El clown es capaz de conectar con los niños y niñas desde su mirada de asombro, su capacidad de juego y entusiasmo. El clown conecta con nuestro niño interior por lo que la relación con los niños y niñas se produce de igual a igual, con una complicidad total, siendo la empatía mucho mayor y potenciando la motivación infantil a nivel exponencial.

Ron Burgess en “*Escuelas que ríen*” considera fundamental para los docentes comprender que la risa puede ser un elemento esencial para el aprendizaje, pues crea un ambiente propicio para la enseñanza.

Con el payaso, aprendemos a enfrentar desde la emoción todo aquello que nos sucede. Afrontamos las alegrías y frustraciones, la tristeza ante una pérdida, nuestros errores y fracasos, el miedo a la oscuridad, la timidez ante los demás, etc, por lo que es una herramienta muy importante para el desarrollo de todas las competencias y capacidades emocionales por no hablar del desarrollo del pensamiento divergente, la expresión corporal y lingüística y un largo etcétera. Así que, ¿qué herramienta metodológica podemos incluir en el aula mejor que el clown, la risa y el humor?

#### 4.12.1 Clown y capacidades emocionales

##### - Conciencia emocional:

- Si la maestra realiza la figura de clown, ayuda a la *comprensión de las emociones de los demás, dar nombre a las emociones*, así como a *tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento*.

Presenta situaciones cercanas para ellos en las que claramente se expresa una emoción y que conlleva una acción. Por ejemplo una situación de conflicto entre la payasa y un niño que quieren jugar con el mismo juego y uno se lo arrebató al otro. Mostrará la ira y diferentes posibilidades de resolver dicho conflicto, que en clave de humor, hacen que tomemos distancia de la situación conflictiva y podamos realizar un diálogo posterior acerca de lo sucedido.

- Si los niños y niñas son los que realizan dinámicas de clown (con o sin nariz), toman *conciencia de las propias emociones*, les *dan nombre*, *comprenden las emociones de los demás* y *toman conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento*.

Por ejemplo realizando la dinámica del “teléfono roto de las emociones”, en la que se colocan en fila y el primero representa una emoción al que está detrás de él y así sucesivamente hasta el final. El último de la fila tendrá que decir de qué emoción se trata.

##### - Regulación emocional:

- El clown está directamente relacionado con la *competencia para autogenerar emociones positivas*, vivenciando el humor y la risa de manera consciente y voluntaria.
- Ayuda a mostrar multitud de formas diferentes de resolver los retos y situaciones conflictivas de nuestra vida diaria. Por lo que desarrolla *habilidades de afrontamiento*.
- Alternando los papeles de sujeto activo que se expresa en el juego y la dramatización, con el papel de receptor o público, ayudamos a generar *regulación de emociones y sentimientos* y realizar una *expresión emocional adecuada*. Deben controlar su impulsividad y tolerar la frustración. Así como se les presentan situaciones conflictivas en las que deben regular la ira y la violencia entre otras emociones.

##### - Autonomía emocional:

- Ser clown significa ser uno mismo. Aceptarnos tal y como somos, tener una imagen positiva de nosotros mismos y ser capaces de apreciar nuestras fortalezas y debilidades con humor. Por lo que se potencia en gran medida la *autoestima* y la *autoeficacia emocional*, aceptando nuestra propia experiencia emocional, tanto si es socialmente convencional como si no lo es.
- Un payaso es un ser con una *actitud positiva ante la vida* y una *automotivación* características. Por lo que ejerce de modelo para su desarrollo por imitación.
- También realiza un *análisis crítico de las normas sociales*, siendo transgresor por naturaleza y poniendo énfasis en el pensamiento personal y divergente. Siendo al mismo tiempo *responsable*, ya que siempre adopta actitudes positivas ante la vida y con unos claros valores éticos y morales.

**-Competencia social:**

- La primera de las habilidades sociales básicas es escuchar. El clown debe dominar la escucha activa y por tanto las *habilidades sociales básicas*, así como la *comunicación receptiva*. Son de suma importancia la mirada y la escucha atenta para captar el estado emocional de los demás y entrar en sintonía con ellos.
- El *respeto por los demás* es básico para un payaso. Aceptamos la diferencia y la diversidad. Y es desde ahí donde puede entrar en juego el humor, nunca a la inversa.
- El clown es emoción por lo que practica la *comunicación expresiva y comparte sus emociones* en todo momento. Muestra un *comportamiento prosocial* y es *cooperativo* por naturaleza. Muestra *asertividad* y ayuda en la *prevención y resolución de conflictos* al mostrar diferentes situaciones conflictivas con una resolución positiva y utilizar técnicas de role playing entre otras. Así mismo el clown es un gran improvisador por lo que tiene una gran *capacidad para gestionar situaciones emocionales*.

**-Competencias para la vida y el bienestar:**

- El clown es *fluir*. Hace lo que siente, gozando de forma consciente. Por lo que goza plenamente del *bienestar emocional*. Es un ejemplo a seguir en este sentido, ya que disfruta a lo grande de los más pequeños placeres de la vida.

*En una cultura donde durante siglos nos han educado para mantener, en todo tipo de circunstancias, la compostura/impostura social, hace falta mucho valor para expresar lo que sentimos verdaderamente. Para mí el augusto, el arquetipo del payaso tonto, es alguien experto en inteligencia emocional. (Imaz, 2013).*

*El clown mira de frente, ojos bien abiertos, cejas arqueadas, Inocencia. Mirada clara, receptiva, abierta a recibir, sentir y conocer. Mirada que anuncia, que informa. Transparencia total hasta cuando intenta ocultar. El clown busca compartir, implicar al que le observa. Le arrebatada su deseo de complicidad con los otros. Es como el niño que necesita que sus padres participen constantemente de su aprendizaje y su constante evolución. 'Mira, papá, mamá, mira lo que siento...mirad, mirad y miradme, este soy yo, esto me emociona, esto he descubierto... (Jara, 2014).*

Resulta necesario decir que tradicionalmente la educación se ha entendido como algo serio y formal, un ámbito en el que no entra (o entraba) el humor, la risa o el clown. No es lo habitual hablar de humor y educación. Sin embargo, estudios de neurociencia revelan que aquello que nos emociona permanece más tiempo en el cerebro y se aprende con más facilidad. Entonces, ¿por qué no ayudarnos de las evidencias científicas?

Hay multitud de centros educativos que dentro del área de Educación Física, en Educación Primaria, incluyen unidades didácticas de circo en las que realizan ciertas actividades de clown. Como es el caso de mi colegio, el CPI San Jorge (Zaragoza).

Hasta la fecha desconozco la utilización del clown en Educación Infantil como herramienta pedagógica en Educación Emocional en otros centros educativos. Exceptuando mi propia aventura, y la de Garraslargas, mi payasa.

Pueden encontrarse 10 grandes razones para llevar el humor a la escuela, así como actividades, proyectos y técnicas que se están llevando a cabo dentro de las aulas en: <https://ined21.com/humor-y-educacion-unidos-por-la-risa/>

#### 4.13. EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL CURRÍCULUM

La educación emocional es una de las innovaciones pedagógicas que están revolucionando las aulas en los últimos años debido a la necesidad social de educar de una manera integral, atendiendo no solo a la adquisición de conocimientos científicos sino también al desarrollo de las capacidades y competencias emocionales.

Tal y como titula un artículo de actualidad: “Adiós a los niños «diez»: el éxito está en la inteligencia emocional”.

«Se parte de la idea de que el coeficiente intelectual no predice el éxito, sino que hay otras habilidades que favorecen que la persona consiga lo que se propone. La clave está en que dichas habilidades se pueden aprender. Con ellas se consigue un buen clima en el aula y en los hogares, además de mejorar el rendimiento académico» (Stegmann, 2018).

El **Real Decreto 1630/2006 de 29 de diciembre**, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil y La **Orden de 28 de marzo de 2008** por la que se aprueba el currículo de la Educación infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, incluyen objetivos y contenidos relacionados con el desarrollo de capacidades emocionales. En adelante todos los artículos citados pertenecen a la Orden de 28 de marzo de 2008, ya que es la que desarrolla el currículo de Educación Infantil, partiendo del Real Decreto de enseñanzas mínimas.

En el **art. 3** de la Orden de 28 de marzo de 2008, en el que se establecen los **Fines de la Educación Infantil**, encontramos que *La finalidad de la Educación infantil es la de contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños.*

*En ambos ciclos se atenderá, de forma progresiva y según el momento evolutivo del alumnado, al desarrollo emocional y afectivo, al movimiento y los hábitos de control corporal, a las manifestaciones de la comunicación y del lenguaje, a las pautas elementales de convivencia y relación social, así como al descubrimiento de las características físicas y sociales del medio. Además, se facilitará que niñas y niños elaboren una imagen de sí mismos positiva y equilibrada y adquieran autonomía personal.*

Atendiendo a los **Objetivos generales de la Educación Infantil**, en el **artículo 7**. Encontramos directamente relacionados con la Educación Emocional:

- d) *Desarrollar sus capacidades afectivas y construir una imagen ajustada de sí mismo.*
- e) *Relacionarse de forma positiva con los iguales y con las personas adultas y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.*
- f) *Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.*

Las **competencias básicas** reflejadas en el **artículo 8** pueden vincularse con las inteligencias múltiples de Howard Gardner. La Educación Emocional está estrechamente relacionada con la inteligencia interpersonal e intrapersonal. Por lo que tiene una relación directa con las competencias de autonomía e iniciativa personal y la social y ciudadana. Me gustaría incluir la competencia cultural y artística, en cuanto al desarrollo de las emociones estéticas.

Me gustaría prestar una especial atención a los **Principios metodológicos** de la etapa, recogidos en el **artículo 10**. Los cuales deberíamos tener muy presente en nuestra práctica educativa y tienen una gran influencia positiva de lo que entendemos como educación emocional.

*a) La Educación infantil constituye una etapa con identidad propia, que posee sentido educativo en un período en el que se están asentando las bases del desarrollo de las capacidades físicas, motóricas, afectivas, emocionales, sociales e intelectuales y cognitivas. Los centros educativos recogerán este carácter en su Proyecto curricular.*

*e) El papel del educador será decisivo en este proceso, siendo necesaria una actitud equilibrada, impregnada de afectividad y disponibilidad en las relaciones con el alumnado. Al mismo tiempo, en su quehacer diario se unirán la escucha activa, que responda a las necesidades de los niños y las niñas, y una postura que les dé seguridad, permitiéndoles percibir los límites en sus actuaciones y así conseguir que evolucionen paulatinamente hacia una mayor autonomía.*

*f) En la escuela se crearán y reforzarán relaciones interpersonales para posibilitar el desarrollo de capacidades afectivas, intelectuales y sociales que permitan a los niños y niñas integrarse paulatinamente en el mundo que los rodea. Estos procesos de interacción, en los que el papel de planificación del educador será fundamental, facilitarán aprendizajes diversos, tanto en agrupamientos de alumnos de la misma edad cronológica como en los que convivan niños de edades diferentes.*

*h) El juego, actividad común de todos los niños, tendrá gran relevancia en este proceso al constituirse en el principal recurso metodológico de la etapa. Durante el juego, por medio de la observación, se podrán extraer importantes datos sobre las conductas de los niños, las relaciones que establecen con los demás, su lenguaje, preferencias y estados de ánimo.*

*i) Teniendo en cuenta las características y necesidades del alumnado, se considera fundamental para la consecución de los objetivos educativos la adecuada organización de un ambiente agradable que incluya espacios, recursos materiales y distribución del tiempo.*

Ya en el primer punto nos dice que es un momento clave en el que se están sentando las bases del desarrollo de todas sus capacidades. Incluyendo las emocionales. ¿Qué mejor manera de desarrollarlas que planificar un programa de educación emocional adecuado a las características y necesidades de nuestro alumnado?

Destaca el papel del educador, el cual debe ser el primer agente de la educación emocional, debe estar bien formado y cualificado para poder ofrecer una educación emocional de calidad.

El currículo de Educación Infantil se encuentra dividido en tres **áreas: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal, Conocimiento del entorno y Lenguajes: comunicación y representación**. Dentro de cada una de las áreas se establecen objetivos, contenidos y criterios de evaluación. Las áreas de Conocimiento de sí mismo y autonomía personal y el área de Lenguajes: comunicación y representación son las que se encuentran estrechamente relacionadas con la educación emocional, por lo que voy a realizar un análisis detallado de las mismas.

Área del segundo ciclo de EI: **CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL**

OBJETIVO GENERAL DE ETAPA	OBJETIVO GENERAL DE ÁREA	CONTENIDOS		CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
d) Desarrollar sus capacidades afectivas y construir una imagen ajustada de sí mismo.	<p>1. Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de la interacción con los otros y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal y valorando la diversidad como una realidad enriquecedora.</p> <p>2. Conocer y representar su cuerpo, sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo y utilizando las posibilidades motrices, sensitivas, expresivas y cognitivas, coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos.</p> <p>3. Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaces de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de los otros, para posibilitar unas relaciones fluidas y gratificantes.</p>	Bloque I. El cuerpo y la propia imagen	Aceptación y valoración ajustada y positiva de sí mismo, de las posibilidades y limitaciones propias.	1. Dar muestra de un conocimiento progresivo de su esquema corporal y de un control creciente de su cuerpo, global y sectorialmente, manifestando confianza en sus posibilidades y respeto a los demás. Expresarán sus sentimientos, emociones y necesidades, siendo sensible a las de los demás y adoptando posturas progresivamente ajustadas a las diversas situaciones. Se evalúa también la formación de una imagen personal ajustada y positiva, la capacidad para utilizar los recursos propios, el conocimiento de sus posibilidades y limitaciones y la confianza para emprender nuevas acciones. Han de manifestar, igualmente, respeto y aceptación por las características de los demás, sin discriminaciones de ningún tipo, valorando los rasgos diferenciadores y mostrando actitudes de ayuda y colaboración.	
e) Relacionarse de forma positiva con los iguales y con las personas adultas y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.	4. Adoptar actitudes de valoración y respeto hacia las características y cualidades de otras personas, aceptando su diversidad y cualquier rasgo diferenciador por razones de sexo, etnias, opinión, etc.		Aceptación y valoración ajustada y positiva de sí mismo, de las posibilidades y limitaciones propias.		Identificación y expresión de sentimientos, emociones, vivencias, preferencias e intereses propios y de los demás. Control progresivo de los propios sentimientos y emociones.
			Valoración positiva y respeto por las diferencias, aceptación de la identidad y características de los demás, evitando actitudes discriminatorias.		

<p>d) Desarrollar sus capacidades afectivas y construir una imagen ajustada de sí mismo.</p>	<p>5. Realizar, de manera cada vez más autónoma, actividades habituales y tareas sencillas para resolver problemas de la vida cotidiana, aumentando el sentimiento de autoconfianza y la capacidad de iniciativa y desarrollando estrategias para satisfacer sus necesidades básicas.</p>	<p>Bloque III. La actividad y la vida cotidiana</p>	<p>Conocimiento y respeto a las normas que regulan la vida cotidiana. Planificación secuenciada de la acción para resolver tareas y seguimiento de su desarrollo. Aceptación de las posibilidades y limitaciones propias y ajenas en la realización de las mismas.</p>	<p>3. Realizar autónomamente y con iniciativa actividades habituales para satisfacer necesidades básicas, consolidando progresivamente hábitos de cuidado personal, higiene, salud y bienestar.</p>
<p>e) Relacionarse de forma positiva con los iguales y con las personas adultas y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.</p>	<p>6. Adecuar su comportamiento a las necesidades y requerimientos de los otros en actividades cotidianas y de juego, desarrollando actitudes y hábitos de respeto, ayuda y colaboración y evitando comportamientos de sumisión o dominio.</p>			<p>Habilidades para la interacción y colaboración y actitud positiva para establecer relaciones de afecto con las personas adultas y con los iguales.</p>
<p>d) Desarrollar sus capacidades afectivas y construir una imagen ajustada de sí mismo.</p>	<p>7. Aceptar las pequeñas frustraciones y reconocer los errores propios, manifestando una actitud tendente a superar las dificultades que se plantean, buscando en los otros la colaboración oportuna cuando sea necesario y aceptando la ayuda que le prestan los demás.</p>	<p>Bloque I. El cuerpo y la propia imagen</p>	<p>Valoración y actitud positiva ante las manifestaciones de afecto de los otros, respondiendo de forma ajustada.</p>	

<p>d) Desarrollar sus capacidades afectivas y construir una imagen ajustada de sí mismo.</p>	<p>8. Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la seguridad, la higiene y el fortalecimiento de la salud, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.</p>	<p>Bloque IV. El cuidado personal y la salud</p>	<p>Acciones y situaciones que favorecen la salud y generan bienestar propio y de los demás. Identificación y valoración crítica ante factores y prácticas sociales cotidianas que favorecen o no la salud.</p> <p>Adquisición de hábitos relacionados con el desarrollo personal y actitud reflexiva en la distribución del tiempo: descubrimiento de posibilidades para su tiempo libre, alternancia de períodos de actividad y movimiento con otros de reposo, desarrollo del sentido del humor, uso moderado de los recursos tecnológicos.</p>	<p>3. Realizar autónomamente y con iniciativa actividades habituales para satisfacer necesidades básicas, consolidando progresivamente hábitos de cuidado personal, higiene, salud y bienestar.</p> <p>Se valorará también la iniciativa para poner en práctica hábitos de vida saludables y que favorezcan su desarrollo personal. Se apreciará el gusto por colaborar en la creación de un ambiente generador de bienestar.</p>
--	--	--	---	---

## Área del segundo ciclo de EI: LENGUAJES: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN.

OBJETIVO GENERAL DE ETAPA	OBJETIVO GENERAL DE ÁREA	CONTENIDOS		CRITERIOS DE EVALUACIÓN
f) Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.	1. Utilizar la lengua como instrumento de comunicación, de representación, aprendizaje y disfrute, de expresión de ideas y sentimientos, y valorar la lengua oral como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia.	Bloque I. Lenguaje verbal. a) Escuchar, hablar y conversar	-Utilización y valoración progresiva de la lengua oral para evocar y relatar hechos, para explorar conocimientos, para expresar y comunicar ideas y sentimientos y para regular la propia conducta y la de los demás. Interés y gusto por expresarse. -Utilización adecuada de las normas que rigen el intercambio comunicativo, respetando el turno de palabra, escuchando con atención y respeto, así como de otras normas sociales de relación con los demás.	1. Utilizar la lengua oral del modo más conveniente para una comunicación positiva con sus iguales y con adultos, según las intenciones comunicativas, y comprender mensajes orales diversos mostrando una actitud de escucha atenta y respetuosa e interés por comunicarse.
	2. Expresar emociones, sentimientos, deseos, vivencias e ideas mediante la lengua oral y a través de otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación.	Bloque I. Lenguaje verbal. a) Escuchar, hablar y conversar. c) Acercamiento a la literatura. Bloque III. Lenguajes artísticos. Bloque IV. Lenguaje corporal	-Utilización y valoración progresiva de la lengua oral para evocar y relatar hechos, para explorar conocimientos, para expresar y comunicar ideas y sentimientos y para regular la propia conducta y la de los demás. - Interés y gusto por expresarse. -Interés por compartir interpretaciones, sensaciones y emociones a través de la literatura. —Expresión y comunicación de hechos, sentimientos y emociones, vivencias o fantasías, a través del dibujo y de producciones plásticas realizadas con distintos materiales, utensilios y técnicas, con finalidad creativa y decorativa. Descubrimiento y experimentación de gestos y movimientos individuales y grupales como recursos corporales para la expresión y la comunicación de sentimientos, emociones, historias...	3. Expresarse y comunicarse utilizando los diferentes medios, materiales y técnicas propios de los diferentes lenguajes artísticos y audiovisuales, mostrando interés por explorar sus posibilidades, por disfrutar con sus producciones y por compartir con los demás las experiencias estéticas y comunicativas.

#### 4.14. CONVERSACIONES LITERARIAS Y ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL

Bruner, señalaba que somos seres narrativos y que nuestra identidad se va forjando a partir de las lecturas e historias que nos cuentan. Es por ello, que en la etapa del personalismo, en la cual según Wallon se construye la personalidad infantil, en la que predomina la vertiente afectiva debido a la necesidad de apoyo y reconocimiento que tiene el niño, el libro-álbum se convierte en un gran aliado para el desarrollo afectivo y emocional de los niños y niñas de Educación Infantil.

El cuento, tiene un gran valor tanto educativo como emocional, pues sirve para reforzar los lazos afectivos entre el niño/a y el adulto, para abrirle a un mundo de imaginación y para ayudarle a resolver sus conflictos emocionales por medio de la identificación con los personajes. Ayuda al niño a conocerse a sí mismo, sus emociones y sentimientos, aprender nuevas formas de afrontarlos por medio de la observación, la reflexión y el diálogo, asimilar valores y normas, conocer el entorno social, natural y cultural, estructurar el espacio y el tiempo, desarrollar el lenguaje comprensivo y expresivo, aumentar su vocabulario emocional y un largo etcétera.

Pero para las conversaciones literarias, no sirve cualquier cuento, sino que debemos escoger libro-álbum, como género que posee una serie de claves o categorías que implican un compromiso expresivo por parte del alumno (Sipe, 2002, citado por Lozano 2017).

Riquelme y Munita (2011), hacen referencia al concepto lectura mediada entendida como una herramienta de alfabetización emocional que permite el reconocimiento de emociones en sí mismo y en los otros durante el proceso de lectura, facilitando al niño la comprensión de los estados emocionales, tanto de algún personaje en particular como de la interacción en general. De igual manera hacen referencia a la importancia del mediador, como persona que “vehiculiza” los sentimientos y atmósferas (citado por Lozano, 2017).

Asimismo Nikolajeva (2013) afirma que la alfabetización emocional puede ser mejorada y capacitada desde edades tempranas, a través del libro-álbum y con el papel fundamental del mediador-maestro (citado por Lozano, 2017).

Para que el niño o la niña pueda expresar con total libertad aquello que le evoca el libro álbum, el maestro o maestra como figura de facilitador/a, es el responsable de crear un ambiente distendido y de confianza, en el que todos y cada uno puedan sentirse seguros para compartir con el grupo sus pensamientos, emociones y sentimientos sin temor al juicio. Empleando además el enfoque práctico que propone Chambers (2007) en el que se plantean las preguntas básicas e indispensables a realizar durante una sesión de conversación literaria.

#### 4.15. IMPORTANCIA DE LAS FAMILIAS

La familia es el primer entorno en el que se desarrolla el niño. Dentro de su seno tienen lugar sus primeros afectos, su personalidad, sus relaciones sociales, etc. Es por ello que se trata del primer entorno en el que los niños y niñas reciben educación emocional.

Por lo que su relevancia en el desarrollo de la inteligencia emocional de los hijos es muy importante. De ahí que resultaría fundamental que las principales figuras de apego dispusieran de un buen nivel de inteligencia emocional así como de un bagaje adecuado en educación emocional.

*La vida en familia supone nuestra primera escuela para el aprendizaje emocional: en tan íntimo caldero aprendemos qué sentimientos abrigar hacia nosotros mismos y cómo reaccionarán otros a tales sentimientos; cómo pensar acerca de esos sentimientos y qué elecciones tenemos a la hora de reaccionar; cómo interpretar y expresar esperanzas y temores. Esta escuela emocional funciona no solo a través de lo que los padres dicen o hacen directamente a los niños, sino también en los modelos que ofrecen a la hora de manejar sus propios sentimientos (Goleman, en el prólogo de Elías, Tobías y Friedlander, 1999, citado por Bisquerra, 2015).*

Los padres son modelos y referentes para los hijos, también en el ámbito emocional.

De ahí la importancia una vez más de la colaboración entre familia y escuela para tener los mismos criterios educativos.

Educar a un hijo no es tarea fácil, requiere ciertos saberes, paciencia y grandes dosis de amor. Es importante establecer límites y normas al mismo tiempo que hacer sentir a los hijos en un entorno de seguridad y afecto en el que se sientan queridos.

No todas las familias saben cómo hacerlo, y de hecho lo hacen de la mejor manera que pueden porque desean lo mejor para sus hijos. Pero algunas veces es necesario que como especialistas en educación y más en concreto en educación emocional, nos acordemos de que en ocasiones las necesidades que tienen nuestro alumnado es el reflejo de carencias que se están dando en el entorno familiar. Y por ello es importante dar también herramientas y técnicas para la educación emocional en la familia y que de este modo podamos beneficiarnos todos de entornos más positivos, emocionalmente saludables y mucho más felices.



## 5. DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN

### 5.1. PROGRAMACIÓN GENERAL

BLOQUE	CAPACIDADES EMOCIONALES	SESIONES
GARRASLARGAS, EMOCICLOWN	Habilidades sociales Regulación emocional	1. ¿Síiiii?¿Digameee?
		2. Tolerando la frustración
		3. Impulsividad y contención
		4. Me enciendo
		5. Me contagio
YOGA	Conciencia emocional Regulación emocional	1. Feelings
		2. The Colour Monster
		3. Sadness. Save the Arctic
		4. Happiness. Wild Animals
		5. Surprise. Universe
EMOTION IN ART	Conciencia emocional Emociones estéticas	1. Feelings
		2. Happiness
		3. Fear
		4. Love
		5. Calm
		6. Sadness
		7. Anger
CONVERSACIONES LITERARIAS	Conciencia emocional Regulación emocional Emociones estéticas Habilidades sociales	1. El abrigo de Pupa
		2. El caso de Lorenzo
		3. El corazón y la botella
		4. Por cuatro esquinitas de nada
		5. El túnel
TALLER DE HABILIDADES SOCIALES	Habilidades sociales	1. Amistad
		2. Autocontrol
		3. Empatía
		4. Cooperación
		5. Respeto
		6. Tolerancia
		7. Asertividad
RELAJACIONES Y VISUALIZACIONES	Regulación emocional	1. Visualización: Escocia
		2. Visualización: Viaje a la Luna
		3. Visualización: Somos ballenas
		4. Respira
		5. Relajación: “Señor

		pulgar”
		6. Respiración del cuadrado
		7. Mindfulness: La cremallera
		8. Yoga: El cuento de las mariposas
		9. Respiración profunda: barquitos de papel
		10. Masaje con plumas
		11. El mensaje secreto
		12. ¿Dónde está el tesoro?
		13. Respiración con molinillos de viento
		14. Respiración de superhéroes y superheroínas
		15. Hume Hum Tumeo Tum
		16. Mi papá es de plastilina
		17. Tranquilos y atentos como una rana
<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>	<b>Conciencia emocional Habilidades sociales</b>	1. Celebración del día contra la violencia de género
		2. De la guerra a la paz

## 5.2. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE LAS SESIONES

## SESIONES CON GARRASLARGAS: EMOCICLOWN

	<b>TÍTULO:</b> <b>¿Síiiii? ¿Digameee?</b>	<b>SESIÓN N°1 CLOWN</b>	
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	60´	<b>ESPACIO</b>	Aula
<b>OBJETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Iniciarse en el desarrollo de la escucha activa.</li> <li>⊗ Potenciar la mirada como medio para reconocer al otro/a.</li> <li>⊗ Desarrollar la conciencia de las emociones de uno mismo y de los demás.</li> </ul>			
<b>CAPACIDADES EMOCIONALES</b>		<b>CONTENIDOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Habilidades sociales</li> <li>⊗ Conciencia emocional</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Escucha activa</li> <li>⊗ Emociones básicas</li> </ul>	
<b>METODOLOGÍA</b>		<b>AGRUPAMIENTOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Modelado</li> <li>⊗ Activa y participativa</li> <li>⊗ Role-playing</li> <li>⊗ Diálogo</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Desdoble (12 ó 13 niños/as).</li> </ul>	
<b>MATERIALES</b>	Vestuario de Garraslargas.		
<b>ACTIVIDADES</b>			
<p><b>1. Sketch de Garraslargas</b></p> <p>Mi payasa "Garraslargas" entra al aula "a lo loco", hablando rápida y atropelladamente, a su aire, hablando de sus cosas, sin prestar atención y sin mirar a nadie, hace como si no hubiese nadie delante. De repente, les veo, les miro con sorpresa y les digo que les voy a contar lo que me ha pasado.</p> <p>Represento una situación cotidiana de la casa como la mamá o el papá están con el móvil y el niño les pide algo pero no le hacen caso...</p> <p>Luego una situación del aula en la que están jugando dos niños/as al lado pero no realmente juntos. Uno le pide que le pase una pieza y el otro le pasa un zapato por ejemplo. Solicito "ayudantes" para representar las dos escenas.</p> <p>Dialogamos sobre cómo me había sentido yo en las distintas situaciones y qué era lo que faltaba.</p> <p>Importancia de la mirada y la escucha.</p> <p><b>2. Dinámicas de mirada y escucha</b></p> <p><b>2.1. Duelo de miradas</b></p> <p>Por parejas se miran directamente a los ojos y gana el que aguanta más tiempo sin reírse. Se van cambiando las parejas.</p>			

## 2.2. El teléfono nuevo de las emociones

Se ponen en fila de cuatro niños/as. Le paso una emoción al primero de la fila, éste se la pasa al segundo, etc. El último tiene que decir en voz alta de qué emoción se trataba.

En un primer momento solo mostramos la emoción con la cara, en la siguiente ronda además de mostrar la emoción con la cara, nos ayudaremos también del movimiento del cuerpo y por último en una ronda final añadiremos la voz, pudiendo producir sonidos de cada emoción.

## 2.3. Te paso un guiño

Sentados en círculo, nos pasamos un guiño. Para ello, tenemos que hacer contacto visual con la otra persona y dar una palmada, éste lo hace con el siguiente y así sucesivamente.

Podemos empezar pasándonos el guiño de manera ordenada por ejemplo hacia la persona que está a nuestra derecha y una vez que entendemos la dinámica, poder pasar un guiño a cualquier persona del círculo de manera aleatoria.

## 2.4 Te veo

En el mismo círculo, miramos a todos nuestros compañeros/as a los ojos y con aquella persona que se encuentra mi mirada, me levanto y nos damos un abrazo en el centro, y nos intercambiamos el puesto.

## 3. Diálogo final

Finalizamos con un abrazo grupal, mirándonos y dándonos las gracias.

Dialogamos sobre cómo nos hemos sentido, qué nos ha gustado más, qué nos ha gustado menos, cómo nos sentimos después de la sesión, etc.

## INDICADORES DE EVALUACIÓN

- ⊗ Se han iniciado en la escucha activa.
- ⊗ Se han mirado a los ojos.
- ⊗ Han tomado conciencia de las propias emociones.
- ⊗ Han percibido las emociones de los demás.
- ⊗ Se han iniciado en el desarrollo de habilidades sociales.

## OBSERVACIONES

Si no se dispone de clown, puede realizarse el primer sketch igualmente diciendo a los niños y niñas que vamos a hacer teatro.

Se pueden ver fotos y vídeos de la sesión en:

<https://readysteadysmileandlearn.blogspot.com/2018/12/garraslagas-emociclown-siidigameee.html>

## SESIONES CON GARRASLARGAS: EMOCICLOWN

		<b>TÍTULO:</b> <b>Tolerando la frustración.</b>		<b>SESIÓN N°2 CLOWN</b>	
		<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	60´	<b>ESPACIO</b>	Aula
<b>OBJETIVOS</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Reflexionar sobre qué nos produce frustración.</li> <li>⊗ Tomar conciencia de cómo reaccionamos ante la frustración.</li> <li>⊗ Aprender a tolerar la frustración.</li> </ul>					
<b>CAPACIDADES EMOCIONALES</b>			<b>CONTENIDOS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Habilidades sociales</li> <li>⊗ Regulación emocional</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Escucha activa</li> <li>⊗ Tolerancia a la frustración.</li> </ul>		
<b>METODOLOGÍA</b>			<b>AGRUPAMIENTOS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Modelado</li> <li>⊗ Activa y participativa</li> <li>⊗ Role-playing</li> <li>⊗ Diálogo</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Grupo clase</li> </ul>		
<b>MATERIALES</b>		Vestuario de Garraslargas. Pinzas de tender PDI o proyector			
<b>ACTIVIDADES</b>					
<p><b>1. Sketch de Garraslargas</b></p> <p>Garraslargas entra al aula y pide dos voluntarios/as. Le cuenta brevemente al oído lo que tiene que hacer y entre los dos hacen el sketch.</p> <p>En él, el voluntario/a 1 entra súper contento porque le acaban de dar el mejor trabajo del mundo, le han contratado para una compañía de circo y está entusiasmado. En ese instante, le toca el voluntario/a 2 en la espalda y le dice que no, que ha habido una confusión, que ese trabajo es suyo, y mientras uno tiene que aceptar el no, el otro está celebrando su suerte. Por último entra Garraslargas y también le dice al voluntario 2 que ha habido un malentendido y que el trabajo es para ella.</p>					
<p><b>2. ¡Me ha tocado un viaje para Disneyland París!</b></p> <p>Siguiendo la misma dinámica que en el sketch, pero esta vez participando todo el grupo, uno entra al centro celebrando que le ha tocado un viaje a Disneyland, mostrando su alegría y el siguiente le debe decir que no de manera asertiva.</p>					
<p><b>3. Diálogo</b></p> <p>Hablamos acerca del juego anterior. ¿Qué nos pasa cuando nos dicen que no? ¿Qué emoción sentimos? ¿Cómo reaccionamos al sentir dicha emoción? ¿Con qué frecuencia me ocurre? ¿Cómo puedo hacer para sentirme mejor en esta situación? ¿Lo pensarás</p>					

la próxima vez que te digan que no a algo que te gustaría mucho hacer o tener? ¿Qué es la frustración y cómo afrontarla? Estrategias.

#### 4. ¡Se me va la pinza!

Uno de los momentos en los que pueden surgir conflictos por escasa tolerancia a la frustración son los juegos competitivos. Vamos a jugar a un juego en el que cada niño/a se coloca 3 pinzas de tender en la ropa que lleva puesta y tiene que intentar quitarle las pinzas a los demás sin que a él o a ella le quiten las suyas. Cada vez que consigue una pinza ajena, también se la coloca en la ropa. Cuando a alguien no le quedan más pinzas se tiene que sentar, gana al final quien tiene más pinzas.

#### 5. Volvemos a dialogar

De nuevo reflexionamos acerca de los posibles conflictos o rabietas surgidos a lo largo del juego y buscamos posibles alternativas.

#### 6. Corto manejo del enojo y la frustración.

<https://youtu.be/azJzCmFUJpa>

### EVALUACIÓN

- ⊗ Se han iniciado en la escucha activa.
- ⊗ Se han mirado a los ojos.
- ⊗ Han tomado conciencia de las propias emociones.
- ⊗ Han percibido las emociones de los demás.
- ⊗ Se han iniciado en el desarrollo de habilidades sociales.
- ⊗ Han tomado conciencia de las cosas que les producen frustración.
- ⊗ Se han iniciado en una mejor tolerancia a la frustración.

### OBSERVACIONES

Otros materiales sobre frustración:

Donald: Control de la ira. <https://www.youtube.com/watch?v=nLwrE3XMdvM&t=30s>

Frustración e ira <https://www.youtube.com/watch?v=Lddw6JiKmx8&t=6s>

Cuentos club de peque lectores: <http://www.clubpequeslectores.com/2017/05/cuentos-infantiles-claves-tolerar-frustracion.html>

Se pueden ver fotos y vídeos de la sesión en:

<https://readysteadysmileandlearn.blogspot.com/2019/03/garraslargas-emociclown-tolerando-la.html>

## SESIONES CON GARRASLARGAS: EMOCICLOWN

	<b>TÍTULO:</b> <h3 style="text-align: center;">Impulsividad y contención</h3>	<b>SESIÓN N°3 CLOWN</b>	
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	60'	<b>ESPACIO</b>	Aula
<b>OBJETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Demorar la gratificación.</li> <li>⊗ Controlar impulsos.</li> <li>⊗ Canalizar las ganas de hablar de manera impulsiva.</li> <li>⊗ Aprender a hablar en los momentos apropiados.</li> </ul>			
<b>CAPACIDADES EMOCIONALES</b>		<b>CONTENIDOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Habilidades sociales</li> <li>⊗ Regulación emocional</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Escucha activa</li> <li>⊗ Regulación emocional</li> </ul>	
<b>METODOLOGÍA</b>		<b>AGRUPAMIENTOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Modelado</li> <li>⊗ Activa y participativa</li> <li>⊗ Role-playing</li> <li>⊗ Diálogo</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Grupo clase</li> </ul>	
<b>MATERIALES</b>	Vestuario de Garraslargas Cascabeles Piezas de construcción Lacasitos		
<b>ACTIVIDADES</b>			
<p><b>1. El Juego del silencio.</b>          En este juego, nos sentamos todos en un círculo con las luces apagadas. A modo de relajación, vamos a pasarnos unos cascabeles tratando de evitar que suenen, de ahí el nombre del juego.</p> <p><b>2. La Torre de animales.</b>          Todos los niños y niñas permanecen sentados en sus sillas y cuando digo un número, el niño o la niña que tenga ese número de lista va corriendo hasta la pizarra, coge una pieza de construcción, vuelve a su mesa y comienza a montar una torre. Tendrá que decir el nombre de un animal en peligro de extinción. Y los demás compañeros no podrán chivarle la respuesta pues sino perderían una pieza para el grupo.</p> <p><b>3. Saboreo.</b>          Se realiza la actividad "saboreo" de Mindfulness con un lacasito. En el cual se les cuenta la historia de dónde proviene, etc. Pidiéndoles que no se lo coman hasta que no dé la orden. En el momento que les digo que se lo pueden comer, es importante saborearlo, no comérselo de un bocado. Y reflexionar sobre la diferencia de</p>			

sensaciones entre cuando nos lo comemos rápidamente y cuando lo saboreamos y paladeamos con tranquilidad.

#### 4. Carrera de pingüinos

Vamos a hacer una carrera muy especial, la Antártida se está derritiendo poco a poco y los pingüinos cada vez tienen menos espacio para vivir. Por eso quieren ir a otro lugar. Vamos a hacer una carrera de pingüinos, pero es una carrera un tanto especial ya que los pingüinos no saben correr rápido porque van con los pies juntos. Por eso, va a ganar el que mejor haga de pingüino y no el que más rápido vaya.

#### EVALUACIÓN

- ⊗ Se han iniciado en la escucha activa.
- ⊗ Han tomado conciencia de las propias emociones.
- ⊗ Han controlado su impulsividad.
- ⊗ Se han iniciado en el desarrollo de habilidades sociales.
- ⊗ Han disfrutado con actividades que invitan a la calma.

#### OBSERVACIONES

En esta sesión se han introducido temas propios del proyecto que se está llevando a cabo en el aula "Los animales en peligro de extinción". Podrían sustituirse por otra temática de interés.

