

# RECOPILOCIÓN DE ACTIVIDADES INTELIGENCIA EMOCIONAL

<b>RINCÓN DE LOS PUZLES</b>	
CICLO	Infantil
HABILIDAD TRABAJADA	X Percepción y expresión de emociones O Facilitación

	emocional O Comprensión de emociones O Regulación de emociones
AGRUPAMIENTO	Individual
MATERIALES NECESARIOS	Cartulina Fielto Goma eva
DESCRIPCIÓN	<p>Construir con cartulina, fieltro o goma Eva distintos ojos, bocas y cejas.</p> <p>Sobre la base de una cara, los niños y niñas tienen que ir componiendo distintas emociones. El objetivo de esta actividad es que sean conscientes de que las diferencias de movimientos en estas tres áreas de la cara produce distintas emociones.</p>

<b>JUEGO DEL NIÑO TRISTE</b>	
<b>CICLO</b>	Infantil
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	X Percepción y expresión de emociones (descubrimos la tristeza) O Facilitación emocional O Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	En gran grupo
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Pelota
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Este juego empieza con los niños sentados en círculo. El maestro/a da la orden que tienen que hacer que están tristes, mientras se mueven por la clase. Seguidamente, el maestro tira una pelota y todos tienen que ir a buscarla siguiendo tristes, pero el niño que la recoge se pone alegre. Después el niño tira la pelota y se va repitiendo el juego, intentando que todos los niños tengan la pelota y pasen de sentir la emoción de tristeza a la de alegría.</p>	

<b>EMOCIONÓMETRO</b>	
<b>CICLO</b>	Infantil
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	X Percepción y expresión de emociones (descubrimos la tristeza) O Facilitación emocional O Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Gran grupo
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Cartulinas Palos de helado Fotos de los alumnos
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>En trocitos de cartulina se pega la foto de cada niño y se ésta se pega a un palo de helado. Se guardan todas en un mismo sitio al alcance de todos.</p> <p>Por otra parte, en la pared del aula y a una altura a la que todos lleguen, se pegan en forma de bolsa unas cartulinas con las distintas emociones.</p> <p>Cada día, al entrar o salir de clase, cada alumno/a podrá coger su foto y colocarla en la bolsa en la que se relacione con la emoción que siente en ese momento.</p> <p>La actividad se desarrollará durante todo el curso, como ejercicio rutinario.</p>	

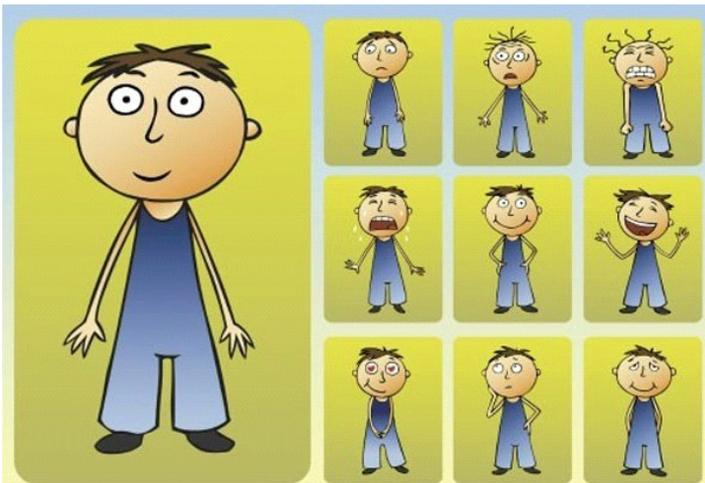
<b>PINTANDO MI FOTO</b>	
<b>CICLO</b>	Infantil
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	X Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional O Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Cámara de fotos Impresora Cartulina Forro de folios o plastificadora Rotulador de pizarra blanca
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p>Previa autorización de los padres, se harán cinco fotos a cada alumno. En cada una expresarán una emoción distinta: alegría, tristeza, sorpresa y enfado, y en otra procurarán no mostrar ninguna.</p> <p>Se imprimirán las fotos y se colocarán en cuatro cartulinas (una por cada emoción).</p> <p>En un primer momento de la actividad las utilizaremos para trabajar la identificación/percepción de emociones en los otros, de modo que proyectemos las fotos y vayan diciendo la emoción representada por los compañeros.</p> <p>La segunda parte de la actividad, meteremos la foto sin expresión en forro de folio o la plastificamos y con rotuladores de pizarra blanca pediremos a los alumnos que pinten sobre su foto cada una las emociones trabajadas en la primera parte, que cambien expresiones (boca, ojos...) para representar las emociones que vayan diciéndose.</p>

<b>IMITAMOS SITUACIONES DE ENFADO</b>	
<b>CICLO</b>	Infantil
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	O Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional X Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Individual → grupo
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
El maestro empieza un diálogo sobre qué es el enfado. Cada niño va a expresar qué es para él y cuándo lo siente. Cuando un niño exponga las situaciones de enfado que vive, se le va a pedir que las represente, junto con los compañeros, para que lo puedan vivenciar.	

<b>NUESTRAS EMOCIONES</b>	
<b>CICLO</b>	Infantil
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	O Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional X Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	En gran grupo
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Papelera Caja bonita Papeles pequeños Rotulador
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>La actividad se puede llevar a cabo en la asamblea.</p> <p>Se coloca una papelera y una caja muy bonita en medio, dando intriga y promoviendo el interés de los alumnos/as por aquello que ha aparecido en mitad del rincón de asamblea.</p> <p>Se les hace dos preguntas, y se les deja un poco de tiempo para pensar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué me pone content@?</li> <li>- ¿Qué me pone triste?</li> </ul> <p>Van saliendo uno a uno y van dando sus respuestas, aquellos que sepan escribir pueden hacerlo y si no ser la maestra quien lo escriba, ellos doblarán el papel muy bien y lo echarán en la caja bonita, o lo arrugan y lo tiran a la papelera, según quieran conservarlo o eliminarlo.</p>	

## ¡CÁMARA Y ACCIÓN!

CICLO	Infantil
HABILIDAD/ES TRABAJADAS	X Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional X Comprensión de emociones O Regulación de emociones
AGRUPAMIENTO	Individual → Gran grupo
MATERIALES NECESARIOS	Cámara de fotos de juguete o cámara real (previo permiso de las familias)
DESCRIPCIÓN	<p>Con esta actividad pretendemos que los alumnos aprendan a identificar emociones desde los gestos, así como situaciones en las que vivenciamos estas emociones.</p> <p>Los alumnos/as irán saliendo de uno en uno. Indicamos al niño que sale a la pizarra qué sentimiento tiene que representar para la foto. Mientras que el niño posa y le hacemos la foto, el resto ha de adivinar de qué sentimiento se trata. Una vez identificado, preguntamos a los participantes en qué situaciones se encuentran así.</p> <p>Al principio del trabajo con emociones podemos ayudarles con algún apoyo visual de las expresiones de cada emoción, como por ejemplo el que sigue a continuación:</p>

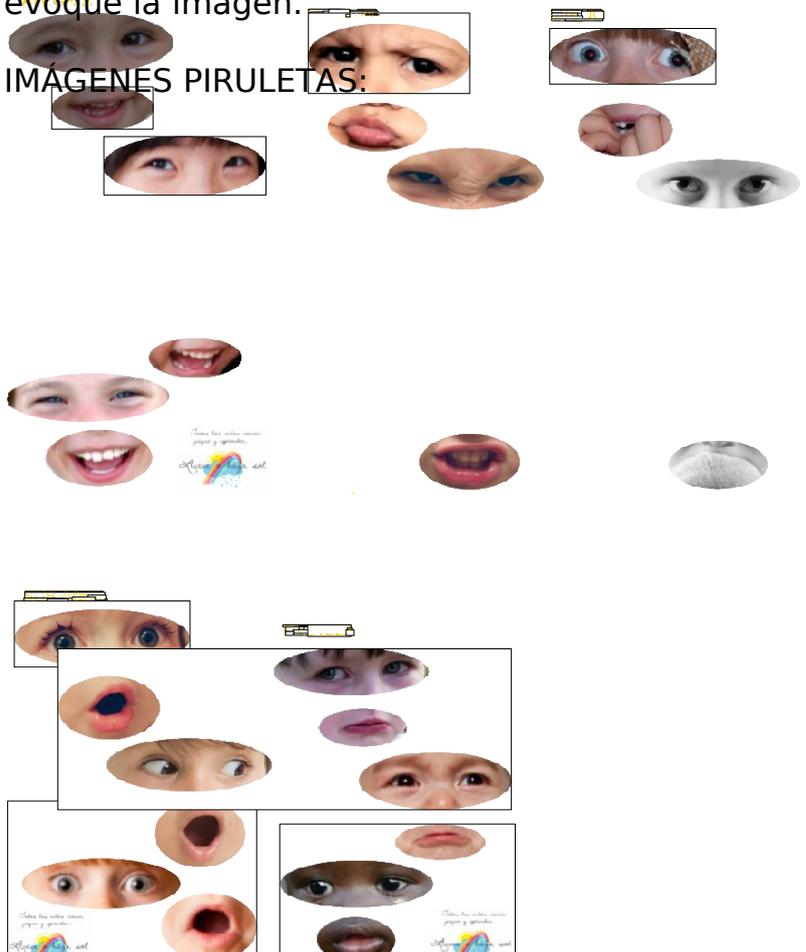


<b>JUGAMOS A SER REGALOS</b>	
<b>CICLO</b>	Infantil
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	X Percepción y expresión de emociones (descubrimos la alegría) O Facilitación emocional X Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Por parejas
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Lazos, telas, papeles variados... Cámara de fotos/ de vídeo.
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Consiste en que a través de telas, lazos, papeles de distintas texturas... los niños decoren, en parejas, como si fuesen un regalo. Una vez los están envueltos, hacen como si se abriesen y encontrarán la sorpresa, en la que muestran expresiones de alegría. Durante la actividad, se pueden realizar fotos para poder enseñarlas más tarde en la pizarra digital y a través de ellas, crear un debate entre los niños sobre cómo se han sentido.</p>	

<b>DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES</b>	
<b>CICLO</b>	Infantil
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	X Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional X Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Individualmente → trabajo final gran grupo
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Cartulinas A4 Lápices y colores Lana o anillas para encuadernar
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Se reparte una cartulina a cada alumno/a, donde deben poner en grande el nombre de una emoción (tristeza, alegría...) y harán un dibujo de la situación que les provoca ese sentimiento.</p> <p>Durante la actividad podemos ir preguntándoles sobre sus emociones, las situaciones que las provocan... Cuando terminan comparten sus dibujos con sus compañeros, diciendo la emoción que han dibujado y explicando la situación que a ellos les provoca dicha emoción.</p> <p>Se taladran todas las cartulinas y se encuadernan, de modo que quede en el aula el DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES DE CLASE.</p>	

<b>DADOS DE LAS EMOCIONES</b>	
<b>CICLO</b>	Infantil
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	X Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional X Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Individualmente
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Dado de las emociones
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Se construye un dado en el que en cada cara se represente una emoción distinta.</p> <p>Con los alumnos/as sentados en semicírculo, van tirando el dado en orden y deben ir diciendo de qué emoción se trata, poner la cara adecuada y decir situaciones que les provoquen esas mismas caras.</p>	

