



Educación emocional y para la creatividad

- 1.- NÚCLEOS DE ACTIVIDADES DE LA FUNCIÓN TUTORIAL**
- 2.- EDUCACIÓN EMOCIONAL Y PARA LA CREATIVIDAD**
 - 2.1.- Introducción.
 - 2.2.- Competencias y criterios de evaluación.
 - 2.3.- Saberes básicos.
- 3.- ACTIVIDADES "EMOCREA"**
 - 3.1.- Competencias emocionales.
 - 3.2.- Planificador de actividades.
- 4.- PROPUESTA DE SITUACIONES DE APRENDIZAJE CONCRETAS**
- 5.- ANEXO: 50 cortos geniales para trabajar valores**

1.- NÚCLEOS DE ACTIVIDADES DE LA FUNCIÓN TUTORIAL

NÚCLEOS DE ACTIVIDADES	ACTIVIDADES
<p>I.</p> <p>ACOGIDA E INTEGRACIÓN DE L@S ALUMN@S</p>	<p>Actividades De Acogida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentación del tutor/a. • Presentación de l@s alumn@s. • Conocimiento mutuo de l@s alumn@s. • Ejercicios para favorecer la relación e integración del grupo. <p>Conocimiento Del Centro Escolar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nuestro Centro. • Dependencias y servicios. • Estructura organizativa. • Nuestra aula
<p>II.</p> <p>ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO DEL GRUPO-CLASE.</p>	<p>Recogida De Información Sobre L@s alumn@s:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Datos personales. • Rendimiento. • Características del grupo. • Dificultades de adaptación. • Dificultades de aprendizaje. • Alumnos con nn.ee.ee. <p>Organización Y Funcionamiento Del Aula:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Normas de clase. Disciplina. • Horarios. • Elección de delegad@ de curso. • Agrupamiento de alumn@s: S Formación de equipos de trabajo. S Formación de comisiones para actividades específicas. • Prever los apoyos necesarios: S Organización de grupos de refuerzo educativo.



PROYECTO TUTORÍA 5º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

<p>III.</p> <p>ADQUISICIÓN Y MEJORA DE LOS HÁBITOS DE TRABAJO.</p>	<p>Hábitos Básicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secarse correctamente. • Relajación. • Autonomía y orden. <p>Técnicas De Estudio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo individual. • Trabajo en grupo. • Organización del trabajo personal. <p>Destrezas Instrumentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprensión lectora. • Técnicas de recogida de información. • Técnicas para mejorar la retención y el recuerdo. <p>Estrategias De Apoyo Para El Estudio.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planificación del tiempo. • Condiciones ambientales mínimas. • Colaboración de la familia. <p>Técnicas Motivacionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Responsabilidad en la tarea. • Tareas de dificultad adecuada. • Participación de l@s alumn@s en las propuestas de actividades. • Afrontamiento del fracaso.
<p>IV.</p> <p>DESARROLLO PERSONAL Y ADAPTACIÓN ESCOLAR</p>	<p>Actividades Para Desarrollar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actitudes participativas. • Capacidades sociales. • Una autoestima positiva. • Autocontrol. • La convivencia entre l@s alumn@s. • La interacción tutor/a-alumn@. <p>Conocimiento De La Situación De Cada Alumn@ En Grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dinámica interna del grupo. • Actitudes. • Dificultades. • Entrevistas individuales.

<p>V.</p> <p>PARTICIPACIÓN DE LA FAMILIA</p>	<p>Reuniones Periódicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intercambio de información. • Explicación de la programación. • Informar sobre el proceso de evaluación y comentar los resultados. • Organización del trabajo personal de sus hij@s. • Tiempo libre y descanso. <p>Colaboración En Actividades Extraescolares.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Excursiones. • Festejos. • Semanas culturales. • Visitas. <p>Coordinar Grupos De Discusión Sobre Temas Formativos De Interés Para La Educación De Sus Hij@s.</p> <p>Entrevistas Individuales..</p>
<p>VI.</p> <p>PROCESO DE EVALUACIÓN</p>	<p>Evaluación Inicial:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obtención de información: • Técnicas de observación. • Cuestionario inicial. • Técnicas grupales. • Pruebas de nivel, al menos en las materias instrumentales. • Entrevistas. • Revisión del expediente personal del alumn@ del año anterior. <p>Reunión Con El Equipo Directivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comentar la información. • Fijar criterios para una evaluación individualizadora, formativa y orientadora. • Adecuar los recursos educativos a las características individuales de l@s alumn@s. • Aunar criterios sobre objetivos, actividades, materiales, • Redactar informes para l@s profesor@s de cursos siguientes. <p>Reunión Con L@s Alumn@s:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comentar conclusiones de la información obtenida. • Comentar resultados de la evaluación.

2.- EDUCACIÓN EMOCIONAL Y PARA LA CREATIVIDAD

2.1.- Introducción.

Sobreponerse al modelo tradicional de educación polarizado fundamentalmente hacia el "Aprender a conocer" y, en menor medida, el "Aprender a hacer" parece ser uno de los retos del siglo XXI. Una nueva concepción más amplia de la educación nos conduce hacia otros objetivos no menos importantes como es el de **"Aprender a vivir juntos"** para participar y cooperar con los demás en toda actividad humana y el de "Aprender a ser", síntesis de los tres elementos anteriores, orientado al desarrollo global de la persona: cuerpo y mente, inteligencia, sensibilidad, sentido estético, religiosidad, responsabilidad individual, espiritualidad...