Se pueden ver fotos y vídeos de la sesión en:

<https://readysteadysmileandlearn.blogspot.com/2019/04/garraslargas-emociclown-impulsividad-y.html>

## SESIONES CON GARRASLARGAS: EMOCICLOWN

		<b>TÍTULO:</b> <b>ME ENCIENDO</b>		<b>SESIÓN N°4 CLOWN</b>	
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>		60'		<b>ESPACIO</b>	
				Aula	
<b>OBJETIVOS</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Regular la ira.</li> <li>⊗ Reducir la agresividad y la violencia.</li> <li>⊗ Afrontar los problemas de manera asertiva.</li> <li>⊗ Ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.</li> </ul>					
<b>CAPACIDADES EMOCIONALES</b>			<b>CONTENIDOS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Habilidades sociales</li> <li>⊗ Regulación emocional</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Escucha activa</li> <li>⊗ Regulación de la ira.</li> <li>⊗ Resolución pacífica de conflictos.</li> <li>⊗ Relajación.</li> </ul>		
<b>METODOLOGÍA</b>			<b>AGRUPAMIENTOS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Modelado</li> <li>⊗ Activa y participativa</li> <li>⊗ Role-playing</li> <li>⊗ Diálogo</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Grupo clase.</li> </ul>		
<b>MATERIALES</b>		Vestuario de Garraslargas. Semáforo plastificado, 3 círculos de color rojo, amarillo y verde plastificados, el personaje de la ira de "inside out" con un cartel de Stop, un cuadrado de metro amarillo para la respiración del cuadrado y siento, pienso y hago en bocadillos de color verde.			
<b>ACTIVIDADES</b>					
<b>1. El semáforo.</b>  Introduzco la técnica del semáforo que consiste en: <b>Rojo:</b> Parar, <b>Amarillo:</b> Respirar y <b>Verde:</b> Buscar la solución, actuar. Ante un momento de ira lo primero que debemos hacer es escuchar las señales de nuestro cuerpo. Si me estoy empezando a notar calor desde las manos, el estómago, hasta la cara y me enciendo igual que un semáforo en rojo...es momento de parar, buscar un lugar donde podamos estar tranquilos.					
					

Se puede recordar en este momento la técnica de la tortuga.

El siguiente paso es concentrarnos en la respiración, que nos ancla al momento presente y nos devuelve el foco de atención a cómo está nuestro cuerpo.

Realizamos la respiración del cuadrado (que ya conocemos). Cogemos aire en 4 tiempos, retenemos a lleno en 4 tiempos, soltamos el aire en 4 tiempos y retenemos

a vacío en otros 4 tiempos. Si la ira es muy intensa, puede ser de gran utilidad que sigan con el dedo el cuadrado y vayan diciendo mentalmente los números que aparecen en él (1-16). Deberán realizar al menos cuatro respiraciones completas o hasta que ellos se noten más calmados.

Una vez estamos más tranquilos, podemos buscar la solución a lo que nos ha pasado. Para ello, primero identifico cómo me siento, qué estoy pensando y que voy a hacer. Debemos identificar cuál ha sido nuestro problema y cómo lo vamos a solucionar sin recurrir ni a la ira ni a la violencia.

Tras la explicación de la técnica, pegamos los materiales en la clase y solucionamos algún problema real que haya habido ese día en el aula o bien lo realizamos con role-playing para que todos y todas podamos entender cómo funciona de una manera práctica y saber emplearlo si llega el momento dado.



## EVALUACIÓN

- ⊗ Se han iniciado en la escucha activa.
- ⊗ Han ejercitado la resolución pacífica de conflictos.
- ⊗ Han adquirido estrategias para regular la ira.
- ⊗ Se han iniciado en el desarrollo de habilidades sociales.
- ⊗ Se han comunicado de manera asertiva.

## OBSERVACIONES

Pueden verse fotografías de la sesión en:

<https://readysteadysmileandlearn.blogspot.com/2019/04/garraslargas-emociclown-me-enciendo.html>

## SESIONES CON GARRASLARGAS: EMOCICLOWN

	<b>TÍTULO:</b> <b>ME CONTAGIO</b>	<b>SESIÓN Nº5 CLOWN</b>	
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	60´	<b>ESPACIO</b>	Aula
<b>OBJETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Iniciarse en el desarrollo de la capacidad de autonomía emocional.</li> <li>⊗ Aprender que pueden tomar sus propias decisiones.</li> <li>⊗ Minimizar el impacto del contagio emocional negativo.</li> <li>⊗ Potenciar el contagio emocional positivo.</li> <li>⊗ Favorecer la búsqueda del propio bienestar y de los demás.</li> </ul>			
<b>CAPACIDADES EMOCIONALES</b>		<b>CONTENIDOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Habilidades sociales</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Escucha activa</li> <li>⊗ Contagio emocional</li> <li>⊗ Autonomía emocional</li> </ul>	
<b>METODOLOGÍA</b>		<b>AGRUPAMIENTOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Modelado</li> <li>⊗ Activa y participativa</li> <li>⊗ Role-playing</li> <li>⊗ Diálogo</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Grupo clase.</li> </ul>	
<b>MATERIALES</b>	<p style="text-align: center;">Vestuario de Garraslargas. Medalla de virus de la alegría, de la tristeza y de la ira. PDI: corto de contagio emocional</p>		
<b>ACTIVIDADES</b>			
<p><b>1. Sketch de Garraslargas</b></p> <p>Estamos en época de virus y ¡Garraslargas los ha cogido todos! Las emociones son como un virus que puede extenderse rápidamente o no, según si nos dejamos contagiar o no de dicha emoción. Hay emociones positivas de las cuales puede ser conveniente contagiarse y otras negativas de las que podemos decidir no contagiarnos.</p> <p>Se va a ir contagiando de los virus: "alegríina", "tristecina" e "iracunda" (los cuales llevarán una medalla distintiva y se comportarán como dicha emoción). Al principio es Garraslargas quien sufre el contagio de los diversos virus emocionales y posteriormente irá incluyendo a niños y niñas en el sketch que se irán "contagiando" y comportándose de manera alegre, triste o enfadados según el virus dominante en ese momento.</p> <p><b>2. Tú la llevas emocional</b></p> <p>Entre todos decidimos de qué emoción nos queremos contagiar y va a ser ese virus el que va a ir a "pillarnos". Cuando toca a alguien se contagia automáticamente y puede ir</p>			

a pillar también al resto. En un primer momento se juega solo con una emoción para posteriormente ir cambiándolas y al final jugar con las tres emociones al mismo tiempo. Cuando finaliza el juego vemos cuántos están alegres, tristes y enfadados. Hablamos de si les gustaría seguir con esa emoción que se "les ha pegado" o les gustaría sentir otra emoción diferente y por qué.

### 3. Te contagio si te dejas

Hablamos de que en la vida real a veces también nos contagiamos de las emociones de los demás sin darnos cuenta y a veces estábamos muy felices y de repente nos hemos enfadado sin saber muy bien por qué por ejemplo y es que mi amigo estaba muy enfadado y me he acabado sintiendo igual que se sentía él. Las buenas noticias son que puedes decidir contagiarte o no de las emociones de los demás si estás atento/a. Y si decides que quieres seguir alegre aunque los demás estén tristes por ejemplo, solamente tú tienes el poder de conseguirlo.

#### ¿De qué emoción os gustaría contagiaros y de cual no?

\*Vamos a jugar a contagiarnos la risa con la dinámica de risoterapia "jajaj jejeje jijiji jojojo jujuju". (ver en qué consiste: <https://www.youtube.com/watch?v=jSAS0LuzlAM&t=235s> ).

\*En cambio no nos apetece contagiarnos de la tristeza ni de la ira.

Si alguien está **triste** puedo preguntarle qué le haría sentirse mejor, si quiere un abrazo o simplemente contar qué le pasa o si en cambio prefiere estar solo/a un rato. Pero esa tristeza es suya, no tengo porqué quedármela yo y llevármela, igual que no me llevaría algo que no me gustase.

Cuando alguien está **enfadado** podemos verlo en su cara y en su cuerpo, si nos enfadamos también podemos estallar como un volcán los dos, pero si decido que el enfado es suyo y que yo no lo quiero para nada...puedo ayudarle y ayudarme respirando hondo y haciendo una "barrera imaginaria" que su enfado no puede traspasar. Realizo la respiración del cuadrado que ya hemos aprendido o la técnica del semáforo. Le puedo ayudar empleando las palabras y un tono de voz apropiado para favorecer que la otra persona también pueda relajarse y darle consejos de cómo puede conseguir estar más tranquilo.

### 4. Diálogo final

¿Alguna vez se os ha contagiado alguna emoción? ¿Cuál? ¿Os gustó? ¿Por qué?

¿De qué emociones querréis contagiaros a partir de ahora? ¿De cuáles no?

¿Qué haréis para conseguirlo?

¿Puedo decidir por mí misma como me quiero sentir, qué quiero hacer, cómo quiero pintar un dibujo...? ¿O tengo que hacer lo que dice mi amigo/a porque si no se enfada, se pone triste o no querrá ser más mi amigo/a?

Si un amigo/a quiere que hagas todo como a él o a ella le gusta y que te conviertas en su sombra en lugar de ser tú mismo/a y si no lo haces se enfada contigo...no es un buen amigo/a. Todos tenemos derecho a ser quiénes somos y a que se nos quiera tal y como somos. Sed fieles a vosotros/as mismos/as y tomad vuestras propias decisiones.

**EVALUACIÓN**

- ⊕ Se ha potenciado la autonomía emocional.
- ⊕ Han reflexionado sobre tomar sus propias decisiones.
- ⊕ Se ha minimizado el impacto emocional negativo.
- ⊕ Ha potenciado el contagio emocional positivo.
- ⊕ Se ha favorecido la búsqueda del bienestar personal y del grupo.

**OBSERVACIONES**

Corto de contagio emocional

## SESIONES DE YOGA

		<b>TÍTULO:</b> <h1 style="text-align: center;">FEELINGS</h1>		<b>SESIÓN N°1 YOGA</b>	
		<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	60´	<b>ESPACIO</b>	Sala de psicomotricidad
<b>OBJETIVOS</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Conocer las distintas emociones básicas.</li> <li>⊗ Vivenciar con el propio cuerpo las emociones básicas.</li> <li>⊗ Mejorar la conciencia sobre las propias emociones y las de los otros.</li> <li>⊗ Desarrollar la capacidad de regulación emocional.</li> <li>⊗ Practicar de manera vivencial la relajación.</li> <li>⊗ Desarrollar un clima de armonía y bienestar en el aula.</li> </ul>					
<b>CAPACIDADES EMOCIONALES</b>			<b>CONTENIDOS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Conciencia emocional</li> <li>⊗ Regulación emocional</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Emociones básicas</li> <li>⊗ Relajación</li> </ul>		
<b>METODOLOGÍA</b>			<b>MATERIALES</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Dirigida</li> <li>⊗ Activa y participativa</li> <li>⊗ Vivencial</li> </ul>			Sombrero de mimo Altavoz Música de las emociones Música relajante		
<b>ACTIVIDADES</b>					

## BIENVENIDA

Recordamos las normas de psicomotricidad y decimos cómo nos sentimos.

## CALENTAMIENTO

**El mimo:** Expreso una emoción con mi cara y con mi cuerpo y la tienen que adivinar. Posteriormente se mueven por la sala con dicha emoción: contentos (saltando, corriendo, sonriendo...), tristes (llorando...), miedo (escondiéndose, corriendo, temblando, etc)...

Se puede dar algún elemento distintivo como un sombrero o una flor si queremos que algún niño haga de mimo "jefe".

**Danza tu emoción:** Bailamos las distintas emociones: Fear, Happiness, sadness, love, anger, calm, surprise, cada una de ellas tiene una canción diferente que puede evocar dicha emoción. Con ellas se va modificando el tono muscular y la expresión. Cuando paramos la música a modo de estatuas musicales, decimos el nombre de la emoción.

Propuesta de canciones:

Happiness: Happy de Pharrell Williams

[https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N\\_BXs](https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N_BXs)

Sadness: Sad violin <https://www.youtube.com/watch?v=QuNhTLVgV2Y&t=4s>

Fear: Dark piano <https://www.youtube.com/watch?v=nrx5jm8Sb2Y>

Anger: Metallica St. Anger <https://www.youtube.com/watch?v=6ajl1ABdD8A>

Love: Perfect Ed Sheeran <https://www.youtube.com/watch?v=2Vv-BfVog4g>

Calm: In dreams <https://www.youtube.com/watch?v=Om3e4qOxdLs>

## POSTURAS Y JUEGOS

**Gavilán yogui con animales y emociones:** Jugamos al gavilán pero con distintos desplazamientos tanto el gavilán como los niños/as que quieren pasar al otro lado.

Happiness: Nos movemos como los monos.

Love: Tenemos que pasar de dos en dos cogidos del brazo como dos jirafas enamoradas.

Fear: León

Sadness: Perro cojo (levantando una pata)

Calm: Caracol

Anger: Gato enfadado

**Angry cat- happy cow:** Para bajar la intensidad de la actividad. Hacemos el movimiento de yoga de perro-gato. En cuadrupedia metemos la cabeza y corvamos la espalda como un gato enfadado y suavemente levantamos la cabeza y dejamos la espalda recta como un perro, en inglés como una vaca.

**Saludo al sol:** Hacemos la secuencia del saludo al sol. Se puede realizar de la manera tradicional o emplear la canción de "Dance for the sun" de Kira Willey

[https://www.youtube.com/watch?v=V\\_SZ0A7iXA8](https://www.youtube.com/watch?v=V_SZ0A7iXA8)

**RELAJACIÓN**

**Tensión/ Distensión:** Tensamos todos los músculos durante unos segundos y posteriormente se destensan. Se repite varias veces.

Mientras la maestra va poniendo hincapié de con qué emociones nos tensamos y con cuáles nos destensamos.

Ponemos nuestra atención en la respiración, cómo entra y cómo sale el aire, si sube y baja nuestro abdomen, etc.

Todo ello con música relajante de fondo.

**CÍRCULO DE COMPARTIR**

Se comparte brevemente cómo nos sentimos

**ABRAZO Y DESPEDIDA**

Nos damos las gracias y cantamos la canción de "mi pequeña luz".

<https://www.youtube.com/watch?v=AJdIZTAqdNs>

**EVALUACIÓN**

- ☉ Conocen las distintas emociones básicas.
- ☉ Se han vivenciado el propio cuerpo las emociones básicas.
- ☉ Ha mejorado la conciencia sobre las propias emociones y las de los otros.
- ☉ Se han iniciado en la capacidad de regulación emocional.
- ☉ Se han relajado.
- ☉ Se ha desarrollado un clima de armonía y bienestar en el aula.

**OBSERVACIONES**

La sesión ha sido impartida en inglés ya que somos un centro bilingüe inglés. Podría adaptarse perfectamente para darse en cualquier otra lengua.

Las canciones son una propuesta de las que yo he utilizado, pero podrían emplearse otras. Hay que tener en cuenta que no son canciones para que ellos vean los vídeos ni mucho menos ya que sus imágenes en algunos casos no son para público infantil.

## SESIONES DE YOGA

	<b>TÍTULO:</b> <b>THE COLOUR MONSTER</b>		<b>SESIÓN N°2 YOGA</b>	
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	60´		<b>ESPACIO</b>	Sala de psicomotricidad
<b>OBJETIVOS</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Conocer las distintas emociones básicas.</li> <li>⊗ Vivenciar con el propio cuerpo las emociones básicas.</li> <li>⊗ Mejorar la conciencia sobre las propias emociones y las de los otros.</li> <li>⊗ Desarrollar la capacidad de regulación emocional.</li> <li>⊗ Practicar de manera vivencial la relajación.</li> <li>⊗ Desarrollar un clima de armonía y bienestar en el aula.</li> </ul>				
<b>CAPACIDADES EMOCIONALES</b>			<b>CONTENIDOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Conciencia emocional</li> <li>⊗ Regulación emocional</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Emociones básicas</li> <li>⊗ Relajación</li> </ul>	
<b>METODOLOGÍA</b>			<b>MATERIALES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Dirigida</li> <li>⊗ Activa y participativa</li> <li>⊗ Vivencial</li> </ul>			Altavoz Música de las emociones Música relajante Globos o telas de colores	
<b>ACTIVIDADES</b>				

## BIENVENIDA

Recordamos las normas de psicomotricidad y decimos cómo nos sentimos.

## CALENTAMIENTO

### EL BAILE DE LOS COLORES.

Les damos a un niño/a un globo o una tela de un color diferente y dependiendo de la emoción/color que yo les diga se moverán de una manera o de otra. Si aprendemos a expresar las emociones con el cuerpo las expresaremos mejor. También clasificarán los globos que tengan que ver con ese color/emoción. Todos ayudarán a ello. Si digo "rabia" todos mirarán donde están los globos rojos y los juntarán, para después hacer el movimiento de esa emoción con su cuerpo. Los movimientos son:

Rabia: Andamos pisando fuerte con cara de enfadados, gritando alto y pateando.

Alegría: Saltamos muy alto, sonriendo y tateando una canción que nos gusta.

Tristeza: Andamos muy despacio con la cabeza baja y a veces lloramos.

Miedo: Sentados con las piernas flexionadas abrazándonos, escondiéndonos.

Calma: Tumbados en el suelo sonriendo y muy tranquilos, respiramos despacio.

Nervios: Nos movemos muy rápido y hacemos que temblamos, nos cuesta estar quietos.

Amor: Paseamos mostrando cariño a los compañeros, abrazando y dando besos si queremos.

## POSTURAS Y JUEGOS

**Postura por colores:** El niño según el color de la tela que tenga, tendrá que realizar la postura de algo que sea de ese color, un animal, un objeto... Cuando diga cambio soltarán su pañuelo y cogerán otro para hacer otra postura diferente.



Posibles propuestas:

Verde: rana

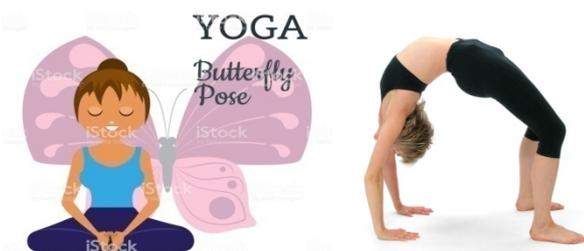
Rosa: flamenco

Rojo: fuego

Amarillo: Sol (saludo al sol)

Azul: Mariposa.

Negro: Rueda



## INTERIORIZACIÓN. LA RESPIRACIÓN

Los niños hacen un círculo tumbados boca arriba y les empezamos a guiar su respiración. Les recordamos que cuando cogen aire su barriga se hincha y al soltarlo se deshinch. Que cada vez lo harán más despacio, y se irán sintiendo más tranquilos.

Luego, les ponemos uno de los pañuelos de colores sobre el rostro, y les explicamos que tienen que sentir como se mueve el pañuelo cuando expulsan el aire por la boca. O si hemos hecho la sesión con globos pueden colocárselo encima de la tripa para ver como sube y baja. O bien poner el globo hinchado sobre nuestros labios y hacer que suba cuando expulsamos el aire.

Así se concentrarán en su respiración todavía más, y tomarán conciencia de su inhalación (toma de aire) y su exhalación (expulsar el aire), ya que se lo explicaremos. Todo ello con música relajante de fondo.

## CÍRCULO DE COMPARTIR

Se comparte brevemente cómo nos sentimos

## ABRAZO Y DESPEDIDA

Nos damos las gracias y cantamos la canción de "mi pequeña luz".

<https://www.youtube.com/watch?v=AJdIZTAgdNs>

## EVALUACIÓN

- ☉ Conocen las distintas emociones básicas.
- ☉ Se han vivenciado el propio cuerpo las emociones básicas.
- ☉ Ha mejorado la conciencia sobre las propias emociones y las de los otros.
- ☉ Se han iniciado en la capacidad de regulación emocional.
- ☉ Se han relajado.
- ☉ Se ha desarrollado un clima de armonía y bienestar en el aula.

## OBSERVACIONES

La sesión ha sido impartida en inglés ya que somos un centro bilingüe inglés. Podría adaptarse perfectamente para darse en cualquier otra lengua.

Esta sesión está inspirada en la clase de Yaiyoga del monstruo de colores:

<http://www.yaiyoga.es/2015/03/clase-de-yoga-el-monstruo-de-colores.html>

Pueden verse vídeos de la sesión en:

<https://readysteadysmileandlearn.blogspot.com/2018/11/yoga-colour-monster.html>

## SESIONES DE YOGA

		<b>TÍTULO:</b> <b>HAPINESS</b>		<b>SESIÓN N°3 YOGA</b>	
		<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	60´	<b>ESPACIO</b>	Sala de psicomotricidad
<b>OBJETIVOS</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Conocer las distintas emociones básicas.</li> <li>⊗ Vivenciar con el propio cuerpo las emociones básicas.</li> <li>⊗ Mejorar la conciencia sobre las propias emociones y las de los otros.</li> <li>⊗ Desarrollar la capacidad de regulación emocional.</li> <li>⊗ Practicar de manera vivencial la relajación.</li> <li>⊗ Desarrollar un clima de armonía y bienestar en el aula.</li> </ul>					
<b>CAPACIDADES EMOCIONALES</b>			<b>CONTENIDOS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Conciencia emocional</li> <li>⊗ Regulación emocional</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Emociones básicas</li> <li>⊗ Relajación</li> </ul>		
<b>METODOLOGÍA</b>			<b>MATERIALES</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Dirigida</li> <li>⊗ Activa y participativa</li> <li>⊗ Vivencial</li> </ul>			Altavoz Música relajante		
<b>ACTIVIDADES</b>					

**BIENVENIDA**

Recordamos las normas de psicomotricidad y decimos cómo nos sentimos. (habrá música relajante de fondo de naturaleza mientras entramos al aula de psicomotricidad y nos quitamos las zapatillas).

<https://www.youtube.com/watch?v=Pd3TcScm6UU&t=57s>

**CALENTAMIENTO****Savannah**

Se distribuye el alumnado entre leones y leonas, hienas, bebés guepardo y dos madres guepardo que pueden salvar a sus crías. Se establecen dos "lugares seguros" donde no pueden entrar ni leones ni hienas. Jugamos al pilla pilla con estos animales. Luego se invierten los roles.

**The animal song**

Cantamos y representamos la siguiente canción, imitando los movimientos de diversos animales. <https://www.youtube.com/watch?v=wCfWmlnJI-A&t=29s>

**POSTURAS Y JUEGOS****Jirafas y árboles**

La mitad del grupo son árboles (realizan la postura del árbol), mientras la otra mitad son jirafas (van de puntillas con los brazos estirados). El juego consiste en que las jirafas con su boca (que representarán con sus manos), tienen que comerse las hojas de los árboles, con lo que les harán pequeñas cosquillas que quizá hagan "caer" a los árboles. Luego se intercambian los roles.

**The lion sleeps tonight (Bari Koral)**

Representamos las distintas poses de animales al ritmo de la música.

<https://www.youtube.com/watch?v=6iIhqGhfkSQ>

**RELAJACIÓN**

Realizamos la relajación de las serpientes, en la que vamos movilizando las distintas partes del cuerpo que yo les indico, como si de una serpiente encantada se tratase.

Todo ello con música relajante de fondo.

<https://www.youtube.com/watch?v=N7bhnFlwRTs&t=34s>

**CÍRCULO DE COMPARTIR**

Se comparte brevemente cómo nos sentimos

**ABRAZO Y DESPEDIDA**

Nos damos las gracias y cantamos la canción de "mi pequeña luz".

<https://www.youtube.com/watch?v=AJdIZTAgdNs>

**EVALUACIÓN**

- ⊕ Conocen las distintas emociones básicas.
- ⊕ Se han vivenciado el propio cuerpo las emociones básicas.
- ⊕ Ha mejorado la conciencia sobre las propias emociones y las de los otros.
- ⊕ Se han iniciado en la capacidad de regulación emocional.
- ⊕ Se han relajado.
- ⊕ Se ha desarrollado un clima de armonía y bienestar en el aula.

**OBSERVACIONES**

La sesión ha sido impartida en inglés ya que somos un centro bilingüe inglés. Podría adaptarse perfectamente para darse en cualquier otra lengua.

Pueden verse fotos y vídeos de la sesión en:

<https://readysteadysmileandlearn.blogspot.com/2019/04/yoga-hapiness-wild-animals.html>

## SESIONES DE YOGA

	<b>TÍTULO:</b> <b>SADNESS. SAVE THE ARCTIC</b>		<b>SESIÓN N°4 YOGA</b>	
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	60´	<b>ESPACIO</b>	Sala de psicomotricidad	
<b>OBJETIVOS</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Conocer las distintas emociones básicas.</li> <li>⊗ Vivenciar con el propio cuerpo las emociones básicas.</li> <li>⊗ Mejorar la conciencia sobre las propias emociones y las de los otros.</li> <li>⊗ Desarrollar la capacidad de regulación emocional.</li> <li>⊗ Practicar de manera vivencial la relajación.</li> <li>⊗ Desarrollar un clima de armonía y bienestar en el aula.</li> </ul>				
<b>CAPACIDADES EMOCIONALES</b>		<b>CONTENIDOS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Conciencia emocional</li> <li>⊗ Regulación emocional</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Emociones básicas</li> <li>⊗ Relajación</li> </ul>		
<b>METODOLOGÍA</b>		<b>MATERIALES</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Dirigida</li> <li>⊗ Activa y participativa</li> <li>⊗ Vivencial</li> </ul>		Altavoz Música relajante Hojas de periódico (2 periódicos) Hojas DIN A 3 Ceras		
<b>ACTIVIDADES</b>				

**BIENVENIDA**

Recordamos las normas de psicomotricidad y decimos cómo nos sentimos.

**CALENTAMIENTO**

-**El hombre de hielo.** Con la noticia de que los polos se están derritiendo nos hemos quedado "helados". Jugamos a este juego en el que "el hombre/ o la mujer de hielo" tiene que ir a pillar al resto. Cuando pill a alguien se queda congelado como una estatua. Acaba el juego cuando la sala está llena de "estatuas de hielo".

**POSTURAS Y JUEGOS**

-**El baile del periódico.** Se entrega a cada niño/a una hoja de periódico sobre la que se colocará de pie, imaginándonos que cada uno de nosotros somos un pingüino o un oso polar sobre una capa de hielo. Se pone música y los pingüinos y osos polares van moviéndose por encima de las capas de hielo hasta que la música para. En este momento se les pide que se doble cada hoja de periódico por la mitad. Continúa la música y continúa el movimiento. Se vuelve a parar la música y se vuelven a doblar las hojas. Cada vez es más complicado moverse por las capas de hielo. Se continúa con la misma dinámica y al mismo tiempo se van retirando algunas de las hojas de periódico, lo que les va obligando a compartir el espacio. Finalmente se deja una única hoja en el centro que tendrá que ser compartida por todos.

-**Diálogo:** Dialogamos brevemente sobre qué emoción sentían en el juego, qué era lo que estaba pasando. ¿Os podíais mover bien por las placas de hielo? ¿Qué ocurría?

-**Asanas:** Postura de la montaña= Iceberg

Postura del saltamontes= foca

Postura del árbol, todos unidos= familia de pingüinos

Gato-perro= Oso polar

\*Música de fondo: Ludovico Einaudi "Elegy for the Arctic"

<https://www.youtube.com/watch?v=2DLnhdnSUVs>

**RELAJACIÓN**

**Dibujo cooperativo.** Dibujamos cómo nos hemos sentido en la sesión o los sentimientos que afloran a partir del tema tratado, en cuatro hojas DIN A3 dispuestas en el centro de la sala.

Cuanto van terminando de dibujar, **danzamos libremente** con la canción "Spirit bird" de Xavier Rudd <https://www.youtube.com/watch?v=TmxSxKxBbQE>

**CÍRCULO DE COMPARTIR**

Se comparte brevemente cómo nos sentimos

**ABRAZO Y DESPEDIDA**

Nos damos las gracias y cantamos la canción de "mi pequeña luz".

<https://www.youtube.com/watch?v=AJdIZTAgdNs>

**EVALUACIÓN**

- ☉ Conocen las distintas emociones básicas.
- ☉ Se han vivenciado el propio cuerpo las emociones básicas.
- ☉ Ha mejorado la conciencia sobre las propias emociones y las de los otros.
- ☉ Se han iniciado en la capacidad de regulación emocional.
- ☉ Se han relajado.
- ☉ Se ha desarrollado un clima de armonía y bienestar en el aula.

**OBSERVACIONES**

La sesión ha sido impartida en inglés ya que somos un centro bilingüe inglés. Podría adaptarse perfectamente para darse en cualquier otra lengua.

Pueden verse fotografías y vídeos de la sesión en:

<https://readysteadysmileandlearn.blogspot.com/2019/04/yoga-sadness-save-arctic.html>

## SESIONES DE YOGA

		<b>TÍTULO:</b> <b>SURPRISE</b>		<b>SESIÓN N°5 YOGA</b>	
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>		60´		<b>ESPACIO</b>	
				Sala de psicomotricidad	
<b>OBJETIVOS</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Conocer las distintas emociones básicas.</li> <li>⊗ Vivenciar con el propio cuerpo las emociones básicas.</li> <li>⊗ Mejorar la conciencia sobre las propias emociones y las de los otros.</li> <li>⊗ Desarrollar la capacidad de regulación emocional.</li> <li>⊗ Practicar de manera vivencial la relajación.</li> <li>⊗ Desarrollar un clima de armonía y bienestar en el aula.</li> </ul>					
<b>CAPACIDADES EMOCIONALES</b>			<b>CONTENIDOS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Conciencia emocional</li> <li>⊗ Regulación emocional</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Emociones básicas</li> <li>⊗ Relajación</li> </ul>		
<b>METODOLOGÍA</b>			<b>MATERIALES</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Dirigida</li> <li>⊗ Activa y participativa</li> <li>⊗ Vivencial</li> </ul>			Altavoz Música relajante		
<b>ACTIVIDADES</b>					

## BIENVENIDA

Recordamos las normas de psicomotricidad y decimos cómo nos sentimos.

## CALENTAMIENTO

**El meteorito.** Es un juego de pillar en el que el niño o niña que va a pillar al resto lleva una pelota en las manos para que lo podamos identificar. El resto, van a realizar un viaje espacial dentro de su cohete, por lo que de dos en dos irán desplazándose por el espacio dentro de un aro.

Si el meteorito les pilla, deberán abandonar su nave.

Puede incluirse una patrulla de rescate que salve a aquellos que se han quedado sin nave, será un marcianito con antenas.

Por lo tanto podemos tener sorpresas agradables o desagradables en nuestro paseo espacial.

## El despegue

Nos preparamos para despegar. Con el audio de un lanzamiento de la NASA, nos vamos a imaginar que vamos colocando todo lo necesario, nos ponemos el cinturón, apretamos los botones, hacemos la cuenta atrás, calentamos motores (golpeando el suelo con las palmas de las manos) y finalmente despegamos.

<https://www.youtube.com/watch?v=5GrPwHrc3HI&t=5s> (audio despegue NASA)

## POSTURAS Y JUEGOS

**Chocolate inglés espacial.** Cada vez que miro por la ventana de la nave intento hacer una foto mental de lo que veo y es sorprendente.

Una vez veo estrellas, otra lunas, a la siguiente, estrellas fugaces, luego cohetes y por último meteoritos.

Representan todos al mismo tiempo una misma postura cada vez que paramos en el "chocolate inglés".



## RELAJACIÓN

**Adivina adivina.** Se dispondrá una caja llena de objetos muy variados en el centro de la sala. Por parejas uno cerrará los ojos y el otro le ofrecerá uno de esos objetos en la mano para que adivine a través del tacto de qué se trata. Se invierten los roles. Posteriormente realizamos tres **respiraciones** profundas dinámicas todos juntos, en las que cogemos aire y elevamos los brazos estirándonos y soltando el aire pasamos a la postura de la pinza.

Todo ello con música relajante de fondo.

## CÍRCULO DE COMPARTIR

Se comparte brevemente cómo nos sentimos

## ABRAZO Y DESPEDIDA

Nos damos las gracias y cantamos la canción de "mi pequeña luz".

<https://www.youtube.com/watch?v=AJdIZTAgdNs>

## EVALUACIÓN

- ⊗ Conocen las distintas emociones básicas.
- ⊗ Se han vivenciado el propio cuerpo las emociones básicas.
- ⊗ Ha mejorado la conciencia sobre las propias emociones y las de los otros.
- ⊗ Se han iniciado en la capacidad de regulación emocional.
- ⊗ Se han relajado.
- ⊗ Se ha desarrollado un clima de armonía y bienestar en el aula.

## OBSERVACIONES

La sesión ha sido impartida en inglés ya que somos un centro bilingüe inglés. Podría adaptarse perfectamente para darse en cualquier otra lengua.

## SESIONES DE EMOTION IN ART

	<b>TÍTULO</b>  <h1>FEELINGS</h1>			
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	60'	<b>ESPACIO</b>	AULA	
<b>OBJETIVOS</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Propiciar el desarrollo de emociones estéticas.</li> <li>⊗ Sentir las emociones básicas a través de obras artísticas.</li> <li>⊗ Desarrollar el gusto por experimentar emociones estéticas.</li> <li>⊗ Mejorar la capacidad de conciencia emocional.</li> <li>⊗ Expresar emociones a través del arte.</li> </ul>				
<b>CAPACIDADES EMOCIONALES</b>		<b>CONTENIDOS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Conciencia emocional</li> <li>⊗ Emociones estéticas</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Emociones básicas</li> <li>⊗ Emociones estéticas</li> </ul>		
<b>METODOLOGÍA</b>		<b>MATERIALES</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Activa</li> <li>⊗ Participativa</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ The Colour Monster</li> <li>⊗ Ficha del monstruo de colores</li> <li>⊗ Lanas de colores.</li> <li>⊗ Tijeras y cola blanca</li> </ul>		
<b>ACTIVIDADES</b>				
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lectura del cuento The Colour Monster.</li> <li>2. Presentamos cada emoción en inglés, asociándola al color con el que aparece en el cuento. Realizamos los gestos propios de cada emoción, hablamos de cómo reaccionamos cuando nos sentimos alegres, tristes, enfadados, etc y lo representamos por el aula.</li> <li>3. Recortamos lanas de dichos colores y las pegamos en una ficha del monstruo de colores.</li> </ol>			
<b>EVALUACIÓN</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Se ha propiciado el desarrollo de emociones estéticas.</li> <li>⊗ Han percibido las emociones básicas a través de obras artísticas.</li> <li>⊗ Han disfrutado experimentando emociones estéticas.</li> <li>⊗ Ha mejorado la capacidad de conciencia emocional.</li> <li>⊗ Han expresado emociones a través del arte.</li> </ul>				
<b>OBSERVACIONES</b>				
<p>Se plantea la programación de sesiones por cada emoción. Dicha programación dura varias sesiones, el número de las mismas variará fundamentalmente en función de si se tiene apoyo en el aula o se carece del mismo.</p>				

## SESIONES DE EMOTION IN ART

	<b>TÍTULO</b>  <b>FEAR</b>	<b>EMOCIÓN N°1</b>  	
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	SESIONES DE 90´	<b>ESPACIO</b>	AULA
<b>OBJETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Propiciar el desarrollo de emociones estéticas.</li> <li>⊗ Percibir la emoción del miedo a través de obras artísticas.</li> <li>⊗ Desarrollar el gusto por experimentar emociones estéticas.</li> <li>⊗ Mejorar la capacidad de conciencia emocional.</li> <li>⊗ Expresar emociones a través del arte.</li> </ul>			
<b>CAPACIDADES EMOCIONALES</b>		<b>CONTENIDOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Conciencia emocional</li> <li>⊗ Emociones estéticas</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Emociones básicas</li> </ul>	
<b>METODOLOGÍA</b>		<b>MATERIALES</b>	
<p>1. Sesión de presentación de la emoción realizando dinámicas, asociando dicha emoción con el color que la identificamos y localizando en qué parte del cuerpo lo sentimos. Dibujamos qué situaciones nos hacen sentir dicha emoción.</p> <p>2. Presentación de obras artísticas relacionadas con dicha emoción (pintura, escultura, música, cine, danza, etc). Presentación del artista y la obra que vamos a reproducir. Comenzamos a realizar nuestra versión de la obra.</p> <p>3. Se continúa realizando la obra durante el número de sesiones que sea necesario.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Presentación con obras artísticas que evocan miedo.</li> <li>⊗ Lista de reproducción de música que evoca miedo.</li> <li>⊗ Modelo de la obra "Maman".</li> <li>⊗ Bolas de porexpan (dos para cada araña).</li> <li>⊗ Limpiapiipas negros.</li> <li>⊗ Papeles de seda de colores.</li> <li>⊗ Cartón.</li> <li>⊗ Lámina en blanco con el cuerpo de un niño y una niña.</li> <li>⊗ Ceras de colores.</li> <li>⊗ Pistola de silicona.</li> <li>⊗ Hoja para dibujar "Siento miedo cuando..."</li> <li>⊗ Cuentas de color rojo y de color negro.</li> <li>⊗ Cámara de fotos.</li> <li>⊗ Celo.</li> <li>⊗ Témpera de color negro.</li> </ul>	

## ACTIVIDADES

### 1. Dinámicas para trabajar el miedo

**El señor comemiedos.** Cada niño/a de uno en uno dibuja a qué tiene miedo en un papel, lo dice a todo el grupo y lo enseña, para después introducirlo en la boca del Señor Comemiedos.

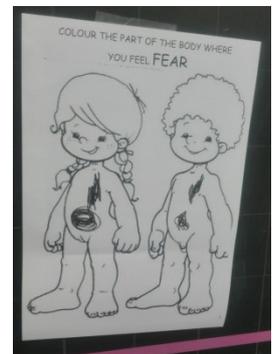


### Jugamos con nuestros miedos.

Con todos los miedos que han salido en la dinámica anterior, vamos a imaginarnos que jugamos con ellos para poder reelaborar el miedo.

### 2. ¿De qué color es el miedo para vosotros? ¿Dónde la sentimos? Colocar en la hoja en blanco

Se pide al alumnado que piense con qué color pintaría el miedo. Una vez que todos/as lo han pensado, van diciendo el color uno a uno. Posteriormente les pido que identifiquen dónde sienten dicha emoción en su cuerpo: si por ejemplo les tiemblan las piernas, o sienten algo en su tripa, etc. Les pongo algunos ejemplos de "los síntomas" que hacen que se manifieste en mi cuerpo la emoción de la cual estamos hablando. Posteriormente son ellos/as los que dicen en qué parte de su cuerpo lo sienten y lo colorean en la figura del niño o de la niña con el color que habíamos elegido previamente entre todos/as.



### 3. Presentación de obras artísticas que expresan o evocan miedo

[https://issuu.com/mapiplaza/docs/fear\\_in\\_art.pptx](https://issuu.com/mapiplaza/docs/fear_in_art.pptx)

**4. Dibujo: Me siento asustado cuando...** Cada niño/a dibujará libremente en una ficha cuáles son sus miedos, permitiéndole expresarse artísticamente.