<b>EL GLOBO MENSAJERO</b>	
<b>CICLO</b>	Infantil y Primer Ciclo
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	X Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional O Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Grupal
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Un globo pintado con una expresión de alegría /títere.
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>A primera hora de la mañana o cuando se crea necesario, a medida que realizan el saludo de forma individual a los niños y niñas, se anima al alumnado para que se sienten formando un círculo con la intención de que se vean las caras.</p> <p>Se presenta un globo en el que hay una expresión de alegría. Éste circula de mano en mano a la vez que pregunta: ¿Cómo te sientes? Se realiza la pregunta a medida que va pasando el globo, acompañando la pregunta con una expresión facial.</p> <p>Puede sustituirse, en lugar de un globo que sea un títere. Es posible que durante las primeras sesiones sean los educadores quienes realicen esta pregunta a los niños y niñas: ¿Cómo te sientes? Pero, poco a poco se ve como los niños y niñas asimilan el vocabulario emocional como forma de expresión y comunicación: ¿cómo me siento?, ¿cómo te sientes?</p>	

<b>PIRULETAS DE EMOCIONES</b>	
<b>CICLO</b>	Infantil / 1º Ciclo.
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	X Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional  X Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Gran grupo.
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	- Piruletas de ojos. - Piruletas de bocas.
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>El alumno/a coge al lazar una piruleta, en la cual aparece la imagen de unos ojos o boca. El alumno/a debe identificar la expresión facial que se muestra con una de las emociones básicas: enfado, miedo, sorpresa, tristeza, alegría. Además de reconocer la expresión facial y unirla a una emoción, el alumnado expresará de forma oral alguna situación que relacione o recuerdo que le evoque la imagen.</p>	
<p><b>IMÁGENES PIRULETAS:</b></p> 	

<b>LA VARITA MÁGICA</b>	
<b>CICLO</b>	Infantil y Primer Ciclo
<b>HABILIDAD/ ES TRABAJADAS</b>	X Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional O Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Grupal
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	La varita mágica Cámara de fotos (previo permiso de la familia) Fotografías obtenidas de diferentes expresiones emocionales
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>En un sala o espacio sin mobiliario los niños y niñas dejarán que su cuerpo exprese libremente algunas emociones, según la consigna del educador “nos convertimos en personas muy... (alegres, enfadadas, tristes, etc.)”. Para ello, el educador utilizará una varita que será la que dinamizará la actividad. Alguno de los niños o niñas pasará a ocupar el lugar del educador y dará la consigna para el resto.</p> <p>Las expresiones que se realicen serán fotografiadas, y se dispondrá de un material para el alumnado para que puedan explicar sus vivencias y sus adquisiciones en cuanto a la utilización de vocabulario y reconocimiento de emociones y sentimientos.</p>	

<b>MASAJES, ¡QUÉ BIENESTAR!</b>	
<b>CICLO</b>	Infantil y Primer Ciclo
<b>HABILIDAD/ ES TRABAJADAS</b>	X Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional O Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Grupal o parejas
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Música relajante  Objetos que ayuden al masaje (plumas, pelotas suaves, muñecos, etc.).
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Una forma para favorecer un clima relajado y acogedor, además de potenciar los vínculos afectivos y de relación entre los niños y niñas es mediante el masaje compartido.</p> <p>Los niños y niñas, entre ellos, realizarán un masaje suave por el pelo, las manos, los brazos, etc. con las manos y los dedos o con algún otro objeto agradable (plumas, pelotas suaves, algodones, etc). Si se hace en parejas, una vez finalice un miembro de la pareja intercambiarán sus roles.</p> <p>Será un espacio en el que la música también ayuda a crear este ambiente de bienestar, una música agradable y tranquila.</p> <p>Es interesante preguntar a los niños y niñas después de la sesión cómo se sienten, qué les ha gustado, y que agradezcan a sus respectivas parejas el bienestar proporcionado.</p>	

<b>EL LIBRO DE LAS EMOCIONES</b>	
<b>CICLO</b>	Infantil y Primer Ciclo
<b>HABILIDAD/ ES TRABAJADAS</b>	X Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional X Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Grupal
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Libro, fotografías, recuerdos, imágenes, cuentos, personajes...
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Esta actividad consiste en presentar una emoción a trabajar, por ejemplo la alegría, y de ella buscamos información para confeccionar un libro que sea vivido y compartido por el grupo-clase.</p> <p>Se pueden traer fotografías, recuerdos, imágenes, cuentos, personajes, así como qué entendemos por alegría, cuando la vivimos, cuando la viven los demás, si nos gusta o no sentirnos alegres, etc.</p> <p>Es un libro que recoge experiencias y conocimientos de los niños y niñas acerca de la emoción que se trabaja.</p> <p>También puede confeccionarse el libro del enfado, de la tristeza, o del miedo.</p>	

<b>COSQUILLAS Y ABRAZOS Y PARA TODOS</b>	
<b>CICLO</b>	Primer ciclo
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	X Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional O Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Gran grupo
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Espacio grande y abierto Música
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>La actividad se trabajará en gran grupo. Se pedirá a los niños que se dispongan por todo el espacio sentados. En un momento dado, el profesor dará una señal que les indique que deben irse levantando e incorporándose, pero de una manera especial: deberán repartir cosquillas, caricias, abrazos... a todos sus compañeros. El profesor también se incorporará en esta parte de la actividad, estableciéndose así un contacto corporal directo entre todos los participantes.</p> <p>Siguiendo con la actividad, se añadirá música alegre al recinto, de tal manera que, para empezar, el profesor, siempre con una sonrisa en la boca, irá haciendo gestos raros y divertidos que los niños deben repetir, moviéndose libremente por la sala. Tras haber realizado esta primera parte siendo el profesor la guía, se puede pasar a que alguno de los niños, libremente, sea la guía de gestos a repetir.</p> <p>Tras realizar estos pequeños ejercicios, se regresa a un ambiente de tranquilidad: se para la música y los niños se sientan reunidos. El profesor les hará una serie de preguntas respecto a la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo estáis?</li> <li>- ¿Qué os ha gustado más? ¿Por qué?</li> <li>- ¿Cómo os sentís? ¿Qué sentisteis cuando vuestros compañeros os hicieron cosquillas, os dieron abrazos? ¿Qué sentisteis al hacer los gestos raros?</li> </ul>	

## DOMINÓ DE LAS EMOCIONES

CICLO	Primer ciclo
HABILIDAD/ES TRABAJADAS	X Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional O Comprensión de emociones O Regulación de emociones
AGRUPAMIENTO	Pequeños grupos
MATERIALES NECESARIOS	Un dominó por grupo previamente elaborado Mesa

### DESCRIPCIÓN

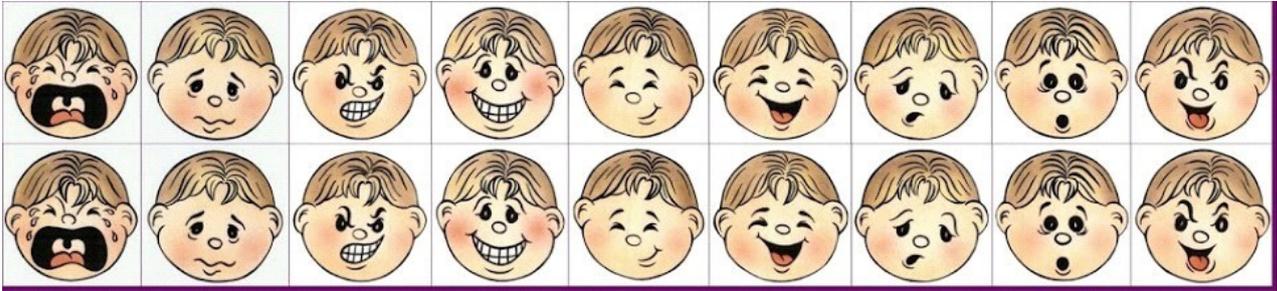
Se elaborará un dominó en el que tendrán que asociar etiqueta emocional a expresión facial que la representa. Se hará con las seis emociones básicas y algunos sinónimos previamente trabajados en clase.

Las reglas del juego serán las mismas que en el dominó tradicional. Posible modelo de fichas:

Enfado		Alegría		Sorpresa		Miedo	
--------	--	---------	--	----------	--	-------	--

**VARIANTE:** previamente al trabajo con etiquetas emocionales, se puede realizar un dominó sólo con imágenes. Un ejemplo podría ser el siguiente:



<b>MEMORY DE EMOCIONES</b>	
<b>CICLO</b>	Primer ciclo
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	X Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional O Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Cartas duplicadas con imágenes que representen diferentes emociones básicas.
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Para comenzar la partida, se mezclan todas las cartas y se colocan boca abajo, de manera que las imágenes no se vean.</p> <p>El primer jugador dará la vuelta a dos cartas, si son iguales se las lleva, sino las vuelve a esconder. Luego, le toca hacer lo mismo al siguiente jugador, y etc...</p> <p>El objetivo es lograr memorizarla ubicación de las diferentes cartas con el fin de voltear sucesivamente las 2 cartas idénticas que formen pareja, para llevárselas.</p> <p>La partida se terminará cuando estén todas las parejas encontradas. El jugador que más cartas haya conseguido llevarse, ganará la partida.</p> <p>Posibles imágenes a utilizar serían las siguientes:</p>	
	

<b>EXPRESO LO QUE ESCUCHO</b>	
<b>CICLO</b>	Primer ciclo
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	O Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional X Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Gran grupo
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Música calmada/triste Música movida/alegre Espacio amplio por el que moverse Folio/hoja Colores
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Se presentarán varias audiciones en el gimnasio o en la clase acondicionando el espacio para ello, disponiendo así de una gran cantidad de espacio.</p> <p>Primero los niños las escucharán tranquilamente, estando sentados en gran grupo. Se procederá a realizar una batería de preguntas respecto a ellas:</p> <p>- ¿Qué os han parecido? ¿Eran alegres/tristes/divertidas/aburridas...?</p> <p>-¿Cómo creéis que os moveríais con ellas? (si algún niño quiere, que haga una demostración)</p> <p>Una vez realizado este debate, se escucharán de nuevo las canciones, pero esta vez no estarán sentados, sino que deberán moverse por el espacio libremente. Lo deberán hacer según les guíe la música, tal y como lo han hablado anteriormente. Después de esto, los niños se volverán a sentar en el gran grupo y contarán lo que han experimentado, por qué se han movido de una manera diferente según la canción, qué han sentido con cada canción...</p> <p>Además, se añadirán preguntas para extrapolar las emociones sentidas, a situaciones de su día a día que les produzcan dichas emociones.</p> <p>Para terminar la sesión se pedirá a los niños que realicen un dibujo sobre alguna de sus emociones y escribirán el nombre de la emoción que tratan de plasmar con el dibujo.</p>	