Las emociones y la creatividad están presentes en cualquier situación de la vida. No se entiende un aprendizaje donde el alumnado no movilice sus propias emociones y desarrolle todo su potencial creativo, pues estamos formados de emociones sentidas y vinculadas. El área de Educación Emocional y para la Creatividad está planificada y diseñada con el objetivo de «ahondar en el corazón del alumnado», otorgándoles herramientas y estrategias útiles para que sean capaces de descubrir sus potencialidades y posibilidades, mirando su interior y exterior, compartiendo y enriqueciéndose con el entorno y quienes lo componen para aprender, emocionándose. Se pretende validar el papel que desempeñan los aspectos del mundo emocional y creativo en relación con el marco curricular como proceso y parte que garantiza la educación integral de la persona. Por esta razón, dicha área tiene que ser vista, no solo como un espacio y un tiempo específico en el horario escolar para tratar estos aspectos, sino sobre todo, como una oportunidad para que las emociones y la creatividad impregnen todas y cada una del resto de materias de la etapa.

Un currículo integrado supone una posibilidad para que las situaciones de aprendizaje se diseñen desde un punto de vista transversal, interdisciplinar, global y holístico, que desarrolle una educación inclusiva que valore y respete las diferencias (propias de la diversidad humana) y fomente la creatividad, desglosando la palabra y observándola desde el punto de vista de crea-tu-vida para ayudar a formar personas más competentes, autónomas, libres, confiadas, asertivas, originales, innovadoras, audaces, equilibradas...en definitiva, un alumnado que aprenda a ser más resiliente y por ende, más feliz.

Los niños y las niñas **aprenden a percibir, reconocer y comprender sus emociones, desarrollando la conciencia emocional** que permita responsabilizarse, regular y compensar las mismas de forma adaptativa, generando vínculos afectivos que, desde una perspectiva empática, les permita la creación conjunta e innovadora de proyectos que favorezcan el compromiso tanto individual como social.

De esta manera, a lo largo de la Educación Primaria, el alumnado se acerca de manera gradual a estos aprendizajes, propiciándose la inserción, en los currículos de las diferentes áreas de la etapa, de contextos de aprendizaje que promuevan la participación de los niños y las niñas, para que lo conozcan, disfruten y valoren, contribuyendo así a su sensibilización, respeto y conservación.

PROYECTO TUTORÍA 5º DE PRIMARIA. *Educación Emocional y para la Creatividad*

2.2.- Competencias y Criterios de Evaluación.

TERCER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA	
COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
1. Analizar y reconocer las emociones como propias, percibiendo las señales corporales y comprendiéndolas, en diferentes situaciones de la vida cotidiana, con la finalidad de desarrollar la conciencia emocional y el autoconocimiento personal.	1.1. Analizar y asumir las propias experiencias emocionales a partir de la percepción corporal de estas, su reconocimiento en situaciones de su vida cotidiana, utilizando estrategias de autoconciencia, de modo que todo ello favorezca el desarrollo de la conciencia emocional y el autoconocimiento personal.
EXPLICACIÓN DEL BLOQUE COMPETENCIAL <p>Por medio de este bloque competencial, se comprobará que el alumnado puede percibir, analizar y comprender sus propias emociones, para poder ajustarlas a diferentes contextos y situaciones cotidianas, identificando sus fortalezas y debilidades. En este sentido, se constató que el alumnado es capaz de percibir e identificar las respuestas corporales a estas emociones y de asociarlas a sus propias experiencias emocionales. Se verificará, asimismo, que es capaz de expresar sensaciones y emociones de forma clara y asertiva, mediante el uso de lenguajes multimodales, y de usar el vocabulario emocional, utilizando fuentes diversas para ampliar su propios conocimientos sobre las emociones, favoreciendo una comunicación al servicio de la convivencia positiva, a través del uso eficaz y ético del lenguaje. Se verificará, asimismo, que utiliza recursos para identificar los desencadenantes de determinadas emociones y anticipar las consecuencias, poniendo en práctica, como hábitos saludables para su bienestar físico y mental, la utilización de estrategias de autoconciencia emocional (respiración, relajación, conexión con el aquí y el ahora...), a través de experiencias vivenciadas en el aula, de actividades guiadas de autodescubrimiento, de la aplicación de herramientas y tecnologías asistenciales, de la práctica de juegos de movimiento y de percepción sensorial, desarrollando así sus capacidades afectivas con actitud abierta e inclusiva, como forma de alcanzar su bienestar emocional y propiciar el autoconocimiento personal.</p>	