### 5. Obra Maman de Louise Bourgeois.

Se plantea la realización de una escultura imitando la obra de Louise Bourgeois. Para ello, en primer lugar, para cada araña se deben pintar con témpera negra dos bolas de porexpan. Estas bolas, una vez secas, deberán unirse entre sí con un palillo y pegarse con silicona caliente. Se colocan 4 limpiapipas de color negro enrollados por el centro, entre las dos bolas de porexpan, para hacer de patas. En las patas, se introducen bolitas de color negro y rojo. Finalmente, se fijan las patas de la araña a un cartón con silicona caliente. El cartón se puede decorar pegándole papeles de seda.



Ponemos una foto en miniatura de cada niño/a con cara de miedo, bajo la araña.

En todas las sesiones se pondrá música de fondo.

**EVALUACIÓN**

- ⊗ Se ha propiciado el desarrollo de emociones estéticas.
- ⊗ Han percibido las emociones básicas a través de obras artísticas.
- ⊗ Han disfrutado experimentando emociones estéticas.
- ⊗ Ha mejorado la capacidad de conciencia emocional.
- ⊗ Han expresado emociones a través del arte.

**OBSERVACIONES**

Se plantea la programación de sesiones por cada emoción. Dicha programación dura varias sesiones, el número de las mismas variará fundamentalmente en función de si se tiene apoyo en el aula o se carece del mismo.

Las sesiones han sido impartidas en inglés, pero se pueden adaptar perfectamente al castellano.

Se pueden ver fotos y vídeos de la sesión en:

<https://readysteadysmileandlearn.blogspot.com/2018/11/emotion-in-art-fear.html>

## SESIONES DE EMOTION IN ART

	<b>TÍTULO</b>  <h1>HAPINESS</h1>	<b>EMOCIÓN N°2</b>  	
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	SESIONES DE 90'	<b>ESPACIO</b>	AULA
<b>OBJETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Propiciar el desarrollo de emociones estéticas.</li> <li>⊗ Sentir la alegría a través de obras artísticas.</li> <li>⊗ Desarrollar el gusto por experimentar emociones estéticas.</li> <li>⊗ Mejorar la capacidad de conciencia emocional.</li> <li>⊗ Expresar emociones a través del arte.</li> </ul>			
<b>CAPACIDADES EMOCIONALES</b>		<b>CONTENIDOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Conciencia emocional</li> <li>⊗ Emociones estéticas</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Emociones básicas</li> <li>⊗ Emociones estéticas</li> </ul>	
<b>METODOLOGÍA</b>		<b>MATERIALES</b>	
<p>1. Sesión de presentación de la emoción realizando dinámicas, asociando dicha emoción con el color que la identificamos y localizando en qué parte del cuerpo lo sentimos. Dibujamos qué situaciones nos hacen sentir dicha emoción.</p> <p>2. Presentación de obras artísticas relacionadas con dicha emoción (pintura, escultura, música, cine, danza, etc) Presentación del artista y la obra que vamos a reproducir. Comenzamos a realizar nuestra versión de la obra.</p> <p>3. Se continúa realizando la obra durante el número de sesiones que sea necesario.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Presentación con obras artísticas que evocan alegría.</li> <li>⊗ Lista de reproducción de música que evoca alegría.</li> <li>⊗ Modelo de la obra de Romero Britto "Children of the world" en blanco impresas en cartulina.</li> <li>⊗ Lámina de la obra de Romero Britto a color para decorar la clase.</li> <li>⊗ Rotuladores de colores.</li> <li>⊗ Papeles colores.</li> <li>⊗ Punzones y alfombrillas.</li> <li>⊗ Lámina en blanco con el cuerpo de un niño y una niña.</li> <li>⊗ Ceras de colores.</li> <li>⊗ Hoja para dibujar "Me siento contento cuando..."</li> </ul>	
<b>ACTIVIDADES</b>			
<p><b>1. Dinámicas de alegría</b></p> <p>¡Toma piropo! Tenemos una pelota muy especial en clase peludita de color rosa con una cara muy divertida en ella y cariñosamente Garraslargas la llamó "Ojosalabirulé". Cuando hemos hecho alguna dinámica con ella nos ha conectado mucho con la alegría. En este caso, se trata de pasar la pelota a un compañero/a y decirle un piropo.</p>			

**La conga:** bailamos la conga por toda la clase. Para ello se pueden preparar cintas de colores de papel de seda para dar un mayor toque de color.

**Baile libre: "Happy".** Bailamos libremente con la famosa canción de Pharrel Williams.  
<https://www.youtube.com/watch?v=MOWDb2TBYDg>

**2. ¿De qué color es la alegría para vosotros? ¿Dónde la sentimos? Colocar en la hoja en blanco.**

Se pide al alumnado que piense con qué color pintaría la alegría. Les pido que identifiquen dónde sienten dicha emoción en su cuerpo: si por ejemplo les tiemblan las piernas, o sienten algo en su tripa, etc. Dicen en qué parte de su cuerpo lo sienten y lo colorean en la figura del niño o de la niña con el color que habíamos elegido previamente entre todos/as.

**3. Presentación de obras artísticas que expresan alegría**

<https://issuu.com/mapiplaza/docs/hapiness>

**4. Dibujo: Me siento alegre cuando...**

**5. Obra colaborativa de Romero Britto "Children of the world".**



Cada alumno/a dispone de un modelo de la obra de Romero Britto en blanco y negro. Se ofrecen pinturas y rotuladores de colores para colorear la obra al estilo de este famoso artista. Cada cierto tiempo se dice "cambio" y deberán intercambiar la obra que estaban pintando, con un compañero/a. De este modo, los cuadros se pintan colaborativamente entre todos/as, realizando al final una exposición de todas las obras en la clase y llevándose finalmente una obra cada uno, pintada por todos/as los compañeros/as.

En todas las sesiones se pondrá música de fondo que evoque alegría.

He creado una lista de reproducción en youtube para ello:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLZ06zza0nC3tsmD7RyDE-SBSQdzbHr0dR>

## EVALUACIÓN

- ⊗ Se ha propiciado el desarrollo de emociones estéticas.
- ⊗ Han percibido las emociones básicas a través de obras artísticas.
- ⊗ Han disfrutado experimentando emociones estéticas.
- ⊗ Ha mejorado la capacidad de conciencia emocional.
- ⊗ Han expresado emociones a través del arte.

## OBSERVACIONES

Se plantea la programación de sesiones por cada emoción. Dicha programación dura varias sesiones, el número de las mismas variará fundamentalmente en función de si se tiene apoyo en el aula o se carece del mismo.

Las sesiones han sido impartidas en inglés, pero se pueden adaptar perfectamente al castellano.

Se pueden ver fotos y vídeos de las sesiones en:

<https://readysteadysmileandlearn.blogspot.com/2019/01/emotion-in-art-hapiness.html>

## SESIONES DE EMOTION IN ART

	<b>TÍTULO</b>  <b>LOVE</b>	<b>EMOCIÓN N°3</b>  	
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	SESIONES DE 90´	<b>ESPACIO</b>	AULA
<b>OBJETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Propiciar el desarrollo de emociones estéticas.</li> <li>⊗ Sentir amor a través de obras artísticas.</li> <li>⊗ Desarrollar el gusto por experimentar emociones estéticas.</li> <li>⊗ Mejorar la capacidad de conciencia emocional.</li> <li>⊗ Expresar emociones a través del arte.</li> </ul>			
<b>CAPACIDADES EMOCIONALES</b>		<b>CONTENIDOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Conciencia emocional</li> <li>⊗ Emociones estéticas</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Emociones básicas</li> <li>⊗ Emociones estéticas</li> </ul>	
<b>METODOLOGÍA</b>		<b>MATERIALES</b>	
<p>1. Sesión de presentación de la emoción realizando dinámicas, asociando dicha emoción con el color que la identificamos y localizando en qué parte del cuerpo lo sentimos. Dibujamos qué situaciones nos hacen sentir dicha emoción.</p> <p>2. Presentación de obras artísticas relacionadas con dicha emoción (pintura, escultura, música, cine, danza, etc). Presentación del artista y la obra que vamos a reproducir. Comenzamos a realizar nuestra versión de la obra.</p> <p>3. Se continúa realizando la obra durante el número de sesiones que sea necesario.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Presentación con obras artísticas que evocan amor.</li> <li>⊗ Lista de reproducción de música que evoca amor.</li> <li>⊗ Modelo de la obra de Gustav Klimt "Mother and daughter".</li> <li>⊗ Cartulinas DIN A3 naranjas.</li> <li>⊗ Papeles de colores.</li> <li>⊗ Tijeras.</li> <li>⊗ Pegamentos de barra.</li> <li>⊗ Plastilina.</li> <li>⊗ Cola blanca.</li> <li>⊗ Lámina en blanco con el cuerpo de un niño y una niña.</li> <li>⊗ Ceras de colores.</li> <li>⊗ Hoja para dibujar "Siento amor cuando..."</li> </ul>	

## ACTIVIDADES



### 1. Dinámicas de amor

**Mi corazón:** ¿Qué hay en mi corazón? Cerraremos los ojos y cada niño/a pensará a quién le gustaría dar un beso, un abrazo o decir un te quiero. Lo escribiremos en un papel para poder dar una muestra de ese amor. Después podemos pensar en los amigos/as de clase que queremos mucho, y qué es lo que más me gusta de ellos/as y decírselo.

### 2. ¿De qué color es el amor para vosotros? ¿Dónde lo sentimos? Colocar en la hoja en blanco

Se pide al alumnado que piense con qué color pintaría el amor. Una vez que todos/as lo han pensado, van diciendo el color uno a uno. Posteriormente les pido que identifiquen dónde sienten dicha emoción en su cuerpo: si por ejemplo les tiemblan las piernas, o sienten algo en su tripa, etc Les pongo algunos ejemplos de "los síntomas" que hacen que se manifieste en mi cuerpo la emoción de la cual estamos hablando. Posteriormente son ellos/as los que dicen en qué parte de su cuerpo lo sienten y lo colorean en la figura del niño o de la niña con el color que habíamos elegido previamente entre todos/as.

### 3. Presentación de obras artísticas que expresan amor

[https://issuu.com/mapiplaza/docs/love\\_paintings.pptx](https://issuu.com/mapiplaza/docs/love_paintings.pptx)

### 4. Dibujo: Siento amor.

### 5. Obra "Madre e hija" de Gustav Klimt.

Se solicita a las familias, que nos manden una fotografía del alumno/a abrazando a una persona que quiera mucho. Se imprime y recorta la fotografía y se pega sobre una cartulina DIN-A3 de color naranja.

Posteriormente se recortan papeles cuadrados de distintos estampados y colores para poder pegarlos haciendo una especie de mosaico al igual que en la obra.

Finalmente decoramos con plastilina haciendo espirales, flores, etc.



**EVALUACIÓN**

- ⊗ Se ha propiciado el desarrollo de emociones estéticas.
- ⊗ Han percibido las emociones básicas a través de obras artísticas.
- ⊗ Han disfrutado experimentando emociones estéticas.
- ⊗ Ha mejorado la capacidad de conciencia emocional.
- ⊗ Han expresado emociones a través del arte.

**OBSERVACIONES**

Se plantea la programación de sesiones por cada emoción. Dicha programación dura varias sesiones, el número de las mismas variará fundamentalmente en función de si se tiene apoyo en el aula o se carece del mismo.

Las sesiones han sido impartidas en inglés, pero se pueden adaptar perfectamente al castellano.

En todas las sesiones se pondrá música de fondo.

## SESIONES DE EMOTION IN ART

	<b>TÍTULO</b>  <h1 style="text-align: center;">CALM</h1>	<b>EMOCIÓN N°4</b>  	
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	SESIONES DE 90'	<b>ESPACIO</b>	AULA
<b>OBJETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Propiciar el desarrollo de emociones estéticas.</li> <li>⊗ Sentir calma a través de obras artísticas.</li> <li>⊗ Desarrollar el gusto por experimentar emociones estéticas.</li> <li>⊗ Mejorar la capacidad de conciencia emocional.</li> <li>⊗ Expresar emociones a través del arte.</li> <li>⊗ Regular nuestras emociones a través de la pintura.</li> </ul>			
<b>CAPACIDADES EMOCIONALES</b>		<b>CONTENIDOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Conciencia emocional</li> <li>⊗ Regulación emocional</li> <li>⊗ Emociones estéticas</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Emociones básicas</li> <li>⊗ Emociones estéticas</li> </ul>	
<b>METODOLOGÍA</b>		<b>MATERIALES</b>	
<p>1. Sesión de presentación de la emoción realizando dinámicas, asociando dicha emoción con el color que la identificamos y localizando en qué parte del cuerpo lo sentimos. Dibujamos qué situaciones nos hacen sentir dicha emoción.</p> <p>2. Presentación de obras artísticas relacionadas con dicha emoción (pintura, escultura, música, cine, danza, etc) Presentación del artista y la obra que vamos a reproducir. Comenzamos a realizar nuestra versión de la obra.</p> <p>3. Se continúa realizando la obra durante el número de sesiones que sea necesario.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Presentación con obras artísticas que evocan calma.</li> <li>⊗ Lista de reproducción de música que evoca calma.</li> <li>⊗ Obra de Georgia O'Keeffe "Lake George reflection".</li> <li>⊗ Lámina en blanco con el cuerpo de un niño y una niña.</li> <li>⊗ Ceras de colores.</li> <li>⊗ Hoja para dibujar "Siento calma cuando..."</li> </ul>	

## ACTIVIDADES

### 1. Dinámicas de calma

Realizamos un **paseo contemplativo** por el patio, el jardín, la rampa, la plaza de los maestros y maestras y el huerto del colegio. En este paseo, intentamos apreciar qué hay en nuestro entorno inmediato prestando realmente atención. Para ello exploramos con la vista y en algunos casos con el tacto y el olfato nuestro entorno en silencio.

### 2. ¿De qué color es la calma para vosotros? ¿Dónde la sentimos? Colocar en la hoja en blanco

Se pide al alumnado que piense con qué color pintaría la calma. Una vez que todos/as lo han pensado, van diciendo el color uno a uno. Posteriormente les pido que identifiquen dónde sienten dicha emoción en su cuerpo: si por ejemplo les tiemblan las piernas, o sienten algo en su tripa, etc Les pongo algunos ejemplos de "los síntomas" que hacen que se manifieste en mi cuerpo la emoción de la cual estamos hablando. Posteriormente son ellos/as los que dicen en qué parte de su cuerpo lo sienten y lo colorean en la figura del niño o de la niña con el color que habíamos elegido previamente entre todos/as.

### 3. Presentación de obras artísticas que expresan calma

<http://readysteadysmileandlearn.blogspot.com/2019/05/calm.html>

### 4. Dibujo: Siento calma cuando...

### 5. Obra de Georgia O'keeffe Lake George Reflection

Hacemos una reproducción de la obra con acuarelas.

Georgia O'Keeffe: A brief history for kids

<https://www.youtube.com/watch?v=C3iKpMOH6Ek>

Georgia O'Keeffe for kids

<https://www.youtube.com/watch?v=vyRzUii-pSc>

En todas las sesiones se pondrá música de fondo



## EVALUACIÓN

- ⊗ Se ha propiciado el desarrollo de emociones estéticas.
- ⊗ Han percibido las emociones básicas a través de obras artísticas.
- ⊗ Han disfrutado experimentando emociones estéticas.
- ⊗ Ha mejorado la capacidad de conciencia emocional.
- ⊗ Han expresado emociones a través del arte.

## OBSERVACIONES

Se plantea la programación de sesiones por cada emoción. Dicha programación dura varias sesiones, el número de las mismas variará fundamentalmente en función de si se tiene apoyo en el aula o se carece del mismo.

Las sesiones han sido impartidas en inglés, pero se pueden adaptar perfectamente al castellano.

Se pueden ver fotos y vídeos de las sesiones en:

<https://readysteadysmileandlearn.blogspot.com/2019/05/emotion-in-art-calm.html>

## SESIONES DE EMOTION IN ART

	<b>TÍTULO</b>  <h1 style="text-align: center;">SADNESS</h1>	<b>EMOCIÓN N°5</b>  	
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	SESIONES DE 90'	<b>ESPACIO</b>	AULA
<b>OBJETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Propiciar el desarrollo de emociones estéticas.</li> <li>⊗ Percibir la tristeza a través de obras artísticas.</li> <li>⊗ Desarrollar el gusto por experimentar emociones estéticas.</li> <li>⊗ Mejorar la capacidad de conciencia emocional.</li> <li>⊗ Expresar emociones a través del arte.</li> </ul>			
<b>CAPACIDADES EMOCIONALES</b>		<b>CONTENIDOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Conciencia emocional</li> <li>⊗ Emociones estéticas</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Emociones básicas</li> <li>⊗ Emociones estéticas</li> </ul>	
<b>METODOLOGÍA</b>		<b>MATERIALES</b>	
<p>1. Sesión de presentación de la emoción realizando dinámicas, asociando dicha emoción con el color que la identificamos y localizando en qué parte del cuerpo lo sentimos. Dibujamos qué situaciones nos hacen sentir dicha emoción.</p> <p>2. Presentación de obras artísticas relacionadas con dicha emoción (pintura, escultura, música, cine, danza, etc) Presentación del artista y la obra que vamos a reproducir. Comenzamos a realizar nuestra versión de la obra.</p> <p>3. Se continúa realizando la obra durante el número de sesiones que sea necesario.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Presentación con obras artísticas que evocan tristeza.</li> <li>⊗ Lista de reproducción de música que evoca tristeza.</li> <li>⊗ Plantilla del Graffiti de Banksy "Niña con globo".</li> <li>⊗ Cartón forrado con periódico.</li> <li>⊗ Cepillos de dientes.</li> <li>⊗ Témpera de colores.</li> <li>⊗ Lámina en blanco con el cuerpo de un niño y una niña.</li> <li>⊗ Ceras de colores.</li> <li>⊗ Hoja para dibujar "Siento tristeza cuando..."</li> </ul>	

## ACTIVIDADES

### 1. Dinámicas de tristeza

**Proyecto emocional musical:** <http://www.auladeelena.com/2014/11/emocionario-tristeza-y-compasion.html>

Se expone la ilustración dedicada a la tristeza. Y se reproduce la canción dedicada a dicha emoción: **Pieza musical: 2º movimiento del concierto para piano nº 5 (Ludwing van Beethoven)**

Se escucha con los ojos cerrados la pieza musical tratando de sentir la emoción que nos transmite. Después se permanece un minuto en silencio.

Se vuelve a observar la ilustración y se trata de elaborar una historia sobre qué ha ocurrido. Tras tener la hipótesis de lo que ha pasado, hablamos sobre qué emociones ha despertado la pieza musical en nosotros. Finalmente podemos poner nombre a la emoción y hablar de algunos momentos en los que nos hemos sentido tristes.



### 2. ¿De qué color es la tristeza para vosotros? ¿Dónde la sentimos? Colocar en la hoja en blanco

Se pide al alumnado que piense con qué color pintaría la tristeza. Una vez que todos/as lo han pensado, van diciendo el color uno a uno. Posteriormente les pido que identifiquen dónde sienten dicha emoción en su cuerpo: si por ejemplo les tiemblan las piernas, o sienten algo en su tripa, etc Les pongo algunos ejemplos de "los síntomas" que hacen que se manifieste en mi cuerpo la emoción de la cual estamos hablando. Posteriormente son ellos/as los que dicen en qué parte de su cuerpo lo sienten y lo colorean en la figura del niño o de la niña con el color que habíamos elegido previamente entre todos/as.

### 3. Presentación de obras artísticas que expresan tristeza

[https://issuu.com/mapiplaza/docs/sadness\\_in\\_art.pptx](https://issuu.com/mapiplaza/docs/sadness_in_art.pptx)

### 4. Dibujo: Siento tristeza cuando...

### 5. Obra. Graffiti de Banksy "Niña con globo".

Reproduciremos la obra de Banksy sobre un cartón de tamaño folio aproximadamente, previamente forrado con periódico sin imágenes, sólo texto.

Sobre él, colocaremos una plantilla plastificada de la obra en la que previamente



habré cortado con un cúter a la niña para que quede el hueco. Habrá otra plantilla en la que el hueco será el corazón.

Fijamos la plantilla al cartón con unas pinzas en los extremos y con ayuda de un cepillo de dientes salpicamos pintura de distintos colores (un color diferente cada vez). Una vez esté seco se retira la plantilla y se coloca la segunda, con la que repetiremos el mismo proceso, salpicando el hueco del globo de corazón con pintura roja.

Quedará una lámina en cuyo borde pegaremos trozos de pajitas de colores para formar un marco decorativo.

### EVALUACIÓN

- ⊗ Se ha propiciado el desarrollo de emociones estéticas.
- ⊗ Han percibido las emociones básicas a través de obras artísticas.
- ⊗ Han disfrutado experimentando emociones estéticas.
- ⊗ Ha mejorado la capacidad de conciencia emocional.
- ⊗ Han expresado emociones a través del arte.

### OBSERVACIONES

Se plantea la programación de sesiones por cada emoción. Dicha programación dura varias sesiones, el número de las mismas variará fundamentalmente en función de si se tiene apoyo en el aula o se carece del mismo.

Las sesiones han sido impartidas en inglés, pero se pueden adaptar perfectamente al castellano.

## SESIONES DE EMOTION IN ART

	<b>TÍTULO</b>  <h1 style="text-align: center;">ANGER</h1>	<b>EMOCIÓN N°6</b>  	
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	SESIONES DE 90´	<b>ESPACIO</b>	AULA
<b>OBJETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Propiciar el desarrollo de emociones estéticas.</li> <li>⊗ Canalizar la ira a través de obras artísticas.</li> <li>⊗ Desarrollar el gusto por experimentar emociones estéticas.</li> <li>⊗ Mejorar la capacidad de conciencia emocional.</li> <li>⊗ Expresar emociones a través del arte.</li> </ul>			
<b>CAPACIDADES EMOCIONALES</b>		<b>CONTENIDOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Conciencia emocional</li> <li>⊗ Emociones estéticas</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Emociones básicas</li> <li>⊗ Emociones estéticas</li> </ul>	
<b>METODOLOGÍA</b>		<b>MATERIALES</b>	
<p>1. Sesión de presentación de la emoción realizando dinámicas, asociando dicha emoción con el color que la identificamos y localizando en qué parte del cuerpo lo sentimos. Dibujamos qué situaciones nos hacen sentir dicha emoción.</p> <p>2. Presentación de obras artísticas relacionadas con dicha emoción (pintura, escultura, música, cine, danza, etc) Presentación del artista y la obra que vamos a reproducir. Comenzamos a realizar nuestra versión de la obra.</p> <p>3. Se continúa realizando la obra durante el número de sesiones que sea necesario.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Presentación con obras artísticas que evocan ira.</li> <li>⊗ Lista de reproducción de música que evoca ira.</li> <li>⊗ Obra de Pollock</li> <li>⊗ Témpera de colores</li> <li>⊗ Cartulinas</li> <li>⊗ Lámina en blanco con el cuerpo de un niño y una niña.</li> <li>⊗ Ceras de colores.</li> <li>⊗ Hoja para dibujar "Siento ira cuando..."</li> <li>⊗ Periódicos</li> </ul>	

## ACTIVIDADES

### 1. Dinámicas de ira

**Arrrrrrrrggggg.** Cada niño/a dispone de una hoja de papel de periódico. Poniendo música de fondo que evoca la ira, les diremos que imaginen que están muy enfadados, ¿qué harían con ese papel? Importante recalcar que es un juego y que no podemos hacernos daño nosotros, ni a los compañeros ni al mobiliario de la clase. Pueden romper las hojas, arrugarlas, etc mientras dura la música. Una vez que para la música, nos detenemos todos con las manos en alto y vamos a observar desde un lateral de la clase cómo ha quedado todo. Reflexionamos sobre lo que la ira descontrolada puede llegar a provocar y la necesidad de aprender a regular nuestras emociones. Haremos una foto del "antes" y el "después" de la clase para recordarnos la experiencia de la dinámica.

### 2. ¿De qué color es la ira para vosotros? ¿Dónde la sentimos? Colocar en la hoja en blanco

Se pide al alumnado que piense con qué color pintaría la ira. Una vez que todos/as lo han pensado, van diciendo el color uno a uno. Posteriormente les pido que identifiquen dónde sienten dicha emoción en su cuerpo: si por ejemplo les tiemblan las piernas, o sienten algo en su tripa, etc Les pongo algunos ejemplos de "los síntomas" que hacen que se manifieste en mi cuerpo la emoción de la cual estamos hablando. Posteriormente son ellos/as los que dicen en qué parte de su cuerpo lo sienten y lo colorean en la figura del niño o de la niña con el color que habíamos elegido previamente entre todos/as.

### 3. Presentación de obras artísticas que expresan ira

[https://issuu.com/mapiplaza/docs/anger\\_in\\_art.pptx](https://issuu.com/mapiplaza/docs/anger_in_art.pptx)

### 4. Dibujo: Siento ira cuando...

### 5. Reproducción de la obra de Jackson Pollock

## EVALUACIÓN

- ⊗ Se ha propiciado el desarrollo de emociones estéticas.
- ⊗ Han percibido las emociones básicas a través de obras artísticas.
- ⊗ Han disfrutado experimentando emociones estéticas.
- ⊗ Ha mejorado la capacidad de conciencia emocional.
- ⊗ Han expresado emociones a través del arte.

## OBSERVACIONES

Se plantea la programación de sesiones por cada emoción. Dicha programación dura varias sesiones, el número de las mismas variará fundamentalmente en función de si se tiene apoyo en el aula o se carece del mismo.

Las sesiones han sido impartidas en inglés, pero se pueden adaptar perfectamente al castellano.

En todas las sesiones se pondrá música de fondo.

## SESIONES DE CONVERSACIÓN LITERARIA

		<b>TÍTULO</b> <b>CONVERSACIONES LITERARIAS</b>	
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	60'	<b>ESPACIO</b>	Aula
<b>OBJETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Desarrollar la alfabetización emocional.</li> <li>⊗ Tomar conciencia de las propias emociones.</li> <li>⊗ Comprender las emociones de los demás.</li> <li>⊗ Desarrollar la empatía.</li> <li>⊗ Practicar la comunicación receptiva y expresiva de emociones.</li> <li>⊗ Desarrollar estrategias para gestionar situaciones emocionales reales a través de la interacción con el libro-álbum y el mediador.</li> </ul>			
<b>CAPACIDADES EMOCIONALES</b>		<b>CONTENIDOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Conciencia emocional</li> <li>⊗ Competencia social</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Conciencia emocional</li> <li>⊗ Competencia social</li> </ul>	
<b>METODOLOGÍA</b>		<b>MATERIALES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Se debe crear un espacio de seguridad y afecto, donde todos los niños y niñas puedan expresar con libertad aquello que el libro les evoque.</li> <li>⊗ Se plantean preguntas que inviten a la reflexión y fomenten el pensamiento crítico, tratando de evitar el por qué.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Libro-álbum.</li> <li>⊗ Papel y bolígrafo para apuntar el diálogo con el alumnado.</li> </ul>	
<b>ACTIVIDADES</b>			
<p>Para el desarrollo de las sesiones se seguirá el siguiente esquema:</p> <p>Nos ponemos en semicírculo, en la asamblea, la maestra como figura de mediador, lee el libro a la vez que enseña las ilustraciones y tras la lectura se establece el diálogo, planteando las cuatro preguntas básicas de Chambers (2007).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué es lo que más te ha gustado?</li> <li>2. ¿Qué es lo que menos?</li> <li>3. ¿Hubo algo que te resultó extraño?</li> <li>4. ¿Te ha recordado a algo?</li> <li>5. ¿Se lo recomendaríais a alguien?</li> </ol>			

**Los libros-álbum que emplearé serán los siguientes:**

Sesión 1	<i>El abrigo de Pupa. Ferrándiz, E.</i>
Sesión 2	<i>El cazo de Lorenzo. Carrier, I.</i>
Sesión 3	<i>El corazón y la botella. Jeffers, O.</i>
Sesión 4	<i>Por cuatro esquinitas de nada. Ruillier, J.</i>
Sesión 5	<i>El túnel. Browne, A.</i>

**EVALUACIÓN**

- ⊙ Se ha desarrollado la alfabetización emocional.
- ⊙ Han tomado conciencia de las propias emociones.
- ⊙ Comprenden las emociones de los demás.
- ⊙ Han desarrollado la empatía.
- ⊙ Han practicado la comunicación receptiva y expresiva de emociones.
- ⊙ Se han desarrollado estrategias para gestionar situaciones emocionales reales a través de la interacción con el libro-álbum y el mediador.

**OBSERVACIONES**

"Estas preguntas se tienen que dar en un espacio de libertad, en donde el papel del maestro sea ayudar a generar respuestas, propiciando continuamente preguntas que ayuden al alumno a la reflexión y a la búsqueda de significados. El alumno tiene que poder expresar aquello que el libro-álbum le evoque" (E. Lozano).

Todas las sesiones seguirán el mismo esquema, por eso he realizado una única ficha en la que incluyo todos los libros álbum que emplearemos en nuestras conversaciones literarias. En el proceso de aplicación se explicarán cada una de ellas por separado.

En muchas ocasiones las conversaciones literarias con cada libro-álbum pueden durar más de una sesión.

# TALLER DE HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES



## TÍTULO: TALLER DE HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES

<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	40´		Aula
------------------------	-----	--	------

### OBJETIVOS

- ⊗ Adquirir habilidades para hacer amigos.
- ⊗ Aprender a desarrollar el autocontrol.
- ⊗ Desarrollar la empatía.
- ⊗ Fomentar la cooperación.
- ⊗ Propiciar la comunicación asertiva.
- ⊗ Concienciar sobre la importancia de tratarnos con respeto.
- ⊗ Desarrollar la tolerancia.

### CAPACIDADES EMOCIONALES

- ⊗ Conciencia emocional
- ⊗ Regulación emocional
- ⊗ Competencia social

### CONTENIDOS

- ⊗ Conciencia emocional
- ⊗ Regulación emocional
- ⊗ Competencia social

### METODOLOGÍA

- ⊗ Activa y participativa
- ⊗ Modelado
- ⊗ Role-playing

### MATERIALES

- ⊗ Proyector
- ⊗ Ordenador con internet
- ⊗ Bote decorado
- ⊗ Cartulinas de colores
- ⊗ Pizarra y tiza
- ⊗ Ovillo de lana
- ⊗ Periódico
- ⊗ Instrumentos musicales

### ACTIVIDADES

#### 1. Habilidad para hacer amigos

-Corto: El valor de los amigos de la serie de animación "La tortuga taruga".

<https://www.youtube.com/watch?v=xBMFyuDKRa4>

- Corto: El valor de la amistad. <https://www.youtube.com/watch?v=5NbCl9jeaV8>

- Corto: Verdadera amistad. <https://www.youtube.com/watch?v=RJnJ-6gikCY>

-Corto: Runaway <https://www.youtube.com/watch?v= SXI7WQjcTNM>

**\*¿Qué puedo hacer para tener amigos? Caramelos de amistad.**

Entregamos a cada niño/a una silueta de un caramelo en cartulina de colores en las que tendrán que escribir una acción o gesto que podamos hacer para tener amigos/as dentro del aula (sonreír, escuchar, abrazar, besar, ayudar, respetar, jugar, compartir, acariciar, etc). Después podemos meter todas esas palabras en un bote bonito decorado y que ponga "Caramelos de la amistad", al que poder recurrir para buscar una acción o gesto a realizar cuando quieran acercarse a alguien del aula de forma amistosa o si ha surgido algún conflicto.

**\* ¿Qué te gusta de él/ella?** De una bolsita cada niño saca el nombre de un compañero de clase y escribe en la pizarra (o le dice mirándole a los ojos) una cualidad que le guste de él/ella. Puede ser una cualidad física o de su forma de ser (ponemos en la pizarra varias palabras para dar pistas porque solo pueden expresarlo con una palabra).

**\* El ovillo.** Todos los participantes se sientan en círculo. La profesora empieza lanzando el ovillo a alguien sin soltar una punta. Al tiempo que lanza el ovillo dice algo positivo que le guste o valore de la persona a la que se lo lanza. Quien recibe el ovillo, agarra el hilo y lanza el ovillo a otra persona. También dice algo que le guste. Así sucesivamente, sin soltar el hilo, para que vayamos tejiendo la telaraña. El juego termina cuando todos hayan cogido el ovillo. Después realizamos un diálogo para ver cómo se han sentido, cómo han recibido las valoraciones y si nos reconocemos en ellas.

**\*Conocer a nuestros compañeros.** Diálogo por parejas de lo que nos gusta hacer durante 5 minutos. Contar después algo de lo que le gusta hacer a nuestra pareja.

**\*Túnel oscuro.** No se pueden cerrar las piernas y mucho menos engañar al compañero dándole indicaciones incorrectas. Se divide a los chicos/as en grupos de seis personas de forma que cada grupo se colocará en fila india con las piernas abiertas a un metro de distancia unos de otros. El último de la fila se coloca a gatas con los ojos cerrados o tapados y se le dirá que es un tren que tiene que pasar por un túnel muy oscuro. Sus compañeros mediante las indicaciones de izquierda derecha (o a un lado y al otro lado) y centro deberán indicar al tren para que llegue por debajo de las piernas hasta el

principio. Cuando acabe se colocará como sus compañeros y el último de la fila realizará el mismo proceso. ¿Cómo se han sentido? ¿Han confiado en todo momento en sus compañeros? etc.

## 2. Autocontrol (control de la ira)

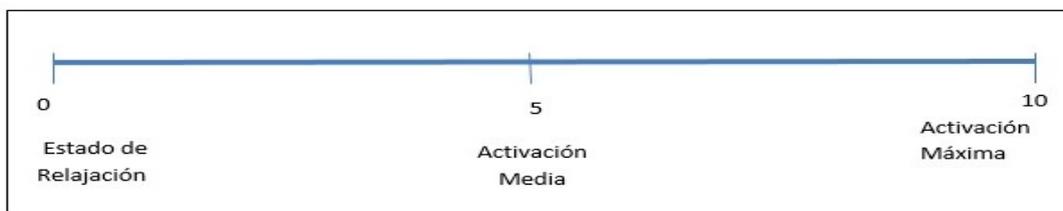
-Corto: 'Donald- autocontrol' para trabajar el control de la ira.

<https://www.youtube.com/watch?v=FQWUAGbQnoo>

-Cuento 'Vaya rabieta' de Mireilled'Allancé.

<https://www.youtube.com/watch?v=Xq-SuHdzuzI>

**\*Juego del autocontrol.** Nuestro cuerpo puede estar activo o relajado (mientras explicamos ajustamos el tono de voz y los gestos, cuando decimos activo subimos el tono y hacemos movimientos bruscos, cuando decimos relajado bajamos el tono de voz y nos quedamos quietos). Dependiendo de la actividad que vayamos a hacer tenemos que estar activos o más relajados. Dibujamos en una pizarra o en un lugar visible por todos, la línea de activación.



Les explicamos lo siguiente: "El 0 significa que estamos tan relajados que nos dormimos, el 5 es un nivel intermedio como por ejemplo cuando hacemos una ficha que tenemos que estar activos para no dormirnos, pero no mucho para poder hacer la tarea sentados. El nivel 10 significa que estamos muy activos moviéndonos sin parar. Ahora vamos a aprender a pasar de estar muy activados en el 10, a estar poco activados, en un 1. Para eso vamos a poner música y mientras suena la música tenéis que moveros por la clase muy muy activos con los puños apretados y la cara en tensión, y cuando la música pare, tenemos que parar, quedarnos quietos, cerrar los ojos y estirar las manos.". Hacemos la dinámica, varias veces. Y cuando terminen hacemos un debate para que nos cuenten, cómo se han sentido y si les ha resultado sencillo cambiar su nivel de activación.

**\*Juego típico de las estatuas** pero incidiendo en el autocontrol corporal. Ahora en pequeños grupos nos movemos por el aula mientras escuchamos la música y cuando pare tenemos que quedarnos quietos como estatuas. Gana el miembro del grupo que haya conseguido estar sin moverse más tiempo.

**\*Con instrumentos.** Nos colocamos todos en un círculo grande y en el centro varios instrumentos de pequeña percusión. La profesora indica secuencias para tocar cada uno. Cada niño elige un instrumento que debe tocar muy suave e imitando la secuencia antes indicada (ritmo, o ritmo y melodía). Hay que controlarse para no hablar mientras tocan los demás y para concentrarse y hacer la secuencia correcta.

### 3. Empatía

-Corto: 'El valor de la empatía' de Juan Lebu Salazar.

<https://www.youtube.com/watch?v=4Hgmfkg-UTk&t=15s>

-'Empatía' <https://www.youtube.com/watch?v=tQm4iiaYAtg>

**\*Me pongo en tu lugar:** Jugamos a ser otra persona, nos ponemos en el lugar de otra persona e imaginamos cómo se sentirá. La profesora nos dice al oído una persona/personaje y los demás tienen que adivinar por nuestros gestos quiénes somos y cómo nos sentimos. Podemos indicar la persona/personaje y su sentimiento o que ellos le atribuyan el sentimiento que consideren (Bombero, bebé, abuelo, conductor, médico, bailarín o bailarina, persona que está enferma en un hospital, etc.).

**\*El juego de las máscaras:** Para prepararla imprimiremos fotos de carnet de cada niño de la clase a tamaño real (es decir, grandes como una careta) y les añadiremos un palo de madera. Una vez en el aula, daremos una máscara a un niño (nunca el mismo al que estamos representando) y le haremos sencillas preguntas que tendrán que responder pensando que es el compañero de la foto que está sujetando. Por ejemplo: ¿cuál es tu color de ojos?, ¿qué es lo que más te gusta hacer en clase?

**\*La caja de los sentimientos.** Esta dinámica no es exactamente un juego. Consiste en dejar una caja con tarjetas al lado para que los niños escriban o dibujen los malestares que hayan sentido a lo largo del día en la tarjeta y la metan dentro de la caja (poniendo su nombre por detrás). Al finalizar la jornada, cada niño cogerá un

papel aleatorio, intentará por el dibujo o las palabras escritas ver cuál ha sido el problema y propondrá una solución o un comentario agradable para aliviar el problema de la otra persona. Se puede hacer con más antelación para que de esta forma todos los niños/as hayan escrito algo antes de la sesión.

**\*¿Qué te hace sentir triste?, ¿Qué te causa sorpresa?** etc. Mediante este ejercicio intentaremos que se pongan en el lugar de sus compañeros y, a la vez, podemos conocernos un poquito más.

**\*Buscando en la prensa:** Buscamos en la prensa noticias adecuadas para ellos con imágenes y les decimos que piensen en alguno de los protagonistas de la noticia, y después preguntamos cómo se sentiría esa persona, que se identifique con ella, etc.