<b>CÓMO SE SIENTEN NUESTROS PERSONAJES FAVORITOS</b>	
<b>CICLO</b>	Primer ciclo
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	O Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional X Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	En gran grupo
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Cuento Paletas con emoticonos de las seis emociones básicas (emoticonos, cartulina y palos de helado)
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Se trabajará un cuento en clase, bien lo podemos hacer con el que corresponda a la unidad que se esté trabajando o con cualquier otro por el que los alumnos/as muestren interés. Una vez leído y comprendido cada alumno elegirá uno de los personajes del cuento, el que más le haya gustado, con el que se haya sentido más identificado...</p> <p>A continuación se repartirán las paletas con las emociones básicas a cada alumno, el maestro/a irá leyendo el cuento o haciendo referencia a diferentes escenas o situaciones que se van dando a lo largo de la historia, y los alumnos/as deberán ir identificando cómo se sentía su personaje en esas situaciones. De manera aleatoria, se irá preguntando por qué de esa emoción y no otra, de modo que todos participen a lo largo de la actividad.</p>	

<b>“TÚ QUÉ SENTIRÍAS SI...”</b>	
CICLO	Primer ciclo
HABILIDAD/ ES TRABAJADAS	O Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional X Comprensión de emociones O Regulación de emociones
AGRUPAMIENTO	Grupo clase
MATERIALES NECESARIOS	Batería de situaciones previamente pensadas
DESCRIPCIÓN	
<p>Diremos situaciones que pueden llegar a pasar algún día. Por ejemplo: “tú que sentirías si te dicen que un compañero está enfermo en el hospital”, “tú que sentirías si vas a por tu juguete preferido y no lo encuentras”, “tú que sentirías si te encuentras con tu primo al que no ves desde hace mucho tiempo”.</p> <p>Este tipo de situaciones y otras muchas pueden pasar en el día a día y es interesante saber cómo los niños y niñas reaccionarían a cada una de ellas.</p>	

<b>DIBUJANDO EMOCIONES</b>	
CICLO	Primer Ciclo
HABILIDAD/ ES TRABAJADAS	O Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional X Comprensión de emociones O Regulación de emociones
AGRUPAMIENTO	Grupos de de 4 o 5 alumnos/as
MATERIALES NECESARIOS	Folios Lápices de colores Rotuladores Ceras
DESCRIPCIÓN	
<p>Explicamos a los alumnos cómo muchas veces las imágenes nos dicen muchas más cosas que las palabras. Por esta razón, vamos a aprender a expresarnos a través de dibujos.</p> <p>Formamos cuatro o cinco grupos y pedimos que cada alumno dibuje un objeto que se encuentre en la clase. Cuando todos hayan terminado de dibujar, por turnos, enseñarán su objeto al resto de miembros del grupo que tendrá que adivinar de qué se trata. Cambiaremos los grupos y los niños volverán a enseñar sus dibujos.</p> <p>Por último, preguntamos si les parece difícil expresarse con dibujos y les pedimos que dibujen situaciones en donde se muestren los sentimientos de las personas, para ver si el resto de compañeros lo pueden acertar.</p> <p>Hablaremos de los libros de imágenes para que conozcan que no es necesario utilizar palabras para contar una historia.</p>	

<b>AYUDANDO A LUCÍA</b>	
<b>CICLO</b>	Primer Ciclo
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	O Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional X Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	En grupos de 4 o 5 alumnos/as.
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Aula
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Se les presenta a los alumnos un problema al que han de intentar dar una solución.</p> <p>“Lucía es una niña de ocho años. Siempre le había gustado ir al colegio porque aprendía</p> <p>Muchas cosas. Sin embargo, esta mañana cuando se ha levantado le ha dicho a su madre</p> <p>que no iba a ir al cole. Lucía dice que sus amigos se han enfadado con ella porque ayer no</p> <p>quiso jugar con ellos y les dejó plantados con otra compañera del cole y por eso no puede ir</p> <p>al cole.”</p> <p>Pedimos a los niños que busquen una solución al problema de Lucía, para ello trabajarán en grupo y discutirán sobre lo que tiene que hacer la niña.</p> <p>Cuando todos los grupos hayan encontrado una solución la expondrán al resto de sus compañeros. Entre todos valoraremos las distintas soluciones y decidiremos cuál es la mejor para Lucía.</p> <p>Preguntaremos si alguien de la clase tiene algún problema y quiere que le ayudemos a resolverlo.</p>	

<b>PRIMER DÍA DE CLASE</b>	
<b>CICLO</b>	Primer ciclo
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	X Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional X Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Individual → gran grupo
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Pizarr a Tiza
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>El maestro plantea a los alumnos/as que imaginen que es el primer día de clase de nuevo, un día de muchas e intensas emociones. Les pide que recuerden cómo se sintieron ese día, qué sensaciones tuvieron, qué situaciones se dieron y qué emociones les provocaron cada una de ellas.</p> <p>A continuación se recuerdan las seis emociones básicas y se les pide que piensen una situación de ese día que les produjera cada una de las emociones básicas, si no recuerdan ninguna se les pide que inventen sensaciones o situaciones que pueden provocarlas.</p> <p>Para terminar se divide la pizarra en seis partes iguales (una para emoción) y se recoge a modo de lluvia de ideas algunas de ellas, para finalmente reflexionar sobre ellas y hacer ver al alumnado que un mismo día o una misma situación puede provocarnos emociones diferentes a cada uno de nosotros.</p>	

<b>ROLE PLAYING CUENTO</b>	
<b>CICLO</b>	Primer ciclo
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	X Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional X Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Pequeños grupos → gran grupo
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Cuento que se esté trabajando en clase Materiales de juego simbólico (rincón de los disfraces)
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p>Una vez leído el cuento que corresponda, se analiza cómo se siente cada uno de los personajes.</p> <p>_ ¿Cómo estaba..... cuando .....? ¿Por qué se sentía así?</p> <p>A continuación se reparten personajes entre los alumnos (como se trabajará un cuento cada cierto tiempo, irán turnándose para que todos en algún momento participe en esta actividad), irán al rincón de los disfraces e intentarán caracterizarse adecuadamente. Para terminar, intentarán representar el cuento leído.</p>

<b>ASOCIAMOS NOMBRES Y EMOCIONES</b>	
CICLO	Primer ciclo
HABILIDAD/ ES TRABAJADAS	X Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional X Comprensión de emociones O Regulación de emociones
AGRUPAMIENTO	Grupal e individual
MATERIALES NECESARIOS	Pape l Lápiz
DESCRIPCIÓN	
<p>En un folio se dibujaran distintos emoticonos y el nombre de las emociones que representa, los cuales dispondremos desordenados. Los niños tendrán que unir los dibujos con las palabras, para complementar la actividad podemos decir situaciones que nos producen esos sentimientos.</p>	
G.T. INTELIGENCIA EMOCIONAL CEIP JOSÉ RAMÓN	
<b>DIBUJAMOS EMOCIONES</b>	
CICLO	Primer y segundo ciclo.
HABILIDAD/ ES TRABAJADAS	X Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional O Comprensión de emociones O Regulación de emociones
AGRUPAMIENTO	Individual
MATERIALES NECESARIOS	Ficha con caras vacías
DESCRIPCIÓN. Daremos a los alumnos una ficha donde aparezcan 6 u 8 caras vacías, es decir sin boca, ojos ni nariz. Tendrán que ser los alumnos los que dibujen estos en función de las indicaciones sobre las emociones que del tutor.	

<b>FOTOGRAFÍAS DE NUESTRAS EMOCIONES</b>	
<b>CICLO</b>	Segundo ciclo
<b>HABILIDAD/ ES TRABAJADAS</b>	X Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional O Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Parejas.
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Máquina de fotos o móvil Ordenador
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Los niños y niñas se fotografían unos a otros o a ellos mismos expresando emociones. Estas imágenes las pasaremos al ordenador y los niños y las niñas tendrán que reconocer e identificar cada emoción.</p>	

<b>IMAGINO CÓMO TE SENTISTE CUANDO...</b>	
CICLO	Segundo ciclo
HABILIDAD/ ES TRABAJADAS	X Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional O Comprensión de emociones O Regulación de emociones
AGRUPAMIENTO	Gran grupo
MATERIALES NECESARIOS	Situaciones previamente pensadas y planteadas. Aula
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Relata a los alumnos una historia (de preferencia real) describiendo la situación, con detalles, pero de una manera objetiva. "La semana pasada pude viajar y estar cerca de mis padres. Por la distancia no podemos vernos mucho y les llevé una tarta de queso, su preferida..."</p> <p>El niño tiene que tratar de adivinar los estados afectivos en cada uno de los acontecimientos relatados. <i>"Me imagino que sentiste .....cuando"</i></p> <p>Se debate en clase sobre lo acertado de la respuesta dada, y en caso de no llegar a un acuerdo será el maestro/a quien explique los motivos de la opción más acertada y por qué.</p>	

<b>CAJA DE LAS EMOCIONES</b>	
CICLO	Segundo ciclo
HABILIDAD/ ES TRABAJADAS	X Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional X Comprensión de emociones O Regulación de emociones
AGRUPAMIENTO	Grupo clase
MATERIALES NECESARIOS	Caja de zapatos.
DESCRIPCIÓN	
<p>Elaboraremos una caja que puede ser de zapatos y la decoraremos como más guste en clase.</p> <p>El primer día situaremos la caja en el centro de la clase y se explicará adecuadamente la función que tendrá. Este objeto será la vía para que nuestros alumnos puedan explicar cómo se sienten en cada momento sin tener que expresarlo en voz alta, es decir, la caja de emociones se convierte en un instrumento para recibir mensajes. El alumnado podrá echar en la caja los mensajes en cualquier momento del día.</p> <p>El objetivo de esta práctica es crear un clima de confianza y libertad de expresión, ayudando al alumnado a expresarse de forma lúdica, libre y creativa. También desarrollaremos la empatía en el aula.</p> <p>Para que esta actividad tenga sentido y podamos alcanzar los objetivos, dejaremos un día a la semana, la hora de la tutoría por ejemplo, para leer los mensajes de la caja y solucionar los posibles conflictos individuales y grupales del aula (También se podría hacer diariamente al final de la mañana).</p>	

<b>LOS GUSTOS DE PACO</b>	
<b>CICLO</b>	Segundo ciclo
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	X Percepción y expresión de emociones X Facilitación emocional O Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Grupal
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Fichas
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Se les presenta distintas situaciones a los niños en las que Paco quiere algo, los niños deben establecer relación entre los deseos y su posible cumplimiento o no como factor determinante de las emociones resultantes.</p> <p>Los niños relacionan el deseo de Paco, y lo que le produce la respuesta de su madre, la emoción que le produce, si la madre se lo compra, Paco se siente bien, contento, feliz, si la madre no se lo compra, Paco se siente triste.</p> <p>Entonces, los niños establecen relación y tienen que responder a la pregunta. A continuación se plantean algunas posibles situaciones, a modo de ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PACO QUIERE UN HELADO. SU MADRE LE COMPRA UN HELADO ¿CÓMO SE SIENTE PACO?</li> <li>• PACO QUIERE JUGAR EN EL PARQUE. SU MADRE NO LE DEJA ¿CÓMO SE SIENTE PACO?</li> <li>• A PACO LE DUELE LA CABEZA ¿CÓMO SE SIENTE PACO?</li> <li>• PACO SUSPENDE UN EXAMEN. SU MADRE LO CASTIGA SIN FÚTBOL ¿CÓMO SE SIENTE PACO?</li> <li>• A PACO LE DAN MIEDO LAS ARAÑAS. EN SU CASA ENCUENTRA UNA ¿CÓMO SE ENCUENTRA PACO?</li> </ul>	

<b>ASIGNAMOS EMOCIÓN- VALORAMOS SITUACIÓN</b>	
<b>CICLO</b>	Segundo ciclo
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	X Percepción y expresión de emociones X Facilitación emocional O Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Individual
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	-Frases. -Batería de adjetivos para describir la emoción. -Batería de adjetivos para describir la situación.
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Pasos a seguir:</p> <p>1º El alumno/a lee la frase. 2º Completa con una emoción. 3º Completa con un adjetivo que describe la situación. Algunas frases a modo de ejemplo serían:</p> <p style="text-align: center;"><b><u>FRASES.</u></b></p> <p>1. A pesar de los atascos del tráfico, Micaela logró llegar a tiempo a su trabajo. Ella está_____. _____. Que lo haya logrado es_____.</p> <p>2. A Martín no le gusta ir a casa cuando está oscuro. Siempre está _____. . Eso es _____.</p> <p>3. Un hombre se cae de un tejado. Fran lo ve y está _____. . Todo es _____.</p> <p>4. Juan cumple todos los requisitos en su trabajo. Su jefe lo elogia. Él está _____. _____. La situación para él es_____.</p> <p>5. Si alguien me dice que tengo una mancha en mi camisa, estoy</p>	

\_\_\_\_\_. Esta situación es  
\_\_\_\_\_.