PROYECTO TUTORÍA 5º DE PRIMARIA. *Educación Emocional y para la Creatividad*

TERCER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
2. Asumir la responsabilidad de gestionar las propias experiencias emocionales, regulando y cambiando las emociones, en el caso de que sean desadaptativas, para construir una identidad afectiva satisfactoria y contribuir a la mejora de las relaciones interpersonales.	2.1. Actuar en diferentes contextos, asumiendo la responsabilidad emocional y su influencia en la propia conducta, y reparando, si fuera necesario, los daños causados, para desarrollar un ajuste afectivo satisfactorio y las relaciones interpersonales.
	2.2. Cambiar, de manera consciente, las experiencias emocionales desajustadas sustituyéndolas o compensándolas por otras emociones adaptativas, para desarrollar la capacidad de modificación afectiva.
EXPLICACIÓN DEL BLOQUE COMPETENCIAL	
<p>A través de este bloque competencial, se comprobará que el alumnado es capaz de asumir la responsabilidad de aprender a regular las propias emociones, en particular aquellas que se manifiesten de forma desajustada y que provoquen malestar, adecuando su intensidad y duración, a través de la puesta en práctica de diferentes recursos tales como técnicas de respiración y relajación, estrategias corporales (movimiento, biodanza...), atención plena, técnicas artístico-expresivas (dramatizaciones, expresión corporal, canto, etc.), en contextos tanto escolares como de la vida cotidiana, cuando se presentan situaciones de tensión o conflicto, para adaptarse a los cambios. Además, se constatará si el alumnado asume su responsabilidad emocional ante las demandas de compensación o satisfacción de perjuicios a otras personas por conductas emocionales inadecuadas, mostrando asertividad, ofreciendo disculpas y llevando a cabo rectificaciones en beneficio de las personas afectadas, evitando la humillación, la valoración negativa y el castigo a sí mismo o a sí misma. Se verificará, por último, que el alumnado es capaz de provocar emociones adaptativas y estados de seguridad afectiva, a través de los cuales desplazar o sustituir las emociones que experimenta y son desadaptativas por intensidad, durabilidad o porque la experiencia subjetiva no se corresponde con el estímulo que la provoca. Todo ello con la finalidad de crear una identidad afectiva satisfactoria y contribuir a la mejora de las relaciones interpersonales, asumiendo la responsabilidad en lo que se refiere a la gestión de las propias emociones y favoreciendo una convivencia democrática positiva con el resto de personas de su entorno próximo.</p>	

PROYECTO TUTORÍA 5º DE PRIMARIA. *Educación Emocional y para la Creatividad*

TERCER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA	
COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
3. Desarrollar la capacidad empática siendo capaces de comunicar, de manera asertiva, las experiencias emocionales propias a las demás personas, estableciendo vínculos afectivos de manera que se desarrolle una sociabilidad emocional auténtica.	3.1. Comunicar, de manera asertiva, las experiencias emocionales propias a las demás personas, a través del lenguaje verbal y no verbal, abriéndose a conocerlas y a dejarse conocer, para establecer vínculos afectivos y desarrollar una sociabilidad emocional auténtica.
	3.2. Reconocer las emociones en las demás personas y experimentar sentimientos hacia ellas, a través del desarrollo de escucha activa, aplicando modelos empáticos y promoviendo la conciencia emocional, en situaciones de relación interpersonal, de manera que se desarrolle la solidaridad y el altruismo.
<p>EXPLICACIÓN DEL BLOQUE COMPETENCIAL</p> <p>A través de este bloque competencial, se persigue constatar que el alumnado es capaz de vincularse emocionalmente con las demás personas, expresando lo que siente de manera clara, adecuada y asertiva. Se comprobará que el alumnado puede, además de identificar, comprender, interpretar y evaluar, de manera empática, las señales emocionales en las otras personas para desarrollar una relación interpersonal que favorezca el respeto a la convivencia, escuchando de manera activa (sin interrumpir, mirando a los ojos, utilizando algunas expresiones que ayuden a seguir la conversación...) y conectando con los sentimientos de las demás personas. Del mismo modo, si desarrolla la empatía, que se manifiesta como la capacidad de escuchar y conectar con los sentimientos de las demás personas (en su doble vertiente: cognitiva, al reconocer lo que siente otra persona, y afectiva, al sentir algo por lo que la otra persona siente), con el fin de promover comportamientos solidarios y altruistas. Para ello, se valorará si el alumnado es capaz de identificar y expresar las propias emociones, necesidades y vivencias a las demás personas, sin incomodidad y demostrando autenticidad y cercanía, tanto de forma verbal como a través de otros lenguajes expresivos (dibujos, gestos, movimientos, música, etc.) y utilizando la comunicación. Se pretende comprobar, que participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa, tanto para intercambiar información como para construir vínculos personales. Asimismo, se verificará que puede desarrollar el pensamiento en perspectiva y la comprensión de las emociones que experimentan otras personas, manifestando una tendencia a apreciar y conmoverse ante dichos estados emocionales agradables y desagradables, sin que lleve consigo sufrimiento personal (estrés empático). Para ello, se favorecerá ambientes, actividades, dinámicas...que permitan que el alumnado pueda comunicarse de manera afectiva, reflexionar sobre las normas de convivencia, la resolución dialogada y justa de los conflictos, valores y problemas éticos de actualidad...todo ello de forma consciente, respetuosa, constructiva, dialogante e inclusiva para propiciar el vínculo emocional y el desarrollo de unas relaciones interpersonales auténticas.</p>	