**\*La ropa cambiada:** Esta actividad es más apropiada para el invierno, momento en que llevan mucha ropa. Se escogen cuatro niñas/niños que se pondrán al frente de la clase. Esas niñas se ponen sus abrigos. El resto observará detenidamente qué ropa llevan puesta. Ahora pedimos a todo el grupo que cierre los ojos y cambiamos a las niñas elegidas sus ropas poniendo a cada una prendas de otra, podemos cambiar también zapatos y chaquetas si es posible, etc. Ahora se abren los ojos y los demás dirán qué cambios hubo y a quién pertenece cada prenda de ropa. Reflexión: ¿Os gusta vuestra ropa? ¿Cómo os sentís con la ropa que tenéis? ¿Os gusta poneros la ropa de otras personas? ¿Cómo os sentís con la ropa de otras personas puesta? ¿Alguien se pone la ropa que le ha regalado otra persona? ¿Te sientes como ella? ¿Alguna vez os habéis equivocado y os habéis puesto el abrigo de otra persona?

#### **4. Cooperación**

**-Corto: La cooperación. Trabajo en equipo.** <https://www.youtube.com/watch?v=qvF3jfSW>

**\*Dibujos en equipo.** En grupos de 5 o 6 hacemos un dibujo entre todos. Cada uno tiene dos minutos para dibujar y el siguiente continúa con el dibujo de su compañero. Los demás mientras tanto le animan y sólo pueden decirle cosas positivas pero sin agobiarle.

**\*Los compañeros de dos equipos** (grupos de mesa) se colocan unos enfrente de los otros. Entre todos deben conseguir hacer con su cuerpo la figura que les enseña el otro equipo en la tarjeta (figuras geométricas, animales, edificios...) La única norma es que deben participar todos los jugadores del equipo para hacer una única figura.

**\*Aros:** 3 niños dentro de un aro. Tienen que hacer todas las acciones que les indiquemos sin salir del aro y sin dejarlo caer. Ejemplo: Pintar cada uno de ellos con el color rojo en el mismo folio, ir al perchero y ponerse sus chaquetas, etc.

**\*En grupos de 4-6 niños se estiran en el suelo formando un círculo.** Colocamos un globo y la idea es que el globo de la vuelta entera al círculo sin tocar el suelo. Jugaremos varias partidas, introduciendo mayor nivel de dificultad, por ejemplo (podemos usar las dos manos, sólo una mano, sólo el dedo índice y pulgar de ambas manos, etc.)

**\*Soplar la pluma.** Se divide a los participantes en grupos. Las manos han de colocarse a la espalda. Los miembros de cada grupo han de colocarse muy juntos. Se lanza un plumón sobre ellos y todos deben soplar para impedir que se caiga al suelo. Se puede acordar un tiempo determinado para mantener la pluma en el aire o trasladarla de zona

**\*Levantarse en grupo.** Se disponen en grupos de seis o siete niños, sentados en círculo con la espalda hacia dentro, cogidos en jarras (por los codos). A una señal, intentan levantarse a la vez sin caerse. Después cambiamos de grupos.

## 5. Respeto

-Corto: El dragón de aguazul. Cuento sobre el respeto para los niños.

<https://www.youtube.com/watch?v=CtEeL3KFCRI>

**\*Dibujarnos tratando a otros compañeros de clase con respeto** y explicarlo (tratarlos bien como nos gustaría que nos trataran a nosotros). Puede ser un dibujo en el que los tratemos con respeto en clase, en el parque, en el recreo, etc. También puede ser tratar con respeto a un familiar, a la profesora, etc.

**\*Hacemos una lista** en la pizarra con dos partes para que a todos nos quede claro qué es y qué no es tratar a las personas con respeto.

Qué cosas debemos hacer para tratar a la gente con respeto	Qué cosas no debemos hacer para tratar a la gente con respeto

**\*Teatro de las personas respetuosas:** Les enseñamos un powerpoint con imágenes de la vida cotidiana en las que aparecen adultos o niños tratándose con respeto y les decimos que tienen que imaginar los diálogos y hacerlos delante de la clase a modo de representación teatral. Ejemplos de imágenes:



**\*Gracias, por favor y lo siento:** Dividimos al grupo en tres equipos. Entregamos a cada equipo un cartel de una de las frases y pedimos que los decoren. Una vez listos explicamos a los equipos que contaremos historias breves y ellos deberán estar atentos para alzar el cartel y decir la frase respetuosa que corresponda de acuerdo a la narración.

Por ejemplo: Juan abrió la puerta del salón pero no se dio cuenta de que María estaba detrás de la puerta y le pegó... (en este momento el equipo "lo siento" deberá alzar el cartel y decir la frase respetuosa). Al final de la actividad verificamos qué equipo acertó más veces y lo nombramos el equipo respetuoso de la semana.

## 6. Tolerancia

-Corto: **Cuerdas.** [https://www.youtube.com/watch?v=4INwx\\_tmTKw](https://www.youtube.com/watch?v=4INwx_tmTKw)

\***El protagonista del corto** es un niño único como todos los de la clase. Escribimos la definición de único en la pizarra. Discutimos el significado de esta palabra para asegurarnos de que los niños la entienden. Dibujamos a una persona única. Hacemos que cada niño dibuje una parte de esta persona, como la cabeza, brazos y piernas. Hablamos sobre por qué esta persona es única. Fomentamos una discusión sobre qué hace que cada niño sea único y por qué las personas deben ser respetadas por las cualidades o defectos que tienen.

\* **Somos únicos y especiales.** Les decimos que piensen en esa cualidad que les hace únicos, especiales, diferentes y que la compartan con el resto de la clase. Podemos ser especiales porque corremos mucho o porque no podemos correr, por tener el pelo muy largo o muy corto, etc. Después les entregaremos a cada uno un folio titulado 'SOY ÚNICO Y ESPECIAL' en el que tendrán que dibujarse destacando esas características que les hacen ser así.

\* **Pensamos en el niño del corto y nos dibujamos jugando con él** a algún juego en el patio o en el parque. ¿Qué juego elegirías para que pudiese sentirse cómodo jugando contigo?

\***Hablar al espejo.** Provee un espejo y pídele al niño que hable sobre lo que ve en el espejo. Impúlsalo a hablar sobre sus rasgos, ropa, colores y características. Haz que el niño diga las diferencias entre él y alguien más. El niño debe después compartir lo que le gusta de sí mismo y de la otra persona.

## 7. Asertividad

-Corto: **El puente.**

<https://www.youtube.com/watch?v=BUUjZduPECY&list=PL0F3875tmlba80dZsa0aPoiQYLhGE5W>

\* **Estilo pasivo, agresivo y asertivo.** Les decimos en voz alta frases en estilo pasivo o agresivo típicas en muchas situaciones y un voluntario tiene que decir lo mismo con otras palabras pero en estilo asertivo. Ejemplos:

- 'Quita de ahí que te has colado' (agresivo).
- 'Me ha quitado las pinturas' (pasivo).
- 'No quiere jugar conmigo' (pasivo).
- 'Te voy a pegar porque me has quitado mi juguete' (agresivo).

\***Hacemos como en el corto.** Ponemos sillas en círculo en pequeño grupo y tenemos que ponernos de acuerdo para pasar andando por encima de las sillas a nuestro sitio inicial.

## EVALUACIÓN

- ⊙ Han adquirido habilidades para hacer amigos.
- ⊙ Han aprendido a desarrollar el autocontrol.
- ⊙ Han desarrollado la empatía.
- ⊙ Se ha fomentado la cooperación.
- ⊙ Se ha propiciado la comunicación asertiva.
- ⊙ Se han concienciado sobre la importancia de tratarnos con respeto.
- ⊙ Han desarrollado la tolerancia.

## OBSERVACIONES

El presente bloque ha sido programado y llevado a la práctica por la especialista de pedagogía terapéutica del centro, Noemí Espinal. Mi participación en estas sesiones ha sido de apoyo y colaboración en su desarrollo. Me parece importante que aparezcan en el presente programa ya que han tenido una incidencia directa en el grupo y también han surgido de la detección de las necesidades emocionales del grupo y de la colaboración entre ambas.

No se ha temporalizado en sesiones, sino que se ha dividido en habilidades y en función de cómo responda el grupo se irá ampliando o reduciendo el número de sesiones en las que se va a trabajar cada habilidad.

## RELAJACIONES Y VISUALIZACIONES

	<b>TÍTULO:</b> <b>RELAJACIONES Y VISUALIZACIONES</b>		
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	10'	<b>ESPACIO</b>	AULA O EXTERIOR
<b>OBJETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Adquirir estrategias para una mejor regulación emocional.</li> <li>⊙ Experimentar distintas técnicas de relajación.</li> <li>⊙ Aprender técnicas de respiración.</li> <li>⊙ Realizar una iniciación a la visualización.</li> </ul>			
<b>CAPACIDADES EMOCIONALES</b>		<b>CONTENIDOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Conciencia emocional</li> <li>⊙ Regulación emocional</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Conciencia emocional: Calma</li> <li>⊙ Regulación emocional: Relajación</li> </ul>	
<b>METODOLOGÍA</b>		<b>MATERIALES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Se realizarán relajaciones todos los días: después del recreo y al entrar por la tarde.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ <i>Respira</i>, Castrel, I.</li> <li>⊙ <i>Mi papá es de plastilina</i>, Baptiste, B.</li> <li>⊙ Plumas</li> <li>⊙ Cascabeles</li> <li>⊙ Molinillos de viento</li> <li>⊙ Barquitos de papel</li> <li>⊙ Ordenador con internet y altavoces</li> </ul>	
<b>ACTIVIDADES</b>			
<p><b>1. Visualización de Escocia</b></p> <p>Con una música relajante de fondo empezamos a contar en qué consiste una visualización: es como ver una película en el cine, pero la vemos en la pantalla que tenemos dentro de nuestra cabeza, en nuestra pantalla frontal y nos tenemos que ir imaginando con los ojos cerrados todo aquello que va surgiendo en la historia.</p> <p>Cerramos los ojos y nos concentramos en la respiración. Cogemos aire por la nariz y percibimos cómo pasa el aire a través de nuestros conductos nasales y va llegando poco a poco hasta los pulmones, también percibimos el movimiento de nuestro abdomen. Hacemos tres respiraciones conscientes.</p> <p>Vamos a viajar a Escocia, vemos una pradera verde, con grandes acantilados en los que rompen las olas del mar. En lo alto del acantilado hay un castillo en el que ondea una bandera de color azul con una cruz blanca.</p> <p>Dentro del castillo, en el patio interior, hay unos señores tocando gaitas, podemos percibir su dulce sonido y vemos que van vestidos con faldas de cuadros. Imaginamos cada uno de qué colores son esas faldas, cada uno se las puede imaginar de una manera diferente. Luego os preguntaré de qué color las estáis viendo.</p>			

Volvemos a viajar, pero no vamos ni en avión, ni en coche, ni en barco, viajamos en nube. Para que la nube se mueva, la tenemos que mover con nuestra respiración, cuando inhalamos, cogemos impulso y cuando exhalamos la nube avanza y se va moviendo por el cielo. Realizamos tres respiraciones y atención....Hemos llegado al lago Ness.

Cogemos aire y nos preparamos para introducirnos dentro del lago, comenzamos a nadar y dentro del lago todo se mueve muy despacio. Podemos ver peces, quizá sean grandes, quizá sean pequeños...cada uno los podéis crear en vuestra imaginación como más os gusten. Pueden ser de un color o de muchos colores diferentes. Ay me parece que estoy viendo algo al fondo del lago, vamos a acercarnos. Creo que es una cola que se mueve hacia arriba y hacia abajo... Tiene un cuerpo muy grande, también veo una cabeza...unos ojos...una boca y unos dientes...¿qué es?

¿Será Nessie?

Se nos acaba el tiempo, tenemos que volver. Cogemos aire y salimos despacio a la superficie.

Nos preparamos para salir de la relajación, hacemos tres respiraciones profundas y abrimos los ojos cuando estemos preparados.

Tras la relajación verbalizamos algunos detalles de nuestra visualización: les pregunto cómo eran las faldas de los escoceses en su cabeza, cómo veían los peces, cómo era el castillo, etc.

## **2. Visualización: viaje a la Luna**

Comenzamos recordando cómo realizar una visualización, explicado anteriormente.

Ponemos música que evoca el espacio de fondo:

<https://www.youtube.com/watch?v=Qrshx8BUDjk&t=522s>.

Estamos todos sentados y tomamos tres respiraciones completas. Nos imaginamos que somos astronautas a bordo de una nave, nos imaginamos cómo es: todos los paneles de control, los botones y palancas. También nos imaginamos cómo es nuestro traje y comprobamos que llevamos el cinturón de seguridad abrochado.

Hay una luz que parpadea en el cuadro de mando en el lateral izquierdo, lo pulso a la vez que bajo la palanca roja de la derecha y empezamos a despegar.

Siento que la nave va muy rápido e imagino que veo por la ventana todo mi barrio, mi ciudad, mi país, mi continente y hasta mi planeta pasar, veo la Luna a lo lejos, veo estrellas y hasta planetas.

La nave se acerca a la Luna y aterrizamos. Nos ponemos el casco para poder salir a dar un paseo lunar. Pero cuidado no hay gravedad! (nos desplazamos por el espacio) y vamos súper despacio y con la sensación de ir flotando. Nos imaginamos cómo es el suelo de la Luna que estamos pisando, pero también vemos la Tierra desde donde nos encontramos. Es grande y colorida, se ve azul y verde y algunos trocitos blancos que no paran de moverse.

Atención control, nos comunican que el paseo lunar tiene que llegar a su fin, hay que ir volviendo despacio a la nave, nos sentamos de nuevo dentro de ella y respiramos hondo, involucramos a la Tierra!

### 3. Visualización: somos ballenas

Comenzamos recordando cómo realizar una visualización, explicado anteriormente.

Ponemos canto de ballenas de fondo:

<https://www.youtube.com/watch?v=IJT0O1rXyv8&t=763s>

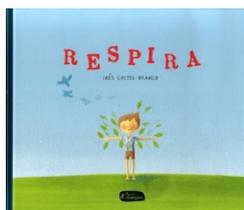
Nos imaginamos que somos una ballena y estamos en medio del océano. Se acerca el invierno y las aguas del Océano Antártico están ya muy frías por lo que hemos decidido migrar a otro lugar con aguas más calentitas.

En primer lugar van las mamás con sus bebés, después las ballenas más mayores y por último los machos cerrando el grupo. Nos sentimos tranquilas y seguras nadando lentamente en el océano. (Nos desplazamos por el espacio). A partir de este momento cada uno nada al ritmo de los sonidos del océano.

De repente vemos unas ballenas varadas (nos tumbamos), se han quedado junto a la orilla y no pueden volver al mar. Intentan girarse hacia un lado, luego hacia el otro, pero son muy pesadas y necesitan ayuda para volver al mar.

Se estaban poniendo nerviosas, pero sabían que lo único que podían hacer era esperar y respirar por su espiráculo. (Respiramos profundamente tres veces)

Unas personas que les oyeron, fueron a rescatarlas, y una a una las van ayudando para que puedan volver a su lugar.



### 4. Respira (Inés Castel)

"Respira", de Inés Castel es un cuento práctico, destinado a los niños.

Con imágenes atractivas y diálogos adecuados al público infantil, recoge ejercicios de interiorización y respiración, desde el diálogo entre una madre y su hijo a la hora de irse a dormir.

Tiene además una guía de lectura donde se explica qué se trabaja con cada ejercicio, de dónde proviene (yoga, taichi, chikung...) y cómo se realiza correctamente.

### 5. Relajación "Señor pulgar"

Nos ponemos en círculo en la asamblea, con la luz apagada y en un ambiente de tranquilidad y confianza.

Comienza el juego de dedos, mostrando la mano con todos los dedos abiertos y hablando despacio y muy pausadamente, decimos lo siguiente:

*-El señor pulgar tiene sueño*

*Lo voy a acostar*

(doblar el pulgar sobre la palma de la mano)

*-Cierro la puerta de la cocina*

(doblar el índice)

-Cierro la puerta del comedor  
(doblar el dedo corazón)

-Cierro la puerta del baño  
(doblar el anular)

-Cierro la puerta del dormitorio  
(doblar el meñique)

-¿Estás aquí el señor pulgar?  
shhhh, estoy durmiendo

-¿Estás aquí el señor pulgar?

-iya salgo!  
(sacar el pulgar)  
Y digo buenos días a todo el mundo

-Buenos días índice

-Buenos días corazón

-Buenos días anular

-Buenos días meñique

Para terminar, sacudimos la mano y relajamos los dedos.

(De "Cómo relajar a los niños en preescolar", de Michele Guillaud)

## 6. Respiración del cuadrado

Una de las técnicas de respiración que empleamos es ésta.

En ella se pasan por cuatro fases, el mismo número de lados que tiene un cuadrado.

Por ello, por cada una de las fases que pasamos, nos imaginamos que estamos dibujando uno de los lados del cuadrado. En el caso de mis alumnos/as dibujamos imaginariamente en el aire el cuadrado con el dedo, si son más mayores podrían hacerlo mentalmente.

Se inspira en 4 tiempos, retención a lleno en 4 tiempos, espiramos en 4 tiempos y retención a vacío en 4 tiempos. Y volvemos a empezar.



## 7. Mindfulness: La cremallera

Es importante que tengamos una postura corporal adecuada. Por ello, con esta técnica mantenemos la espalda erguida tanto para la práctica de mindfulness como para el resto de la clase. Es una técnica inspirada en el libro *Juegos mindfulness* de Susan Kaiser. Cada uno está sentado en su silla, con la espalda bien apoyada, los pies apoyados en el suelo, relajados y un poco entreabiertos y las manos sobre los muslos o rodillas.

Vamos a imaginarnos que en nuestro cuerpo tenemos una cremallera desde el ombligo hasta la barbilla, que nos ayuda a mantenernos rectos y estirados. Y además podemos subirla y bajarla siempre que queramos.

Colocamos las manos sobre el abdomen y agachamos la cabeza para ponerla pegada a las rodillas. Nos preparamos para subir la cremallera poco a poco, a la vez que cogemos aire. Y nos colocamos en una postura adecuada.

Vamos a ver si funciona correctamente, hacemos el paso inverso, bajando la cremallera al mismo tiempo que espiramos.

Y por último, volvemos a subir la cremallera colocando nuestra espalda estirada y subimos las manos al aire haciendo una ovación silenciosa.

Terminamos haciendo varias respiraciones completas en esta posición.

## 8. Yoga: El cuento de las mariposas

<https://www.youtube.com/watch?v=MI1S5rM0ou0&t=178s>

## 9. Respiración completa con barquitos de papel

Enseño la respiración completa (abdominal, costal y clavicular) a los niños. Para que se fijen en si su abdomen se llena de aire o no, colocamos un barquito de papel sobre la tripa y nos imaginamos que son las olas del mar, que suben y bajan meciendo a nuestro barquito. Se puede poner música relajante del mar de fondo.

<https://www.youtube.com/watch?v=9zNJr2M1aCs&t=1596s>

## 10. Masaje con plumas

Cada niño/a se coloca en su silla y apoya los brazos y la cabeza en la mesa, (también podría hacerse tumbados en el suelo si el espacio lo permite). Habrá cuatro encargados de hacer caricias con plumas a sus compañeros/as mientras se escucha la música relajante de fondo. Pueden emplearse otros elementos para los masajes: un guante con cintas de seda, cochecitos, rodillos de plastilina, pinceles, nuestras manos, pelotas, etc.

## 11. El mensaje secreto

Nos sentamos en círculo y nos cogemos de las manos. Nos tenemos que pasar un mensaje secreto que consiste en dar un pequeño apretón de manos (que irá pasando en el sentido de las agujas del reloj), hasta que alguien de dos apretones seguidos, que se cambiará la dirección del mismo.

## 12. ¿Dónde está el tesoro?

De una manera similar a la dinámica anterior, nos sentamos en círculo, pero en esta ocasión habrá alguien en el centro que tendrá que adivinar dónde se encuentra el tesoro. Nos cogemos de las manos y tratando de que el que está en el centro no se dé cuenta, nos iremos pasando la piedrecita de mano en mano. Si nos descubre, pasaremos a ocupar el lugar central. Para darle un poco más de emoción en lugar de una piedrecita puede emplearse un cascabel.

## 13. Respiración con molinillos de viento

Jugamos a inspirar y espirar con molinillos de viento, que iremos pasando entre los niños/as. También pueden emplearse pompas de jabón para aprender a respirar, o soplar velas (reales o si no nos atrevemos, se puede descargar una app de vela en el teléfono móvil).

## 14. Respiración de los superhéroes y súper heroínas.

Cogemos aire y al soltarlo...hacemos los distintos gestos de los superhéroes e incluso sonido si lo tuvieran.

**Spiderman:** colocamos las dos manos como si sacáramos la tela de araña.



**Hulk:** Ponemos los dos brazos en alto haciendo 90°.

**Wonder Woman:** Cruzamos nuestros brazos.

**Batman:** Cogiéndonos la capa imaginaria.

**Superman:** Poniendo el brazo por delante para volar.

**Mujer invisible:** Hacemos como que desaparecemos "con sonido".

**Flash:** Nos ponemos en posición de "correr" y hacemos sonido de velocidad.

Se pueden seguir inventando gestos con las propuestas del alumnado, de hecho, mis respiraciones de los superhéroes comenzaron siendo únicamente tres, pero con sus aportaciones y la imaginación de todos fuimos ampliando nuestro repertorio.



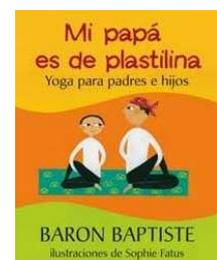
## 15. Hume Hum Tume Tume

Meditación en parejas, juego con palmas.

<https://www.youtube.com/watch?v=BQ9b7AwT6hg&list=RD9MbORyTiLOU&index=4>

## 16. Mi papá es de plastilina

Contamos el cuento y vamos representando las distintas asanas que aparecen en el mismo.



## 17. Tranquilos y atentos como una rana

Empleamos técnicas y audios del famoso libro de Eline Snel.



### EVALUACIÓN

- ☉ Han adquirido estrategias para una mejor regulación emocional.
- ☉ Han experimentado distintas técnicas de relajación.
- ☉ Han aprendido técnicas de respiración.
- ☉ Han realizado una iniciación a la visualización.

### OBSERVACIONES

Se presenta una pequeña muestra de algunas de las relajaciones, técnicas de respiración y visualizaciones que hemos realizado a lo largo del curso.

## ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

	<b>TÍTULO: CELEBRACIÓN DEL DÍA CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO</b>		
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	23 de noviembre	<b>ESPACIO</b>	-Aula -Plaza de los maestros y maestras del CPI San Jorge
<b>OBJETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Concienciar acerca de la violencia de género.</li> <li>☉ Rechazar comportamientos violentos hacia las mujeres.</li> <li>☉ Rechazar cualquier comportamiento violento y de falta de respeto entre las personas.</li> <li>☉ Establecer una educación en valores positivos.</li> <li>☉ Desarrollar el pensamiento crítico.</li> </ul>			
<b>CAPACIDADES EMOCIONALES</b>		<b>CONTENIDOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Conciencia emocional</li> <li>☉ Competencia social</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Conciencia emocional</li> <li>☉ Competencia social</li> </ul>	
<b>METODOLOGÍA</b>		<b>MATERIALES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Se debe crear un espacio de seguridad y afecto, donde todos los niños y niñas puedan expresarse con libertad.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Proyector</li> <li>☉ Papel de embalar morado</li> <li>☉ Ceras de colores</li> <li>☉ Estatua de metacrilato</li> <li>☉ Rotuladores permanentes</li> </ul>	
<b>ACTIVIDADES</b>			
<p><b>1. ¿Qué es la violencia de género?</b> En primer lugar les explico brevemente qué es la violencia de género y conversamos sobre qué opinan acerca de este tema.</p> <p><b>2. Salir corriendo de Amaral</b> Escuchamos la canción y posteriormente mantenemos un diálogo sobre la misma. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-mNY_rXwaeg&amp;t=15s">https://www.youtube.com/watch?v=-mNY_rXwaeg&amp;t=15s</a> Es importante tratar con máxima cautela este tema. En el vídeo aparecen imágenes que pueden herir su sensibilidad por lo que es importante hacerles saber que no son imágenes reales, aunque sí simulan acontecimientos que tristemente hay a personas que les suceden de verdad.</p> <p><b>3. La puerta violeta de Rozalén</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q4oDFPakVBg">https://www.youtube.com/watch?v=q4oDFPakVBg</a> Escuchamos la canción y después realizamos un dibujo entre todos: uno con violencia y otro con amor. Lo exponemos en el aula y dialogamos acerca de cómo nos hemos</p>			

sentido, de cómo son los dos dibujos y qué emoción preferimos sentir. Así como la importancia de la no violencia y el respeto.

#### **4. Actividad de centro: Estatua, manifiesto y muro.**

A nivel de centro, se ha decidido elaborar una estatua muy significativa: un lazo compuesto de piedras blancas que irán introduciendo cada uno de los alumnos y alumnas, desde primero de Infantil hasta el último curso de Primaria, así como los maestros, maestras y personal no docente del colegio.

Se leerá un manifiesto y se inaugurará un muro en el que poner frases en contra de la violencia de género.

#### **EVALUACIÓN**

- ☉ Se ha concienciado acerca de la violencia de género.
- ☉ Rechazan comportamientos violentos hacia las mujeres.
- ☉ Rechazan cualquier comportamiento violento y de falta de respeto entre las personas.
- ☉ Se ha establecido una educación en valores positivos.
- ☉ Se ha desarrollado el pensamiento crítico.

#### **OBSERVACIONES**

En la jornada de la mañana realizamos actividades de concienciación en el aula, y en la jornada de la tarde realizamos la celebración todo el centro con las actividades comunes anteriormente descritas.

## ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

	<b>TÍTULO: DE LA GUERRA A LA PAZ</b>		
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	29 de enero	<b>ESPACIO</b>	-Aula -Cristalera de Ed. Infantil
<b>OBJETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Concienciar acerca de la importancia de la paz.</li> <li>☉ Rechazar la guerra y cualquier comportamiento violento.</li> <li>☉ Establecer una educación en valores positivos.</li> <li>☉ Desarrollar el pensamiento crítico.</li> </ul>			
<b>CAPACIDADES EMOCIONALES</b>		<b>CONTENIDOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Conciencia emocional</li> <li>☉ Competencia social</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Conciencia emocional</li> <li>☉ Competencia social</li> </ul>	
<b>METODOLOGÍA</b>		<b>MATERIALES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Se debe crear un espacio de seguridad y afecto, donde todos los niños y niñas puedan expresarse con libertad.</li> <li>☉ Actividad realizada por todo el equipo didáctico de Educación Infantil.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Proyector</li> <li>☉ Cámara de fotos</li> <li>☉ Ordenador</li> <li>☉ Impresora</li> </ul>	
<b>ACTIVIDADES</b>			
<p><b>1. Visualización de una obra artística que simboliza la guerra.</b> Cada grupo de Educación Infantil ha elegido un cuadro o escultura que simboliza la guerra y lo ha visionado en su clase. Posteriormente lo representamos con nuestro cuerpo, bien toda la clase, bien por grupos (dependiendo de la obra escogida). Se realiza una foto de la misma y posteriormente reconvertimos el cuadro de guerra en un cuadro de paz.</p> <p>Los niños y niñas deciden cómo convertir ese cuadro de guerra en uno que represente la paz, lo simbolizan y hacemos una nueva foto. Mi clase reproducirá la obra <i>El Guernica</i> de Picasso.</p> <div data-bbox="951 1518 1430 1800" style="text-align: right;">  </div> <p><b>2. Exposición "De la guerra a la paz (con ojos de niñ@)".</b> Una vez se ha realizado la actividad, se expondrá en la cristalera de la biblioteca de Infantil las obras originales con las reproducciones de la guerra a la paz realizadas por el alumnado para que puedan disfrutarlas tanto los niños y niñas como sus familias.</p>			

**3. Para nosotros la guerra es... Y la paz es...**

En mi clase, reflexionamos por equipos de manera cooperativa sobre qué es para nosotros/as la guerra y lo escribimos. Y realizamos lo mismo con la paz.

Luego lo ponemos en común.

**EVALUACIÓN**

- ☉ Se han concienciado acerca de la importancia de la paz.
- ☉ Rechazan la guerra y cualquier comportamiento violento.
- ☉ Se ha establecido una educación en valores positivos.
- ☉ Se ha desarrollado el pensamiento crítico.

**OBSERVACIONES**

--

### 5.3. METODOLOGÍA

Basándome en la Orden de 28 de marzo de 2008, por la que se aprueba el currículo de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Aragón, y según el apartado de Orientaciones Didácticas, tengo en cuenta los principios de intervención pedagógica para lograr una práctica educativa de calidad, éstos son la realización de **aprendizajes significativos**, atendiendo a la planificación de **actividades globalizadas**, presentes en todos sus **ámbitos de experiencia**, así como atender a los **ritmos individuales** de mis alumnos y alumnas para que así pueda producirse el desarrollo de todas sus competencias básicas, inteligencias múltiples y capacidades emocionales.

Para que los aprendizajes sean realmente significativos, deberían estar enmarcados dentro de lo que es realmente importante, una **educación para la vida**. Como diría Dewey, "La educación no es preparación para la vida, es la vida en sí misma". De ahí que la educación emocional cobre una especial importancia, ya que las capacidades y competencias emocionales forman parte de nosotros desde el nacimiento hasta la senectud y su conocimiento y desarrollo deberían ser un pilar fundamental de nuestro crecimiento y desarrollo personal en todas las etapas de la vida.

Resulta de gran importancia prestar una especial **atención al clima emocional del aula**, para poder adaptar tanto las actividades como la programación, atendiendo al principio de flexibilidad.

También resulta básico una estrecha **colaboración y cooperación** entre todos los agentes implicados en la educación del grupo: Maestros/as de apoyo, Especialistas, Equipo directivo, Equipo de Orientación y familias.

Para el desarrollo de las distintas capacidades emocionales se emplearán diversas **técnicas**:

- El modelado
- Una metodología activa y participativa
- Role-playing
- El uso del diálogo como herramienta educativa
- Experiencia vivencial de las emociones

Las **lenguas vehiculares** que emplearé para el desarrollo de los bloques que conforman el presente programa serán tanto el español como el inglés, ya que como he mencionado en el apartado de ámbito de aplicación, nos encontramos en un centro bilingüe y mi puesto tiene además dichas características.

<b>ESPAÑOL</b>	Garraslargas (Emociclown) Conversaciones literarias Relajación Taller de habilidades sociales Otras actividades
<b>INGLÉS</b>	Yoga Emotion in Art Relajación

### 5.3.1. ORGANIZACIÓN ESPACIO-TEMPORAL

Se adecuará a las necesidades propias del alumnado, siendo flexible y potenciando el juego como actividad principal.

En cuanto a la organización espacial de manera específica, hay varios aspectos a tener en consideración.

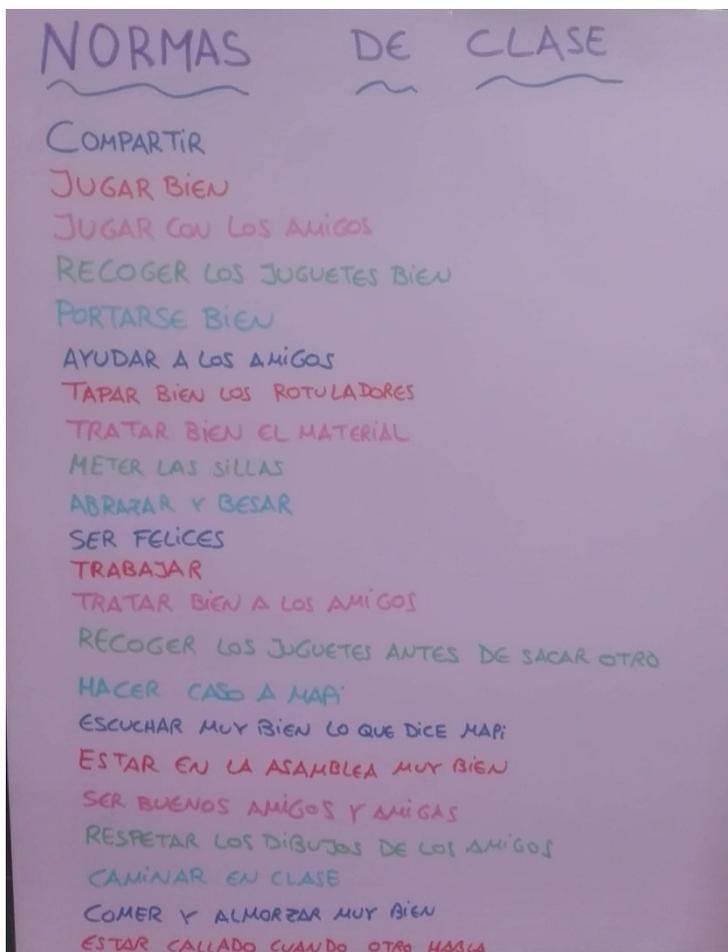
El primero de ellos, es la necesidad de crear un **espacio de seguridad y afecto** donde todos los niños y niñas puedan expresar sus emociones libremente.

Para ello, en los momentos en los que las actividades están encaminadas al diálogo tratamos de estar en círculo para poder tener un mayor sentimiento de pertenencia al grupo y poder favorecer que todos podamos mirarnos.

Es importante para favorecer este entorno de seguridad y libertad de expresión emocional, que podamos aceptar todas nuestras emociones, tanto las positivas como las negativas. Pero comprendiendo la necesidad de una regulación emocional y por tanto la necesidad también de unas normas y reglas de convivencia.

El segundo aspecto a tener en cuenta es la necesidad de varios **espacios diferentes** para el desarrollo de las sesiones según las actividades: aula de referencia, sala de psicomotricidad, patio de recreo y otras zonas comunes del centro.

### 5.3.2. GESTIÓN DE AULA



#### Hábitos y rutinas

Realizamos a principio de curso, el primer día de clase nuestras **normas de convivencia**.

Fueron expresadas por los niños y niñas del grupo con una única condición: tenían que estar expresadas **en positivo**.

Las fui recogiendo y apuntando en una cartulina que forma parte de nuestra decoración del aula para tener siempre presentes nuestras normas creadas y consensuadas entre todos, de modo que se favoreciese la implicación de todo el grupo en su cumplimiento.

### Resolución pacífica de conflictos

Al principio del curso pasado dispuse un rincón de resolución de conflictos en el que había una imagen de una boca y otra de una oreja.

A este rincón acudían los dos niños/as que tienen un conflicto. Uno de ellos se coloca en el lugar de la boca y puede expresar qué es lo que le ha molestado, mientras que el que se encuentra en la imagen de la oreja le escucha. Luego se intercambian los roles.



En un primer momento, dicho rincón necesitaba de cierta intervención por mi parte, pero poco a poco, cuando aprenden a dialogar, iban de manera autónoma a resolver sus conflictos, para lo cual intento interferir lo mínimo posible. Pues aunque esté pendiente de lo que están hablando para evitar posibles incidentes, mi objetivo es su resolución autónoma. La dinámica de dialogar y tratar de resolver los conflictos de manera autónoma funcionaba muy bien, pero al tener muchos conflictos en muchos espacios diferentes el rincón en sí dejaba de ser funcional ya que necesitaríamos otro rincón en el patio, en el comedor, etc.

Por ello continuamos con la resolución autónoma de conflictos, pero sin un rincón específico. El requisito sí es encontrar un lugar donde conversar tranquilamente, pueden ser dos sillas del aula, el banco, si estamos en el patio o en la sala de psicomotricidad un lateral del mismo, etc. Lo importante es la técnica, y no tanto el espacio concreto para ello, que cuando eran más pequeños necesitaban más y ahora se ha hecho prescindible.

### Tren de la semana

Desde el segundo trimestre del curso pasado y para motivar y reforzar el comportamiento positivo del grupo, dispuse un tren de la semana. En cada vagón había un semáforo en el que se podían colocar tres colores: uno la maestra tutora, otro color la monitora de comedor y un tercero para la maestra de inglés. Solamente se podía poner rojo o verde. Y si al finalizar la semana todos los colores eran verdes o había un máximo de dos rojos, teníamos un premio especial que elegían los niños por votación. Si había seis o más rojos había un castigo. Tengo que decir que hubo muchas semanas con premio: ver una película con palomitas, salir al patio psicomotor, jugar al fútbol, etc. Hubo algunas semanas en las que no hubo ni premio ni castigo. Y no hubo ni una sola semana con castigo. Mejoró notablemente el comportamiento general de la clase, el ambiente del grupo y su motivación.



**El semáforo del silencio**, es otro material que me ayuda a gestionar el aula.

Su funcionamiento es muy sencillo y ya lo instauramos desde inicios del curso pasado. Dependiendo en qué color esté el emoticono indica el volumen de voz que debemos emplear en ese momento.

Cuando está en color rojo debemos escuchar, se da por ejemplo en el momento de la asamblea, donde debemos escuchar a la maestra o a los compañeros/as y respetar el turno de palabra.

El color naranja se emplea cuando estamos trabajando en los distintos grupos, podemos hablar con nuestros compañeros/as pero utilizando un volumen de voz moderado para no molestar al resto.

Y el color verde lo utilizamos en los momentos de juego en los que se puede hablar con normalidad, pero acordándonos que tampoco se debe gritar.

El "maquinista" es el encargado de cambiar el color del semáforo y decir al grupo que lo ha cambiado para que todos seamos conscientes de ello.



### **La copa de Campeones y Campeonas**

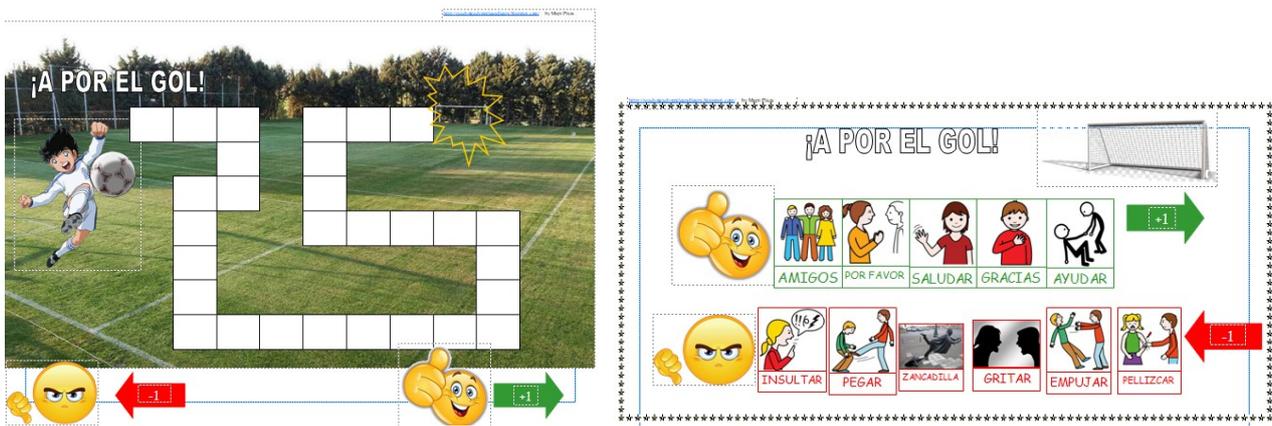
Como medida de refuerzo positivo, basado en el sistema de economía de puntos, para todos los alumnos dispongo en el aula de un mural en el que aparece la "Copa de campeones" y un campo de fútbol con una serie de casillas hasta llegar a la meta.