**6.** Si he pisado a alguien y dice “ay”, entonces me siento

-

\_\_\_\_\_  
. Esta situación es

\_\_\_\_\_.

7. Cuando lo he hecho todo bien, me siento

\_\_\_\_\_.

Eso es\_\_\_\_\_.

8. Cuando no sé lo que tengo que hacer, estoy

\_\_\_\_\_.

Eso para mí es\_\_\_\_\_.

9. Cuando alguien me dice que mi ropa no está bien  
conjuntada, me siento\_\_\_\_\_.

Eso para mí es\_\_\_\_\_.

10. Cuando alguien me dice lo que he hecho mal, estoy

\_\_\_\_\_.

Eso para mí es\_\_\_\_\_.

#### ADJETIVOS PARA DESCRIBIR LA EMOCIÓN:

Feliz, contento, triste, enfadado, profundamente triste, temeroso, aburrido, agradecido, conmocionado, bueno, orgulloso, atrapado, ofendido, horrorizado, desdichado, destrozado, molesto, inseguro, asustado, lleno de alegría, bien...

#### ADJETIVOS PARA DESCRIBIR LA SITUACIÓN:

Terrible, embarazoso, magnífico, horrible, satisfactorio, glorioso, bonito, hermoso, maravilloso, agradable, espantoso, malo, en orden, no está mal...

<b>LAS ESTATUAS ANÍMICAS</b>		
<b>CICLO</b>	<b>Primer ciclo</b>	<b>Segundo ciclo</b>
<b>HABILIDAD/ ES TRABAJADAS</b>	X Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional X Comprensión de emociones O Regulación de emociones	X Percepción y expresión de emociones X Facilitación emocional X Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Gran grupo	
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Ropa cómoda Música preparada Radio Espacio amplio	
<b>DESCRIPCIÓN</b>		
<p>Todo el alumnado repartido por el espacio.</p> <p>Suena música. Todos deben moverse en función del ritmo de la música y detectar qué sentimiento les despierta.</p> <p>Cuando la música se para, se deben colocar en estatua representando el sentimiento que le ha hecho sentir la música escuchada.</p> <p>Se preguntará a varios y se podrá comprobar que una misma música puede despertar sentimientos iguales o diferentes.</p> <p>Posteriormente se pondrá otro tipo de música y se continuará con el juego.</p> <p>Al finalizar dicho juego habrá una puesta en común donde todos puedan expresar su punto de vista y sus sentimientos.</p>	<p>Además de hablar o explicar la emoción despertada, se podrá preguntar por qué de dicho sentimiento, a qué situación lo podría asociar y es facilitador de la situación o, por el contrario, la dificulta.</p>	

<b>¡ENCUENTRA LA EMOCIÓN!</b>			
CICLO	Segundo ciclo		
HABILIDAD/ES TRABAJADAS	X Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional O Comprensión de emociones O Regulación de emociones		
AGRUPAMIENTO	Individual → Gran grupo		
MATERIALES NECESARIOS	Fichas con imágenes Fichas con etiquetas emocionales		
DESCRIPCIÓN			
<p>Tendremos preparadas unas fichas que contendrán, por un lado, viñetas que muestran emociones, y por otro, nombres de las emociones. Facilitaremos más emociones que viñetas, creando así diferentes opciones de respuestas.</p> <p>Bajo las viñetas, los alumnos tendrán que escribir la emoción que crean que corresponde. Les explicaremos que no pueden repetir la misma emoción dos veces. Una vez realizada esta parte, se pondrán <b>en común las respuestas y se debatirá</b> las respuestas para concluir cual es la emoción más adecuada para cada viñeta.</p> <p>Posibles imágenes a utilizar:</p>			
<b>Nombre de las emociones</b>			
Asombro	Sueño	Enfado	Aburrimiento
Tristeza	Emoción	Alegría	Susto
Enamoramiento	Conmoción	Sorpresa	Abrumado

## LOS ROSTROS EMOTIVOS

CICLO	Segundo ciclo
HABILIDAD/ES TRABAJADAS	X Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional O Comprensión de emociones O Regulación de emociones
AGRUPAMIENTO	Individual → gran grupo
MATERIALES NECESARIOS	Fotografía con diferentes gestos faciales

### DESCRIPCIÓN

Entregaremos unas fichas en las que podrán verse una serie de fotografías con gestos faciales que

muestran emociones. Al lado de cada fotografía los alumnos deberán responder a las siguientes

Preguntas: ¿Qué expresa su cara? ¿Cómo está colocado el cuerpo?  
¿Qué crees que está pensando?

Una vez puestas en común las respuestas, analizaremos cómo es posible identificar emociones mediante comunicación no verbal porque cada una de ellas tiene unas características físicas diferentes, que suelen ser comunes a todo el mundo.

Posibles fotografías a utilizar y modo de presentación de la tarea:

Los rostros emotivos	
	<p>¿Qué expresa su cara?</p> <hr/> <p>¿Cómo está colocado el cuerpo?</p> <hr/> <p>¿Qué crees que está pensando?</p>
	<p>¿Qué expresa su cara?</p> <hr/> <p>¿Cómo está colocado el cuerpo?</p> <hr/> <p>¿Qué crees que está pensando?</p>
	<p>¿Qué expresa su cara?</p> <hr/> <p>¿Cómo está colocado el cuerpo?</p> <hr/> <p>¿Qué crees que está pensando?</p>
	<p>¿Qué expresa su cara?</p> <hr/> <p>¿Cómo está colocado el cuerpo?</p> <hr/> <p>¿Qué crees que está pensando?</p>

<b>¿CÓMO TE SENTIRÍAS?</b>	
<b>CICLO</b>	Segundo ciclo
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	O Percepción y expresión de emociones X Facilitación emocional O Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Por parejas→ gran grupo
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Lápiz y papel
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Dividiremos a los alumnos de dos en dos. A cada pareja le entregaremos un folio en el que deberán copiar distintas situaciones que dictaremos, debiendo analizar qué emoción sería la más facilitadora en cada situación y por qué.</p> <p>A modo de ejemplo, algunas de las situaciones planteadas podrían ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A Jorge no le han invitado a la fiesta de cumpleaños de Sandra.</li> <li>- Sofía se ha encontrado encima de su cama el regalo que había estado esperando los últimos tres meses.</li> <li>- Tu compañero te ha dejado su bolígrafo preferido y se te ha perdido.</li> <li>- Tu mejor amigo tiene una competición de natación y te ha pedido que vayas a verle, pero no puedes porque tienes mañana un examen y tienes que estudiar.</li> </ul> <p>Una vez realizada la tarea, se pondrá en común en gran grupo, debatiendo al respecto si es necesario.</p>	

<b>ENRIQUECIENDO VOCABULARIO</b>	
<b>CICLO</b>	Segundo ciclo
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	O Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional X Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Gran grupo Pequeño grupo
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Pizarra Tiza Cartulina s Bolígrafo s Rotuladores
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Partiendo de las emociones básicas, hacer lluvia de ideas buscando sinónimos o emociones similares a cada una de ellas.</p> <p>Una vez terminada la lluvia de ideas de cada palabra, se divide la clase en seis grupos, asignando a cada uno de ellos una de las emociones básicas. Cada grupo elaborará un diccionario de cada emoción, anotando la etiqueta junto a su significado.</p> <p>Para completar la tarea, se encuadernará y tendremos así el <b>DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES</b> de clase.</p>	

<b>EL SEMÁFORO</b>	
<b>CICLO</b>	Segundo ciclo
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	O Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional O Comprensión de emociones X Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Gran grupo
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Globos rojos Globos amarillos Globos verdes
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Se sientan los alumnos en círculo y se les entrega a cada uno un globo rojo, otro amarillo y otro verde. Comenzamos una charla con l@s niñ@s sobre sus enfados: cómo reaccionan cuando se enfadan, por qué y si consiguen algo así. Les decimos que lo mejor que podemos hacer cuando nos enfadamos, en lugar de patallar, es explicar qué es lo que queremos y por qué.</p> <p>A continuación les ponemos situaciones que puedan provocarles enfado y preguntamos cómo reaccionan ellos en esos casos. Pedimos a un niño que responda a una situación. El resto de los alumnos deberán valorar su reacción con los globos en función de si se ha parado a pensar e intenta razonar (globo verde), si dice algo que indique que se empieza a enfadar (debemos complicarle el caso para que reaccione), en este caso, los demás deberán mostrar los globos amarillos, que indican precaución, o si grita y se enfada mucho, en este caso, los demás mostrarán los globos rojos indicando "stop". Y diremos entre todos como se podría reaccionar en estos casos.</p>	

<b>DADO DE LAS EMOCIONES</b>	
<b>CICLO</b>	Segundo ciclo
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	X Percepción y expresión de emociones X Facilitación emocional X Comprensión de emociones X Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Individual/gran grupo
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Dados de las emociones
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>La actividad la podemos plantear para hacerla individualmente por escrito, a modo de reflexión individual; o bien, podemos hacerla oral, en gran grupo y compartiendo con los demás.</p> <p>La actividad consistirá en tirar el dado de las emociones, viendo la emoción obtenida los alumnos/as darán respuesta a estas cuestiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Decir un sinónimo u otra emoción similar a la que salió.</li> <li>- Expresar un ejemplo de situación en la que podemos sentirnos así, o una experiencia propia en la que se sintió así.</li> <li>- Comentar en qué facilitó esa emoción la situación planteada, y en caso de no haber sido así, intentar pensar cuál hubiese sido la mejor emoción para solventarla.</li> <li>- Por último, comentar alguna estrategia de regulación que podemos usar si la intensidad de esa emoción es demasiado elevada.</li> </ul> <p>En caso de hacerse por escrito, puede ser recogida por el maestro a modo de evaluación de lo trabajado respecto a todas las habilidades emocionales, así como compartir con sus compañeros aquellos que lo deseen.</p>	