PROYECTO TUTORÍA 5º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

TERCER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA	
COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
4. Expresar el compromiso emocional con las personas y la sociedad implementando proyectos colectivos de carácter emprendedor en el ámbito escolar y social, a través del desarrollo de la creatividad y la utilización múltiples lenguajes, con la finalidad de promover la autoconfianza en las propias capacidades creativas y aportar beneficios para toda la comunidad.	4.1. Aplicar principios y estrategias de pensamiento creativo, utilizando múltiples lenguajes, experimentando de forma consciente nuevas maneras de percibir e interpretar la realidad, y superando los obstáculos sociales y emocionales que limitan su potencial creativo, con el fin de promover la expresión de la propia creatividad y la autoconfianza en las propias capacidades creativas.
	4.2. Comprometerse emocionalmente con las demás personas, a través de la participación, elaboración e implementación de proyectos colectivos de carácter emprendedor, usando sus capacidades creativas y actitudes innovadoras para proporcionar beneficios a la comunidad.
<p>EXPLICACIÓN DEL BLOQUE COMPETENCIAL</p> <p>A través de este bloque competencial, se persigue constatar que el alumnado es capaz de demostrar apertura y sensibilidad al mundo que le rodea, así como compromiso emocional con las personas y la sociedad, afrontando la incertidumbre y lo nuevo como una oportunidad de mejora a nivel personal y comunitario, y asumiendo compromisos afectivos con las demás personas y con la sociedad. Para ello, se comprobará que puede diseñar e implementar, de manera guiada, proyectos emprendedores, novedosos, genuinos y éticos, en el centro educativo y en otros contextos; y participar en iniciativas sociales, altruistas y sostenibles, o en acciones fundamentadas científicamente, que beneficien a toda la comunidad o que repercutan positivamente en el bienestar personal y social desde las diferentes vertientes de la emprendeduría (profesional, científica, social, artística, emocional y vital), para preservar la salud, el medio ambiente..., aplicando principios de ética, sostenibilidad y seguridad. Se verificará que aplica procesos de pensamiento generadores de propuestas originales y alternativas, así como técnicas y destrezas creativas (lluvia de ideas, analogías, ideart, rutinas y destrezas de pensamientos...) y recursos de múltiples lenguajes (audio, vídeo, impresión, digital, tecnología, y/o herramientas asistenciales, etc.) para trazar y llevar a término dichos proyectos e iniciativas, de manera que exprese, desarrolle y afiance su creatividad en todas sus dimensiones y sus actitudes innovadoras, consolidando con ello la autoconfianza en las propias capacidades creativas. Se valorará que muestran interés por las experiencias e ideas comunes y receptividad frente a lo diferente, lo nuevo o lo alternativo, para generar y comunicar historias, darle nuevo uso a objetos, realizar composiciones plásticas, danzas, proyectos innovadores u otras formas de representación y expresión... que rompan estereotipos y fomenten la actitud crítica. También se comprobará si el alumnado es capaz de movilizarse en favor de otras personas para alcanzar un objetivo común cuando estas necesitan ayuda y apoyo emocional o de vincularse emocionalmente, manifestando actitudes abiertas, críticas, de liderazgo e innovadoras, así como la capacidad de diálogo, de aportación constructiva de propuestas... Todo ello con la finalidad de promover la autoafirmación y autoconfianza creativa en las propias capacidades, comprometiéndose emocionalmente con otras personas y la sociedad a través de la puesta en marcha de proyectos emprendedores e innovadores que aporten beneficios para la comunidad.</p>	

2.3.- Saberes Básicos.

I. Conciencia emocional: percepción, identificación, comprensión y aceptación responsable de las propias emociones.

1. Iniciación en los elementos básicos de la comunicación asertiva para favorecer el diálogo evitando actitudes agresivas o pasivas.
2. Aceptación de sus propios estados para favorecer el descubrimiento del diálogo interno en la toma de conciencia.
3. Comprensión de sensaciones y emociones propias, según diversas cualidades de estas (agradables o desagradables; duración mantenida...), a través de lenguajes multimodales, así como de las causas y las consecuencias de las mismas e identificación de las propias virtudes, limitaciones y capacidades.
4. Observación e identificación de respuestas emocionales a determinadas situaciones espontáneas (gestos, mirada, respiración, desplazamiento...).
5. Identificación, comprensión, razonamiento, descripción y evaluación de las emociones originadas en relación con los sucesos desencadenantes, en contextos de su vida diaria, a través de experiencias vivenciadas en el aula con diferentes lenguajes multimodales.
6. Conocimiento de recursos y estrategias favorecedoras del diálogo reflexivo (su yo y el mundo y la conexión con las otras personas, escucha activa, mensajes-yo...) a través del modelaje o role play en diferentes situaciones escolares.
7. Utilización de vocabulario relacionado con sensaciones: respiración pausada-agitada, gestos faciales tensos-relajados, manos sudorosas-secas, agitación-relajación corporal, mirada serena-inquieta....
8. Comunicación de las propias sensaciones y emociones a través de la utilización de la expresión lingüística, cultural, artística creativa, corporal proporcionando múltiples formas de implicación, representación y expresión... con el fin de comprender las emociones adecuadas a través de lenguajes multimodales.
9. Manejo de herramientas y estrategias de autoconocimiento emocional que faciliten la gestión eficaz de sus emociones en los diferentes contextos de la vida escolar o social.
10. Vivenciar sus emociones de manera efectiva y adaptativa, a través de múltiples experiencias en el ámbito escolar con la finalidad de comprenderlas y comenzar a responsabilizarse de la gestión de las mismas.

II. Autorregulación emocional responsable y resiliencia educativa.

1. Reconocimiento del sentido de responsabilidad respecto a las consecuencias de la propia conducta, en contraposición al sentimiento de culpa, dañino hacia sí mismo o hacia las demás personas.
2. Actuación responsable y comprometida en actividades del contexto escolar y social, valorando el cumplimiento de las normas de convivencia en distintos contextos para una convivencia organizada y pacífica, propiciadora de emociones adaptativas
3. Expresión y control de las propias emociones, en pro de una convivencia positiva con el resto de personas, aplicando habilidades del pensamiento y de rutinas como comparto, agradezco y me comprometo, para ejercitar el sentido crítico y la autonomía e iniciativa en la toma de decisiones en el grupo de iguales y con las personas adultas.
4. Aplicación de habilidades cognitivas tales como pensamiento causal, alternativo, consecuencial y medio-fin, como estrategia para establecer una relación entre las experiencias emocionales, las consecuencias de ellas y los efectos dañinos para la propia persona y las demás, o el entorno.