Lo he implantado en el tercer trimestre, ante la necesidad de terminar de mejorar ciertos comportamientos disruptivos en el aula.

Para ello, cada niño y cada niña tienen un balón en el que aparece su número de lista. Aquellos que la mayor parte del tiempo tratan con respeto y educación a sus compañeros y a los adultos, son unos campeones y campeonas y están ya dentro de la copa, por lo que recibieron un aplauso y el reconocimiento de todo el grupo. Aquellos que necesitan más entrenamiento en estas habilidades, están en el terreno de juego, en el que se les dará un punto hacia la meta cada vez que tengan un gesto amable, sean buenos compañeros y amigos, muestren actitud positiva, etc, para poder llegar a ser también unos auténticos campeones.

He elegido la temática del fútbol porque la mayor motivación de los niños que necesitan mejorar en las relaciones interpersonales es precisamente el fútbol, por lo que necesitaba que fuese algo que conectase de una manera especial con ellos para poder reforzar positivamente las conductas apropiadas.

Es un ejemplo de gamificación en el aula, en el que a través del "juego" los niños se sienten más motivados por ser mejores compañeros, compartir, etc. Aumenta su autoestima y se reducen en gran medida los castigos. Pues resulta mucho más efectivo el refuerzo positivo que el negativo.



### Técnica del semáforo

La técnica del semáforo se explica en la sesión nº 4 de Garraslargas. Emociclown: "Me enciendo". El material empleado en la misma se expone por un lado el color rojo con el "Stop" delante del espejo para favorecer que puedan reconocer su emoción no solamente en su cuerpo sino también mirándose al espejo.

La fase de respiración y búsqueda de soluciones la he dispuesto en el pasillo junto a la puerta de entrada a la clase ya que es un rincón tranquilo y seguro donde poder respirar sin la interferencia de otros compañeros y así poder pensar y buscar una solución apropiada.

Aunque este rincón se encuentra en el pasillo, siempre se solicita que la puerta permanezca abierta para poder dar por un lado la privacidad que se necesita y por otro la seguridad del adulto que puede intervenir en caso de considerarse necesario.



### Rincón de la calma

El rincón de la calma comenzó su andadura el curso pasado, aunque ha cambiado y evolucionado mucho, adaptándolo a las necesidades cambiantes de mi alumnado.

A principio de este curso coloqué el rincón junto a la asamblea, con una alfombra con un cojín y una caja con materiales que podían ayudar a la relajación en una caja: botella de la calma, mandalas para colorear, unas pequeñas construcciones, bolas antiestrés, un caleidoscopio, etc. El uso de los materiales y del espacio no era el apropiado por lo

que cambié su emplazamiento a otro lugar más tranquilo en el pasillo donde ahora se encuentra la técnica del semáforo y ante el maltrato del material dejé únicamente cosas blandas: la alfombra, el cojín y dos peluches grandes para poder descargar la ira sin hacer ni hacernos daño.

Funcionó bien durante un tiempo, pero volvía a ser necesario otro cambio en este rincón.

Por último, se colocó un nuevo rincón de la calma dentro del aula, junto a la puerta del recreo en el que los materiales para relajarnos se basaban en la neurociencia. Si éramos capaces de centrar nuestra atención en una actividad que requiriese nuestra capacidad cognitiva, la emoción de alta intensidad iría perdiendo fuerza. Por ello puse una imagen con los números del 1 al 100 y la palabra Calma en grande para que pudiesen pensar palabras que empezasen con esas letras como si de un acróstico se tratase. En un primer momento no querían acercarse a mirar los carteles del rincón cuando la ira era de gran intensidad, pero al comenzar el juego de buscar números en la tabla, al tercer o cuarto número que habían encontrado la emoción ya había desaparecido y estaban mucho más preparados para poder dialogar acerca de lo que les había ocurrido. Hay muchos niños y niñas que se han creado sus propios rincones de la calma en sus casas, por lo que es una metodología que les funciona y son capaces de generalizarlo a otros espacios como el hogar.



## Classdojo

Como sistema de refuerzo basado en el sistema de puntos empleamos esta app, donde cada niño/a tiene su avatar con su nombre (que he borrado en la imagen por motivos de privacidad). La explicaré en el siguiente apartado de relación con las familias.



### 5.3.3. RELACIÓN CON LAS FAMILIAS

La relación con las familias es muy importante para que se pueda producir una coherencia entre las pautas educativas de la familia y las de la escuela.

En el seno de la familia se producen los primeros afectos y las primeras figuras de apego. Ellos son quienes nos acercan al entorno y posibilitan nuestro desarrollo social.

De ahí la importancia de la implicación positiva de las familias también en el ámbito escolar y la estrecha colaboración de todos los agentes educativos.

Dicha relación se lleva a través de diversos cauces. El intercambio de información se produce en las reuniones generales de carácter trimestral, en tutorías, en los contactos informales diarios, notas informativas, colaboración en algunos talleres y/o actividades, etc.

Otras vías muy importantes de información y participación en la vida del aula por parte de las familias han sido:



#### **Classdojo**

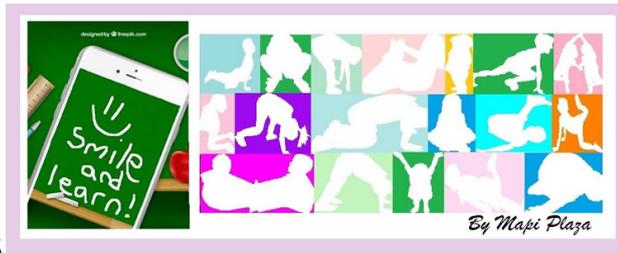
Desde enero del curso pasado, y ante la necesidad de mejorar la comunicación diaria con las familias debido al gran número y frecuencia de conflictos en el aula, decidí poner en marcha esta app.

A través de ella por un lado se pueden poner puntos positivos y negativos, especificando el motivo de ellos. Así como se pueden crear varias cuentas asociadas al mismo grupo, una para cada maestro/a que incide en el aula. Todos los puntos llegan a la app en tiempo real a las familias que tienen la app instalada en sus dispositivos móviles.

Además se pueden enviar mensajes, e incluso incluir imágenes, con lo que utilizándola de una manera responsable, sirve como medio de comunicación bidireccional muy efectivo en los casos en los que por ejemplo no podemos vernos a la hora de la salida porque el niño/a tiene extraescolar o que ha habido un gran número de conflictos y resulta imposible comunicar a todos y cada uno en persona en el mismo momento.

También pueden enviarse fotos a la historia de la clase para que puedan ver momentos especiales del aula.

Toda la información que reciben las familias a golpe de "clic" en un solo vistazo y de una manera muy intuitiva, les permite conversar con ellos en casa sobre lo que ha sucedido en el colegio y poder reforzar las conductas deseables. De este modo se produce una mayor coherencia en las pautas educativas al disponer de mucha más información mediante la colaboración familia-escuela.



### **Blog de aula**

<http://readysteadysmileandlearn.blogspot.com/>

Es un blog destinado a padres, alumnos/as, familias, maestros/as y a la totalidad de la comunidad educativa.

A través de él pretendo ofrecer una ventana al interior de mi aula, compartiendo con las familias el proceso de aprendizaje de sus hijos/as de una manera especial, ofreciéndoles actividades y recursos, así como la oportunidad de conocer de primera mano qué es lo que hacemos en clase, potenciando así la comunicación entre progenitores e hijos/as y constituyendo una comunidad de aprendizaje.

El blog es también una gran herramienta de programación educativa y de autorreflexión de mi práctica docente, pues me sirve no sólo para organizar de una manera más accesible mis experiencias y recursos, sino que además me permite echar la vista atrás con mayor facilidad.

### **Escuela de familias**

El presente curso, la trabajadora social del centro, con mi colaboración, realizó una charla de escuela de familias dedicada a mi grupo dadas las necesidades que se observaban en el mismo ya desde el curso pasado.

En ella se trató cómo establecer pautas educativas en el hogar, estableciendo unas directrices claras y concretas, así como una serie de estrategias dedicadas a la relajación y a la regulación de la ira, principal preocupación de algunas de las familias.

## 5.4. PROCESO DE APLICACIÓN

### 5.4.1 ¿DE DÓNDE PARTIMOS?

Para entender mejor el proceso de aplicación de mi programa de Educación Emocional, me parece imprescindible partir de nuestros conocimientos previos en este ámbito. El germen de "pasitos de vida" ya comenzó el curso pasado con mi llegada como tutora a mi actual grupo de alumnos y alumnas.

El curso pasado, fue mi primer curso con este grupo. Estaban en segundo de Educación Infantil y tenían gran necesidad de establecimiento de normas y rutinas, así como de desarrollo de capacidades emocionales entre las que destacaban la regulación de la ira, la impulsividad y la agresividad, así como la resolución pacífica de conflictos.

Para ello creé un **rincón de la calma**, en el que en un lugar tranquilo de la clase dispuse una alfombra suave, un cojín, unos peluches y una caja con una botella de la calma, pelotas antiestrés y otros materiales que podían tranquilizar a aquellos niños que lo necesitasen. Les mostraba cómo funcionaba dicho rincón, en qué momentos podían acudir, qué podían hacer para relajarse allí, etc.

Pero los niños que tenían grandes explosiones de ira, eran incapaces siquiera de ir a aquel rincón, su ira era demasiado intensa y no podían gestionarla de este modo.

Les enseñé la dinámica de la tortuga, la cual tampoco funcionaba.

De manera paralela, todos los días, a la hora de volver del recreo y cuando entrábamos a clase por la tarde, realizábamos una pequeña **relajación**. Les enseñé distintos tipos de respiración: la respiración completa, la respiración del cuadrado, etc. Hicimos relajación escuchando música suave de fondo y un ayudante de cada mesa daba masajes a sus amigos y amigas. También hicimos visualizaciones y pequeñas dinámicas de yoga, realizando una relajación vivencial. Con todo ello pretendía por un lado relajar el ambiente de tensión y nerviosismo general de la clase y por otro enseñar técnicas de relajación que ayudaran progresivamente a desarrollar una mejor regulación emocional.

Todos los días surgían conflictos importantes, por lo que un gran trabajo continuo era enseñarles a **resolver los conflictos** de manera pacífica y cada vez de una manera más autónoma. Para ello empleaba fundamentalmente el diálogo. El diálogo con toda la clase, haciéndoles ver cómo me hacían sentir a mí, cómo se sentían ellos y sus compañeros cuando era un tema que atañía a toda la clase en conjunto. Y un diálogo entre los implicados cuando era un conflicto entre iguales. En ese diálogo normalmente me contaban muy enfadados sus quejas sobre lo que el otro había hecho, sin ni siquiera mirarle. Les enseñé a dialogar con el otro, a contarle a la otra persona qué es lo que les ha molestado y expresar con palabras que no les gusta eso que les han hecho. Posteriormente es el turno de palabra del otro implicado para explicar también su versión de los hechos.

Al principio les costaba mucho decirse las cosas con palabras sin recurrir a las manos como modo de expresión de su enfado porque era la única manera de relación que muchos de ellos conocían. Para mí, resultaba muy importante que hablasen entre los implicados, estando yo como figura de observador y mediador, interviniendo únicamente en los momentos que era necesario. Es importante que se miren a los ojos cuando están hablando, hacerles reflexionar sobre cómo se han sentido ellos y cómo se siente la otra persona, para generar un cambio positivo en la manera de resolver los conflictos. Y hacerles entender que van a hablar con su compañero o compañera (que es con quien tienen un conflicto que resolver), no a expresarme sus quejas o a chivarse de lo que otro hizo.

Dispuse en un **rincón** del aula una oreja y una boca para que acudiesen allí a gestionar sus conflictos de manera autónoma y respetasen los turnos de palabra, pero al haber muchos conflictos simultáneos y en distintos espacios: aula, recreo, psicomotricidad, etc. Tampoco resultaba funcional con este grupo.

**Classdojo:** Ante los conflictos continuados que se sucedían en el aula, y de muchos niños al mismo tiempo, me resultaba imprescindible contar con una herramienta de comunicación directa con las familias para poder compartir con ellas cuál había sido el comportamiento de sus hijos a lo largo del día. Y que de este modo pudiésemos reforzar al mismo tiempo tanto desde el colegio como desde casa las conductas apropiadas y evitar comportamientos no deseados. Me resultaba imposible hablar personalmente con todas las familias implicadas cada día, por la cantidad y porque algunas familias llevan a sus hijos a actividades extraescolares y no teníamos contacto directo todos los días.

Finalmente decidí poner en marcha en mi clase la app Classdojo, expliqué a las familias cuál era el motivo, para qué servía y cómo nos podíamos comunicar a través de ella. Notamos una mejoría notable ya que la colaboración y comunicación familia-escuela estaba resultando en una coherencia y continuidad de normas, hábitos y rutinas. Los padres y madres reforzaban los comportamientos positivos en el aula y reprobaban los negativos, así como la maestra podía hacer lo mismo a la inversa. A día de hoy continuamos utilizándola.

Muchas de las rutinas y los materiales que comenzamos a emplear el curso pasado y funcionaban positivamente, los hemos mantenido, aunque quizá algunos de ellos ya no sea preciso prestarle tanta atención como se necesitaba el curso pasado.

Después de todo el curso se evidenciaban mejoras en el clima del aula, pero todavía seguíamos teniendo que mejorar mucho en cuanto a capacidades emocionales se refiere. De esta reflexión nace pasitos de vida, como una nueva medida que pasito a pasito nos proporcione mayor felicidad y bienestar, nos ayude a conocernos a nosotros mismos y a los demás, a estrechar lazos de amistad, a mejorar las habilidades sociales y desarrollar la empatía y un largo etcétera en el que los mejores ingredientes para el éxito son amor y paciencia.

## 5.4.2. PUESTA EN PRÁCTICA

### SESIONES CON GARRASLARGAS. EMOCICLOWN. ¿SÍIIII? ¿DÍGAMEEE?

Al inicio de la sesión se generó mucha expectación porque hacía mucho tiempo que no aparecía Garraslargas (mi payasa) en el aula. Cuando entró hubo muchas caras de sorpresa y alegría, vinieron corriendo a abrazarme y a contarme cosas.

En esta sesión aproveché un desdoble para quedarme en el aula de referencia con la mitad del alumnado, con la idea de emplear otro desdoble para la repetición de la sesión con la otra mitad del grupo.

Con el **sketch de Garraslargas** en el que “entraba a lo loco” sin prestar atención a nadie, en un primer momento ponían cara de asombro porque no sabían muy bien qué era lo que pasaba, qué estaba haciendo en ese momento (objetivo propio del sketch). Pedí voluntarios para que hicieran de niña o de niño que querían contarme algo y Garraslargas les ignoraba, o a la inversa.

Se rieron mucho cuando el niño voluntario y Garraslargas eran dos niños jugando a construcciones y por “despiste” en lugar de pasarle el juguete le acababa pasando un zapato.

Tras el sketch, en el que se veía una situación cotidiana en la que no nos estamos mirando o no nos estamos escuchando, etc. Les pregunté si alguna vez les había pasado de ir a contarle algo importante a algún adulto y que no le estuviesen haciendo caso. La respuesta fue afirmativa.

Y después reflexionamos sobre cómo se sentían cuando no les hacían caso. Algunos comentaron que se ponían tristes, otros enfadados, a otros “no les gustaba nada”, etc.

Pero posteriormente pasamos al lado opuesto, si cuando estamos con los amigos o amigas, alguna vez no nos hemos dado cuenta y no les estábamos haciendo caso.

Reflexionamos acerca de la importancia de mirarnos y escucharnos para poder comunicarnos con los demás y entendernos mejor.

Como es tan importante la mirada y la escucha para percibir a los demás, cuáles son sus intereses y necesidades, etc. Planteo **dinámicas** para el desarrollo de dichas capacidades.

En el **duelo de miradas**, pusieron toda su atención en mirar fijamente a su compañero o compañera y disfrutaron mucho.

Con el **teléfono nuevo de las emociones**, entendieron muy bien la dinámica. Aunque en un primer momento les entraba un poco de vergüenza y hacían los gestos o sonidos de cada emoción un poco reprimidos y con mucha rapidez.

En la actividad **te paso un guiño**, estuvieron la mayoría muy concentrados ya que si no era imposible poder pasarse el guiño. En un primer momento pasábamos el guiño a nuestro compañero/a de al lado, pero después lo pasábamos a cualquier persona del círculo con lo que se complicaba. Hubo mucho silencio e implicación por parte de todos, exceptuando un niño que estaba enfadado.

Para terminar con las dinámicas, **te veo**, fue una manera muy divertida y amorosa de acabar, les encantó abrazar a sus compañeros y compañeras, aunque en este momento les costaba más fijar la mirada previamente, ya que había mayor nivel de movimiento.

Finalizamos la sesión con un pequeño **diálogo** sobre qué les había gustado más, cómo se habían sentido, etc. Y les gustó mucho que Garraslargas “hiciera tonterías”, y abrazar a los amigos. Se lo pasaron muy bien y tenían muchas ganas de contar a la otra mitad del grupo todos los juegos que habían hecho.

Se pueden ver fotos y vídeos de la sesión en:

<https://readysteadysmileandlearn.blogspot.com/2018/12/garraslagas-emociclown-siiidigameee.html>

## SESIONES CON GARRASLARGAS. EMOCICLOWN. TOLERANDO LA FRUSTRACIÓN

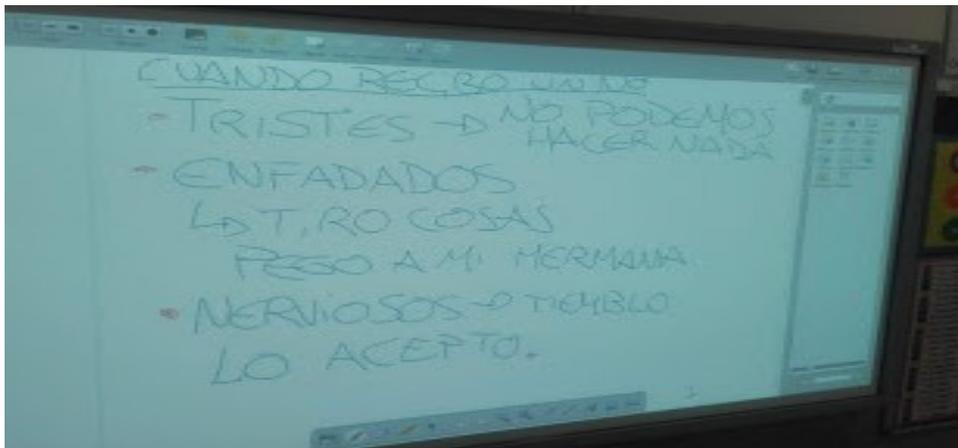
Al inicio del **sketch**, pedí dos voluntarios para su realización. El primero de ellos empezaba a tener un poco de vergüenza y como consecuencia no paraba de hacer tonterías, por lo que tuvimos que cambiar de ayudante. El segundo voluntario era el “maquinista” de la clase, que me sorprendió muy gratamente que quisiese participar activamente delante de los demás compañeros ya que es muy tímido.

El sketch funcionó muy bien, tanto que después de actuar los dos voluntarios, se supone que yo lo cerraría diciéndoles que no, que me habían dado el trabajo a mí. Pero en cambio, el primer voluntario, volvió a repetir la dinámica diciéndome a mí que no. Entendieron tan bien el funcionamiento del juego, que sin más preámbulos ni explicaciones pasamos a la dinámica con todo el grupo.

Un aspecto muy positivo que puedo señalar en este sktech es que el primer voluntario, ante la timidez del segundo y su demora en la respuesta, (y ante la impaciencia del público), les pidió silencio, diciéndoles que cada uno necesita su tiempo.

El juego: **¡Me ha tocado un viaje para Disneyland París!** les resultó muy divertido y motivador. Sorprendentemente todos y todas reaccionaron muy bien ante el “no” de sus compañeros y compañeras. Al principio resultó muy fluido y de manera espontánea iban entrando al centro del círculo, posteriormente todos y todas querían hacerlo al mismo tiempo por lo que tuve que intervenir un poco más.

Posteriormente, realizamos un **diálogo**, en el que reflexionamos acerca de: ¿Qué nos pasa cuando nos dicen que no? ¿Qué emoción sentimos? ¿Cómo reaccionamos al sentir dicha emoción? ¿Con qué frecuencia me ocurre? ¿Cómo puedo hacer para sentirme mejor en esta situación? ¿Lo pensarás la próxima vez que te digan que no a algo que te gustaría mucho hacer o tener?...



Lo plasmamos en la pizarra digital y básicamente ante la frustración los niños y niñas de mi grupo reaccionan de cuatro maneras diferentes: se ponen tristes y piensan que no pueden hacer nada, se enfadan y pegan, se ponen nerviosos y tiemblan, o lo aceptan.

Fue un diálogo muy productivo ya que estaban muy atentos y como el clima de la clase en ese momento era muy favorable, podían dialogar acerca de sus emociones tranquilamente.

El siguiente juego que realizamos, lo titulé: **¡Se me va la pinza!**

Unos meses antes, ya habíamos jugado a este juego en la clase de psicomotricidad, y en su momento hubo muchos conflictos cuando unos les quitaban las pinzas a otros (objetivo del juego). En aquel momento el juego no era eliminatorio, pero en esta ocasión sí. La decisión de realizarlo eliminatorio esta vez, es porque en los juegos en los que se eliminan o son competitivos suelen tener conflictos y/o hay algún niño o niña que se frustra. Con lo cual quería ver cómo reaccionaban tras el trabajo de la sesión.

Fue muy positivo ya que pude observar muchísima mejora respecto a la anterior vez que jugamos a este juego. No hubo conflictos ni quejas, solamente en una ocasión en la que pedían “tiempo” mientras se estaban poniendo las pinzas en la ropa, y el otro compañero acabó respetándolo. Es un

juego que en otro momento podría haber despertado mucha frustración y “pataletas”, por lo que el hecho de que pudiesen regularse, es muy positivo.

Volvimos a **dialogar**, y en esta ocasión, les ayudé a verbalizar lo bien que nos lo habíamos pasado con el juego, que no pasaba nada porque nos hubiesen descalificado en esa partida, etc. Se daban “consejos” unos a otros diciendo por ejemplo “pues sí, yo me he quedado sin pinzas y no pasa nada”.

Luego visualizamos un **corto** sobre el manejo de la ira y la frustración, de un fragmento de la película “Del revés” y hablamos acerca del mismo.

Y finalmente aunque en un primer momento no estaba programado, acabamos con un poco de alegría, cantando y bailando con la **canción “Positivity”**, para darle un toque de energía positiva a la sesión de la frustración, como estrategia de afrontamiento.

<https://www.youtube.com/watch?v=vDd8-Lw2DLo>

Se pueden ver fotos y vídeos de la sesión en:

<https://readvsteadysmileandlearn.blogspot.com/2019/03/garraslargas-emociclow-n-tolerando-la.html>

## SESIONES CON GARRASLARGAS. EMOCICLOWN. IMPULSIVIDAD Y CONTENCIÓN

Con el **juego del silencio**, se vio una clara diferencia entre el principio de la actividad donde a los niños y niñas les hacía mucha gracia hacer sonar los cascabeles, y conforme iba avanzando el juego, se esmeraban mucho en estar en silencio. De hecho es de destacar que varios de los niños que normalmente son muy impulsivos, fueron capaces de hacer la dinámica muy bien.

En la **torre de animales**, pretendía tratar la contención a partir de respetar los turnos. Respetar el turno de palabra por ejemplo es algo que suele costar bastante con el grupo, o esperar el turno en un juego (más aún si es de carácter competitivo). La verdad es que supieron respetar muy bien los turnos de juego y realizaron la actividad de una manera muy calmada. Si bien había un niño que quería molestar en lugar de participar del juego y estaba continuamente repitiendo el nombre de un animal en peligro de extinción, el resto lo hicieron muy bien.

En esta sesión estaba programada la actividad de mindfulness **saboreo**, que no pudimos realizar en esta misma sesión por falta de tiempo ya que tenía pensada hacer la sesión de una hora pero finalmente sólo pude disponer de 45 minutos por cambios de horario. Pero realizamos esta actividad de manera individual dos días después y el resultado fue muy positivo. De los 25 alumnos y alumnas de la clase, solamente dos no fueron capaces de seguir las instrucciones hasta el final, aunque sí experimentaron la contención ya que escucharon atentamente la historia durante un buen rato y cuando ya no aguantaban más abrían el huevo de chocolate un poquito nada más, lo lamían y lo volvían a cerrar. El resto escucharon con atención la historia de dónde procedía el cacao y todo lo que había sucedido en el proceso para que llegasen a tener cada uno un huevo de chocolate. Posteriormente lo analizamos con la vista, y hablamos de lo que veían: que tenía una “s”, otros no “veían nada” porque se les había derretido..., lo oímos y ya por fin lo saboreamos, pero muy despacito para poder disfrutarlo bien.

En la **carrera de pingüinos**, me pareció muy interesante tanto participar haciendo de pingüino, como participar como público. Algo que me llamó la atención es que cuando se encuentran como público suelen ser más impacientes que cuando son ellos o ellas los que ejecutan la acción, así como son bastante “críticos” con sus compañeros y compañeras. Ha sido una actividad muy interesante para el trabajo de la impulsividad porque incluso los niños más impulsivos se han visto muy motivados en la correcta realización de la misma. El tema de los animales es de un gran interés para ellos en este momento por lo que también ha favorecido su motivación.

Finalizamos la sesión con **estatuas de hielo**, aunque no estaba dentro de la programación de la sesión. Fue increíble cómo eran capaces de estar tan quietos que únicamente había dos niñas que les entraba la risa.

Se pueden ver fotos y vídeos de la sesión en:

<https://readysteadysmileandlearn.blogspot.com/2019/04/garraslargas-emociclown-impulsividad-y.html>

### SESIONES CON GARRASLARGAS. EMOCICLOWN. ME ENCIENDO

El resultado de esta sesión no fue nada satisfactorio. En primer lugar porque se trataba de una semana muy difícil a nivel emocional, en segundo lugar se trataba de la víspera de las vacaciones de semana santa y en tercer lugar por la tarde teníamos una celebración de sombreros de Pascua. Por lo tanto la atención no estaba preparada para la sesión.

Hubo muchos niños y niñas que estuvieron muy atentos a la técnica del semáforo con sus tres fases: parar, respirar y buscar la solución al problema. De hecho participaron muy activamente. Pero la lástima es que precisamente aquellos niños que deben desarrollar más la capacidad de regulación de su ira, estuvieron totalmente disruptivos y sin prestar atención.

De todos modos, el material quedará en el aula, y se hará hincapié cuando sea necesario para que a través de la repetición sean capaces de integrarlo como una rutina.

La respiración del cuadrado ya la habíamos trabajado previamente a lo largo de las sesiones de relajación, por lo que para ellos fue muy fácil seguir la dinámica.

Pude observar que es muy sencillo seguir una dinámica de regulación emocional cuando la emoción de gran intensidad no está presente, es decir, cuando solamente estamos realizando un entrenamiento. Pero lo realmente complejo es integrarlo y ser capaz de tomarlo como estrategia cuando la ira está presente y es de gran intensidad.

Se pueden ver fotos y vídeos de la sesión en:

<https://readysteadysmileandlearn.blogspot.com/2019/04/garraslargas-emociclown-me-enciendo.html>

### SESIONES CON GARRASLARGAS. EMOCICLOWN. ME CONTAGIO

El contagio emocional, así como la autonomía emocional es un tema muy complejo para trabajar en Educación Infantil. Pero aún así, quise realizar esta sesión para incidir en la importancia de decidir por nosotros mismos, también en cuanto a emociones se refiere.

Con el **sketch** les resultaba muy divertido ver como Garraslargas exageraba en la expresión de las tres emociones: alegría, tristeza e ira. En un primer momento reaccionaron con sorpresa y luego con risa. E incluso algún niño o niña acababa imitando la expresión de las emociones espontáneamente. Posteriormente, para jugar al **tú la llevas emocional**, decidimos salir al patio para poder movernos de una manera más libre, ya que dentro de clase no disponemos de espacio adecuado para ello. Decidimos acotar el espacio para que la dinámica no se disgregase mucho y pudiese verse el contraste de pasar de una emoción a otra. En primer lugar jugamos sólo a contagiarnos de alegría. Luego solamente con la tristeza, y por último sólo con la ira. Finalmente sacamos las tres emociones a la vez.

En este momento de la dinámica había dos niñas que estaban enfadadas y no querían participar de la dinámica, aunque valoro positivamente el que hubiese compañeros que quisiesen contagiarles alegría dándoles un abrazo. Otros dos niños estaban más atentos de los elementos del patio que de la dinámica. Pero el resto del grupo participó activamente y con una actitud muy positiva.

Posteriormente, para la realización del **diálogo** entramos en clase, ya que necesitaban beber agua.

Por un lado, con el cambio de espacio y con el aumento de movimiento, costó un poco reconducir la actividad para poder dialogar acerca de lo ocurrido en el juego, así como reflexionar sobre si nos contagiarnos de las emociones de otros o no, de qué emociones nos gustaría contagiarnos y de cuáles no, etc. Les hice el símil del regalo. En el que si una persona está muy enfadada y me quiere pasar su enfado, pero yo no lo cojo, el enfado sigue siendo suyo. Al igual que si alguien me quiere hacer un regalo pero yo no lo cojo, sigue siendo suyo.

Todos los niños y niñas que participaron dijeron que querían contagiarse de alegría porque les gustaba darse abrazos.

En cuanto a si se contagiaban de las emociones de otros o no, su respuesta mayoritaria fue que no. Creo que es un concepto todavía abstracto para ellos que no llegan a comprender pues necesitan mayor nivel de desarrollo madurativo.

Terminamos la sesión contagiándonos de alegría, con una pequeña dinámica de **risoterapia** en la que nos reímos con la a, e, i, o, u: jajajajaj, jejejejej, jijijiji, jojojojo y jujujuju. No se metieron mucho en la dinámica porque el nivel de atención ya era muy disperso, aunque les gusta mucho reír. Después acabamos viendo un **vídeo de risas** contagiosas, que miraban con sorpresa pero no producía el efecto esperado. <https://www.youtube.com/watch?v=PC0XkjPCZG4>

En cambio al poner un vídeo de bebés haciendo cosas graciosas sí que se rieron mucho y es que los bebés a esta edad les hacen mucha gracia.

Se pueden ver fotos y vídeos de la sesión en:

<https://readysteadysmileandlearn.blogspot.com/2019/04/titulo-me-contagio-temporalizacion-60.html>

## YOGA. FEELINGS

Comenzamos la sesión, al igual que siempre recordando las normas básicas de psicomotricidad y preguntando en círculo cómo se siente cada uno.

Seguidamente les introduje la sesión haciendo referencia a que íbamos a jugar con las emociones.

Comenzamos con el juego titulado **el mimo**, en el que comencé realizando ciertos movimientos y expresiones propias de la alegría, otras propias de la tristeza, etc. De manera espontánea decían de qué emoción se trataba y luego me imitaban. En ese momento que comprendían cómo funcionaba la dinámica, un niño o niña era quien representaba la emoción y los demás le imitaban. Les gustó mucho y les parecía muy divertido imitarse entre ellos.

Después puse una canción que podía evocarnos a cada una de las emociones básicas, con la intención de que **danzaran su emoción** libremente. Había un grupo de niños y niñas muy integrado en la actividad, mientras que había otros que lo que querían hacer era correr por la sala.

Después pasamos a la fase de posturas y juegos con el **gavilán yogui y las posturas de animales**. Relacionamos cada emoción con un animal y su movimiento, representando la calma con un caracol, el miedo con el león, etc. En este juego en muchas ocasiones les primaba más el pasar al otro lado del gavilán que hacer correctamente el movimiento/emoción. Es muy difícil que controlen sus impulsos para hacer de caracol por ejemplo cuando les van a pillar o cuando quieren pillar. De todas maneras, integraron muy bien el concepto de las distintas emociones.

Después para bajar un poco la intensidad de la actividad hicimos la postura de perro-gato, en la que aquellos niños que son más movidos les costó mucho bajar el ritmo pues aún seguían con ganas de perseguirse y correr por la clase. Al resto les vino muy bien.

Después continuamos con el **saludo al sol**, con la canción de Kira Willey de fondo que al incorporar ciertos símiles con animales también les resulta muy atractivo.

Acabamos con una relajación de **tensión-distensión** de los músculos, en la que les iba diciendo progresivamente la parte del cuerpo que tenían que tensionar y luego relajar. La mayor parte del grupo se relajó muy bien, pero hay varios niños que no pueden evitar seguir moviéndose y riéndose con los compañeros lo cual resulta muy disruptivo en este momento.

Al final no nos dio tiempo de hacer el círculo de compartir ya que la relajación no había sido todo lo pacífica que debería. Pero sí que finalizamos con la canción de "Mi pequeña luz saluda a tu pequeña luz". Que primero cantamos en inglés y luego siempre me piden en español. Acabamos dándonos las gracias y un abrazo el que así lo desea.

Las emociones básicas las reconocen perfectamente y lo han mostrado a lo largo de la sesión, ha sido muy interesante poder vivenciarlas a través del juego tanto de manera individual como con los iguales. Y poco a poco, al variar la intensidad de los juegos y la autonomía o atención que requieren en cada uno de ellos, ha favorecido que se inicien también en la regulación de sus emociones.

## YOGA. THE COLOUR MONSTER

Comenzamos la sesión, al igual que siempre recordando las normas básicas de psicomotricidad y preguntando en círculo cómo se siente cada uno.

En esta ocasión la temática de la sesión vuelven a ser las emociones básicas, aunque enfocadas desde el famoso cuento “El monstruo de colores”, que introdujimos en la clase de Arts para iniciarnos en el conocimiento de las emociones básicas también en inglés.

Al darles globos de colores, los niños y niñas estaban emocionados ya que es un material muy atractivo para ellos y que no tienen en la sala tan a menudo. Pudieron regular bastante bien su impaciencia para esperar a que pudiésemos hinchar un globo para cada uno.

Me hubiera gustado más haber realizado la sesión con telas de tul de colores, pero no pude encontrarlas por lo que finalmente me decanté por los globos.

Una niña tenía miedo de que se explotara, con lo que estaba un poco retraída al principio de la sesión, luego sí que fue capaz de participar con mi apoyo y el de sus amigas.

Saben representar con su cuerpo muy bien cuáles son las reacciones de las distintas emociones. La que más gracia les hacía era la del miedo cuando exageraba su expresión, que entonces no paraban de perseguirme.

Posteriormente jugando a agrupar emociones, simplemente veían su juego con los globos, en ese momento realmente no estaban tomando conciencia de las emociones, aunque obviamente surgían algunas de ellas: alegría por el juego con los globos, tristeza cuando alguien les había quitado su globo y otros ante esa misma situación reaccionaban con enfado. Costó bastante esfuerzo reconducir la actividad.

En las posturas por colores fue muy complejo centrar la atención para su realización pues los globos seguían siendo su principal interés.

En la relajación la mayor parte del grupo se relajó muy bien, aunque hubo unos cuantos que fue necesario quitarles el globo y sacarlo de la sala para que pudiesen parar por un momento y respirar.

Para aquellos niños más nerviosos la relajación tras una sesión de psicomotricidad es un gran trabajo de regulación emocional, en el que todavía necesitan seguir progresando.

Al final no nos dio tiempo de hacer el círculo de compartir ya que la relajación no había sido todo lo pacífica que debería. Pero sí que finalizamos con la canción de “Mi pequeña luz saluda a tu pequeña luz”. Que primero cantamos en inglés y luego siempre me piden en español. Acabamos dándonos las gracias y un abrazo el que así lo desea.

Se pueden ver fotos y vídeos de la sesión en:

<https://readysteadysmileandlearn.blogspot.com/2018/11/yoga-colour-monster.html>

## YOGA. HAPPINESS. WILD ANIMALS

Comenzamos la sesión, al igual que siempre recordando las normas básicas de psicomotricidad y preguntando en círculo cómo se siente cada uno.

Nada más entrar, puse en el altavoz la música relajante de la naturaleza de fondo. Ellos instintivamente cuando entran se quitan las zapatillas, las colocan en su sitio y se ponen a correr ya que son muy enérgicos. Simplemente mientras terminé de colocar el altavoz en su sitio y me descalzo, les dejo libertad de movimiento. Posteriormente me senté en el círculo, y poco a poco sin decir nada, ellos fueron acercándose y sentándose en el mismo. Solamente fue necesario decirles a dos niños que ya era momento de comenzar.

Al venir con tanta energía, al principio tienen muchas ganas de empezar a jugar y les cuesta estar en silencio para escuchar las instrucciones del juego.

La sesión está dedicada a los **animales en libertad**, ya que es el lugar donde más felices son y es un tema muy relevante para la clase ya que estamos aprendiendo acerca de ellos.

Necesitaban en primer lugar un juego de mucha intensidad ya que venían con mucha energía, por ello adapté la primera idea de juego que llevaba y la hice más dinámica, jugando a pillar. Sin

ninguna duda es un juego en el que vivencian la alegría, ya que en la sala se escuchan mayoritariamente risas y carreras. En alguna ocasión se dio alguna pequeña caída.

Después cantamos la **canción de los animales**, e íbamos representando los movimientos: saltando como el canguro, volando como el pelícano, agitando como la serpiente, etc. Participaron activamente.

En el juego de las **jirafas y los árboles**, unos permanecían en la postura del árbol y los otros hacían de jirafas y les hacían pequeñas cosquillas como si se estuvieran comiendo las hojas de los árboles. Buena parte del grupo participó muy activamente en el juego, pero hubo otros niños que no hicieron caso de las instrucciones y llevaban su juego paralelo de correr por la sala.

Pasamos a la canción **The lion sleeps tonight**, con gestos y posturas de animales, de los cuales sin duda el que más gustó era el del león. Les gusta mucho imitar al rey de los animales.

En la sesión ha habido alta activación de energía en el grupo, y ha sido complicado su regulación, por lo que a la hora de llegar a la **relajación**, también ha sido complejo. Mientras buena parte del grupo se relajaba, dos niños no podían parar de hablar y reír, otro se dedicaba a pasear entre los compañeros, etc lo que resulta muy disruptivo y hace más complicado la relajación para el resto de los compañeros y compañeras. De hecho cuando terminamos la relajación, les pedí que cerrasen los ojos y hacer varias respiraciones profundas pues el nivel de energía del grupo todavía se percibía alterado. Sin duda la alegría había estado presente durante toda la sesión.