<b>SINTIENDO LA MÚSICA</b>	
<b>CICLO</b>	Segundo ciclo
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	X Percepción y expresión de emociones X Facilitación emocional X Comprensión de emociones X Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Individual
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Diferentes músicas Lápiz Colores Papel
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Daremos una hoja a cada alumno y alumna. Cada cual buscará un rincón en el aula, un lugar donde se encuentre a gusto, un lugar en el que esté solo/a y tranquilo/a.</p> <p>Pondremos música y deberán escribir lo que sienten, según lo están sintiendo:</p> <p>¿Qué sientes?, ¿Has recordado algo?, ¿Por qué te sientes así?, ¿Puedes hacer algo para sentirte mejor (en caso de que sean emociones desagradables)?... Durante la canción puede haber cambios, por lo que se pueden sentir distintas emociones; les pediremos que las escriban todas.</p> <p>Después de cada canción comentaremos qué han escrito y las imágenes que les han venido a la memoria.</p> <p>Haremos lo mismo con varias canciones.</p>	

<b>EL JUEGO DEL NOMBRE</b>	
CICLO	Segundo y tercer ciclo
HABILIDAD/ES TRABAJADAS	X Percepción y expresión de emociones X Facilitación emocional O Comprensión de emociones O Regulación de emociones
AGRUPAMIENTO	Individual → Grupal
MATERIALES NECESARIOS	Papel y lápiz
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Este juego es ideal para los niños. Además, pese a ser simple, es útil para que éstos conozcan sus cualidades positivas, lo que favorece el autoconocimiento.</p> <p>Se les reparte a los niños dos hojas de papel y se les pide que apunten su nombre y apellido. Después, en una de las hojas, se les pide que con cada letra de su nombre apunten las cualidades que consideran que tienen (si el nombre es muy largo, puede pedirse que lo hagan solo con el nombre o el apellido). Por ejemplo: Si la persona se llama Bea Salta, las cualidades o virtudes pueden ser: Buena, enérgica, amable, segura, agradable, lista, trabajadora y asertiva.</p> <p>En la otra hoja, se les pide a los niños que escriban el nombre de alguien que haya influido en su vida. Y entonces deben escribir palabras que expresen cómo les han influido éstos. De este modo se crea un vínculo entre el autoconcepto y los valores positivos que han sido asociados a uno mismo, generando una narración autobiográfica acerca del desarrollo de su personalidad que ayude a consolidar estos recuerdos.</p>	

<b>ADIVINANDO EMOCIONES</b>	
<b>CICLO</b>	Segundo y tercer ciclo
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	X Percepción y expresión de emociones X Facilitación emocional X Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Parejas o pequeños grupos
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Tarjetas con nombres de emociones.
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Por parejas o pequeños grupos, cada componente tiene un nombre de emoción que deberá describir/explicar utilizando todos los recursos que necesite (definición simple, asociándola a una situación en la que nos sintamos de ese modo, asociándola a una emoción que sería facilitadora de la situación...).</p> <p>Hablarán por turnos, uno explica y los demás deberán adivinar. La actividad concluye cuando todos hacen su definición. Si lo hacemos por pequeños grupos podemos utilizar un sistema de puntos para motivarles en la tarea.</p>	

<b>FERIA DE LAS EMOCIONES</b>	
<b>CICLO</b>	Segundo y tercer ciclo
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	X Percepción y expresión de emociones X Facilitación emocional X Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Gran grupo
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Papeles pequeños Rotuladores Decoración de los puestos de la feria (papel continuo, rotuladores, colores...)
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>En el aula, retirando las mesas y sillas a un lado, se montan tres tenderetes feriales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Necesito, pido, adquiero” (actitudes en el encuentro, en el grupo clase...)</li> <li>- “Doy, comparto, entrego” (actitudes positivas que tengo y puedo compartir...)</li> <li>- “Tiro, arrojo y abandono” (actitudes negativas que quiero abandonar de mí...)</li> </ul> <p>Es importante crear un ambiente ferial: decoración de la sala (globos, banderitas, música alegre, etc.). Se invita a todos a pasar por la “feria” y sus puestos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>En el puesto 1:</b> cada uno tomará todo aquello que quiera para su vida y se lo guardará: habrá muchos papelitos con diferentes etiquetas emocionales (tanto agradables como desagradables, usando el mayor vocabulario emocional posible).</li> <li>- <b>En el puesto 2:</b> cada alumno que pase por allí escribirá en un papel lo que está dispuesto a compartir y lo dejará sobre el mostrador.</li> <li>- <b>En el puesto 3:</b> cada alumno escribirá en un papel lo que desea abandonar y lo dejará sobre el mostrador.</li> </ul> <p>Insistiremos en el uso de un vocabulario lo más amplio posible, haciendo un repaso o lluvia de ideas en clase antes de comenzar la actividad.</p> <p>En una hoja irán anotando lo adquirido, lo dado y lo desechado.</p> <p>Después de la dinámica de feria, se leen las emociones que han quedado en el puesto 1, y las puestas en los mostradores de los puestos 2 y 3, para finalmente hacer una puesta en común de forma más individual (aquellos que quieran compartirlo):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué he escogido y por qué? ¿De qué forma me podría ayudar?</li> </ul>	

- ¿Qué he dado y por qué? ¿En qué podría ayudar a los demás?
- ¿Qué he tirado y por qué? ¿Por qué creo que no lo necesito? ¿Puede ser que me sea útil en algún momento de mi vida?

Para cerrar la actividad, podremos dejar visible en clase en papel continuo, los resultados en tres columnas.

<b>RESPONDE A UNA ACUSACIÓN</b>	
CICLO	Segundo y tercer ciclo
HABILIDAD/ ES TRABAJADAS	O Percepción y expresión de emociones X Facilitación emocional O Comprensión de emociones O Regulación de emociones
AGRUPAMIENTO	Grupal
MATERIALES NECESARIOS	Cuento descrito a continuación
DESCRIPCIÓN	
<p>Esta dinámica es ideal para que los profesores eduquen a sus alumnos en control emocional. En el aula, el profesor debe leer en voz alta el comienzo de esta historia.</p> <p><i>“Va Pepe muy contento por el parque, cuando de repente ve a Rafa viniendo a su encuentro. Rafa tiene una mirada muy rara. Pepe se pregunta que le estará pasando. Se acercan y se saludan, pero inmediatamente Rafa comienza a gritar. Dice que Pepe le ha hecho quedar muy mal con los otros chicos del barrio, que es mal amigo, que tiene la culpa de todo lo que le pasa. Entonces Pepe...”</i></p> <p><i>Pepe se queda callado pensando por varios segundos algo confundido preguntándose qué fue lo que hizo.....Pero Rafa aun Molesto le pregunta ¿Por qué te quedas callado? ¡RESPONDE! No entiendo por qué me haces esto. Pepe se defiende diciéndole que él no ha hecho nada que a lo mejor todo es un malentendido que intente calmarse para así averiguar qué fue lo que paso.</i></p> <p><i>Mientras Iban Caminando Por el Parque pepe Recuerda que fue lo que hizo, Pues Rafa le había contado un Gran secreto y pepe no había sido capaz de guardarlo y No bastándole con eso lo puso en una situación Bastante embarazosa. Pepe Detiene sus pasos y le grita a Rafa ¡Diciéndole! PERDÓNAME ¡Por favor!</i></p> <p><i>No sabía lo que hacía, Rafa confundido se quede mirándolo y le dice, aprende a guardar un secreto. No sabes en qué momento también te pueden traicionar a ti.</i></p> <p>Una vez leído el cuento, los alumnos deben pensar de forma individual cómo actuarían si se encontraran en la situación en la que está Pepe. Después, se comparten las respuestas y se clasifican en dos grupos: las que permiten la conciliación y buscan un camino pacífico y las que promueven un mayor conflicto. En forma de debate, se llega a la conclusión de por qué las primeras son mejores que las segundas.</p>	

<b>CADA SITUACIÓN CON SU EMOCIÓN</b>	
<b>CICLO</b>	Segundo y tercer ciclo
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	O Percepción y expresión de emociones X Facilitación emocional O Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Pequeños grupos
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Tarjetas con diferentes situaciones (agradables y desagradables) Tarjetas con etiquetas emocionales
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Previamente al desarrollo de la actividad prepararíamos varios juegos de tarjetas (sería adecuado cinco o seis parejas de tarjetas), uno por cada grupo. Por un lado habrá tarjetas con situaciones varias, como pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Has suspendido un control, no lo esperabas y quieres hablar con el maestro para saber qué ha pasado.</li> <li>- Un grupo de amigos vais a montar una fiesta, y quieres animarlos para decorar entre todos el local.</li> <li>- ...</li> </ul> <p>El otro grupo de tarjetas, serán etiquetas emocionales de vocabulario emocional previamente trabajado. Por ejemplo: sorpresa, alegría... o sinónimos.</p> <p>La tarea consistirá en emparejar los dos grupos de tarjetas, de modo que a cada situación se le asigne la emoción que facilitaría afrontarla. Por ejemplo: si tengo que revisar el control, será mucho mejor que esté simplemente sorprendido (no sé que ha podido pasar, me gustaría que me explicaras en qué me he equivocado y cómo puedo mejorar...) que si vamos enfadados culpando al maestro del suspenso.</p>	

<b>EL AMIGO DESCONOCIDO</b>	
CICLO	Segundo y tercer ciclo
HABILIDAD/ES TRABAJADAS	O Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional X Comprensión de emociones O Regulación de emociones
AGRUPAMIENTO	Individual → Gran grupo
MATERIALES NECESARIOS	Lápiz Pape I
DESCRIPCIÓN	
<p>El maestro/a asigna a cada alumno un amigo secreto. Durante un tiempo determinado, cada niño va a estar atento a las cualidades y valores de este amigo secreto, tendrán que hacer una hipótesis de cómo parece que se siente y de qué le ha podido provocar dicha emoción.</p> <p>Una vez terminado el tiempo, cada uno escribirá una carta a su amigo explicándole lo que le parecía de él. Luego cada uno se lleva su carta y la lee (si se tratase de un grupo complicado, quizás convendría que el maestro/a leyese las cartas antes que los alumnos/as para evitar situaciones desagradables).</p> <p>Al día siguiente de la lectura, será interesante compartir los sentimientos vividos: si el amigo secreto acertó sobre la emoción que sentían, si están de acuerdo con las cualidades y valores que le han asignado, cuál de estas cualidades les ha sorprendido más o cuál nunca la hubiesen dicho de sí mismos...</p>	

<b>AFRONTAMIENTO Y CONSECUENCIAS</b>	
<b>CICLO</b>	Segundo y tercer ciclo
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	O Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional O Comprensión de emociones X Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Gran grupo
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Aula
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
Se pide a los alumnos/as que comenten alguna situación reciente en la que hayan tenido algún problema y se hayan sentido especialmente nerviosos, enfadados, o en la que hayan tenido miedo. El maestro/a puede contar alguna experiencia suya, o poner algún ejemplo. Les pide que expliquen cómo la afrontaron, así como otras maneras que se les ocurran de afrontar esa situación (cuantas más, mejor). El monitor analiza con ellos sus ventajas e inconvenientes.	