PROYECTO TUTORÍA 5º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

5. Gestionar las propias emociones: reconocer las sensaciones que producen y proporcionar una respuesta ajustada a las mismas, que favorezca un desarrollo afectivo adecuado a través de múltiples formas de representación y expresión, aplicando diferentes estrategias para la prevención y solución pacífica de conflictos.
6. Entrenamiento en estrategias para la regulación emocional: toma de conciencia de manera autónoma de los movimientos respiratorios (inspiración, pausa, espiración, pausa), manejo del propio cuerpo utilizando la relajación como estrategia de regulación emocional (relajación muscular progresiva, entrenamiento autógeno, técnicas de meditación, mindfulness...).
7. Regulación de la impulsividad, de la ansiedad y del estrés desde la comunicación y expresión gestual, oral y artística, y desde el silencio y la quietud.
8. Tolerancia a la frustración mediante la integración de habilidades que permitan el desarrollo de la afirmación personal.
9. Utilización del error como recurso de aprendizaje y del perdón como recurso emocional en relación con uno mismo o una misma, y a las demás personas.
10. Reflexión sobre los cambios emocionales producidos y regulados con la visualización de imágenes generadoras de vitalidad y dinamismo para producir una mejora en el clima de convivencia en diferentes contextos.
11. Reconocimiento de emociones adaptativas y desadaptativas a través de la toma de conciencia, la reflexión, el uso de estrategias de regulación... Aceptación de las emociones desadaptativas y empleo de emociones transformadoras (el amor, la compasión, y el perdón...) como respuesta a estas, usando de estrategias de sustitución/compensación emocional (contracondicionamiento, imaginación, modificación corporal, visualización positiva, sugestión afectiva).
12. Valoración de hechos y realidades positivas que existen a nuestro alrededor para superar la negatividad, utilizando la alegría y el sentido del humor como estrategias para afrontar la adversidad, favorecer una actitud positiva ante la vida y adaptarse a las situaciones adversas.

III. Empatía, comunicación e interacción socioemocional.

1. Comunicación de los efectos en sus emociones a partir de su interacción e interdependencia con las demás personas, el medio y los objetos, identificando, comprendiendo, interpretando y evaluando, de manera empática, las señales emocionales en las otras personas para desarrollar una relación interpersonal que favorezca el respeto a la convivencia.
2. Incorporación y selección de diversos recursos y estrategias favorecedoras del diálogo reflexivo (mensajes-yo) y de la comunicación asertiva sin estilos agresivos y pasivos, favoreciendo la escucha activa y el uso de un lenguaje emocional que favorezca un diálogo ágil y efectivo.
3. Reproducción de habilidades y estrategias que permitan el desarrollo de la comunicación afectiva: atención conjunta, comprensión de las expresiones emocionales, la escucha activa (aceptación y validación emocional) en contextos sociales, para propiciar la apertura emocional y la autenticidad.
4. Uso de la habilidad cognitiva de perspectiva, desde el punto de vista de la otra persona, para situarse en su lugar en diversos contextos sociales.
5. Detección en los demás e interpretación de señales corporales asociadas a experiencias emocionales.
6. Manifestación de apertura sensible hacia los sentimientos que experimentan las demás personas.
7. Utilización de estrategias personales para evitar el estrés empático.

IV. Autoconfianza creativa: técnicas creativas aplicadas a múltiples lenguajes expresivos y estimulación multisensorial

1. Aplicación de las técnicas y destrezas creativas para la producción de ideas o soluciones innovadoras y utilización de múltiples formas de expresión como herramientas de trabajo individual y grupal para generar ideas creativas.
2. Empleo de técnicas aplicadas al entrenamiento creativo a partir de la búsqueda de ideas alternativas, diferentes e inusuales, y la asociación novedosa y extraña entre ideas.
3. Aplicación y combinación de múltiples lenguajes expresivos y representativos utilizando diferentes soportes para comunicarse de manera creativa en diferentes contextos.
4. Autoafirmación del propio potencial creativo, manifestando, de forma asertiva, una actitud abierta hacia lo original, lo diferente y valorando positivamente las producciones individuales y grupales.
5. Observación y reflexión de sus emociones ante las creaciones y producciones propias y de las de otras personas.
6. Análisis de los obstáculos sociales que limitan la capacidad creativa referentes a los tópicos y prejuicios vinculados a la creatividad.
7. Estimulación multisensorial para el desarrollo de la sensibilidad, la investigación y la búsqueda de formas alternativas de pensamiento: juego libre, exploración, desarrollo e investigación de los sentidos.
8. Expresión multimodal (verbalización, representación gráfica, escrita, artística, tecnologías y/o herramientas asistenciales...) de las emociones experimentadas a través del juego y la experiencia sensorial.
9. Creación de ideas innovadoras que den respuesta al cambio, utilizando destrezas creativas para identificar y proponer ideas y/o soluciones originales, tomando conciencia de las consecuencias y efectos que estas ideas puedan generar en el entorno.
10. Interés por las experiencias e ideas comunes y receptividad frente a lo diferente, lo nuevo o lo alternativo, rompiendo estereotipos y fomentando la actitud crítica.