Se pueden ver fotos y vídeos de la sesión en:

<https://readysteadysmileandlearn.blogspot.com/2019/04/yoga-hapiness-wild-animals.html>

## YOGA. SURPRISE

Comenzamos la sesión, al igual que siempre recordando las normas básicas de psicomotricidad y preguntando en círculo cómo se siente cada uno.

Después les he hablado de que la sesión estaba dedicada al Universo, lo cual despertaba una gran motivación ya que el día anterior estuvimos de excursión en el Planetario.

Comenzamos el calentamiento con un juego que he llamado “meteorito” o “asteroide”. En él por un lado, había un niño/a que la pagaba haciendo de meteorito y por otra parte los demás iban metidos de dos en dos dentro de un aro, simulando que viajaban en nave espacial. Si el meteorito tocaba su nave, debían sentarse porque ya no funcionaba. La motivación ante el juego ha sido muy grande, lo han disfrutado mucho y solamente querían repetir el juego una y otra vez. En la segunda ronda del juego, he introducido a un “marcianito” que iba a ir arreglando naves y devolviéndolas al espacio. Pero al poco rato, había un nuevo asteroide. Sin duda el juego contenía grandes dosis de alegría y sorpresa ya que continuamente venía un asteroide detrás, luego les salvaban, y vuelta a empezar.

Después, hemos hecho un lanzamiento de nave espacial de la NASA, en la que íbamos todos como tripulación. Los sonidos reales de la cuenta regresiva y del cohete, junto con nuestros movimientos y sonidos han hecho que pudiésemos imaginar que estábamos despegando y jugando a correr por el espacio después.

Pasamos a las posturas de yoga con el chocolate inglés con posturas del Universo. En este juego a muchos niños y niñas les podía la competitividad por encima de hacer las distintas posturas que tenían que ir haciendo cada vez.

Por último, para la relajación decidí hacer un juego de reconocimiento de objetos mediante el tacto por parejas. La intención era que pudiesen sorprenderse tanto si sabían de qué objeto se trataba a la primera, como si lo desconocían. Al tener los ojos cerrados se potencia dicha emoción. Luego introduciendo algunos objetos que no se esperan allí también se despierta la sorpresa como por ejemplo encontrarse una zapatilla mía. Todos los objetos estaban dispuestos debajo de una tela grande, para favorecer aún más la sorpresa. En este juego se ha cumplido tanto con el objetivo de volver a la calma, como en el de sorprendernos. La implicación y participación en el mismo ha sido muy positiva.

En general la sesión ha favorecido la posibilidad de vivenciar la emoción de la sorpresa, aunque diría que los juegos que más han sido el primero, del meteorito y el último de jugar a adivinar. Me

han gustado nuevamente los vínculos que se han establecido en el grupo al trabajar de manera cooperativa en parejas.

Se pueden ver fotos y vídeos de la sesión en:

<https://readysteadysmileandlearn.blogspot.com/2019/05/yoga-surprise-universe.html>

## YOGA. SADNESS SAVE THE ARCTIC

Comenzamos la sesión, al igual que siempre recordando las normas básicas de psicomotricidad y preguntando en círculo cómo se siente cada uno.

Esta sesión fue una sesión muy especial para mí. Habíamos tenido un suceso de gran impacto emocional en el centro el día anterior y por un lado no me sentía con ganas de dirigir una sesión de psicomotricidad, pero por otro lado pude sentir la tristeza, conectar con ella, atravesarla y llegar a crear esta sesión como modo de expresión, con la que sin duda mis alumnos y alumnas también podían conectar y que tenía un alto poder educativo para ellos ya que estaba estrechamente relacionado con el tema de los animales en peligro de extinción, tema en el que nos encontrábamos inmersos en el aula.

Sin ninguna duda la actividad central de la sesión fue **el baile del periódico**, en el que pude observar varias cosas muy interesantes. Por un lado, yo le iba dando a cada uno su hoja de periódico, y sin que yo les dijera nada, fueron colocándose de manera espontánea en círculo. Después al poner la música y tener que circular por las hojas de periódico como si del hielo se tratase, al principio correteaban por encima de ellas sin prestar mucha atención. Pero conforme se iba complicando al doblar las hojas y retirar algunas de ellas, se veían fundamentalmente dos maneras de actuar totalmente opuestas: pelea o colaboración. Se podía ver como espontáneamente muchos de los niños y niñas se cogían de las manos para pasar de una hoja a otra, o se abrazaban para poder tener mayor estabilidad. Solamente unos pocos peleaban por su hoja, por su espacio. Ya que o no entendían muy bien que había que compartir el espacio, o no deseaban hacerlo.

Finalmente acabamos en una única hoja de periódico en el centro sujetándonos unos a otros con un abrazo de grupo.

Fue una actividad en la que se despertó la conciencia de la mayor parte de los niños y niñas. Cuando llegamos a la parte del **diálogo**, en la que reflexionamos sobre qué ocurría al inicio del juego, que sucedía cuando iba quedando menos hielo, cómo debían sentirse los animales que vivían allí si les sucedía esto. Y vivenciarlo por sí mismos les conectó con la tristeza que supone que animales puedan perder su hábitat, que comprendiesen mejor la importancia de cuidar de nuestro planeta y potenció el sentimiento de grupo y la colaboración.

Sin duda fue una actividad con un resultado muy satisfactorio.

Después realizamos algunas **posturas** de yoga inspirados en los animales de este hábitat.

Y para la relajación pasamos a hacer un **dibujo cooperativo** en el que cada uno expresase lo que la sesión le había evocado, cómo se había sentido en los distintos juegos, etc. Fue muy positivo que la expresión aunque fuese individual, fuese compartida en un mural cooperativo ya que a lo largo de la sesión se desarrolló mucho sentimiento de grupo y también les ayuda a conectar no sólo con sus emociones, sino también con las de sus compañeros y compañeras. Y conforme iban terminando, además de dar rienda suelta a su expresión plástica, también conectamos con las emociones a través del movimiento, expresándonos corporalmente.

Fue una sesión muy enriquecedora en su totalidad y el mural lo tenemos expuesto en la clase con el lema “Piensa globalmente, actúa localmente”, para que recordemos la importancia de cuidar nuestro planeta con pequeñas acciones cada día.

Se pueden ver fotos y vídeos de la sesión en:

<https://readysteadysmileandlearn.blogspot.com/2019/04/yoga-sadness-save-arctic.html>

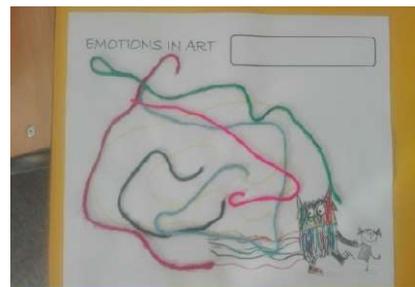
## EMOTION IN ART: FEELINGS

Se trata de una sesión de presentación de las emociones básicas en inglés, a través de un cuento que la mayoría de los niños y niñas ya conocen: el monstruo de colores.

Al ya conocerlo fue muy sencillo que reconociesen cada emoción, su expresión y su color, para aprender también cómo se denomina en inglés.

Disfrutaron mucho con la lectura del cuento y se mostraron motivados y emocionados ante el mismo, sus ilustraciones y colores. Y participaron muy activamente a la hora de movernos por la clase imitando cada una de las emociones.

Posteriormente pasamos a cortar lanas de los colores de las emociones que aparecen en el cuento y pegarlas en la ficha, hablando de que en Arts a lo largo de todo el curso trabajaríamos cada una de las emociones por separado, relacionándolas con el Arte.



## EMOTION IN ART: FEAR

El bloque del miedo lo hemos trabajado a lo largo del primer trimestre. Lo he realizado los viernes por la tarde, en sesiones de 90 minutos, de ahí que haya una gran variedad de actividades distintas.

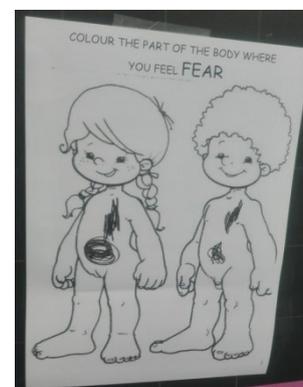
En la **primera sesión**, abordé las **dinámicas de conciencia emocional** del miedo. Decidimos trabajar en primer lugar el miedo ya que coincidía con la celebración de Halloween.

Al ser la primera de las emociones que trabajábamos todavía no tenían las rutinas establecidas por lo que todo era nuevo para ellos y no podían anticiparse a lo que iba a ocurrir. Si añadimos que además la clase es impartida en inglés, es normal que les cueste un poquito más entender de qué se tratan las dinámicas. Aunque una vez que por medio de mi expresión corporal, a través de gestos, la presentación de imágenes y ejemplos, les fue quedando claro el objetivo de la actividad y participaron muy activamente.

En la actividad del Señor comiemudos todos quisieron participar. Y en la actividad de jugar con nuestros miedos, tan sólo hubo un niño que buscaba mi cobijo ya solamente al poner una música de suspense de fondo. El resto del grupo se divirtió mucho dando rienda suelta a su imaginación y sobre todo cuando más se implicaron fue al ponerme yo a interpretar al cocodrilo, al tiburón, etc.

Después, pasamos a **hablar** sobre la emoción del miedo. Les pregunto a todo el grupo de qué color es el miedo para ellos, con qué color lo pintarían. Mi pregunta tiene que ver con que cada uno de nosotros podría describir una emoción con un color diferente, y quería que lo pensarán por sí mismos y que no adopten de una manera estereotipada los colores del monstruo de colores, sino que sea algo que tenga sentido para ellos. Al preguntarles en qué parte del cuerpo pintarían su miedo, dónde lo sienten y de qué manera, les costó bastante entenderlo. Como digo, es la primera de las emociones que trabajamos de este modo y además lo estamos realizando en una lengua extranjera. Pero a base de poner varios ejemplos y empezar realizándolo yo frente al grupo, fueron capaces de comprender la idea y de expresar cómo afectaba el miedo a su cuerpo.

Y luego qué hacían para sentirse mejor, a lo que la mayoría contestó que dar un abrazo a la mamá, ir a la cama de los papás o beber un poquito de agua.

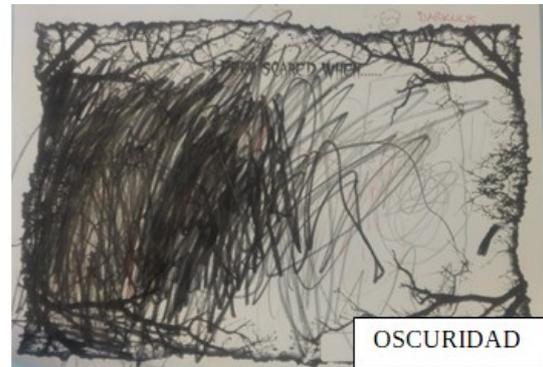


Fue muy interesante ver como se daban consejos unos a otros sobre lo que pueden hacer para no tener miedo a la oscuridad por ejemplo.

Posteriormente, vimos y comentamos una presentación de **obras artísticas que expresan miedo**. Se mostraron muy interesados por las obras artísticas, y especialmente por la emoción que expresaban. En muchas ocasiones reflejaban preguntas como por ejemplo ¿De qué se está escondiendo? ¿Por qué grita? ¿De qué tiene miedo? Lo cual muestra conciencia emocional del miedo en sí mismos y en los otros, además de empatía. Las obras que más les llamaban la atención son las realistas pues pueden apreciar la expresión facial, mientras que en las abstractas, el impacto emocional es menor.

Seleccioné las obras teniendo en cuenta que fueran aptas para ellos ya que el objetivo no es que se asusten, con lo que se trata de obras que evocan miedo pero no expresan terror o pavor.

Y por último cada uno/a **dibujó** en una ficha aquello que le daba miedo.



En la **segunda sesión**, retomamos las obras artísticas que evocaban miedo, y nos centramos en una en concreto. Maman de Louise Bourgeois. Y vemos un breve vídeo para que aprecien las dimensiones de la escultura original. <https://www.youtube.com/watch?v=B5eba1Q3FvY> Se quedaron impresionados de que fuese tan grande que la tuviesen que colocar con grúas. Después un niño dijo que su madre la había visto en Bilbao. (Con lo que ya le había producido emociones estéticas en la sesión anterior).

Hablamos de que vamos a hacer una reproducción de su obra, qué materiales vamos a necesitar y que la realizaremos en varias sesiones pues es una manualidad de cierta complejidad.

Comenzamos pintando las dos bolas de porexpan con témpera negra y las dejamos secar para la siguiente sesión. Luego con una plantilla, cada niño/a marca el cuadrado que será la base en un cartón y lo recorta. Cortan también trocitos de papel de seda y los pegan para hacer la base.

Mientras van realizando este trabajo les voy llamando para realizar la foto de cada uno de ellos con cara de miedo, que colocaremos plastificada en miniatura debajo de la araña cuando esté acabada.

En la **tercera sesión y siguientes**, unimos las dos bolas de poriexpán con un palillo y silicona caliente (la maestra) y pusimos los limpiapipas enganchados en el centro para hacer de patas.

Los niños y niñas colocaron cuentas de color rojo y negro en los limpiapipas para hacer las patas. Una vez que estuvieron terminadas, pegamos las patas al cartón con silicona caliente y la foto del niño/a plastificada en miniatura bajo la araña.



Ha sido una manualidad bastante costosa sobre todo porque requería de pegar con silicona caliente cada una de las arañas, por lo que al tener un grupo numeroso acaba requiriendo mucho tiempo y esfuerzo. A pesar del esfuerzo, es una manualidad que mereció mucho la pena y tanto mi compañera como yo queríamos realizar al menos una reproducción de una escultura, ya que tenemos la sensación de que siempre o casi siempre hacemos mucho más hincapié en el trabajo de la pintura que en el resto de las artes.

El conjunto de las sesiones dedicadas al miedo ha sido muy enriquecedor, porque no sólo aprecian emociones artísticas visualizando arte, sino que además les permite expresarlo corporalmente, artísticamente a través del dibujo y la reproducción de una obra famosa. Han aumentado su conciencia emocional en relación al miedo y les ha ayudado poder hablar de ello y expresarse abiertamente en el grupo y ver que muchos de ellos comparten los mismos miedos.

Se pueden ver fotos y vídeos de la sesión en:

<https://readysteadysmileandlearn.blogspot.com/2018/11/emotion-in-art-fear.html>

## EMOTION IN ART: HAPPINESS

El bloque de la alegría lo hemos trabajado a lo largo del segundo trimestre, comenzándolo en enero, aunque en un primer momento lo teníamos previsto para el primer trimestre pero la manualidad del miedo nos costó más sesiones de lo previsto, aparte de tener otras actividades especiales. Lo he realizado los viernes por la tarde, en sesiones de 90 minutos, de ahí que haya una gran variedad de actividades distintas.

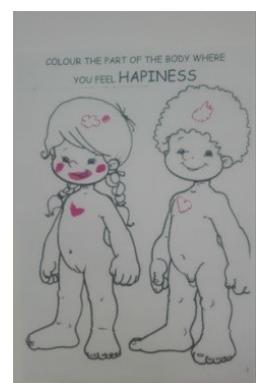
En la **primera sesión**, abordé las **dinámicas de conciencia emocional**. Disfrutaron mucho realizando dinámicas alegres y muestran mucho entusiasmo, que en algunas ocasiones puede llegar a euforia. Les cuesta regular sus emociones, las expresan con gran intensidad. Nos lo pasamos muy bien y expresaron mucha alegría, pero en varias ocasiones tuve que parar la actividad.

Después, pasamos a hablar sobre la emoción de la alegría. Les pregunto a todo el grupo de qué color sería para ellos, con qué color lo pintarían. En este caso, se notó que ya era la segunda emoción que trabajábamos porque resultó mucho más fluido. El color elegido fue el rosa y sentían la alegría en la cara, en la cabeza y en el corazón.

Posteriormente, vimos y comentamos una presentación de **obras artísticas que expresan alegría**.

Como expresé en el caso de la anterior emoción, tenía la sensación de que nuestros esfuerzos van dedicados en el Arte a la pintura, y solemos dejar al resto de artes un poco olvidadas. En este caso he incluido otras formas de expresión que evocan alegría.

Y por último cada uno/a **dibujó** en una ficha aquello que le daba alegría.



En la **segunda sesión y siguientes**, retomamos las obras artísticas que evocaban alegría y nos centramos en una en concreto. “Children of the world” de Romero Britto. Decidimos hacer las

obras de manera colaborativa, de modo que todos los cuadros hubiesen estado pintados por todos los niños y niñas de la clase. Me gustó mucho esta nueva manera de hacerlo, ya que creó mayor sentimiento de pertenencia al grupo y compañerismo en general. Solamente hubo un niño que no quería “desprenderse de su dibujo” y no aceptaba que fuera de todos.

La distribución de las mesas en estas sesiones también fue especial, ya que las unimos y pusimos juntas en dos bloques de mesas, lo que favorecía también el sentimiento de grupo, de colaboración y de algún modo la alegría que nos produce compartir.

De fondo puse música alegre para contagiarnos también emocionalmente a través de ella. Y fue maravilloso ver cómo mientras pintaban sus dibujos, salía algún bailarín espontáneo al centro de la clase, o les podías ver haciendo como que cantaban con el rotulador, o como bailaban en sus sillas. Sin duda pudimos vivenciar mucha alegría a lo largo de las sesiones.

Finalmente, cuando acabamos todas las obras, las expusimos todas juntas en la pizarra y fueron eligiendo con cual se iban a quedar uno a uno.



Valoro muy positivamente el bloque de la alegría, nos ha proporcionado mucho bienestar y felicidad y me ha encantado los vínculos que se han generado en el grupo. Por otra parte, el utilizar música alegre de fondo ha sido también una gran motivación, por lo que lo he trasladado a otros momentos de trabajo o juego en el aula.

Se pueden ver fotos y vídeos de la sesión en:

<https://readysteadysmileandlearn.blogspot.com/2019/01/emotion-in-art-hapiness.html>

## EMOTION IN ART: LOVE

El bloque del amor, lo hemos trabajado a lo largo del segundo trimestre. Lo he realizado los viernes por la tarde, en sesiones de 90 minutos, de ahí que haya una gran variedad de actividades distintas.

En la **primera sesión**, abordé las **dinámicas de conciencia emocional**.

Al imaginar a quién le daríamos un abrazo y un beso o le diríamos que le queremos, la gran mayoría mencionaba a su madre. Otros nombraban a su padre y a su madre. Y algunos a sus hermanos o hermanas. Por supuesto hay muchas personas a las que quieren, y la mayor parte de ellas proceden del entorno familiar. Posteriormente vimos qué persona especial había elegido cada uno/a para darse un abrazo y realizar la obra. Curiosamente aunque verbalizaban en primer lugar a la madre, la mayoría eligió al padre. Desde luego, independientemente de la elección, los niños y niñas de mi clase expresan mucho amor, por lo que ha sido muy sencillo evocar esta emoción y nos ha proporcionado mucha felicidad y bienestar hablar de ella.

Después, pasamos a **hablar** sobre la emoción del amor. Les pregunto a todo el grupo de qué color sería para ellos, con qué color lo pintarían. Su respuesta fue el color rojo y lo sentían en la cabeza, el corazón y la boca principalmente. Un niño quiso añadir también los genitales.



Posteriormente, vimos y comentamos una presentación de **obras artísticas que expresan amor**. Y por último cada uno/a **dibujó** en una ficha a las personas que más quería, el cual reflejó por un lado lo que habíamos hablado en la primera dinámica, y por otro, también aparecieron los amigos y amigas de la clase, ya que en ese momento se encontraban muy cercanos. Les encanta sentirse queridos y demandan cariño y afecto a diario, tanto de los adultos como de los compañeros, pidiendo que les elijan incluso en sus dibujos.

En la **segunda sesión**, retomamos las obras artísticas que evocaban amor y nos centramos en una en concreto de Gustav Klimt, madre e hijos. Cada niño/a con la foto que me habían mandado previamente, abrazándose a una persona que quisieran mucho (elegida por el niño o niña), la pegaba sobre una cartulina. Posteriormente recortamos cuadraditos de papeles con estampados de distintas formas y colores y los pegamos a modo de colcha como en el cuadro original.

Fue muy placentero ver la cara de ilusión que puso cada uno de ellos al ver su foto especial y al trabajar sobre ella. Y más especial todavía ver la emoción con la que salían el día que habían terminado su obra y se la llevaban a casa. Fue una emoción de amor compartida en ese momento tanto por los niños y niñas de la clase, como por todas las familias. Un momento y una obra muy especial que nos ha hecho tomar conciencia sobre el amor y hacerlo arte.



### EMOTION IN ART: CALM

El bloque de la calma, lo hemos trabajado a lo largo del tercer trimestre. Lo he realizado los viernes por la tarde, en sesiones de 90 minutos, de ahí que haya una gran variedad de actividades distintas.

En la **primera sesión**, abordé las **dinámicas de conciencia emocional**.

Para ello, realizamos una caminata consciente, en la que en silencio fuimos explorando nuestro entorno cercano. Fuimos caminando por el patio, en el jardín aromático observamos las plantas, las tocamos y oímos, después bajamos por la rampa observando los murales pintados en la pared, llegamos al huerto donde casualmente había un grupo trabajando por lo que intentamos observar desde lejos para no interferir mucho en su actividad. Después volviendo por la plaza de los maestros y maestras, comenzaron a caer gotas de lluvia, y fue maravilloso ver cómo disfrutaban con todos los sentidos, abriendo de par en par los brazos y abriendo la boca, para poder sentir como las finas gotas de lluvia les acariciaban.

Fue una experiencia que nos proporcionó mucha calma y al menos a mí personalmente mucho bienestar. Es increíble ver el progreso del grupo, en otros momentos para mí habría sido impensable poder realizar una actividad como esta y poder sentir calma de verdad. Todavía hay algunos niños y niñas que sienten la necesidad de algún modo de “defender su territorio”, por lo que ante una actividad en la que las pautas son disfrutar, ir juntos y en silencio, todavía no pueden concentrarse

plenamente en la experiencia si sienten por ejemplo que un compañero “se ha colado en la fila”, aunque no hubiese realmente ninguna fila establecida como tal.

Después, pasamos a **hablar** sobre la emoción de la calma. Les pregunto a todo el grupo de qué color sería para ellos, con qué color lo pintarían. Su respuesta fue el color verde. Y sienten la calma en el corazón, la cabeza, la boca y los ojos.

Posteriormente, vimos y comentamos una presentación de **obras artísticas que expresan calma**. En este caso, me pareció importante apelar a las 7 artes y presentar obras artísticas que evocasen esta emoción desde formas de expresión muy diversas. Les llamó mucho la atención el teatro de sombras chinas y el ballet. Así como reconocer cuadros que tenían en casa ellos o algunos familiares como la ilustración del principito y El beso de Klimt. Les dio mucha risa que el David de Miguel Ángel estuviese desnudo, es de algún modo su manera de expresar la vergüenza.

Vimos algunos fragmentos de los vídeos de Georgia O’Keeffe para poder conocer un poco su historia y ver sus cuadros.

Y por último cada uno/a **dibujó** cuando se sentía en calma, algunos cuando estaban durmiendo, otros cuando iban a la playa, otros pintando o jugando.

En la **segunda sesión**, realizamos la reproducción de la obra con acuarelas. Sin duda fue un momento en el que experimentamos mucha calma. Por un lado pintando con las acuarelas y por otro, escuchando de fondo música relajante. Les gustó mucho pintar con acuarelas y se esforzaron mucho en su realización. Además demostraron mucha creatividad pues cada pintura, aún queriendo representar una misma obra, eran totalmente distintas.



El trabajo del bloque de la calma nos ha traído mucha paz y tranquilidad, a la par que bienestar. El resultado del mismo ha sido muy positivo. Si algo pondría como aspecto a mejorar, sería ampliar la dedicación en número de sesiones al mismo para poder beneficiarnos del efecto de dicha emoción durante más tiempo. Pero debido a que los primeros bloques se alargaron más en el tiempo y otros contratiempos en la programación, han hecho que solamente pudiésemos dedicarle dos sesiones. (Aunque aborde la calma en muchos otros momentos como en las relajaciones tras el recreo y al entrar por la tarde, o en las sesiones de yoga).

Se pueden ver fotos y vídeos de la sesión en:

<https://readysteadysmileandlearn.blogspot.com/2019/05/emotion-in-art-calm.html>

## EMOTION IN ART: SADNESS

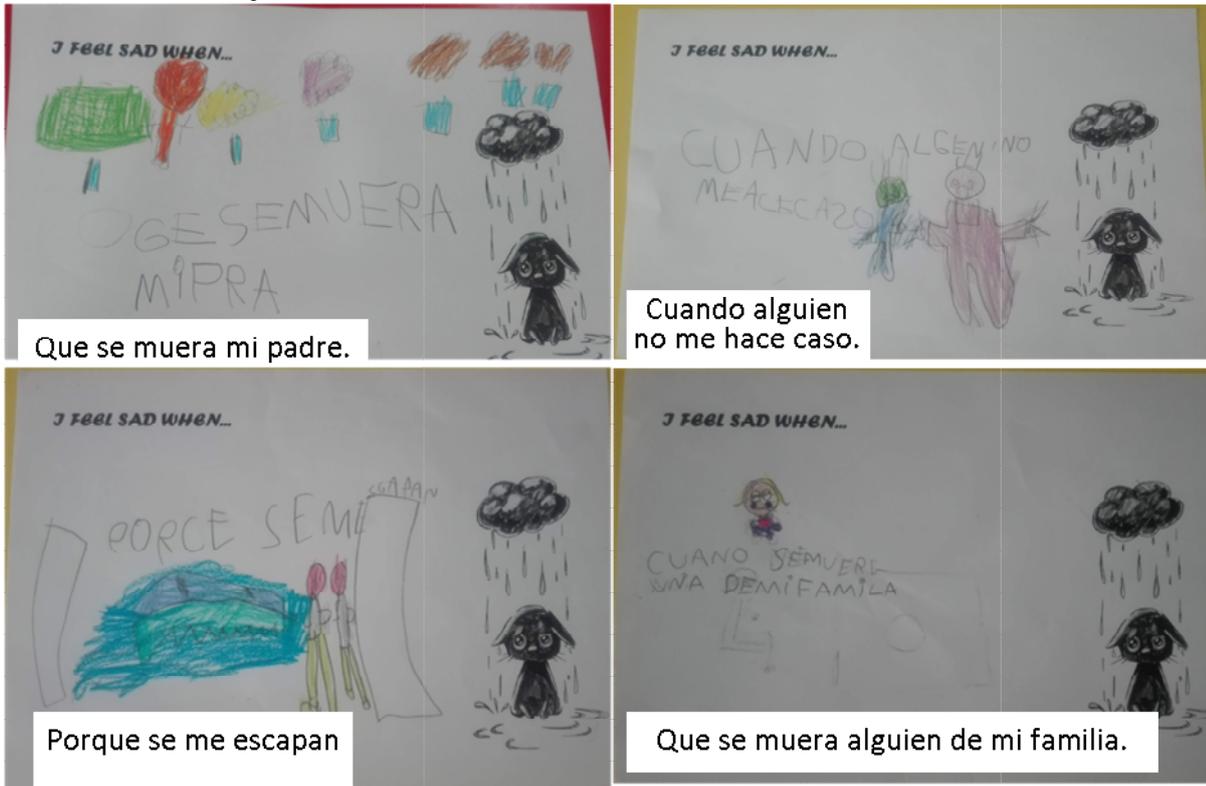
El bloque de la tristeza, lo hemos trabajado en mayo. Lo he realizado los viernes por la tarde, en sesiones de 90 minutos, de ahí que haya una gran variedad de actividades distintas.

En la **primera sesión**, abordé las **dinámicas de conciencia emocional**.

Empleamos también el material del proyecto del emocionario musical y comentamos lo que nos inspira tanto la música como la ilustración. A raíz de ahí, nos da pie a hablar sobre qué cosas o

momentos nos producen tristeza, qué hacemos cuando nos sentíamos tristes y qué nos suele consolar o hacer sentir mejor. Les pone tristes que se mueran los papás o los niños pequeños, creo que la muerte es una de las cosas que aún sin llegar a comprenderla del todo, les genera un impacto emocional que suele llevar asociado la tristeza. También les pone tristes que les peguen o les insulten, o que les traten mal. Así como que les griten. Es algo que nos debería hacer reflexionar mucho a los adultos sobre cómo nos referimos en ocasiones a los niños y niñas y qué emoción les estamos generando en ese momento.

Realizamos el **dibujo de la tristeza**.



Después, pasamos a **hablar** sobre la emoción de la tristeza.

Les pregunto a todo el grupo de qué color sería para ellos, con qué color lo pintarían. Su respuesta fue el color azul. Y sienten la tristeza en el corazón, porque les “duele” el corazón. En la cabeza, porque se acuerdan de aquello que les pone tristes.

En los ojos porque lloran. En la boca y la nariz porque cuando lloran les cuesta más respirar y les bajan las lágrimas y los mocos.

En la cabeza y el cuello porque se les baja la cabeza hacia abajo y las manos porque se taparían la cara con ellas.



Posteriormente, vimos y comentamos una presentación de **obras artísticas que expresan tristeza**.

Les llamó la atención que en muchos de los cuadros el color predominante era el azul, exactamente igual que el color que ellos habían elegido para pintar dicha emoción.

Hablamos de que en inglés para decir que te sientes triste también se puede expresar “I’m feeling blue”. Se fijaron mucho en las caras de los distintos cuadros, ya que expresaban mucha tristeza o como si estuvieran pensando en cosas que les ponen tristes.

También resultó llamativo que algunos de los personajes agachaban la cabeza, y a ellos también les pasa cuando se sienten tristes que tienen ganas de ponerse en un rincón de la clase y esconder la cabeza entre las rodillas.

En la **segunda, tercera y cuarta sesión**, realizamos la reproducción de la obra de Banksy. Realizamos plantillas en las que quedaba un hueco en la imagen de la niña y otra silueta donde aparece el globo de corazón. Sujetamos con pinzas la plantilla al cartón previamente forrado con periódico y salpicamos con témpera de colores y un cepillo de dientes para formar la silueta. Debido a la cautela con la que hay que realizarlo y que todavía no tienen la suficiente fuerza ni habilidades de motricidad fina, lo he realizado por grupos, realizando la obra un grupo a la misma vez mientras los demás jugaban y posteriormente íbamos rotando. Es una obra que ha costado más de lo previsto también porque teníamos 6 plantillas con lo que solamente podían hacerlo 6 niños/as a la vez y no pensábamos que les iba a resultar tan complejo.

Por último, cortaron trocitos de pajita para hacer un marco alrededor de la lámina y las pegaron con pegamento.

Se pueden ver fotos y vídeos de la sesión en:

<https://readysteadysmileandlearn.blogspot.com/2019/05/emotion-in-art-sadness.html>



## EMOTION IN ART: ANGER

El bloque de la ira, lo hemos trabajado entre mayo y junio. Lo he realizado los viernes por la tarde, en sesiones de 90 minutos, de ahí que haya una gran variedad de actividades distintas.

En la **primera sesión**, abordé las **dinámicas de conciencia emocional**.

Realizamos una dinámica en la que cada uno tenía una hoja de periódico y con música de fondo que evocaba a la ira, cada uno podía hacer con su hoja de periódico lo que quisiera y lo que sintiese en ese momento a través de la música. Se recordaron las normas básicas de seguridad antes de comenzar: que sólo podían hacer lo que quisieran con la hoja, no podíamos hacer daño a los compañeros/as, ni a nosotros mismos ni al material o mobiliario de la clase.

Establecidas las normas, puse la canción <https://www.youtube.com/watch?v=Nf5kncDU2jk>

Fue curioso observar cómo reaccionaba cada uno. Por un lado comenzaron a moverse bastante tímidos, mientras dos de los niños más enérgicos comenzaron desde el primer momento a romper la hoja, arrugarla, tirarla al suelo y pisarla mientras hacían ruido. Poco a poco fueron jugando más la emoción de la ira, se veían caras de rabia, más papeles rotos y arrugados en el suelo, etc.

Cabe destacar muy positivamente que no hubo ni un solo conflicto en toda la sesión, entendieron y respetaron las normas de la actividad.

Una vez que habían destrozado todas las hojas, nos retiramos a un extremo de la clase para ver qué sucede cuando tenemos una ira tan descontrolada que no nos damos cuenta de lo que sucede.

Uno de los niños dijo: “es la guerra”, otros hablaron de que rompemos y destrozamos cosas sin querer y “que no vemos” lo que hacemos.

Pero lo que más me llamó la atención sin ninguna duda es que uno de los niños que algunas veces tiene una ira muy intensa que no puede controlar, en este caso en el que estábamos evocando dicha emoción y jugando con ella, fue incapaz de hacerlo. Me dijo “Mapi, yo he sido el único que no ha roto la hoja”. Consideraba que estaba mal romperla y tiene muy integrado cómo actuar en cada momento aunque a veces sus impulsos le puedan jugar malas pasadas. Pero fue increíble su poder de contención en ese momento y más todavía la reflexión que realizó al terminar la dinámica. Al ver la ira en sus amigos se sorprendió enormemente y participó pero de una manera muy calmada y como observador incrédulo.

Después, pasamos a **hablar** sobre la emoción de la ira. Les pregunto a todo el grupo de qué color sería para ellos, con qué color lo pintarían. Su respuesta fue el color rojo. Curiosamente, el mismo color que eligieron para el amor. Para ellos el amor y la ira son las dos emociones que viven con mayor intensidad, por lo que no es de extrañar que hayan elegido el color rojo para representar ambas. A la par que en muchas ocasiones amor e ira son dos caras de una misma moneda pues las personas a las que más quieren son con las que más se enfadan, pasando en ocasiones del amor incondicional al enfado en apenas unos segundos.

Sienten ira en la cabeza, ya que tienen pensamientos que les hacen enfadar y en ocasiones los ven como un “barullo” negro y rojo. También sienten ira en el corazón, y éste late muy rápido en ese momento. Las manos son un punto clave en la ira porque les dan ganas de pegar o pellizcar, así como los pies que les dan ganas de pegar patadas, hacer zancadillas o dar golpes al suelo fuertes para descargar su ira.



De hecho los trazos con los que han pintado su ira en el cuerpo, se han realizado con mucha más presión que en el resto de las emociones.

Posteriormente, vimos y comentamos una presentación de **obras artísticas que expresan ira.**

FAREWELL TO ANGER



LEONID AFREMOV

THE DICTATOR



OSWALDO GUAYASMÍN

En la primera obra, aunque aparece la palabra ira en su título, no creían que expresase ira porque tenía muchos colores y la ira es de color negro. A lo cual les dije que ellos la pintaron de color rojo.

Veían un túnel de árboles y algo al fondo, unos señores que iban caminando un día que llovía. Las hojas de los árboles eran de muchos colores y parecían de cristal.

En cambio en la obra del dictador tenían muy claro que parecía muy enfadado.

THE FACE OF THE MAN AND THE AGE OF THE ANGER



OSWALDO GUAYASMÍN

En esta otra obra del mismo autor, les pareció muy feo además de que estaba muy enfadado y que los colores eran muy negros.

Lo cual nos dio pie para hablar de si nosotros también nos ponemos un poco más feos cuando nos enfadamos. Les llamó la atención lo abiertas que tiene las fosas nasales e incluso una niña dijo que cuando su madre se enfadaba también se le abrían los agujeritos de la nariz.

LIBERTY LEADING THE PEOPLE



DELACROIX

RAGE, FLOWER THROWER



BANKSY

Con la obra de Delacroix hablamos de la guerra, dijeron que parecía que los que estaban en el suelo estaban muertos. Y entonces expresaron que les daba tristeza y no enfado.

Hablamos de que cuando la gente está en guerra está tan enfadada que no saben lo que hacen y llegan a hacer cosas horribles.

Con la obra de Banksy, descubrimos que es del mismo artista que la niña del globo. Creían que le había quitado las flores a una chica, a lo cual al preguntar por qué no sabían qué contestar. Hablamos sobre lo diferente que sería si cuando nos enfadamos lanzásemos flores en lugar de otras cosas. Y que este grafiti expresaba una crítica a través del arte.

### DUELO A GARROTAZOS



GOYA



Con “Duelo a garrotazos” hubo dos niños que se rieron y que les hizo gracia. Al preguntarles qué era lo que les hacía gracia tampoco sabían qué contestar. El resto hablamos de cómo nos sentimos cuando nos peleamos con alguien y si nos gusta sentirnos de ese modo. ¿A alguien le hace gracia que le peguen?

Todos dijeron que no.

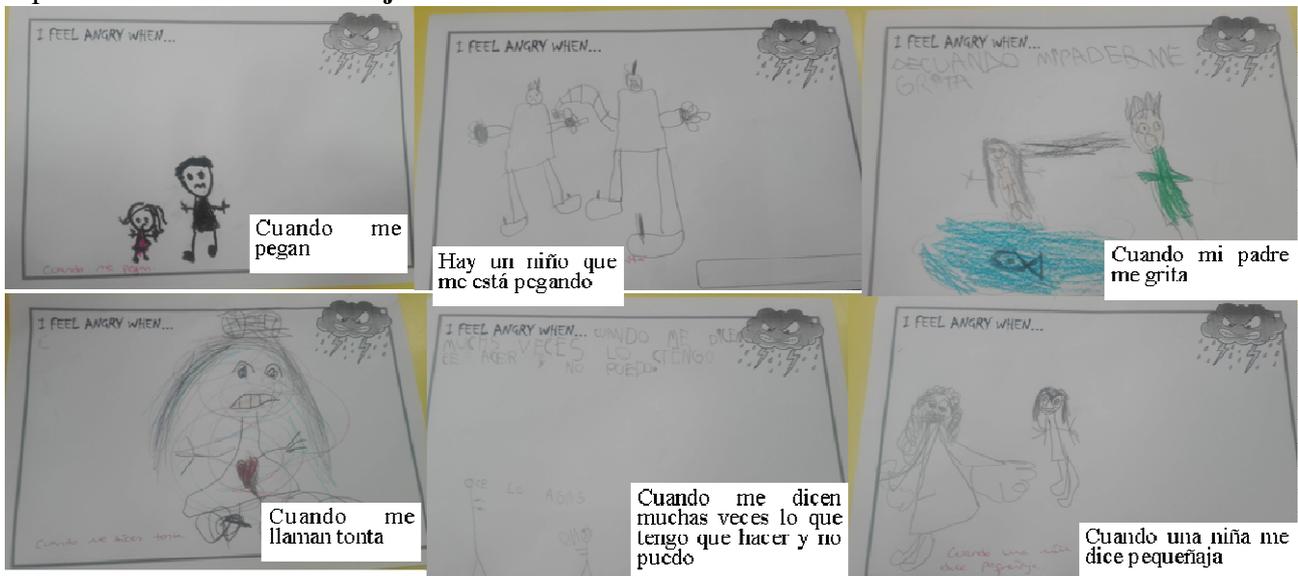
La imagen de la chica también les llamó mucho la atención, sobre todo la manera en la que se cogía la cabeza, “se la debía estar sujetando porque pasaban muchas cosas por su cabeza que le hacían sentirse muy enfadada” y también que parecía que estuviese gritando.