<b>ADIVINANDO EMOCIONES</b>	
<b>CICLO</b>	Segundo y tercer ciclo
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	X Percepción y expresión de emociones X Facilitación emocional X Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Parejas o pequeños grupos
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Tarjetas con nombres de emociones.
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Por parejas o pequeños grupos, cada componente tiene un nombre de emoción que deberá describir/explicar utilizando todos los recursos que necesite (definición simple, asociándola a una situación en la que nos sintamos de ese modo, asociándola a una emoción que sería facilitadora de la situación...).</p> <p>Hablarán por turnos, uno explica y los demás deberán adivinar. La actividad concluye cuando todos hacen su definición. Si lo hacemos por pequeños grupos podemos utilizar un sistema de puntos para motivarles en la tarea.</p>	

<b>DOMINÓ DE LOS SENTIMIENTOS</b>	
<b>CICLO</b>	Tercer ciclo
<b>HABILIDAD/ ES TRABAJADAS</b>	X Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional O Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Pequeño grupo.
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Cartulina, cartón o goma Eva
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>El objetivo de este dominó sería:  Ampliar el vocabulario de las emociones.  Experimentar el beneficio de la cooperación frente a la competitividad.</p> <p>Trabajaremos las emociones básicas y secundarias, así como sinónimos. En cada ficha del domino irá una emoción y un sinónimo.</p> <p>Las reglas del juego serán las mismas que en el dominó tradicional.</p>	

<b>VENCEDORES Y VENCIDOS</b>	
<b>CICLO</b>	Tercer ciclo
<b>HABILIDAD/ ES TRABAJADAS</b>	X Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional X Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Gran grupo
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Cuento que se recoge en la descripción de la actividad Aula
<b>DESCRIPCIÓN</b>	

Informamos a los alumnos de que vamos a leer un cuento titulado "Vencedores y vencidos". Durante la lectura, nos iremos deteniendo en distintas partes para ir analizando qué emociones piensan que van surgiendo a partir de las circunstancias que se narran.

*"Hoy se celebra la final de atletismo de los 1.000 metros libres en el Estadio Olímpico. Los corredores hace meses que están preparándose para esta final. En estos momentos, están a pie de pista, calentando, mientras aguardan el pistoletazo de salida. Finalmente, llega el momento esperado y los diez corredores se lanzan a la pista intentando dar lo mejor de sí mismos".*

Preguntamos:

- ¿Qué emociones piensas que debe sentir un atleta días antes de una gran final? ¿Y unos instantes antes de empezar la carrera, cuando está esperando el pistoletazo de salida? ¿Y cuando inicia la carrera?

*"Al cabo de unos momentos, tres corredores, dos de los cuales son del mismo equipo, se separan del resto y encabezan la carrera. Dos de ellos, Sergio y Marcos, aparte de compañeros son excelentes amigos dentro y fuera de la pista".* Preguntamos:

- ¿Qué deben sentir los tres corredores cuando ven que van avanzando a sus adversarios y comienzan a liderar la carrera? ¿Qué sienten el resto de corredores cuando empiezan a quedarse atrás?

*"La carrera se desarrolla con normalidad, y los tres corredores líderes enfilan la recta final, a mucha distancia del resto de participantes. Faltan 100 metros para llegar y los tres atletas se preparan para el sprint final. ¡O ahora o nunca! Sergio empieza a sacarles una ligera ventaja a los otros dos".* Preguntamos:

- ¿Qué deben sentir los tres corredores en este tramo final?

¿Qué deben pensar?

- ¿Qué debe pensar y sentir Sergio cuando encabeza la carrera en estos últimos metros? ¿Y Marcos, su compañero de equipo?

*"Pero a veces, las cosas pasan cuando uno menos se lo espera. Sergio se cae aparatosamente, quejándose de un fuerte dolor en la pierna derecha. Los otros*

dos corredores lo alcanzan y continúan los 50 metros que faltan para terminar la carrera. Marcos alcanza al otro atleta y gana la carrera". Preguntamos: ¿Cómo debe sentirse Sergio al caerse?

"Y ya que las cosas pasan cuando uno menos se lo espera, Sergio consigue levantarse con mucha dificultad y avanzar lentamente por la pista, con una conmovedora expresión de dolor en su rostro. El resto de corredores, que venían unos metros tras los líderes, van llegando, y con ellos el tercer compañero del equipo de Sergio, que se detiene para ayudarlo a atravesar la meta. Llegan los últimos, pero son los más aclamados por el público". Preguntamos:

¿Cómo debe sentirse Sergio al llegar a la meta con la ayuda de su compañero de equipo? ¿Y el compañero que renuncia a la carrera para ayudar a Sergio?

¿Cómo debe sentirse Marcos al ver que Sergio es aclamado por el público cuando atraviesa la meta?

Terminamos la actividad haciendo hincapié como una misma situación puede hacer sentir diferentes emociones a las distintas personas que la están viviendo, e incluso puede suceder que nosotros mismos sintamos varias emociones a la vez.

<b>LA IMPORTANCIA DE LAS DECISIONES</b>	
<b>CICLO</b>	Tercer ciclo
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	X Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional X Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Objetivo de esta actividad es tomar conciencia de la importancia de las decisiones y de la responsabilidad que asumimos al tomarlas.</p> <p>Desarrollo de la actividad:</p> <p>1. Motivamos la actividad con los alumnos: "Cada días tomas un montón de decisiones, de ellas depende cómo te van las cosas. Vamos a ver ahora el ejemplo de un niño llamado Eduardo. Revisaremos algunas de las decisiones que tiene que tomar Eduardo en un día cualquiera y analizaremos sus consecuencias.</p> <p>2. Un día con Eduardo:</p> <p>A) A las 7:45 horas suena el despertador de Eduardo. Es lunes y tiene mucha pereza. ¿Qué decide hacer Eduardo?</p> <p>a. Levantarse enseguida. Pensar en que será un gran día y empezar con ánimo; Eduardo puede desayunar con tiempo suficiente y llegar puntual a la escuela.</p> <p>b. Apagar el despertador y darse media vuelta para seguir durmiendo. Al cabo de un rato llega su madre y lo despierta. Se muestra disgustada por la pereza de Eduardo y le regaña.</p> <p>Ahora hay que darse prisa y además empieza el día con una regañina.</p> <p>¿Qué consecuencias hemos visto tiene cada opción?</p> <p>¿Cuál creéis que es la mejor opción? ¿Por qué?</p> <p>B) A las 9 horas, puntual, la maestra empieza la clase. Le pide a Eduardo que le preste su cuaderno a Raúl para que copie los ejercicios del día anterior, porque estuvo enfermo. A Eduardo no le apetece prestárselo porque la última vez que le prestó su cuaderno, Raúl se lo devolvió lleno de tachones.</p> <p>¿Qué decisión tomar?</p>	

a. Obedece a la maestra y le presta el cuaderno a Raúl. Se siente mal y está todo el rato inquieto mirándolo para asegurarse que no estropea su cuaderno. Por eso se distrae y no se concentra en su trabajo.

b. Entrega el cuaderno a Raúl y al dárselo le dice: "Cuídalo, por favor. Me gusta conservar el cuaderno limpio". Confía en que habrá entendido el mensaje y tendrá más cuidado que la vez anterior. Se centra en su tarea sin preocuparse más del cuaderno.

c. Se niega a entregar el cuaderno diciendo en voz alta a la maestra lo ocurrido en la otra ocasión. La maestra considera que Eduardo debería dar una segunda oportunidad a Raúl e insiste para que le preste su cuaderno, pidiéndole a éste que sea responsable con lo que se le deja. Raúl se siente herido al ser criticado en público, y se enfada con Eduardo. El clima de la clase es tenso: Eduardo está contrariado porque la maestra lo ha obligado a dejar el cuaderno a Raúl y, aunque reconoce que su comportamiento ha sido poco cortés, está tenso e inquieto por la reacción de Raúl.

¿Qué consecuencias hemos visto tiene cada opción? ¿Cuál creéis que es la mejor opción? ¿Por qué?

C) Son las 11:30 horas, hora del recreo. Eduardo quiere jugar al balón con sus compañeros, pero le dicen que hoy ya tienen el equipo formado. Se siente rechazado y triste.

¿Qué decide hacer?

a. Sentarse en un rincón mientras se come el bocadillo y observar cómo se divierten los demás. Se siente triste, abatido, sin posibilidad de pasarlo bien en el recreo.

b. Insiste, propone alternativas, negocia su participación como árbitro. Adopta una actitud de participación, acepta la decisión de sus compañeros a pesar de que no le gusta. Pero, lejos de sentirse rechazado, su actitud colaborativa e imaginativa puede proporcionarle un lugar en el juego.

c. Se enfada con ellos y, dando media vuelta, les dice que hay otros niños con quien jugar.

Se siente rechazado, molesto y de mal humor. Se va a jugar con otros, pero su enfado le impide disfrutar.

¿Qué consecuencias hemos visto tiene cada opción? ¿Cuál creéis que es la mejor opción? ¿Por qué?

D) Por la noche, tras la cena, los padres de Eduardo están viendo la televisión. Dan un programa que parece divertido y a Eduardo le apetece verlo.

¿Qué decisión toma Eduardo?

- a. Desobedeciendo a sus padres y no acostándose enseguida, se va entreteniendo

con tal de ver el programa. Después, les pide que le dejen verlo media hora más; y ellos acceden. Al día siguiente cuando suena el despertador, Eduardo está muerto de sueño y su madre le recuerda que es consecuencia de acostarse demasiado tarde.

b. Analiza la situación, entiende que sus padres le dicen que se acueste pronto por su bien, a pesar de que el programa es divertido y que le gusta estar con ellos un ratito viendo la televisión. Decide acostarse, da las buenas noches y al día siguiente se levanta fresco como una rosa.

¿Qué consecuencias hemos visto tiene cada opción? ¿Cuál creéis que es la mejor opción? ¿Por qué?

3. Reforzamos la actividad realizada. Comentamos con los alumnos: "No es necesario tener un problema para tomar una decisión, sino que basta con tener diferentes alternativas ante una situación cotidiana. Cada alternativa tiene sus consecuencias. Cada uno es responsable de las consecuencias de sus decisiones.

Tened en cuenta las decisiones que habéis tomado hoy y las consecuencias que comportan. Podéis hacer el ejercicio que hemos realizado en clase siempre que queráis; incluso podéis fijaros en las decisiones que toman los demás en diferentes situaciones y que consecuencias les han reportado. También podéis comentar con los amigos "¿Qué pasaría si decido...?", y valorar con ellos las consecuencias de las posibles alternativas".