V. Emprendeduría social: compromiso y vínculo con las personas como recurso de la creatividad emocional

1. Capacidad de compromiso con un objetivo o proyecto común y puesta en acción de diversas conductas prosociales (ayuda, solidaridad, altruismo).
2. Asunción de las consecuencias y los efectos de los vínculos emocionales. Evitación de la procrastinación en el cumplimiento de los compromisos adquiridos en relación a proyectos personales y colectivos.
3. Aplicación de las fases de creación: motivación, preparación y recogida de información, incubación, inspiración o iluminación, evaluación y elaboración.
4. Creación de preguntas curiosas, alternativas y complejas en la búsqueda de temas de trabajo: fomento de la «mirada curiosa».
5. Adquisición de habilidades de trabajo cooperativo: elaboración de propuestas, aceptación de las de otras personas, logro de consensos y concreción de procesos de ejecución.
6. Desarrollo de la autonomía e implicación en la toma de decisiones.
7. Iniciación en el planteamiento de un proyecto de marketing personal creativo, a partir de la reflexión de las fortalezas personales (asertividad, disponibilidad para el trabajo en equipo, liderazgo, versatilidad, valor ético, autenticidad...), para ponerse al servicio de la sociedad.

PROYECTO TUTORÍA 5º DE PRIMARIA. *Educación Emocional y para la Creatividad*

3.- ACTIVIDADES "EMOCREA"

3.1.- Competencias emocionales

3.1.1.- CONCIENCIA EMOCIONAL	
COMPETENCIA	DESCRIPCIÓN
PERCIBIR	Percibir consiste en saber dirigir nuestra mirada hacia nuestro cuerpo. La conciencia emocional requiere que percibamos las señales corporales que emite nuestro corazón emocional. Ayudar a los/as niños/as a darse cuenta de cómo su cuerpo expresa las emociones
RECONOCER	Reconocer en el sentido de asumir nuestra emocionalidad. La conciencia emocional es dolorosa por lo que tendemos a disociarnos de las emociones desagradables, a mitigar el daño que nos producen separándonos de ellas. Sentir que la emoción es nuestra, aceptar que soy yo el que siente.
COMPRENDER	Comprender o lo que es lo mismo, colocar la emoción en su trayectoria: ¿de dónde viene? ¿A dónde va? ¿Qué la provoca? ¿Qué efectos tiene en nosotros, en los demás y en mi entorno? Ubicar la experiencia emocional en su contexto, en un tiempo y en un espacio, para poder entenderla.
TOMAR CONCIENCIA	En esta competencia se han integrado los tres aspectos de la conciencia emocional, recogidas de forma diferenciada en el cuadro anterior: percepción corporal, reconocimiento y aceptación de las propias emociones y comprensión de su trayectoria (causas y consecuencias)

PROYECTO TUTORÍA 5º DE PRIMARIA. *Educación Emocional y para la Creatividad*

3.1.2.- REGULACIÓN EMOCIONAL

COMPETENCIA	DESCRIPCIÓN
REGULAR	Regular en el sentido de autocontrol centrado nuestra capacidad en gestionar nuestros impulsos y necesidades. Para ello es clave ejercitar el "pensar antes de actuar", aprender a diferir la satisfacción de nuestros deseos y ser capaz de "levantarse cuando nos caemos emocionalmente".
RESPONSABILIZARSE	Responsabilizarse no solo de la conducta, sino también de las emociones, asumiendo sus consecuencias. Cuando sentimos algo debemos decidir qué hacemos con esa emoción: ¿dejarnos llevar por ella reactivamente o buscar alternativas que favorezcan el bienestar personal y social? Y cuando los efectos son dañinos para a mí, para los demás o para el entorno, tengo que establecer la medidas compensatorias para reconciliarme con el/lo dañado, ejercitando el perdón.

3.1.3.- CAMBIO EMOCIONAL

COMPETENCIA	DESCRIPCIÓN
RECICLAR	Reciclar como la capacidad de cambiar emociones utilizando otras emociones que tienen un potencial transformador, como por ejemplo: el amor, la compasión, el perdón o la alegría.
COMUNICARSE	Sabemos comunicarnos emocionalmente cuando nos abrimos a expresar lo que sentimos, escuchamos los sentimientos de los otros y cuando interactuamos con los demás con el objetivo de vincularnos emocionalmente a ellos.
EMPATIZAR	Empatía en su doble vertiente: cognitiva (reconozco lo que siente otra persona) y afectiva (siento algo por lo que él siente).

3.1.4.- CREATIVIDAD EMOCIONAL

COMPETENCIA	DESCRIPCIÓN
COMPROMETERSE	Expresar nuestra creatividad a través del compromiso afectivo con los demás, concretado en comportamientos de ayuda, colaboración y altruismo.

PROYECTO TUTORÍA 5º DE PRIMARIA. *Educación Emocional y para la Creatividad*

3.2.- Planificador de actividades EMOCREA.