Esta imagen les evocaba más la tristeza que la ira, pero sí hubo una niña que se identificó con esta obra, ya que ella cuando se enfada sí adopta esta posición. Por lo que una postura en la que nos cerramos sobre nosotros mismos, podría expresar tristeza o enfado según la persona.

Estas son las obras que más les llamaron la atención.

Y por último cada uno/a **dibujó** cuando sentía dicha emoción.



Todos tenían muy claro qué era aquello que les hacía enfadar, es una emoción que han sentido claramente en alguna ocasión y saben qué se la produce. El siguiente trabajo es qué hacer con esa ira (aspecto que ya trabajamos en otras sesiones de regulación emocional, así como cada vez que hay un conflicto). Entre los principales motivos de enfado se encuentra que les peguen o les insulten, en definitiva que alguien les trate mal.

Para ello también hemos hablado en muchas ocasiones de la importancia de cuando tenemos un conflicto, expresar cómo nos sentimos y lo que no nos gusta que nos hagan o digan. Por supuesto el respeto y tratar bien a todas las personas están en la base de la educación en valores diaria.

En la **segunda sesión**, realizamos la reproducción de la obra inspirada en Pollock. Nos pusimos las batas y salimos al patio de recreo con el material necesario.

Extendimos el papel continuo grande en el suelo y colocamos cuatro bandejas con pintura.

Se colocaron todos alrededor del papel, aunque solamente pintaba un equipo cada vez. Para ello, el resto tenía que retirarse un poco para poder dejar espacio suficiente. Una vez que ya habían pintado un rato, hacíamos cambio, entraba a pintar otro grupo y el anterior iba a lavarse las manos.

Es una sesión en la que se suponía iba a tener un apoyo, pero hubo una confusión con el horario por lo que acabé haciendo la sesión yo sola. Fue una sensación muy placentera poder pintar al aire libre en un papel de grandes dimensiones todos juntos. Pero como era lógico, algunos de ellos se despistaban y querían ir a jugar al tobogán con lo que había que redirigir su atención. Además hubiera sido necesario el apoyo para ayudar a los niños/as en el baño.

La parte de salpicar con el pincel y los coches no la llegamos a hacer porque su comportamiento en el baño no fue el adecuado, con lo cual dejamos la obra pintada únicamente por nuestras manos.



Se pueden ver fotos y vídeos de la sesión en:

<https://readysteadysmileandlearn.blogspot.com/2019/05/emotion-in-art-anger.html>

## CONVERSACIÓN LITERARIA. EL ABRIGO DE PUPA

Al: ¿Cómo podía volar si le daba miedo?

¿Qué pensáis los demás?

Mo: Que sí

¿Qué sí que?

Ai: Que sí que volaría porque ya no le daría miedo

¿Y qué pensáis que ha ocurrido para que ya no le de miedo?

Ai: Porque ha aprendido que no dan miedo las cosas

Í: Le da miedo la altura.

Mar: El abrigo era el que le daba el miedo

No me lo puedo creer, ... ¿El abrigo era el que le daba el miedo?

Mar: Sí, es que cuando se ha quitado el abrigo hacía las cosas que antes no se atrevía.

M.B: Yo no sé porque se daba miedo.

¿Tú crees que se daba miedo a sí misma?

Zo: No, es por el abrigo. Es mágico.

¿Os gusta ese tipo de magia?

Al: Se había comprado el abrigo y le gustaba mucho porque era mágico, pero antes no sabía cómo era.

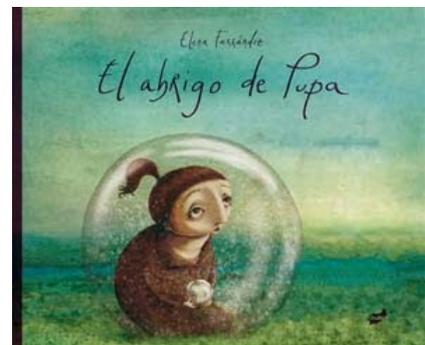
¿Tú te lo comprarías?

Al: No, porque no lo usaría y se gastarían las moneditas. Y daba miedo con ese abrigo.

M. B: Si le gusta mucho igual no se lo quitaría ni por la noche y les daría miedo.

V: No sabía por qué le daba miedo a los demás. Yo creo que no, que era por el abrigo. Me acuerdo de una cosa que decía en la primera página: que era el abrigo de los miedos y por eso le daba miedo todo.

Sa: A mí me gustaría comprar un abrigo como ese para chingar a las chicas, a mi hermana y a Alba.



Zo: A lo mejor también el abrigo ella no era así, que era el abrigo que le cambiaba de cara.

Varios: ¡Sí!

M.B: Por eso le daba miedo a ella misma.

V: Puede ser que sí o puede ser que no porque no lo hemos visto.

So: Un día en el Mercadona casi me perdí.

¿Y cómo te sentiste?

So: No lo sé.

Mo: Tenía miedo a ella misma.

Ai: Porque lleva el abrigo.

¿Cuál es vuestro mayor miedo? Y tenéis que contar cuál es el motivo de que os dé miedo.

R. L: Los bichos y los monstruos que tienen muchísimas patas porque los bichos pican y los monstruos intentan cazar.

O: Me da miedo Kraken, que parece como un pulpo y vive en las profundidades porque te ataca y luego te come y no te mastica porque parece que es una cosa pequeña.

M. R: Que se mueran mis papás porque si no no me cuidarían.

Zo: Pues te cuida Elsa.

M. B: O coges a otros papás que conozcas.

L: O los yayos.

Zo: O te vienes conmigo.

Í: En el libro no quería dar un paso en la cuerda porque tenía miedo.

V: Tenía miedo de “que se caiga”.

¿Pero quién tenía miedo? ¿El abrigo o ella?

M. B: Ella, porque el abrigo no tiene ojos ni puede dar pasos.

Varios: El abrigo.

Al: Porque igual le ha echado unas vitaminas malas el que estaba en la tienda porque no le gustaba.

Sa: Me da miedo que me coma un Megalodón.

V: A mí un T-Rex.

Mo: Tengo que contarte un secreto. (Me lo cuenta al oído) Tengo miedo a la oscuridad.

¿Y por qué tiene que ser un secreto?

Mo: Porque no se lo quiero contar a nadie, porque se lo contarán a sus papás y se reirán de que tenga miedo.

¿Has visto a alguien de aquí que se haya reído de algún miedo que hayamos expresado?

Seguro que hay alguien más que tiene el mismo miedo que tú. ¿Lo preguntamos?

Mo: ¿A ver que quien tiene miedo a la oscuridad?

Muchos levantan la mano.

Al: Me da miedo un zombie, un águila y un zombie que te puede convertir en zombie porque pueden tener una pistola de zombie para disparar.

Me parece a mí que veis muchas películas...

L: Que yo no quiero que se mueran mis yayos.

M. B: Toda mi familia me da miedo que se mueran y sobre todo los bebés conocidos porque me da mucha pena.

¿Te da miedo estar triste?

M.B: Me da miedo cuando estoy sola y tengo miedo a la oscuridad porque si uno puede volar se asomara a la ventana. Y cuando a uno se le olvida cerrar la puerta, un señor puede entrar subir y venir a robar.

B: Me da miedo que se muera mi prima porque ella es muy chiquitina, tiene 4 años y si me olvido de ella estoy muy triste.

Me llama la atención una cosa, ¿Cuando alguien se muere nos olvidamos de esa persona?

L: Sí

Veo que muchos compartimos un mismo miedo, por un lado la oscuridad y por otro que se mueran las personas que queremos. Os voy a dar un consejo y es que nadie sabemos cuánto tiempo vamos a

vivir, por eso hay que tratar de vivir lo más felices que podamos. Por eso es mejor no preocuparnos por ello. Lo que sí que os recomiendo es que siempre disfrutéis de las personas que queréis.

♦La conversación literaria con este libro-álbum fue de una gran profundidad e intensidad emocional. Fueron capaces de empatizar con el personaje desde la portada hasta el final y de localizar todas las “pistas” que encerraba el libro y percatarse de detalles de gran sutileza.

Como mediadora puedo destacar que llevaba una serie de preguntas preparadas para potenciar su reflexión (aparte de las preguntas básicas de Chambers), pero no llegué a utilizarlas porque los niños y niñas se metieron desde el principio de lleno en la expresión de todo aquello que les estaba evocando el cuento y mi labor fundamentalmente fue seguirles en el diálogo, tratando de hacer partícipe a todo el grupo con las distintas intervenciones.

Resulta tremendamente interesante escuchar con atención lo que los niños y niñas ven, escuchan, entienden y sienten a través de un libro-álbum en el que tanto texto como imagen se complementan y son muy importantes. A través de una historia de ficción son capaces de conectar con acontecimientos reales que les han pasado y/o en este caso también con miedos que tienen en la realidad, expresarlos a los demás y compartirlos con el grupo con libertad.

Me ha gustado mucho que ante la necesidad de confiar un miedo en secreto de uno de mis alumnos por vergüenza o miedo al ridículo, haya podido atravesarlo y preguntar a los demás cuántos compartían su mismo miedo. Le ha ayudado a aceptar su emoción al ver que no era el único ni mucho menos que tenía miedo a la oscuridad.

Este libro-álbum es totalmente recomendable para la realización de conversaciones literarias y el desarrollo de la conciencia emocional.

## CONVERSACIÓN LITERARIA. EL CAZO DE LORENZO

**¿Os apetece contar algo de este cuento?**

M.B: No me ha gustado cuando estaba pegando.

Zo: Que no me ha gustado nada cuando decía palabrotas.

M.R: Que no me ha gustado cuando decía palabrotas. Sí que me ha gustado cuando se tiraba por el tobogán.

Zo: A mí me ha gustado cuando no se enfurruñaba.

Ai: A mí no me ha gustado cuando se enganchaba.

¿Me puedes contar un poquito más de esta idea?

M.R: Ah es que no puede ir con sus amigos.

Ai: Se enganchaba en un árbol.

Claro, es que es una faena.

M. H: Me ha gustado cuando se ha enganchado, como se le ha metido la cazuela en el agujero.

**¿Hubo algo que os haya resultado extraño?**

MR: Claro como los chicos no han escuchado, menos Marcos que es chico que sí que ha escuchado.

¿Y por qué era raro?

M.R: No lo sé

**¿Os ha recordado a algo?**

So: A mí no

J: Ni a mí tampoco.

Ai: Ni a mí.

**¿Se lo recomendaríais a alguien?**

M.H: Sí, a los papás.

So: No.

V: A tí eso sí que no te va a gustar.

¿El qué?

Víctor: Que es un poco pegón.

¿Pero con todas las cosas que hace sólo te has fijado en eso?

V: No, me he fijado en que llevaba el cazo y que le gusta que le den cariño.

El cazo de Lorenzo

Isabelle Carrier



¿Y se lo recomendarías a alguien?

V: No.

**Retomamos el cuento: 2ª sesión**

V: Las páginas son blancas y la cara de Lorenzo es blanca.

Zo: Y la nariz la tiene estirada.

M. H: Su cara es blanca.

Ai: Pero si su cara es blanca no se ve nada. Se ve la cazuela, la ropa y sus zapatos.

¿Tenéis alguna idea de dónde ha aparecido el cazo?

Ai: De su casa

M. H: De su cocinita de juguete.

V: Igual lo ha tirado alguien y se le ha caído en la cabeza.

A: Y luego se lo ha quedado.

¿Y para qué?

Ai: Para llevar las cosas ahí.

V: Para jugar haciendo como si es un gorro en la cabeza.

M. B: Lo ha cogido una señora, luego un pájaro lo ha soltado y le ha caído en la cabeza.

A: Igual se lo lleva a todas partes para jugar a cocinero.

Zo: Igual su padre trabaja en una cocina y entonces él lo ha cogido, se lo ha atado con una cuerda y corriendo se ha escapado sin que lo vea su padre.

V: O igual la mamá ha sido.

Ai: Igual es que ese niño se tira siempre por el tobogán, luego se va andando otra vez.

**¿Vosotros pensáis que le gusta el cazo?**

Ai: Sí porque lo lleva a todas partes.

M. B: Lo han dibujado así.

V: Como he visto que quería tirarlo, pues lo ha tirado.

M. H: Sí

¿En todas las hojas estaba contento con el cazo?

V: En esa no quería el cazo porque se caía todo el rato, estaba enfadado.

M. B: Cuando se le caía se le caía y cuando se lo ponía se le caía.

V: Igual se lo ponía en la cabeza para que no se le cayera en los agujeros.

Ai: Igual en el bolso hay alguna pista.

**¿Por qué pensáis que quería meterlo en el bolso?**

M. H: Porque si no se le enganchara

Ai: Sí, porque lo decía en el cuento

**¿Quién pensáis que puede ser esa persona especial?**

Zo: Lorenzo.

Ai: Lorenzo el hermano de Babel no

Yo me refería a esta persona mayor que está con Lorenzo.

V: Igual es la mamá.

M. B: Igual este niño era esta chica de pequeña.

Ai y M. R: Es la mamá.

Zo: Yo también la mamá.

**¿Qué es lo que hace la mamá?**

Zo: Ayudarle.

V: Separarle del cazo

Hay algo que no entiendo. Si habéis dicho que le gusta el cazo, ¿por qué se lo quiere quitar la mamá?

Ai: Igual porque se le enganchara.

M. B: Porque le molestaba.

Zo: Le enseña para que no se le enganche.

◆En la primera sesión de conversación literaria, estaban muy despistados y no se concentraron ni durante el tiempo que duró el relato, ni después. De ahí que no tuviesen tantas cosas que aportar como en otras sesiones.

De todo lo que dijeron, me resultó curioso que en un libro como éste, en el que destaca la idea de la inclusión, en lo que más se han fijado mis alumnos y alumnas es que no les gustaba cuando pegaba o insultaba. Es decir, les han llamado más la atención las conductas negativas que las positivas. Y esto es algo que también les ocurre en la vida del aula, muchos de ellos prestan más atención a comportamientos disruptivos de otros compañeros que a otros comportamientos más apropiados. Lo cual pone de relieve la necesidad de poner el foco de atención en las conductas positivas.

## CONVERSACIÓN LITERARIA. EL CORAZÓN Y LA BOTELLA

Mar: Yo tenía una pregunta. Que si se metía su corazón de verdad sí o no.

L: Que sí.

Mar: No porque si no no podría vivir.

M. B: No, porque es para que respiren y sino se podrían morir.

Mar: No porque eso es el pulmón, el corazón reparte la sangre por todo el cuerpo.

V: Yo opino que no es de verdad. Como a nosotros no se nos puede salir el corazón, a ella tampoco.

¿Qué opináis los demás?

M. B: Como Víctor. Porque la carne es más dura que el corazón.

Í: Yo he visto dos botellas.

¿Dónde?

Í: Una en un armario y otra en la calle. También he visto un cerebro en la última página.

Mar: No, que es un corazón.

Este corazón...¿Es como el que dibujáis vosotros?

Mar: No, el que dibujamos es el corazón del amor, ese es el de verdad.

Entonces ¿El amor dónde se encuentra?

Mo: En el corazón, en la alegría.

Mar: En la felicidad

¿Pero entonces tenemos dos corazones?

Mar: Sólo tenemos uno, el del amor está en la felicidad.

M. R: El corazón es lo más frágil.

Mar: Sí, porque no tiene muchas capas. Sólo tiene una y ya está.

Al: Tenemos el corazón para respirar y si nos cortan la tripa, se rompe y nos morimos.

M.B: Los corazones que tenemos adentro del cuerpo que están como botando y los del amor no porque son diferentes. Y si el corazón de adentro se quita pues nos morimos.

Jo: Que ella no se puede sacar el corazón ella sola.

Mar: Sí, porque tiene músculos, huesos y carne.

R: Pues es que se ha encontrado un sillón y se lo ha llevado a casa.

Mar: Pero si ya estaba en casa.

R. L: Había un sillón igual.

Mar: retrocedemos.

Sí, ahora lo enseño y retrocedemos.

Ai: El sillón tenía una pista.

*Vemos las páginas del sillón*

Ai: Otro sillón.

Ví: Es el mismo.

Ai: Con la oscuridad se ve de otro color.

Mar: Sí, porque la oscuridad lo tapa.

Fijaros bien en si le falta algo al sillón luego.

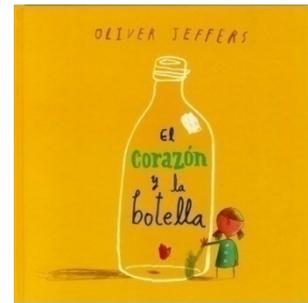
Ai: Claro.

Mar: ¿Y el armario? ¿Y la mesa? ¡Ha desaparecido!

¿Y qué más ha desaparecido?

Mar: El abuelo ya no está. Habrá muerto.

¿Vosotros pensáis que habrá muerto el abuelo?



L: Yo creo que se ha ido, que le han disparado.  
 M.B: Yo creo que se ha ido por ahí con sus amigos.  
 L: No, que se ha ido a dar un paseo solito.  
 Mar: No que es muy viejo para irse solo.  
 Ai: Igual le ha dado miedo la oscuridad y se ha ido.  
 M: O se ha mudado de casa.  
 M.R: salía en la página del final.  
 A ver...enseñarme dónde. ¿Quién es?  
 Mar: ¡La niña!  
 ¿Y qué ha pasado con la niña?  
 Mar: Que se lo imagina todo.  
 ¿Sigue siendo una niña?  
 Mar: No, ahora es adulta.  
 Al: Se ha ido porque la hija se portaba mal y nunca volvía.  
 ¿Pero la niña se portaba mal?  
 No  
 M. H: O se ha ido a trabajar.  
 R L: He visto unas huellas que llevan a donde está el abuelo.  
 J: Esos pulmones son más grandes que los de la persona (*señalando una imagen con unos pulmones de ballena y de persona*).

### Retomamos el cuento. 2ª sesión

R. H: Me preguntaba si las estrellas eran fugaces.  
 ¿Qué pensáis los demás?  
 Zo: Que no.  
 ¿Veis alguna pista en esta hoja?  
 Sa: Yo sí, que esto es el carro de lejos.  
 Jo: Yo tengo otra pista. Que esas estrellas grandes son las que hacen el carro.  
 Al: Ahí hay dos niños que se han muerto.  
 M. R: No porque están viendo las estrellas.  
 Al: No porque está muy oscuro.  
 Mar: Están con los ojos abiertos.  
 Zo: Y si estuvieran muertos no estarían señalando.  
 M. H: Las estrellas si se mueren ya no brillan.  
 ¿Qué os imagináis cuando veis las estrellas?  
 R. L: Que estoy en la playa tumbada.  
 Al: Que estoy en la cama y me da mucho miedo porque tengo los ojos abiertos.  
 ¿Tienes miedo a la oscuridad?  
 Al: Sí, porque puede venir un monstruo y no verlo.  
 M.B, R. H, H, So, O, Jo y Zo: Yo también.

♦Tal y como señala Nikolajeva (2013) nos señala que al hablar de alfabetización emocional cobra un papel fundamental el mediador, como facilitador a través del libro-álbum. Pues bien, en el caso de “El corazón y la botella” tengo que reconocer que fue un libro-álbum que me causó un impacto emocional positivo y que me atrajo enormemente. Es muy posible que la gran motivación hacia esta obra también se la transmitiese de manera consciente o inconsciente a mi alumnado, porque su respuesta fue de una gran implicación y participación activa, expresando sus emociones y sentimientos a raíz de la historia y las ilustraciones.

Ya desde un primer momento, a un niño le llamó mucho la atención que se metiese el corazón dentro de la botella y se preguntaba cómo podría ser cierto. Hablamos sobre la necesidad del corazón para vivir, ya que si nos lo quitásemos, nos moriríamos. En este sentido me gustaría recalcar que en el sentido figurado de “quitarnos el corazón” tampoco viviríamos. De ahí la importancia de prestar atención a nuestras emociones y a nuestro corazón.

Aparece el tema de la muerte en varias ocasiones, una en la que aparecen dos niños tumbados mirando las estrellas y un niño piensa que pueden estar muertos mientras el resto le dicen que no, que tienen los ojos abiertos y señalan las estrellas. Luego vuelve a aparecer al encontrarse un sillón vacío, donde antes estaba el abuelo. Mientras unos piensan que se habrá ido a dar un paseo, otros directamente dicen que se habrá muerto. Tengo claro que mientras para la sociedad en general el tema de la muerte es un tema tabú, para los

niños pequeños no lo es. Expresan con naturalidad el hecho de que alguien pueda morirse (al menos en este espacio de libertad), aunque también se refleja de algún modo su preocupación al respecto. Por último otra idea que me gustaría rescatar, es la respuesta a dónde se encuentra el amor (tras decir que hay dos corazones y uno es el del amor y el otro el de verdad). Sus respuestas fueron en la alegría y en la felicidad. Sin duda, conversar con los niños y niñas puede reportar grandísimos aprendizajes.

## CONVERSACIÓN LITERARIA. POR CUATRO ESQUINITAS DE NADA

### ¿Qué piensas de que tenga que cambiar la puerta?

Ai: Tiene que cambiar por cuadrado.

Pero...¿te parece bien o mal?

Ai: Mal.

M.H.: Pues a mí fenomenal.

Ai: No, que luego los circulitos no pueden salir.

Zo: Sí, porque es más grande.

Ai: Tendrían que hacer una puerta en el otro lado. Una para cuadradito y otra para los circulitos.

¿Qué opináis los demás?

Todos: Que está muy bien.

M.H: Una puerta puede ser para entrar y otra para salir.

Zo: A lo mejor pueden los circulitos, como son círculos...

M.B: ...y son pequeñitos, caben por la puerta cuadrada.

M.R: Y así no hay que gastar dinero en otra puerta.

M.B: O también para que quepan todos, pueden poner una puerta grande.

Ai: Pero así seguro que rompen la casa.

M.B: Y también poner camas para que duerman.

### ¿Qué serías? ¿cuadradito o circulito?

M.R: Circulito porque son muy pequeñitos.

Zo: Circulito porque son más pequeños. Podemos esconder las piernitas y la cabeza y ser un círculo.

M.B: Yo ser un circulito azul porque mi prima Abril es un bebé.

Ai: Circulito.

M. H: Circulito porque son muy pequeñitos.

So: Cuadradito porque me gusta ser grande.

I: Cuadradito porque tiene la casa grande de cuadrado y allí se hará caca y pis.

Je: Redondo para entrar.

Ad: Redondo.

### ¿Te gustaría ser puerta?

Ad: A mí nada. A mí me gusta la puerta de cuadradito.

Zo: No porque me tendría que estirar mucho y no podría caber encima de Mara así.

M.B: A mí no, porque no podrían entrar en casa los circulitos.

### ¿Te gustaría ser cuadradito?

H: A mí sí porque sino no podría entrar en mi casa.

Zo: No porque no puedo entrar a mi casita.

### ¿Te gustaría ser circulito?

M.R y M. H: A mí. Porque así es grande nuestra puerta y podemos entrar.

M.B: Como los redondos son pequeños, pues caben por la puerta y también cabe el cuadrado.

Zo: ¿Y por qué no hay también un corazón?

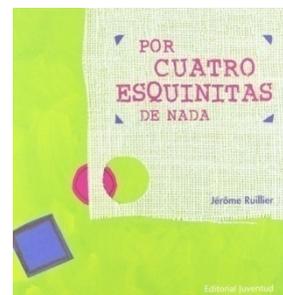
### ¿Qué es lo que más os ha gustado?

M.R: Cuando entra cuadradito por la puerta.

M.B: Cuando no podía entrar y ha podido entrar.

I: Que cuadrado le cortó esto para...

M.B: ¿Para que caben todos?



I: Sí. Había muchos, cuadrados pocos.

M.H: cuando cortaban las puntas de la puerta y también cuando ya podía entrar

I: Porque sino puede entrar o no va a caber. Porque si no cabe en la casa de cuadrados se forman mucho y no podía, le cortaban y así cabía.

¿Y por qué te gustaba?

I: Porque no cabía.

Cuéntame un poquito más.

I: No quería que le cortaran porque sino le hacían mucho daño y cortaban así un agujerito para que “cabiera”.

¿Alguien más?

So: cuando le cortaban las esquinas a la puerta y ya podía entrar.

**¿Qué es lo que menos os ha gustado?**

H: Cuando no podía entrar.

M.B: Cuando le ha dicho circulito a cuadradito que le iba a cortar las esquinas.

M.R: A mí tampoco.

V: Pues a mí la mejor cuando cortaban las esquinas de la puerta.

M.H: Lo que no me ha gustado a mí es que le corten las puntas y también que no pudiera entrar.

**¿Hubo algo que os resultara extraño?**

M, Zo: No

M. B: A mí el cartón.

Zo, M. G: A mí también

V: A mí el cartón.

H: Que no podía entrar a la sala grande.

V: Sí, a mí también me ha parecido extraño cuando la puerta estaba en círculo.

Ai: A mí porque dicen de cortar las esquinas si el cuadrado tiene esquinas en los cuatro lados.

**¿Os ha recordado a algo?**

M.R: Ehhh no

V: A mí sí, al monstruo de colores.

¿Me podéis contar un poco más sobre esto del monstruo de colores?

V: Sí y también a un cuento del otro día que también tenía un cartón al final.

M.H: Sí y las mamás hicieron una canción del monstruo de colores.

¿Y cómo es que te ha recordado?

M.H: Porque habíamos cantado una canción en el Toni.

Ai: También es raro que querían cortar las esquinitas al cuadrado y a la puerta. Le quieren cortar las esquinas para ser círculo.

¿Y te ha resultado extraño que al cuadrado lo quisieran hacer círculo?

M.H: Me ha recordado al monstruo de colores porque son de colores.

**¿Se lo recomendarías a alguien?**

M.B: Sí, a mis papás.

Zo: Yo también, a mis tíos y a mis papás.

V: Yo a nadie.

M.R: A mamá.

V: A un amigo.

**¿Cómo pensáis que se habrá sentido cuadradito?**

M.B: Mal.

V: Mal y bien.

Zo: Mal triste.

V: Pues regular porque hay veces que mira, primero no puede entrar y luego puede entrar.

Ai: No puede entrar, luego intenta irse a otro lado y se dobla y le quieren cortar las esquinas y luego se dan cuenta de lo que falla.

Te ha llamado mucho la atención que le quisieran cortar las esquinas ¿verdad?

D: Me ha gustado mucho cómo le ha cortado la puerta.

**¿Cómo se habrán sentido los circulitos?**

Zo: Triste.

Cuéntame.

Zo: Porque no podía entrar su amigo cuadradito.

Ai: De tres maneras está. Triste, enfadado de no poder entrar y también regular.

¿Pero el que está de tres maneras es circulito o cuadradito? ¿Y circulito cómo está?

Daniela: Triste

**¿Conoces a alguien que sea cuadradito?**

Zo: No.

M.B: Yo sí.

Zo: Ah cuadradito (saca un dado).

M.B: La pizarra pequeña (la señala).

V: Sí (la silla).

D, I: señalan la silla.

M: (un folio).

M. B: señala un cuadrado de la pizarra.

*Siguen señalando objetos por toda la clase*

Ya he visto que habéis encontrado un montón de cuadraditos.

**¿Conoces a alguien que sea circulito?**

Ai: Sí, las pulseras que tenemos y el semáforo.

Zo: Un vaso.

Je: El redondito de la silla.

Ai y V: El redondito de la puerta.

M.G: Y cuadradito (interruptor de la luz).

*Continúan señalando cosas por toda la clase*

Muy bien, habéis encontrado muchos cuadraditos y circulitos, ahora tengo una última pregunta

**¿Cómo te has sentido cuando ha acabado el cuento?**

M.B: Bien.

Zo: Yo bien.

V: Pues yo genial.

“Bien” no es una emoción.

M.G: Contento.

So: Contenta.

Mara B: Contenta.

♦Sin duda es un libro que no les ha dejado indiferentes. A lo largo de la conversación, ha sido muy interesante ver la cantidad de soluciones diferentes que aportan para que todos puedan entrar, independientemente de su forma. Para ellos, es inconcebible que sea cuadradito el que tenga que cambiar, que le quieran cortar las esquinas. Tiene que ser la puerta la que sea más grande, hacer otra puerta en el otro lado, etc. Sin duda, aquello que podríamos llamar inclusión, pero inclusión de verdad. Adaptar el entorno para que “quepamos” todos y no intentar cambiar al que es diferente para que sea como nosotros.

Otro aspecto que me ha llamado la atención ha sido al preguntarles si querrían ser cuadradito o circulito las dos posturas diferentes que han elegido. Por un lado alguien ha elegido ser redondito porque son pequeñitos, suele demandar el cariño y contacto con el adulto. Mientras otra persona ha decidido que querría ser circulito para poder entrar, tiene mucha timidez y ha podido sentirse en algunos momentos al margen. Y también tenemos a otra persona que quería ser cuadrado para ser grande y es que es la más jovencita del grupo.

Es importante poder ver aquello que nos están contando de sus propias emociones y sentimientos al hablar de los personajes que aparecen en la historia, porque sin duda conectan con ellos y pueden expresarse como si fueran ellos en su lugar en muchas ocasiones.

## CONVERSACIÓN LITERARIA. EL TÚNEL

M.H: En el árbol hay un oso.

Sa: Y un lobo.

Í: A mí me ha puesto triste que su hermano se había convertido en piedra y casi llora su hermana.

V: Ponía que echaba lágrimas.

**¿Qué es lo que más os ha gustado?**

Í: Cuando la hermana le había abrazado a su hermano y había aparecido.

V: Cuando decía la madre: qué os pasa y estaba feliz.

R.L: Que estaba feliz porque su amigo quería jugar con él y estaba contenta.

Zo: Me ha gustado cuando el niño ya se iba con ella porque la niña era más pequeña y no podía ir solita y así no se pierde.

I: Que le daba miedo la oscuridad porque era muy peligroso.

So: Las primeras páginas que la niña se quedaba leyendo en casa.

M.B: Cuando la niña iba por el túnel y era resbaladizo.

Jo: Me ha gustado el árbol que llevaba animales.

Sa: Y a mí también.

**¿Qué es lo que menos os ha gustado?**

Í: También me he sentido mal cuando en el árbol había un oso y un guepardo y se ha echado a correr porque le daba miedo.

Mo: Cuando la niña le hacía caso al niño porque si le da miedo la oscuridad al niño, debería haber ido por el otro lado.

Í: En el túnel que estaba pasando su hermano creía que había brujas y lobos.

Mar: No me gustaba la página que estaban haciendo fuego y podían quemar la selva.

**¿Os ha recordado a algo?**

So: A Caperucita, en que se perdía en el bosque.

Sa: También porque iba vestida de rojo.

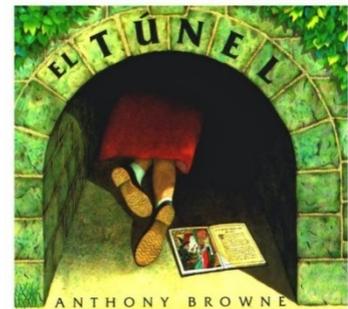
Jo: A mí a la montaña que fui con Alberto.

**¿Se lo recomendaríais a alguien?**

Jo: A Alberto que hoy no ha venido.

R.L: A mi hermano

So: A mi prima que cuando sea mayor, sabrá más cuentos.



◆ Ante este libro-álbum, aquello que les evoca a cada uno/a ha sido muy diferente, también ante la personalidad y vivencias personales de cada uno. Por un lado, al ser el segundo curso que estoy con este grupo como tutora me permite conocer a cada uno de mis alumnos y alumnas de una manera más individual y personalizada y por otro lado al haber realizado ya mucho trabajo de educación emocional, expresión de emociones y sentimientos y varias sesiones también de conversación literaria, me permite extraer mucha más información de los diálogos puesto que responden como he mencionado anteriormente, a sus preocupaciones, vivencias, situaciones, etc.

Creo que la emoción con la que más han conectado ha sido el miedo o la preocupación. Y reflejan en ese sentido como aquello que menos les ha gustado.

La seguridad y cariño que da el abrazo de un hermano, cuando se acaba de tener un hermanito pequeño frente al miedo que da en la historia que el hermano se ha convertido en piedra.

El miedo a la oscuridad, que ya apareció en otra sesión con el mismo niño, en este caso busca una solución y dice que si le daba miedo debería haber ido por otro lado.

El miedo a seres fantásticos como brujas e incluso la preocupación por el medio ambiente, ya que podrían quemar el bosque con el fuego que había en un lateral.

Entre aquello que más les ha gustado, vuelve a salir el tinte personal de cada uno: hay a quien le da tranquilidad y seguridad quedarse leyendo en casa, a otros el abrazo de un hermano, la complicidad con el hermano cuando la madre pregunta sospechosa ¿qué pasa? Y le dicen que nada y todos están felices... Con cada una de estas expresiones están retratando exactamente su vida cotidiana, que se ve reflejada en la historia como si de un espejo se tratase.

## TALLER DE HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES

Como he mencionado anteriormente, en el apartado de observaciones de la ficha de programación de este bloque, es un taller que ha sido programado por la especialista de pedagogía terapéutica y llevado a la práctica por ella. He querido incluirlo en Pasitos de vida con su permiso, ya que el trabajo que hemos llevado a cabo entre las dos, ha sido de incidencia directa en el grupo y tanto con las sesiones de pasitos de vida impartidas por mí, como las del taller que impartía ella y yo hacía labor de apoyo, han sido un complemento, de modo que las actividades que íbamos realizando tenían una influencia clara en el alumnado y por tanto las necesidades también iban cambiando. De ahí que la coordinación y cooperación entre ambas haya sido también clave para poder responder de la manera más adecuada a aquello que los niños y niñas necesitaban en cada momento.

Las sesiones de “taller de habilidades sociales y emocionales” se han realizado a lo largo de todo el curso con carácter semanal, dedicando a las actividades alrededor de 40 minutos ya que después teníamos que realizar las rutinas de aseo y almuerzo antes de salir al recreo.

En el desarrollo de las sesiones se han empleado cortos, actividades dinámicas y actividades que implicaban lectoescritura. Y se ha flexibilizado la programación en todo momento en función del clima emocional del aula en ese momento, adecuando las propuestas.

Las actividades que más les han motivado a lo largo del taller han sido aquellas en las que han tenido que cooperar con compañeros o trabajar en equipo. Así mismo, se ha visto evolución, ya que al principio les costaba mucho tiempo organizarse y progresivamente eran cada vez más autónomos en este tipo de dinámicas.

La visualización de cortos y posterior diálogo, fue muy positivo, pero en el momento que hubo varias sesiones en las que se visionaba un corto, perdían interés. El factor sorpresa y la variación en las actividades y dinámicas es algo que funciona muy bien en este grupo.

Las actividades que implicaban lectoescritura se dieron fundamentalmente al principio de curso, y al no tener todavía un dominio de la misma, no resultaba tan funcional para la consecución de objetivos relacionados con las capacidades emocionales y no les resultaba tan motivador.

De ahí que más adelante se realizasen actividades más dinámicas en las que participaban de una manera más activa y se podían apreciar más los resultados.

## RELAJACIONES Y VISUALIZACIONES

A lo largo de las sesiones de relajación, respiración y visualización, he podido apreciar una gran evolución en el grupo.

En un primer momento, al tratarse de un grupo muy inquieto e impulsivo, era muy complejo realizar cualquier tipo de relajación, pero al mismo tiempo era lo que más necesitaban.

De ahí que me plantease la idea de ir variando las relajaciones y de hacerlas muchas de ellas dinámicas, en algunas de ellas trabajando por parejas, etc. De este modo la motivación iba siendo mucho mayor, prestaban más atención a la actividad y se relajaban.

Comenzamos al principio de curso con los masajes, en los que cuatro niños/as eran los encargados de dar **masajes** a sus compañeros. Los primeros días funcionó muy bien, pero luego solamente se producían quejas de “a mí aún no me ha tocado”, y peticiones entre ellos de que a él le has dado masaje mucho rato y a mí poco, etc. Con lo que en lugar de relajarse, había varios niños que estaban más pendientes de lo que sucedía a su alrededor.

He observado que en este grupo en concreto han funcionado muy bien las **visualizaciones**, en las que nos imaginamos que estamos en otro lugar e incluso a veces que somos otro ser. A través de la imaginación pueden viajar a cualquier lugar que deseen y a través de la historia que les voy

contando inventada por mí, van visualizando los distintos elementos que van apareciendo, y en algunas de ellas nos movemos también por el aula “como si” estuviéramos en la Luna, en el mar, volando en las nubes, etc.

En cuanto a los ejercicios de **respiración**, han adquirido muy bien la técnica del **cuadrado** ya que la hemos realizado en varias ocasiones y me interesaba que la integrasen a sus recursos personales. De este modo, en el momento que sintiesen ira por ejemplo, poder generalizar esta técnica para ayudarles a regular su emoción y tranquilizarse.

**La respiración profunda** la hemos hecho también en múltiples ocasiones, no sólo en las relajaciones, sino también en algunas clases de yoga. Hemos puesto barquitos de papel sobre nuestro abdomen, pañuelos de papel sobre nuestros labios, lo hemos practicado por parejas poniendo nuestra mano sobre su tripa, hemos empleado la metáfora del globo, etc. Les ayuda mucho a relajarse pero se distraen mucho más que con otras actividades de relajación que les motivan más.

**Las respiraciones de los superhéroes y superheroínas** les motivan muchísimo ya que a través del juego de crearse superhéroes, los cuales les atraen mucho, realizan las inspiraciones y espiraciones muy bien y “sin darse cuenta”, de una manera lúdica. Como he comentado en la ficha de programación, tan sólo empecé con Spiderman, Superman y Wonder Woman, pero enseguida eran ellos los que me iban nombrando otros superhéroes y esperaban que pudiésemos hacer también una respiración con el mismo. Por eso, conforme iban nombrando otros superhéroes, me iba inventando “gestos” típicos de cada uno de ellos que asociaba con la respiración. Comenzamos a realizarlo el curso pasado cuando trabajábamos los superhéroes en el aula y aún hay veces que aunque lleve preparada otra relajación, se acuerdan de ésta y me la piden.

Hemos empleado algunos **cuentos** en los que nos invitaban a la respiración, o a la realización de ciertas posturas de yoga siguiendo una historia, o incluso hemos realizado pequeñas meditaciones. Los cuentos en los que ellos pueden ver las imágenes, son también un momento maravilloso en los que pueden relajarse con el placer de escuchar una historia, de hecho es algo que les tranquiliza mucho y donde se genera mucha calma y bienestar.