<b>ANALIZANDO SITUACIONES</b>	
CICLO	3º ciclo
HABILIDAD/ ES TRABAJADAS	O Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional O Comprensión de emociones X Regulación de emociones
AGRUPAMIENTO	En pequeños grupos de 4-5 alumnos/as.
MATERIALES NECESARIOS	• Papel y bolígrafo.
DESCRIPCIÓN	
<p>Cada grupo ha de pensar una situación conflictiva producida en la escuela y la anotan en la ficha.</p> <p>La ficha pasa por cada grupo, que indica una reacción a esa situación. Después, cada grupo con su ficha y las 4 posibles reacciones que los demás grupos han hecho, deben contestar a la siguiente pregunta: ¿qué podría pasar si tuvierais esa reacción? Describe las posibles consecuencias.</p> <p>A continuación, deben decidir en grupo la reacción más adecuada en ese caso, o la que más favorezca tanto a ellos como a las demás personas que son parte de esa situación.</p> <p>Finalmente, un portavoz del grupo explica al resto de la clase por qué han escogido una determinada reacción en detrimento de las demás.</p>	

<b>EMOCIONES Y SITUACIONES</b>	
CICLO	Tercer ciclo.
HABILIDAD/ ES TRABAJADAS	X Percepción y expresión de emociones X Facilitación emocional X Comprensión de emociones X Regulación de emociones
AGRUPAMIENTO	Individual y grupal
MATERIALES NECESARIOS	Papel y bolígrafo
DESCRIPCIÓN	
<p>Les daremos a los alumnos distintos tipos de emociones y les pediremos que recuerden y piensen en situaciones o personas que les hacen sentir esas emociones, tanto positivas como negativas. Posteriormente se les pedirá que recuerde que hacen ante esas emociones y debatiremos y dialogaremos las distintas reacciones.</p>	

<b>ESCRIBE UN CUENTO</b>	
<b>CICLO</b>	Tercer ciclo
<b>HABILIDAD/ ES TRABAJADAS</b>	X Percepción y expresión de emociones X Facilitación emocional X Comprensión de emociones X Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Parejas
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Folio y lápiz
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Se separa el grupo de alumnos por parejas y después imaginan una situación en la que haya un conflicto. Entonces, cada pareja escribe un cuento corto que debe contener estos elementos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adolescentes que hablan o se envían mensajes por móvil</li> <li>• Una acusación</li> <li>• Solución que deja el camino abierto al diálogo</li> </ul> <p>Los cuentos se comparten y se hace una valoración grupal de las ventajas e inconvenientes de la solución al conflicto, de modo que se comprenda lo que un final u otro implica desde el punto de vista emocional para las personas implicadas en la historia</p>	

<b>DEFINIENDO EMOCIONES</b>	
<b>CICLO</b>	Tercer ciclo
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	X Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional X Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Individualmente → gran grupo
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Papel Bolígrafo s Colores Cartulina Emocionario
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Partimos de un listado de 40 emociones, recogidas en el Emocionario, diccionario de emociones editado por palabrasaladas y que podemos conocer en <a href="http://www.palabrasaladas.com">www.palabrasaladas.com</a>.</p> <p>Repartimos aleatoriamente las 40 tarjetas con el nombre de la emoción entre nuestro alumnado. Cada uno se esmerará en definir las emociones que le hayan correspondido, sin consultar ninguna fuente, utilizando su propio conocimiento.</p> <p>Una vez pasados unos 5 minutos, cada alumno/a leerá en voz alta las definiciones creadas. Es de esperar que no se hayan matizado lo suficiente y que no queden claros los matices existentes entre las diferentes emociones, por lo que se les da otros 5 minutos para matizarlas. Pasado este tiempo se vuelven a leer. Si siguen quedando aspectos por aclarar, intentamos concretarlos discutiendo dentro del grupo clase y, ahora sí, consultando todas las fuentes disponibles (entre ellos el emocionario).</p> <p>Finalizada la definición "exhaustiva" de cada emoción, cada alumno/a tendrá que representar gráficamente (dibujo, emoticono... lo que cada uno decida) las emociones que se le repartieron al inicio de la actividad.</p> <p>A continuación se puede elaborar un gran cartel en el que se plasmen cada una de las emociones. Este cartel nos servirá para tenerlas visibles y disponibles cada día</p>	

<b>¿QUÉ PIENSAS DE MÍ?</b>	
<b>CICLO</b>	Tercer ciclo
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	X Percepción y expresión de emociones X Facilitación emocional X Comprensión de emociones X Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Individual + gran grupo
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Papel Bolígrafo
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Se trabajará la descripción en relación a la mejora de la autoestima del alumnado.</p> <p>En primer lugar, los alumnos deberán escribir en un papel cualidades positivas (adjetivos calificativos) del compañero/a que sale a la pizarra, qué aspectos positivos aporta al grupo y qué consejos les daría para que mejorase. Una vez escritos, se pasaban todos hacia delante y se leen en voz alta. Se repite esta actividad varios días para que todos puedan participar.</p> <p>Ya que todos han pasado por la pizarra, cada uno de los alumnos/as del grupo debe elegir a un compañero/a de quien hacer una descripción en base a las cualidades vistas anteriormente. Se hace de forma que todos tengan una descripción de otro compañero.</p> <p>Como final de la actividad, cada alumno/a expone oralmente como se siente al recibir elogios de sus compañeros/as, además de indicar si la actividad ha mejorado en algo la imagen que tenía de sí mismo y su estado de ánimo. Cada alumno/a debe indicar, al menos una cualidad o habilidad que los demás veían en él y que nunca había pensado que era así.</p>	

<b>TOCANDO EMOCIONES</b>	
<b>CICLO</b>	Tercer ciclo
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	X Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional O Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Por parejas
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Pañuelo para tapar los ojos
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Los alumnos y alumnas se sientan en parejas. Una persona se tapa los ojos con un pañuelo y la otra utilizará el cuerpo y la cara para reflejar una emoción. El alumno o alumna que tenga los ojos tapados utilizará el tacto para adivinar la emoción que la otra persona compañera trata de escenificar. Después, los alumnos y alumnas se turnarán, hasta que cada alumno o alumna haya reflejado más de una emoción. Pueden repetir las emociones y reflejarlas en el orden que deseen.</p>	

+

<b>INTENSIDADES</b>	
<b>CICLO</b>	Tercer ciclo
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	X Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional O Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Pequeños grupos
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Témperas Agua Cartulinas Rotuladores
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>El profesor o profesora les enseñará témperas de colores al alumnado, y les pedirá que relacionen cada color con una emoción. Las emociones de las que partiremos en esta actividad serán las básicas: miedo, enfado, alegría, tristeza, sorpresa, asco, necesitando por tanto seis colores diferentes de témperas.</p> <p>Después les explicaremos las diferentes intensidades de estas emociones: Miedo/ Temor Enfado/ Ira Alegría/ Furor Tristeza/ Desesperanza Sorpresa/Estupor Asco/Repugnancia</p> <p>En cada grupo trabajarán una emoción.</p> <p>Tendrán dos tarjetas de cartulina, una para intensidad de la emoción trabajada. Con la témpera del color elegido para la emoción se pintará una de las tarjetas, y en la segunda tarjeta se pintará mezclando la témpera con agua. De este modo el color de una de las tarjetas será más intenso. Preguntaremos con cuál de las emociones de la pareja juntarían ese tono, dependiendo de la intensidad, escribiendo el nombre una vez seco.</p> <p>Al terminar el ejercicio, podemos usar las tarjetas para decorar el aula, formando un mural.</p>	

<b>CÍRCULOS</b>	
<b>CICLO</b>	Tercer ciclo
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	O Percepción y expresión de emociones X Facilitación emocional O Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	En gran grupo
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Tarjetas de emociones Pizarra Tizas Blu tack para pegar las fichas a la pizarra
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Se repartirán a los alumnos/as tarjetas con nombre de emociones trabajadas hasta el momento.</p> <p>Se dibujarán en la pizarra dos círculos, uno a cada lado y bien diferenciados que titularemos: “nos ayudan” y “nos puede perjudicar”.</p> <p>Se les planteará al alumnado una situación (por ejemplo: mi amigo no me deja montar en moto con él si no me pongo el casco). Los alumnos/as, individualmente y por turnos, irán pegando sus tarjetas en el círculo que consideren adecuado.</p> <p>Una vez colocadas, se debatirá si estamos todos de acuerdo y no y por qué.</p> <p>El maestro/a participará para ayudarlos si dudan o si vemos que tienen una idea muy desvirtuada.</p> <p>Serán varias situaciones las que se vayan planteando, de modo que sean conscientes de que todas las emociones son necesarias y útiles, y que en función de las situaciones en las que nos encontremos nos pueden ayudar o nos pueden perjudicar (no siempre la alegría es buena ni el miedo o la tristeza malos).</p>	

<b>¿NOS AYUDAN O NOS PERJUDICAN?</b>			
<b>CICLO</b>		Tercer ciclo	
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>		O Percepción y expresión de emociones X Facilitación emocional O Comprensión de emociones O Regulación de emociones	
<b>AGRUPAMIENTO</b>		Seis pequeños grupos	
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>		Lápiz Papel Pizarra	
<b>DESCRIPCIÓN</b>			
<p>El profesor o profesora escribirá las emociones básicas en la pizarra (alegría, tristeza, enfado, miedo, asco y sorpresa). Crearemos seis grupos, y a cada grupo le daremos una emoción.</p> <p>Cada grupo deberá reconocer las intensidades de cada emoción y las escribirá en una lista. Finalmente, escribirán las expresiones saludables y dañinas de esa emoción. Un posible formato que les propondríamos podría ser el siguiente y se describe la tristeza a modo de ejemplo:</p>			
<b>EMOCIÓN</b>	<b>INTENSIDAD</b>	<b>EXPRESIONES BENEFICIOSAS</b>	<b>EXPRESIONES DAÑINAS</b>
Tristeza	Pena, melancolía, disgusto, aflicción, soledad, desesperanza, depresión...	Contar a alguien el problema, dibujarla...	Encerrarse en uno/a mismo/a, suicidarse, consumir drogas...

<b>LOS SOLES DE LAS EMOCIONES</b>	
CICLO	Tercer ciclo
HABILIDAD/ES TRABAJADAS	O Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional X Comprensión de emociones O Regulación de emociones
AGRUPAMIENTO	Pequeños grupos (6 en total)
MATERIALES NECESARIOS	Seis folios A3 Lápices Colores
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Esta actividad puede dividirse en dos sesiones:</p> <p>En la primera sesión los alumnos y alumnas se dividen en grupos (cada grupo trabajará una emoción básica). A cada grupo se le reparte una hoja DIN A3 junto con el nombre de una emoción. Deberán escribir el nombre de la emoción dentro de un círculo que dibujarán en la mitad de la hoja.</p> <p>Del círculo saldrán varias líneas (rayos) en las que deberán escribir situaciones en las que sientan esa emoción. Por ejemplo: VERGÜENZA Cuando voy a otra clase a decir algo. Dejaremos claro que todas las situaciones que se propongan son válidas.</p> <p>En la segunda sesión expondrán “los soles” que han hecho en la sesión anterior, y los compañeros y compañeras podrán añadir más líneas al sol (otras situaciones en las que sienten esa emoción). El profesor o profesora también podrá añadir más situaciones.</p> <p>Al terminar pegaremos los soles en clase para decorar las paredes.</p>	

<b>EMOCIONES EN LA LITERATURA</b>	
<b>CICLO</b>	Tercer ciclo
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	O Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional X Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	En pequeños grupos
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Poemas u otros textos literarios seleccionados Colores
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>El maestro/a seleccionará fragmentos de textos literarios que se trabajen en el aula a lo largo de la unidad donde se expongan situaciones o expresiones emocionales. Los alumnos/as deberán identificarlos y explicar qué emoción siente el personaje o autor de ese texto, y qué palabras o frases le hacen entender que es así.</p> <p>En una segunda parte, les podremos pedir que sean ellos los que hagan una búsqueda de fragmentos para intercambiarlos con sus compañeros y repetir la tarea, pero en esta ocasión con textos buscados por ellos.</p>	