	COMPETENCIA	ACTIVIDAD	SESIONES
PRIMER TRIMESTRE	MULTICOMPETENCIAL	Actividades del Plan de Acogida	Septiembre
	1.- TOMAR CONCIENCIA	1.1.- Al ritmo de una melodía emocionante.	1 de 45'
	2.- REGULAR	2.1.- Respirar como la Naturaleza.	1 de 45'
	3.- RESPONSABILIZARSE	3.1.- El avión del perdón.	1 de 45'
	4.- RECICLAR	4.1.- Reciclando nuestra basura emocional.	2 de 45'
	5.- COMUNICARSE	5.1.- Escuchar la voz del corazón.	1 de 45'
	6.- EMPATIZAR	6.1.- El espejo.	1 de 45'
	7.- COMPROMETERSE	7.1.- De corazón.	2 de 45'
		8.1.- Plan para el fomento de la lectura	A determinar
		8.2.- 9 d'Octubre	1 de 45'
	6.- MULTICOMPETENCIAL	8.3.- Halloween	1 de 45'
		8.4.- Navidad	2 de 45'
		8.5.- Proyecto Interdisciplinar ODS	A determinar

PROYECTO TUTORÍA 5º DE PRIMARIA. *Educación Emocional y para la Creatividad*

	COMPETENCIA	ACTIVIDAD	SESIONES
SEGUNDO TRIMESTRE	MULTICOMPETENCIAL	Actividades del Plan de Acogida	Septiembre
	1.- TOMAR CONCIENCIA	1.2.- ¡Descúbrete, emocionate!	2 de 45'
	2.- REGULAR	2.2.- Aprendo a relajarme para ser dueñ@ de mis emociones.	2 de 45'
	3.- RESPONSABILIZARSE	3.2.- Responsabilízate emocionalmente.	1 de 45'
	4.- RECICLAR	4.2.- El amor transformador.	2 de 45'
	5.- COMUNICARSE	5.2.- Sin vergüenza.	1 de 45'
	6.- EMPATIZAR	6.2.- ¡Me pongo en tu lugar!	1 de 45'
	7.- COMPROMETERSE	7.2.- Mejoramos entre tod@s.	1 de 45'
	8.- MULTICOMPETENCIAL	8.1.- Plan para el fomento de la lectura	A determinar
		8.2.- Día escolar de la No violencia y de la Paz	1 de 45'
		8.3.- Carnaval	1 de 45'
		8.4.- 8M. Día internacional de la mujer.	2 de 45'
		8.5.- Proyecto Interdisciplinar ODS	A determinar
		8.6.- Semana Cultural	A determinar

PROYECTO TUTORÍA 5º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

	COMPETENCIA	ACTIVIDAD	SESIONES
TERCER TRIMESTRE	MULTICOMPETENCIAL	Actividades del Plan de Acogida	Septiembre
	1.- TOMAR CONCIENCIA	1.3.- El emodiccionario.	2 de 45'
	2.- REGULAR	2.3.- Relajándonos con el señor Schultz.	1 de 45'
	3.- RESPONSABILIZARSE	3.3.- La flor del perdón.	1 de 45'
	4.- RECICLAR	4.3.- Viaje al centro del corazón emocional.	2 de 45'
	5.- COMUNICARSE	5.3.- Una pincelada de escucha, un toque de sinceridad.	2 de 45'
	6.- EMPATIZAR	6.3.- En tus zapatos.	2 de 45'
	7.- COMPROMETERSE	7.3.- Tu superpoder emocional.	2 de 45'
	6.- MULTICOMPETENCIAL	8.1.- Plan para el fomento de la lectura	A determinar
		8.2.- Día del libro.	1 de 45'
		8.3.- Mayo.	1 de 45'
		8.4.- Fin de curso.	2 de 45'
8.5.- Proyecto Interdisciplinar ODS.		A determinar	

4.- PROPUESTA DE SITUACIONES DE APRENDIZAJE CONCRETAS

PRIMER TRIMESTRE

- 1.1.- Al ritmo de una melodía emocionante.
- 2.1.- Respirar como la Naturaleza.
- 3.1.- El avión del perdón.
- 4.1.- Reciclando nuestra basura emocional.
- 5.1.- Escuchar la voz del corazón.
- 6.1.- El espejo.
- 7.1.- De corazón.

SEGUNDO TRIMESTRE

- 1.2.- ¡Descúbrete, emocionate!
- 2.2.- Aprendo a relajarme para ser dueñ@ de mis emociones.
- 3.2.- Responsabilízate emocionalmente.
- 4.2.- El amor transformador.
- 5.2.- Sin vergüenza.
- 6.2.- ¡Me pongo en tu lugar!
- 7.2.- Mejoramos entre tod@s.

TERCER TRIMESTRE

- 1.3.- El emodcionario.
- 2.3.- Relajándonos con el señor Schultz.
- 3.3.- La flor del perdón.
- 4.3.- Viaje al centro del corazón emocional.
- 5.3.- Una pincelada de escucha, un toque de sinceridad.
- 6.3.- En tus zapatos.
- 7.3.- Tu superpoder emocional.



AL RITMO DE UNA MELODÍA EMOCIONANTE

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 1.1

Autoría: Noelia del Castillo Expósito, adaptada por Paula Alonso Rosario.

Curso: 5.º de Primaria.

Criterio de evaluación n.º 1: Analizar y asumir las propias experiencias emocionales a partir de la percepción corporal de estas, su reconocimiento y la relación con sus causas y consecuencias; de modo que todo ello favorezca el desarrollo de la conciencia emocional y el autoconocimiento personal.

CONTENIDOS DEL ÁREA

5. Relación de sus propias emociones y las de las otras personas con el suceso causante.

5.1. Comprensión, razonamiento e interpretación de sus emociones y las de las demás personas en relación con el suceso desencadenante.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Lengua Castellana y Literatura

Criterio de evaluación 1: Comprender el sentido global de textos orales de los ámbitos personal, escolar o social según su tipología y finalidad, a través de la integración y el reconocimiento de la información verbal y no verbal, distinguiendo las ideas principales y secundarias, e identificando las ideas o los valores no explícitos para desarrollar progresivamente estrategias de comprensión que le permitan interpretar estos textos de forma significativa, emitir un juicio crítico sobre los mismos y mejorar las producciones propias.