Al realizar actividades dinámicas a la par que tranquilas, como en la representación de “Mi papá es de plastilina”, no solo se tranquilizan sino que además controlan sus impulsos al mismo tiempo. Les gusta mucho poner a prueba sus capacidades físicas de fuerza y equilibrio y jugar con el resto de compañeros, por lo que su participación es muy activa, y a la vez relajada.

Con la implicación de todo el grupo, o la distribución del mismo por parejas, la motivación está asegurada. De este modo en “**el mensaje secreto**” y “**¿dónde está el tesoro?**” se despierta su complicidad, su sentimiento de compañerismo y de pertenencia al grupo, focalizan su atención y además les sirve para poder relajarse de una manera lúdica, a la par que se desarrollan sus capacidades y habilidades. Les gustan mucho este tipo de dinámicas y cumplen con los objetivos propuestos. Por parejas realizamos **Hume hum Tume Tume Tum**, favoreciendo además de lo anteriormente expuesto, los lazos de amistad.

Otras actividades de mindfulness o relajación, tienen que ver con la activación motriz de alguna parte del cuerpo. Como en el caso de la **cremallera** o en la del **señor pulgar**. Al poner la atención en un determinado movimiento: el del cuerpo como si fuera una cremallera que sube y baja, o el de los dedos que van apareciendo y escondiéndose según la retahíla, estamos en un estado de atención plena, lo cual aporta sin duda un estado de calma y relajación. Les gustan mucho los juegos de dedos y manos y aprender nuevas canciones, retahílas y poesías, de ahí que la implicación del grupo fuera muy buena.

Otras actividades de relajación y/o respiración que se pueden realizar en el aula se encuentran recogidas en el apartado de relajación dentro de cada sesión de yoga. Así como las dinámicas dentro de “Emotion in art: calm” y las dinámicas dedicadas a la impulsividad y contención dentro de “Garra largas. Emociclown”.

**ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA:  
CELEBRACIÓN DEL DÍA CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO**

En primer lugar les explico brevemente qué es la violencia de género y conversamos sobre qué opinan acerca de este tema.

Posteriormente escuchamos la canción "Salir corriendo" de Amaral. Y mantenemos un diálogo sobre la misma.

Es importante tratar con máxima cautela este tema. En el vídeo aparecen imágenes que pueden herir su sensibilidad por lo que es importante hacerles saber que no son imágenes reales, aunque sí simulan acontecimientos que tristemente hay a personas que les suceden de verdad.

En este **diálogo** han aparecido reflexiones muy profundas, lo cuál me ha sorprendido por su corta edad. Me demuestra una vez más que los niños y niñas perciben el mundo que les rodea y tienen una opinión sobre él, y que es importante establecer momentos de diálogo para ofrecerles la oportunidad de expresar sus sentimientos, resolver sus dudas y darles las respuestas que necesitan ante cosas que todavía no comprenden, pero que perciben en silencio.

Algunos de los comentarios que han salido reflejados han sido los siguientes:

- *Las personas que aparecen ahí estaban muy tristes.*

-¿Todas?

-*Casi todas.*

-*Había uno muy enfadado que gritaba.*

- *Me había dado pena que cuando los chicos querían matar a las mujeres.*

- *A mí me daba mucha pena y casi lloro.*

- *¿Un papá puede matar a una mamá aunque estén casados?*

- Te voy a contestar con otra pregunta. ¿Cómo trata tu papá a tu mamá? ¿Le trata con cariño? ¿Le quiere? ¿Le cuida? ¿Le respeta? ¿Y a tí te trata también bien?

-*Sí*

-Entonces tienes un papá maravilloso, no tienes que estar preocupado por tu papá y por tu mamá. Hay muchos hombres que son maravillosos y tratan bien a las mujeres, sólo son algunos hombres los que las tratan mal.

**-¿Cómo creéis que se sentía la mujer de la canción?**

-*Súper triste.*

-*Tiene miedo.*

-*No le gusta nada que le griten*

-*Les deberían llevar a la cárcel.*

-*Y llamar a la policía.*

-*Es que estoy segura que esas mujeres deberían decir al médico que les curen porque les duele mucho.*

**¿Cómo se sentiría el hombre?**

-*Enfadado*

**¿Qué les ha podido pasar a esos hombres para que estén tan enfadados?**

-*Que la madre le ha debido gritar.*

-*Porque las mujeres le habrán pegado.*

-*La mujer debía estar guardando las cosas de la cocina y le ha pedido al hombre que viniera a la cocina a meter las cosas y le ha gritado para que viniera y luego él le ha gritado.*

-*¿Cómo pueden matar los hombres a las mujeres si no tienen las manos tan duras?*

**¿Qué podríamos hacer nosotros para que esto deje de ocurrir?**

-*Animar a la mujer.*

-*Al hombre también porque así estará contento.*

-*Impedirlo.*

¿Cómo?

-*Convenciendo a los hombres para que no peguen a los mujeres*

¿Y qué les podemos decir?

-*Llamamos a la policía y ya.*

-*Él le tendría que pedir perdón.*

-Y llorar.  
 -Yo le diría que no peguen a las mujeres que les podéis hacer daño.  
 -Que eso está muy mal.  
 -Que le llevaría a la cárcel.

-¿Cuándo los chicos seamos mayores también pegaremos a las mujeres?

...

Guau, se me ponen los pelos de punta de ver cómo son capaces de ver que esto no nos entra en la cabeza, que no puede ser que se hagan estas cosas, casi les parece de una película de ciencia ficción.

La última pregunta ha sido una reflexión increíble, porque no podía comprender en su piel de niño si él podría hacer algo así de mayor, simplemente no lo podía entender, no le entraba en la cabeza.

Y eso es precisamente lo interesante de la conversación, que todos y todas pensemos que esto no puede suceder, y que todos y todas nos debemos tratar con respeto y con amor.

Además de la canción de Amaral, "Salir corriendo", también es interesante: **La puerta violeta de Rozalén**

Después del diálogo a partir de las canciones, hemos plasmado por grupos en un papel continuo un **dibujo con violencia** y en otro papel **dibujos con amor**.

Ha sido una manera de **vivenciar** cómo se encuentra nuestro cuerpo en una situación y en otra y poder reflexionar posteriormente sobre ello. Así como poder decir cuándo nos encontrábamos mejor.

También hemos podido apreciar al ver los dos dibujos cuál de ellos nos gustaba más.

Sin ninguna duda nos gusta más en el que hemos puesto mucho AMOR.

Y éste ha sido el resultado:

**VIOLENCIA**



**AMOR**



A nivel de centro, se ha decidido elaborar una estatua muy significativa: un lazo compuesto de piedras blancas que han ido introduciendo cada uno de los alumnos, alumnas, maestros y maestras.

Se ha leído un manifiesto y se ha inaugurado un muro en el que poner frases en contra de la



violencia de género.

Nosotros queríamos poner también una frase también en la pared, así que hemos pensado una frase entre todos y la han escrito tres niños y niñas con la ayuda de todos.



Se pueden ver fotos y vídeos de la sesión en:

<http://readysteadysmileandlearn.blogspot.com/2018/11/dia-contra-la-violencia-de-genero.html>

### ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA: DE LA GUERRA A LA PAZ

Para la visualización de la Obra de Guernica en mi clase, dispuse además música ambiental que evoca la guerra. <https://www.youtube.com/watch?v=TI10tV0PZOc>

Hablamos en primer lugar de qué era lo que veían en la obra, qué emoción les producía y qué creían que representaba.

Les gustaba que apareciese un toro, pero no les gustaba nada que hubiese un señor como gritando en un extremo. Y había otro tirado por el suelo.

Luego los colores eran blancos y negros sólo, con lo que no les resultaba nada atractivo.

Al hablar de qué emoción les producía dijeron unos que tristeza y otros ira.

No supieron llegar a la conclusión de qué representaba el cuadro, por lo que al final les dije que representaba la guerra y dialogamos posteriormente de si sabían lo que era la guerra y qué opinaban sobre ella. Así como qué preferían si la guerra o la paz.

Al representar el cuadro en versión “original”, sus caras expresaban en muchos casos perfectamente el horror de la guerra, estaban “desfigurados” al igual que los personajes de la obra. Con lo cual supieron captar perfectamente la emoción que se pretendía evocar.

Al convertirlo en una versión de paz, y preguntarles qué estaban representando, nombraron: paz, amistad, tranquilidad y calma.

En la siguiente actividad, colaboraron por equipos en la reflexión sobre lo que era la guerra por un lado y por otro lo que era la paz y las respuestas fueron muy interesantes.



Desde luego, nos quedamos con la paz, con ojos de niño y de adulto.  
Por último, las maestras de Educación Infantil colocamos la exposición de las reproducciones de los cuadros de la guerra a la paz y los niños y niñas pudieron observarlos en los días siguientes tanto en las entradas y salidas con sus familiares, como en el tiempo de recreo, por sí mismos.



Se pueden ver fotos y vídeos de la sesión en:

<https://readysteadysmileandlearn.blogspot.com/2018/01/de-la-guerra-la-paz.html>

## 5.5. EVALUACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

### 5.5.1. Procedimientos e instrumentos de evaluación

La evaluación en esta etapa tiene una función formativa y está regulada en Aragón por la Orden de 14 de octubre de 2008, la cual establece que será global, continua y formativa.

Hay tres momentos esenciales en la evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje. La evaluación inicial, que permite la detección de necesidades y es sobre la que se basa mi programación. Esta detección de necesidades, se llevó a cabo en junio del curso pasado, y en septiembre del presente curso y me han permitido adaptar mi práctica pedagógica a las características y necesidades reales grupales e individuales.

Una evaluación formativa o procesual que se realiza durante el curso y me permite descubrir qué cambios se producen como resultado de mi práctica diaria, qué dinámicas o estrategias están funcionando adecuadamente y/o cuáles se podrían mejorar y poder flexibilizar de este modo la programación para poder responder a las necesidades cambiantes del alumnado.

Y una evaluación final que se lleva a cabo al final del proceso de enseñanza-aprendizaje y me sirve para conocer qué han aprendido, el grado de adquisición de los objetivos y de las capacidades emocionales. Esta fase la llevaré a cabo a final de curso, a finales de mayo y principios de junio.

La observación directa y sistemática se constituirá como la principal técnica utilizada para la evaluación, pero además emplearé escalas de observación, análisis de producciones, diálogo y diario del profesor.

Los referentes básicos para la evaluación del proceso de aprendizaje son los criterios de evaluación de las áreas establecidos en la Orden de 28 de marzo de 2008, los objetivos generales de etapa y de las áreas, los indicadores de adquisición de las competencias básicas y los indicadores de evaluación establecidos por el equipo didáctico de la etapa que se encuentran recogidos en el PC y los objetivos didácticos de mi programa de Educación Emocional. Mediante los objetivos didácticos concretaré el grado de las capacidades esperado en cada unidad de programación, éstos guiarán mi intervención educativa y constituirán el referente inmediato de la evaluación continua.

### 5.5.2. Indicadores de evaluación

Teniendo en cuenta todo lo anteriormente expuesto, me gustaría presentar la tabla de valoración de los indicadores de evaluación del presente programa.

INDICADORES DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN
Ha aumentado la conciencia emocional.	4
Han desarrollado la empatía.	4
Han aprendido a regular las propias emociones.	3
Han desarrollado mayor tolerancia a la frustración.	3
Se ha generado un clima emocionalmente positivo.	4
Se han potenciado las capacidades emocionales.	4
Se han reducido los conflictos.	3
Se han establecido límites y normas.	3

**LEYENDA: 1: POCO, 2: REGULAR, 3: BUENO, 4: EXCELENTE**

La evaluación de las sesiones de implantación del proyecto, debido a su extensión y para facilitar la lectura del proyecto, se adjuntan en el anexo 1.

### 5.5.3. Evaluación de la práctica docente

Además de realizar una evaluación de la programación, resulta necesario evaluar la puesta en práctica de la misma, así como la organización, distribución de espacios y tiempos, la metodología, los recursos y mi intervención como maestra.

Por ello, prestaré especial atención al diseño de la programación, teniendo en cuenta si los objetivos y los contenidos han sido adecuados y suficientes, si los tipos y gradación de actividades han facilitado el desarrollo de las capacidades emocionales, valoraré también la organización de espacios, tiempos y los materiales empleados.

Así mismo, tendré en cuenta mi relación con los alumnos, la comunicación con las familias y la coordinación y colaboración con otros compañeros y compañeras.

INDICADORES DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN	OBSERVACIONES
Los objetivos didácticos se han adecuado a las necesidades individuales y grupales del alumnado.	4	
Las actividades han sido variadas.	4	
La gradación de las actividades ha sido adecuada.	4	
Las actividades propuestas contribuyen a la consecución de los objetivos propuestos.	4	
La organización espacial favorece el desarrollo de las sesiones de manera adecuada.	3	
Ha habido una correcta organización temporal.	3	*
Se ha tenido en cuenta la distribución de actividades con distintos ritmos a lo largo de las sesiones.	4	
Los materiales empleados han sido apropiados.	4	
He transmitido afecto y seguridad a mi grupo.	4	
He establecido normas de convivencia de manera asertiva.	4	
He generado un clima emocional positivo en el aula.	4	
La relación con mi alumnado es de apertura y	4	

disponibilidad.	
La relación con las familias ha sido de participación y colaboración.	4
Se han generado espacios de colaboración con compañeras y compañeros.	3

**LEYENDA: 1: POCO, 2: REGULAR, 3: BUENO, 4: EXCELENTE**

\*Ha habido un retraso en las sesiones respecto de la planificación inicial, flexibilizando según las necesidades del grupo y las circunstancias que iban apareciendo en el proceso de aplicación.

## 6. CONCLUSIONES

Cuando pensé en realizar un programa de Educación Emocional y decidí llamarlo “Pasitos de vida”, no era totalmente consciente de lo que realmente significaba e implicaba. Solamente ahora que mi camino al lado de este grupo de niños y niñas llega a su fin, es cuando puedo echar la vista atrás y ver cuántos pequeños grandes pasos hemos dado juntos.

Por un lado, me gustaría destacar que para llevar a cabo un aprendizaje y un cambio significativo como el que yo he perseguido, se requiere de tiempo, amor, implicación y grandes dosis de paciencia. De ahí, que vayamos dando *pasitos*, e integrando poco a poco los objetivos planteados.

Hay ocasiones en las que la premura de que todo salga como nosotros deseamos se quiere imponer a la realidad, y tenemos prisa por conseguir nuestros propósitos. Bien porque teníamos la creencia de que “lo conseguiríamos” más rápido, bien por las presiones externas. Pues bien, no tengamos prisa, es un aprendizaje que va a durar toda una vida, y al igual que las plantas no florecen todas al mismo tiempo, las personas no nos desarrollamos tampoco de manera idéntica ni mucho menos a la vez. Debemos plantar la semilla, regarla y aportarle la luz que necesita y cuando sea su momento y esté lista, simplemente florecerá.

Por otra parte, se trata de un aprendizaje y un camino que, como he mencionado anteriormente, se va a desarrollar a lo largo de toda la vida, por eso debemos de ser conscientes de que es un camino en el que hemos comenzado a dar nuestros primeros *pasitos de vida*, pero que debería prolongarse a lo largo de toda la escolaridad e incluso en la vida adulta.

Los objetivos se han cumplido de una manera muy satisfactoria, aunque como diría Bucay “El camino marca una dirección. Y una dirección es mucho más que un resultado”.

Estoy muy contenta y satisfecha con el cambio general que se ha producido en el grupo, ha mejorado significativamente el clima emocional del aula, se han reducido en gran medida los conflictos, así como las explosiones descontroladas de ira. Los niños y niñas han desarrollado sus capacidades emocionales, se conocen mejor tanto a sí mismos como a los demás, han mejorado en la resolución de conflictos, se ha incrementado la empatía y el compañerismo, etc. Y aunque todavía hay aspectos a mejorar, si comparamos el punto de partida con el de llegada, sin duda *pasitos de vida* ha sido un programa muy favorable para mi clase.

El camino acaba de comenzar, por lo cual sigue señalándonos por donde continuar, por lo que me gustaría que en los cursos superiores se tomase el relevo y seguir invirtiendo en aumentar la conciencia emocional, el desarrollo de la empatía, la regulación emocional, la tolerancia a la frustración, la potenciación de las competencias emocionales, la reducción de conflictos, el establecimiento de límites y normas, así como poder generar un clima emocionalmente positivo.

Y es que “Todos necesitamos alguna vez un cómplice, alguien que nos ayude a usar el corazón” (Benedetti).

## 7. AGRADECIMIENTOS

Mi primer agradecimiento es para mis alumnos y alumnas, mis pequeños maestros y maestras, que siempre me enseñan qué es lo verdaderamente importante.

Les debo dar las gracias en primer lugar por mostrarse tal y como son, auténticos, sin máscaras, con sus luces y sus sombras, y sin duda con una gran intensidad de emociones.

En segundo lugar, por ser el motor que me ha impulsado a seguir creciendo y aprendiendo, mi mayor motivación para emprender este postgrado que me ha reportado un gran enriquecimiento tanto profesional como personal.

También me gustaría agradecer la presencia, el cariño y el apoyo de todas y cada una de mis compañeras. Es un gran privilegio formar parte de la pequeña gran familia en la que hemos convertido el equipo de Infantil. Me gustaría hacer una mención especial a Isabel Roche, por ser mi confidente y amiga y ayudarme a seguir caminando aún cuando parecía que el camino se hacía cuesta arriba.

Gracias a Erica Lozano por adentrarnos en el mundo de las conversaciones literarias y ser todo un referente.

Gracias a Noemí Espinal por haber participado con su profesionalidad y saber hacer en este proyecto. Y al Equipo Directivo de mi centro, por su confianza, apoyo y cercanía.

Gracias a Cristina, la trabajadora social de mi centro, por su gran implicación e interés desde el primer momento con mi grupo y las familias.

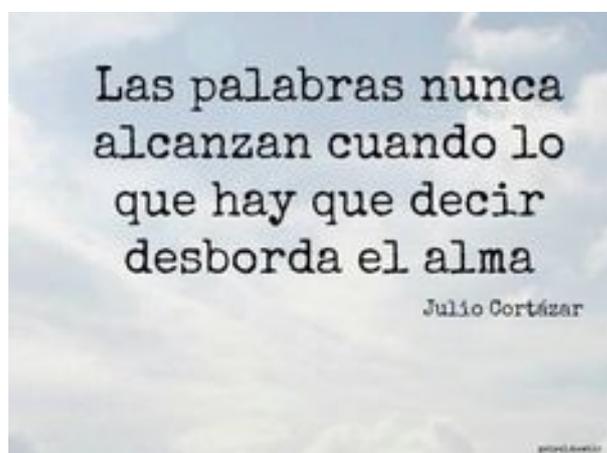
Gracias a los padres, madres, abuelas, abuelos...de mis alumnos/as, gracias porque con vuestra implicación, apoyo y confianza lo habéis hecho posible.

Me gustaría también agradecer a mis profesores, a mi tutora Mari Creu Royo y a otros facilitadores con los que he tenido el placer de seguir formándome. Gracias a Silvia Estarreado por haberme iniciado en el maravilloso mundo del clown y haber formado una gran familia.

Gracias a Clowntagiosos, con Ana Colás y Javi Quilez al frente, por haberme dejado formar parte de este maravilloso proyecto.

También me gustaría agradecer a mis compañeros y compañeras del posgrado por formar una gran red de apoyo, empatía, comprensión y un banco inagotable de recursos.

Por último, y no por ello menos importante, me gustaría agradecer a mi familia, amigos y a mi pareja, gracias por acompañarme en el camino, darme vuestra mano y ayudarme a seguir creciendo y dando pasitos de vida. Gracias por ayudarme a ver con el corazón y hacer que lo esencial sea plenamente visible.



## 8. BIBLIOGRAFÍA

- Arguís, R., Bolsas, A.P., Hernández Paniello, S., Salvador Monge, M.M. (2012). *Programa “Aulas felices”*. *Psicología positiva aplicada a la educación*. (2ª ed.). Disponible en: <http://educaposit.blogspot.com/p/free-programme-download.html>
- Baptiste, B. (2005). *Mi papá es de plastilina*. Barcelona: RBA Libros.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Bisquerra, R., García Navarro, E., y Pérez González, J.C. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Bisquerra, R. (2019a). *Las emociones estéticas*. *Postgrado en Educación Emocional y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus virtual UB.
- Bisquerra, R. (2019b). *Tolerancia a la frustración*. *Postgrado en Educación Emocional y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus virtual UB.
- Casafont, R. (2014). *Viaje a tu cerebro emocional*. (2ª ed.). Barcelona: Ediciones B.
- Castel-Branco, I. (2018). *Respira*. Barcelona: Akiara.
- Chambers, A. (2007). *Dime*. México, D.F: Fondo de Cultura Económico.
- Delors, J. (1996). *La Educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI*. Madrid: 78 Santillana-Unesco.
- García Pérez, J.B. (2015). *Humor y educación: unidos por la risa*. Recuperado de: <https://ined21.com/humor-y-educacion-unidos-por-la-risa/>
- Imaz, V. (2013). *La mirada salvaje*. Recuperado de: <https://oihulariklown.wordpress.com/category/castellano/opiniones-de-una-payasa/>
- Jara, J. (2014). *El clown, un navegante de las emociones*. Barcelona: Octaedro.
- López Cassá, E. (2007). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. (5ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer.
- López, L. (2019). *La relajación, meditación y mindfulness para la regulación emocional*. *Postgrado en Educación Emocional y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus virtual UB.
- Lozano, E. (2017). *El libro-álbum en el desarrollo de la alfabetización emocional*. Análisis de caso de 2 grupos de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Aragón (Plan de Investigación). Universidad de Zaragoza, España.
- Orden de 28 de marzo de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. BOA 14/04/08

- Páez, N.S., Páez, R.M. (2016). Yoga para niños, mediación que minimiza la violencia escolar. *Educación y ciudad*. 31, 153-163. [en línea]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5803814>
- Pérez-Escoda, N., López-Cassà, È. y Torrado, M. (2013). La competencia emocional y el rendimiento académico en educación primaria. En *1er Congreso Internacional de Inteligencia Emocional y Bienestar (CIIEB)*, Zaragoza, España. Recuperado de <https://gropinformacio.files.wordpress.com/2014/07/2013-la-competencia-emocional-i-el-rendimiento-acad3a9mico-eneducac3b3n-primaria-zaragoza-ciieb.pdf>
- Plaza, M.P. (2019). *Smile and learn*. Blog de aula de Mapi Plaza. Disponible en: <https://readysteadysmileandlearn.blogspot.com/>
- Redorta, J., Obiols, M. y Bisquerra, R. (2006). *Emoción y conflicto*. Barcelona: Paidós.
- Ribes, R., Bisquerra, R., Agulló, M. J., Filella, G. y Soldevila, A. (2005). Una propuesta de currículo emocional en Educación Infantil. *Cultura y Educación*, 17(1), 5-18.
- Romero Rocho, J. (2017). *Diseño e implementación de un método educativo multidimensional a través de técnicas de coaching, mindfulness y yoga para educación infantil. Influencia en el aprendizaje y desarrollo de nuevas habilidades* (tesis doctoral). Universidad Camilo José Cela, Madrid.
- Snel, I. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Kairós: Barcelona.
- Stegmann, J.G. (2018, 23 de septiembre). Adiós a los niños «diez»: el éxito está en la inteligencia emocional. *ABC*. Recuperado de: [https://www.abc.es/sociedad/abci-adios-ninos-diez-exito-esta-inteligencia-emocional-201809230134\\_noticia.html](https://www.abc.es/sociedad/abci-adios-ninos-diez-exito-esta-inteligencia-emocional-201809230134_noticia.html)
- Vara, L. (2016). El secuestro de la amígdala. *La mente es maravillosa*. [En línea]. Disponible en: <https://lamenteesmaravillosa.com/secuestro-la-amigdala/>

## 9. ANEXOS

### ANEXO 1: EVALUACIÓN DE LAS SESIONES DE IMPLEMENTACIÓN GARRASLARGAS. EMOCICLOWN. SESIÓN N°1: ¿SÍIII? ¿DÍGAMEEE?

INDICADORES DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN	OBSERVACIONES
☉ Se han iniciado en la escucha activa.	3	
☉ Se han mirado a los ojos.	3	En el duelo de miradas sería un 5, en el resto de juegos se han mirado mucho a los ojos, pero no siempre, de ahí el 4.
☉ Han tomado conciencia de las propias emociones.	3	
☉ Han percibido las emociones de los demás.	4	Ha sido muy sencillo para ellos reconocer las emociones que transmitían los demás.
☉ Se han iniciado en el desarrollo de habilidades sociales.	4	

**LEYENDA: 1: POCO, 2: REGULAR, 3: BUENO, 4: EXCELENTE, Nota: La presente leyenda será empleada en todas las tablas de registro de evaluación de las sesiones.**

### GARRASLARGAS. EMOCICLOWN. SESIÓN N°2: TOLERANDO LA FRUSTRACIÓN

INDICADORES DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN	OBSERVACIONES
☉ Se han iniciado en la escucha activa.	3	
☉ Se han mirado a los ojos.	3	
☉ Han tomado conciencia de las propias emociones.	3	
☉ Han percibido las emociones de los demás.	4	Tanto en el sketch como en la dinámica en la que dramatizaban como en el visionado del corto, les resulta más fácil reconocer las emociones en los otros que en sí mismos.
☉ Se han iniciado en el desarrollo de habilidades sociales.	4	Han sido capaces de transmitir con asertividad un “no” a los compañeros/as y de asumirlo ellos/as mismos/as.
☉ Han tomado conciencia de las cosas que les producen frustración.	3	
☉ Se han iniciado en una mejor tolerancia a la frustración.	4	En situación “simulada” ha sido mucho más sencillo para ellos tolerar su frustración. Pero aún así han mejorado mucho en este aspecto.

**GARRASLARGAS. EMOCICLOWN. SESIÓN N°3: IMPULSIVIDAD Y CONTENCIÓN**

<b>INDICADORES DE EVALUACIÓN</b>	<b>VALORACIÓN</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
⊕ Se han iniciado en la escucha activa.	3	Ha sido muy positivo el nivel de escucha activa que ha habido a lo largo de toda la sesión.
⊕ Han tomado conciencia de las propias emociones.	4	Al dialogar acerca de cómo estábamos, todos han sido capaces de expresar calma o tranquilidad.
⊕ Han controlado su impulsividad.	3	El nivel de control de impulsividad ha sido muy alto.
⊕ Se han iniciado en el desarrollo de habilidades sociales.	3	
⊕ Han disfrutado con actividades que invitan a la calma.	4	La aceptación por las actividades ha sido muy positiva.

**GARRASLARGAS. EMOCICLOWN. SESIÓN N°4: ME ENCIENDO**

<b>INDICADORES DE EVALUACIÓN</b>	<b>VALORACIÓN</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
⊕ Se han iniciado en la escucha activa.	1	En la sesión ha habido mucha falta de atención y escucha.
⊕ Han ejercitado la resolución pacífica de conflictos.	1	Debido a la falta de atención y escucha no se ha podido realizar la dinámica como se esperaba.
⊕ Han adquirido estrategias para regular la ira.	2	Ha habido alumnos/as que sí y otros que no por falta de atención.
⊕ Se han iniciado en el desarrollo de habilidades sociales.	2	
⊕ Se han comunicado de manera asertiva.	2	

**GARRASLARGAS. EMOCICLOWN. SESIÓN N°4: ME CONTAGIO**

<b>INDICADORES DE EVALUACIÓN</b>	<b>VALORACIÓN</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
⊕ Se ha potenciado la autonomía emocional.	2	Es una capacidad emocional todavía compleja para su desarrollo madurativo.
⊕ Han reflexionado sobre tomar sus propias decisiones.	2	Es igualmente complejo para su nivel de desarrollo.
⊕ Se ha minimizado el impacto emocional negativo.	2	Durante la sesión se ha intentado. Se deberían ver frutos a lo largo de la vida normal del aula los siguientes días.
⊕ Ha potenciado el contagio emocional positivo.	4	
⊕ Se ha favorecido la búsqueda del bienestar personal y del grupo.	4	Había muchos niños y niñas que buscaban contagiarse de la alegría y/o contagiar a otros con ella.

**YOGA. SESIÓN N°1: FEELINGS**

<b>INDICADORES DE EVALUACIÓN</b>	<b>VALORACIÓN</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
☉ Conocen las distintas emociones básicas.	4	Conocen las emociones básicas. Aunque su nombre en inglés todavía tienen que adquirirlo.
☉ Se han vivenciado las emociones básicas.	4	
☉ Ha mejorado la conciencia sobre las propias emociones y las de los otros.	4	
☉ Se han iniciado en la capacidad de regulación emocional.	3	
☉ Se han relajado.	3	
☉ Se ha desarrollado un clima de armonía y bienestar en el aula	3	

**YOGA. SESIÓN N°2: THE COLOUR MONSTER**

<b>INDICADORES DE EVALUACIÓN</b>	<b>VALORACIÓN</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
☉ Conocen las distintas emociones básicas.	4	Conocen las emociones básicas. Aunque su nombre en inglés todavía tienen que adquirirlo.
☉ Se han vivenciado el propio cuerpo las emociones básicas.	4	
☉ Ha mejorado la conciencia sobre las propias emociones y las de los otros.	4	
☉ Se han iniciado en la capacidad de regulación emocional.	2	Al tener globos les resultaba más difícil regular sus impulsos.
☉ Se han relajado.	2	Les ha resultado muy complejo relajarse debido a la excitación que les ha provocado tener globos.
☉ Se ha desarrollado un clima de armonía y bienestar en el aula	3	

**YOGA. SESIÓN N°3: HAPINESS. WILD ANIMALS**

<b>INDICADORES DE EVALUACIÓN</b>	<b>VALORACIÓN</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
☉ Conocen las distintas emociones básicas.	4	Conocen las emociones básicas. Y reconocen “hapiness” como felicidad.
☉ Se han vivenciado el propio cuerpo las emociones básicas.	4	
☉ Ha mejorado la conciencia sobre las propias emociones y las de los otros.	4	
☉ Se han iniciado en la capacidad de regulación emocional.	3	Al tener globos les resultaba más difícil regular sus impulsos.
☉ Se han relajado.	3	Se ha relajado muy bien la mayoría del grupo.
☉ Se ha desarrollado un clima de armonía y bienestar en el aula	3	

**YOGA. SESIÓN N°4: SADNESS. SAVE THE ARCTIC**

<b>INDICADORES DE EVALUACIÓN</b>	<b>VALORACIÓN</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
☉ Conocen las distintas emociones básicas.	4	Conocen las emociones básicas. Y reconocen “sadness” como tristeza.
☉ Se han vivenciado el propio cuerpo las emociones básicas.	4	
☉ Ha mejorado la conciencia sobre las propias emociones y las de los otros.	4	Además de la conciencia medioambiental.
☉ Se han iniciado en la capacidad de regulación emocional.	4	
☉ Se han relajado.	4	Han realizado un gran dibujo cooperativo expresando sus emociones a lo largo de la sesión
☉ Se ha desarrollado un clima de armonía y bienestar en el aula	4	

**YOGA. SESIÓN N°5: SURPRISE. UNIVERSE**

<b>INDICADORES DE EVALUACIÓN</b>	<b>VALORACIÓN</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
☉ Conocen las distintas emociones básicas.	4	Conocen las emociones básicas. Y reconocen “surprise” como sorpresa.
☉ Se han vivenciado el propio cuerpo las emociones básicas.	3	
☉ Ha mejorado la conciencia sobre las propias emociones y las de los otros.	2	
☉ Se han iniciado en la capacidad de regulación emocional.	4	
☉ Se han relajado.	4	Al realizar la actividad de adivinar por parejas se ha relajado mucho todo el grupo.
☉ Se ha desarrollado un clima de armonía y bienestar en el aula	4	El trabajo y juego cooperativo lo ha fomentado en gran medida.

**EMOTION IN ART. SESIÓN DE INTRODUCCIÓN: FEELINGS**

<b>INDICADORES DE EVALUACIÓN</b>	<b>VALORACIÓN</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
☉ Se ha propiciado el desarrollo de emociones estéticas.	3	
☉ Han percibido las emociones básicas a través de obras artísticas.	4	
☉ Han disfrutado experimentando emociones estéticas.	4	
☉ Ha mejorado la capacidad de conciencia emocional.	4	
☉ Han expresado emociones a través del arte.	4	

**EMOTION IN ART. BLOQUE N°1: FEAR**

<b>INDICADORES DE EVALUACIÓN</b>	<b>VALORACIÓN</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
☉ Se ha propiciado el desarrollo de emociones estéticas.	4	
☉ Han percibido las emociones básicas a través de obras artísticas.	4	
☉ Han disfrutado experimentando emociones estéticas.	4	
☉ Ha mejorado la capacidad de conciencia emocional.	4	
☉ Han expresado emociones a través del arte.	4	

**EMOTION IN ART. BLOQUE N°2: HAPPINESS**

<b>INDICADORES DE EVALUACIÓN</b>	<b>VALORACIÓN</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
☉ Se ha propiciado el desarrollo de emociones estéticas.	4	A través de las obras presentadas en la presentación, pero también a través de la música ambiental.
☉ Han percibido las emociones básicas a través de obras artísticas.	4	
☉ Han disfrutado experimentando emociones estéticas.	4	
☉ Ha mejorado la capacidad de conciencia emocional.	4	
☉ Han expresado emociones a través del arte.	4	

**EMOTION IN ART. BLOQUE N°3: LOVE**

<b>INDICADORES DE EVALUACIÓN</b>	<b>VALORACIÓN</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
☉ Se ha propiciado el desarrollo de emociones estéticas.	4	
☉ Han percibido las emociones básicas a través de obras artísticas.	4	
☉ Han disfrutado experimentando emociones estéticas.	4	
☉ Ha mejorado la capacidad de conciencia emocional.	4	
☉ Han expresado emociones a través del arte.	4	

**EMOTION IN ART. BLOQUE N°4: CALM**

<b>INDICADORES DE EVALUACIÓN</b>	<b>VALORACIÓN</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
☉ Se ha propiciado el desarrollo de emociones estéticas.	4	
☉ Han percibido las emociones básicas a través de obras artísticas.	4	
☉ Han disfrutado experimentando emociones estéticas.	4	
☉ Ha mejorado la capacidad de conciencia emocional.	4	
☉ Han expresado emociones a través del arte.	4	Y han sido capaces de contagiar la calma a todo el grupo durante todas las sesiones.

**EMOTION IN ART. BLOQUE N°5: SADNESS**

<b>INDICADORES DE EVALUACIÓN</b>	<b>VALORACIÓN</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
☉ Se ha propiciado el desarrollo de emociones estéticas.	4	
☉ Han percibido las emociones básicas a través de obras artísticas.	4	
☉ Han disfrutado experimentando emociones estéticas.	3	
☉ Ha mejorado la capacidad de conciencia emocional.	3	
☉ Han expresado emociones a través del arte.	3	

**EMOTION IN ART. BLOQUE N°6: ANGER**

<b>INDICADORES DE EVALUACIÓN</b>	<b>VALORACIÓN</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
☉ Se ha propiciado el desarrollo de emociones estéticas.	4	
☉ Han percibido las emociones básicas a través de obras artísticas.	4	
☉ Han disfrutado experimentando emociones estéticas.	4	
☉ Ha mejorado la capacidad de conciencia emocional.	4	
☉ Han expresado emociones a través del arte.	4	

**CONVERSACIONES LITERARIAS.**

<b>INDICADORES DE EVALUACIÓN</b>	<b>VALORACIÓN</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
☉ Se ha desarrollado la alfabetización emocional.	4	Han mejorado mucho sus capacidades emocionales: sobre todo en lo relativo a la conciencia emocional y al desarrollo de habilidades sociales.
☉ Han tomado conciencia de las propias emociones.	3	Se reflejan sus propias emociones cuando conversamos, pero son más conscientes en este momento de las emociones en la historia que de las suyas propias.
☉ Comprenden las emociones de los demás.	4	Identifican muy claramente las emociones de los personajes.
☉ Han desarrollado la empatía.	4	Se han implicado con los personajes de los libros-álbum presentados y han expresado cómo se sentirían.
☉ Han practicado la comunicación receptiva y expresiva de emociones.	4	Han expresado lo que les evocaban los libros con total libertad y han sido capaces de escuchar e interactuar en el diálogo con el resto del grupo.
☉ Se han desarrollado estrategias para gestionar situaciones emocionales reales a través de la interacción con el libro-álbum y el mediador.	4	Han intentado buscar soluciones a los “problemas” que se enfrentaban los personajes y planteado que harían ellos/as.

**TALLER DE HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES**

<b>INDICADORES DE EVALUACIÓN</b>	<b>VALORACIÓN</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
☉ Han adquirido habilidades para hacer amigos.	3	
☉ Han aprendido a desarrollar el autocontrol.	3	
☉ Han desarrollado la empatía.	4	
☉ Se ha fomentado la cooperación.	4	
☉ Se ha propiciado la comunicación asertiva.	3	
☉ Se han concienciado sobre la importancia de tratarnos con respeto.	3	
☉ Han desarrollado la tolerancia.	3	

## RELAJACIONES Y VISUALIZACIONES

INDICADORES DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN	OBSERVACIONES
☉ Han adquirido estrategias para una mejor regulación emocional.	4	A lo largo del curso se ha visto como han mejorado mucho en la adquisición de estrategias de regulación emocional. Y se ha notado la evolución a lo largo de las distintas sesiones.
☉ Han experimentado distintas técnicas de relajación.	4	Es muy motivante para mi alumnado probar cosas diferentes, el factor sorpresa hace que su atención y motivación para la práctica sea mayor.
☉ Han aprendido técnicas de respiración.	4	Dominan la técnica del cuadrado y la respiración abdominal.
☉ Han realizado una iniciación a la visualización.	4	Han participado muy activamente en las visualizaciones realizadas.

## ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS: CELEBRACIÓN DEL DÍA CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

INDICADORES DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN	OBSERVACIONES
☉ Se ha concienciado acerca de la violencia de género.	4	Han surgido reflexiones de gran profundidad acerca de este tema.
☉ Rechazan comportamientos violentos hacia las mujeres.	4	Han mostrado incomprensión y rechazo en sus comentarios.
☉ Rechazan cualquier comportamiento violento y de falta de respeto entre las personas.	3	
☉ Se ha establecido una educación en valores positivos.	4	
☉ Se ha desarrollado el pensamiento crítico.	4	Ha provocado la reflexión personal de manera crítica.

## ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS: DE LA GUERRA A LA PAZ

INDICADORES DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN	OBSERVACIONES
☉ Se han concienciado acerca de la importancia de la paz.	4	
☉ Rechazan la guerra y cualquier comportamiento violento.	4	
☉ Se ha establecido una educación en valores positivos.	4	
☉ Se ha desarrollado el pensamiento crítico.	4	