<b>REPRESENTANDO</b>	
<b>CICLO</b>	Tercer ciclo
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	O Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional O Comprensión de emociones X Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Pequeños grupos + gran grupo
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Espacio para hacer las representaciones
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>El profesor o profesora empezará el ejercicio con una pregunta, por ejemplo: ¿Qué haces cuando estás enfadado/a? ¿Qué haces para que se te pase?</p> <p>Un alumno o alumna le dará una respuesta explicándole una situación determinada y un grupo de alumnos o alumnas representará esta situación. Entre todos y todas se decidirán si la respuesta dada por el alumno o alumna es adecuada o no, si le ayuda a que se le pase el enfado o si aumenta el enfado, etc.</p> <p>Si deciden que no es adecuada, acordarán una nueva respuesta y la volverán a representar, en esta ocasión el alumno que planteó la situación formará parte de la representación. Haremos lo mismo utilizando emociones diferentes (enfado, inquietud, envidia, vergüenza...). El grupo decidirá la emoción que va a representar.</p>	

<b>DIRIGIENDO MIS EMOCIONES</b>	
<b>CICLO</b>	Tercer ciclo
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	O Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional O Comprensión de emociones X Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Gran grupo → pequeño grupo
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Pizarr a Tiza Cartulinas para hacer los murales Rotuladores, colores, lápices...
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Los alumnos y alumnas se tumbarán en el suelo haciendo un círculo. El profesor o profesora elegirá una emoción (por ejemplo, el enfado). Les preguntaremos ¿Qué hacéis cuando estáis enfadados/as?, ¿Qué hacéis para que se os pase?, etc.</p> <p>Escribiremos todas las respuestas de los alumnos y alumnas en la pizarra. Explicaremos que todas estas respuestas son reacciones posibles ante esa emoción, pero que no todas son favorables, por lo que se analizarán todas las opciones y se elegirán las más adecuadas.</p> <p>Haremos la tarea con las emociones básicas desagradables: enfado, miedo, asco y tristeza.</p> <p>Por último, dividiremos la clase en cuatro grupos y cada uno trabajará en las respuestas seleccionadas para cada emoción se escribirán en un póster. En ese póster escribiremos: ¿Qué puedo hacer cuando estoy enfadado/triste/asustado/asqueado?, y después, las opciones consensuadas por todos y todas.</p> <p>Como todas las emociones no darán tiempo a trabajarlas en una única sesión, así como tampoco podremos recoger en la pizarra las cuatro emociones al mismo tiempo, dividiremos la actividad en las sesiones que consideremos necesarias. Lo que harán los grupos es copiar todo en sucio, para dedicar la última sesión de la tarea a elaborar los murales.</p>	

<b>MI OBJETO EMOTIVO</b>	
<b>CICLO</b>	Tercer ciclo
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	X Percepción y expresión de emociones X Facilitación emocional X Comprensión de emociones X Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Dos grandes grupos
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Cintas para taparse los ojos Objetos traídos de casa
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Unos días antes de hacer el ejercicio, pediremos a los alumnos y alumnas que traigan de casa un objeto. Este objeto tiene que ser especial, sobre todo al tocar o al oler (no pueden traerse animales). Les diremos también que traigan una cinta para taparse los ojos.</p> <p><b>Primera parte:</b></p> <p>Dividiremos a los alumnos y alumnas en dos grupos; grupo A sentado, y grupo B de pie. El grupo A se sentará en el suelo, muy separados/as entre ellos/as. Les pondremos una cinta en los ojos y les pediremos silencio. Cada miembro del grupo B cogerá su objeto y se acercarán quienes están sentados/as para poner su objeto en las manos de la otra persona.</p> <p>Quien tenga los ojos cerrados tendrá que adivinar lo que es, y una vez adivinado, cogerá el objeto de otra persona compañera para adivinar qué es (así hasta que todos y todas del grupo A adivinen los objetos de los y las del grupo B). Tras tocar todos los objetos y tratar de adivinar qué son, les pediremos que guarden silencio y que se vayan quitando la cinta de los ojos.</p> <p>Después, se intercambiarán los papeles: el grupo B se sentará y el grupo A será el que ofrezca sus objetos.</p> <p><b>Segunda parte:</b></p> <p>Todos y todas se sentarán haciendo un círculo en el suelo y comentarán lo que han ido sintiendo a medida que transcurría el ejercicio. Podemos hacer las siguientes preguntas para dirigir la conversación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué sentías cuando tenías los ojos cerrados y no se te acercaba nadie? ¿Qué has sentido cuando te han puesto el objeto en las manos? ¿Y cuando alguien te ha tirado el objeto bruscamente? ¿Qué has sentido al poner a alguien tu objeto en las manos? ¿Cómo te has sentido cuando alguien se ha puesto a chillar o a gritar y tú tenías los ojos cerrados?</li> <li>- ¿Cuál te ha gustado más?</li> <li>- ¿Te ha costado mantener la calma? ¿En qué momento has sentido miedo?, ¿nerviosismo?, ¿preocupación?, ¿vergüenza?</li> <li>- ¿Has sentido en algún momento que solamente tú estabas sentado/a en el suelo y con los ojos cerrados?</li> </ul>	

- ¿Has sentido la necesidad de quitarte la venda de los ojos? ¿Qué estrategia has usado para relajarte y no hacerlo?
- ¿Has querido tranquilizar a alguien? ¿Por qué? ¿Cómo lo hubieses hecho?

<b>ANALIZANDO LAS EMOCIONES</b>	
<b>CICLO</b>	Tercer ciclo
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	X Percepción y expresión de emociones X Facilitación emocional X Comprensión de emociones X Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Gran grupo
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Post-it
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>El profesor o profesora repartirá tres hojas tipo post-it a cada alumno/a y explicará la emoción que se va a trabajar.</p> <p>Cada uno/a escribirá qué hace para sentirse bien con esa emoción (explicando después por qué o en qué situación puede ser útil esa emoción) y escribirá una estrategia en cada hoja.</p> <p>Pegaremos todas las hojas en la pizarra o en la pared, y los alumnos y las alumnas irán leyendo de una en una todas las estrategias. Debatirán si cada estrategia es adecuada para calmar la emoción, y si no lo es la quitarán.</p> <p>Se repetirá la actividad con varias emociones. Podría ser adecuado hacerlo con todas las básicas y algunas desagradables más, procurando que sea por iniciativa de los alumnos/as la emoción a tratar.</p> <p>La tarea supondrá varias sesiones si queremos trabajar en varias emociones.</p>	

<b>EXPRESIÓN Y RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES (GESTOS)</b>	
<b>CICLO</b>	Se puede hacer en todos los ciclos, lo que cambiará será la dificultad de las emociones a representar y el vocabulario utilizado para las etiquetas emocionales.
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	X Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional X Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Por parejas
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Tarjetas con nombre de emociones
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Por parejas, uno frente a la pizarra donde estará colgada la tarjeta con el nombre de la emoción, el otro de espaldas y frente a su compañero/a.</p> <p>El alumno que está de frente deberá expresar la emoción mediante gestos y expresiones faciales, representando alguna situación..., debiendo el compañero reconocerla y nombrarla. Una vez acertada, cambian de posición y cambiamos la emoción a representar.</p>	

<b>MOLDEANDO A MI COMPAÑERO</b>	
<b>CICLO</b>	Se puede hacer en todos los ciclos de primaria, lo que cambiará será la dificultad de las emociones a representar y el vocabulario utilizado para las etiquetas emocionales.
<b>HABILIDAD/ES TRABAJADAS</b>	X Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional X Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Grupos de tres
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Tarjetas con nombres de emociones
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Se reparte a cada grupo tres tarjetas de emociones.</p> <p>Uno de los alumnos deberá moldear con sus manos el rostro y cuerpo de un compañero, intentando representar a través de su cuerpo la emoción indicada. El tercer alumno deberá reconocer de qué emoción se trata.</p> <p>Se repite el mismo procedimiento hasta que los tres alumnos han desempeñado los tres roles.</p>	

<b>DIBUJANDO MANDALAS</b>	
<b>CICLO</b>	Todos los ciclos
<b>HABILIDAD/ ES TRABAJADAS</b>	X Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional X Comprensión de emociones O Regulación de emociones
<b>AGRUPAMIENTO</b>	Individual.
<b>MATERIALES NECESARIOS</b>	Mandala s Colores Folio Bolígraf o
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Les daremos a los alumnos distintos mandalas que tendrán que dibujar según las consignas que nosotros les demos, por ejemplo con colores fríos, colores cálidos, etc.</p> <p>A la vez que van dibujando deberán apuntar en un papel los sentimientos y situaciones que le vienen a sus cabezas. Tras finalizar deberán hacer un breve resumen o escribir una frase sobre cómo se sienten en ese momento.</p>	

<b>El gran libro de las EMOCIONES</b>	
CICLO	1º, 2º y 3er Ciclo.
HABILIDAD/ES TRABAJADAS	X Percepción y expresión de emociones X Facilitación emocional X Comprensión de emociones X Regulación de emociones
AGRUPAMIENTO	Gran grupo / Individual
MATERIALES NECESARIOS	Libro “El gran libro de las Emociones”. Esteve Pujo, Rafael Bisquerra y Carles Arbat. Ed. Parramon.
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>El libro está dividido en 3 grandes bloques:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Desde mí: para saber cómo eres y cómo sientes.</li> <li>-Quiero ir: para encontrar la energía para seguir adelante.</li> <li>-Hacia los otros: cómo acercarte y convivir con los otros. Trabaja la consciencia emocional, resiliencia y empatía.</li> </ul> <p>El libro consta de 20 relatos, cuentos clásicos, leyendas, fábulas.</p> <p>Durante la sesión se lee el pequeño relato, donde se describe la emoción a través de situaciones que normalmente uno experimenta, contextualizando dentro del cuento, relato o leyenda.</p> <p>EL niño/a aprenderá a reconocer la emoción, empatizar con la misma, comprenderla y aprender a regularla.</p>	

<b>EMOCIÓN OCULTA</b>	
CICLO	1º, 2º, 3º Ciclo
HABILIDAD/ES TRABAJADAS	X Percepción y expresión de emociones O Facilitación emocional  O Comprensión de emociones  O Regulación de emociones
AGRUPAMIENTO	Parejas
MATERIALES NECESARIOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imágenes pequeñas de las emociones.</li> <li>- Papel.</li> <li>- Rotuladores.</li> </ul>
<b>DESCRIPCIÓN</b>	
<p>Organización: por parejas.</p> <p>El docente pega en la frente de un miembro de la pareja el dibujo o papel con el nombre de la emoción que representa. Su compañero/a debe representar a través del movimiento y expresión facial la emoción representada.</p> <p>El compañero/a que tiene el papel en la frente debe averiguar de qué emoción se trata. <u>Variable:</u></p> <p>Dos dibujos en el mismo papel de dos emociones opuestas, para que sepan identificarlas mejor y relacionarlas entre sí.</p>	