Contenidos:

2. Audición y reproducción de textos sencillos que estimulen el interés del alumnado.
3. Valoración de los textos orales como fuente de aprendizaje y como medio de comunicación de experiencias.
4. Identificación y valoración crítica de los mensajes y valores transmitidos por el texto.

Criterio de evaluación 2: Participar en situaciones de comunicación oral respetando las normas de esta forma de comunicación y aplicando estrategias para hablar en público en situaciones planificadas y no planificadas; y producir textos orales de los géneros más habituales, relacionados con los distintos ámbitos de la interacción social, que respondan a diferentes finalidades, empleando en ellos distintos recursos para expresar ideas, opiniones o emociones personales, con la finalidad de satisfacer las necesidades comunicativas, buscar una mejora progresiva en el uso oral de la lengua y desarrollar la propia creatividad, valorando la importancia de un intercambio comunicativo asertivo.

Contenidos:

2. Aplicación de las estrategias y normas para el intercambio comunicativo oral: dicción, articulación, ritmo, entonación, volumen, pausas; turno de palabra, escucha activa, adecuación y respeto a la intervención del interlocutor, normas de cortesía, respeto por los sentimientos, experiencias, ideas, opiniones y conocimientos de los demás.
5. Uso de un lenguaje no discriminatorio y coeducativo, respetuoso con las diferencias.

TEMPORALIDAD: 1 sesión de 45-50 minutos.



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

REQUERIMIENTOS MATERIALES
Y ESPACIALES

Materiales:

- ➔ Aparato de música u ordenador, altavoces.
- ➔ Música: *Emociones (ira, sorpresa, alegría, tristeza, miedo)*. Se puede encontrar en YouTube.
- ➔ Lápices de colores, rotuladores, pinturas...
- ➔ Folios o cartulina.

Espacio: en el aula, siempre y cuando se acomode para crear un espacio amplio por el que poder moverse.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La sesión se desarrollará en **tres partes**: en cada una de ellas se trabajará un aspecto relevante y relacionado con los otros.

En primer lugar, se presentarán las **pautas** de toda la actividad. El/La docente explicará al alumnado que la sesión estará dividida en tres momentos, en los que se trabajará la capacidad de identificar y reconocer las propias emociones.

Tras esta breve introducción, comienza la **primera parte**: un *viaje emocional*, de aproximadamente 10 minutos de duración. Consiste en un **ejercicio de relajación** en el que los alumnos y las alumnas tendrán que dirigir la vista a su interior, recordando una situación vivida recientemente y reflexionando sobre cómo se sintieron.

Los niños y las niñas formarán un círculo con las sillas y se sentarán correctamente: con la planta de los pies tocando el suelo y las palmas de las manos apoyadas sobre sus muslos. El maestro o la maestra conducirá la relajación mediante las siguientes instrucciones:

«Sentados en nuestra silla, con toda la planta del pie apoyada en el suelo, la espalda recta, notamos cómo se expande el pie, las piernas se relajan... Extendemos los brazos y las manos y las colocamos sobre los muslos.

Cerramos los ojos con suavidad y empezamos a mirarnos por dentro. Sentimos cómo nuestros ojos se hacen blandos, cómo la piel del entrecejo se relaja. Nos concentramos en nuestra respiración: inspiramos por la nariz y expulsamos el aire por la nariz (*respiración nariz-nariz*).

Sentimos poco a poco cómo las vértebras de la columna se van alineando una tras otra, como si hiciéramos una torre de nubes: no pesan, se colocan sin tensión una sobre la otra hasta llegar al cuello. Ahora, imaginamos que hay un hilo sosteniendo nuestra cabeza desde la coronilla; este hilo nos mantiene la cabeza recta con la barbilla un poco inclinada hacia el pecho.

Seguimos respirando, de forma relajada y continua. Inspiramos por la nariz y expulsamos el aire por la nariz.

Ahora vamos a pensar en alguna situación que hayamos vivido hace poco. Manteniéndonos en silencio, pensaremos: ¿Qué ocurrió? ¿Cómo me sentía antes de esta situación? ¿Cómo me siento ahora? ¿Qué ha pasado para que me sienta así? ¿Ha sido agradable o no? ¿Hay alguien más implicado en la historia?... Retenemos todo eso en nuestra cabeza, puesto que más adelante necesitaremos volver a recordarlo.

Poco a poco, vamos volviendo a la realidad: abrimos los ojos, nos estiramos si lo necesitamos y, en silencio, nos vamos con nuestras sillas a los pupitres y nos sentamos para continuar con la sesión».

La **segunda parte** de la sesión está dirigida a que los/las escolares tomen conciencia de que es natural emocionarse, pues estamos hechos de emociones y estas implican



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

también a quienes nos rodean. Esta segunda parte tendrá una duración aproximada de 20 minutos.

A fin de crear un ambiente significativo para la dinámica, se utilizarán distintos **temas de música clásica**. Se pedirá a los alumnos y las alumnas que se dispersen por la clase (previamente despejada) y cierren los ojos. Sonará la primera pieza, que escucharán durante unos segundos para, seguidamente, comenzar a expresar libremente con su cuerpo lo que les ha hecho sentir, la emoción que ha despertado en ellos y ellas: podrán bailar, abrazar a algún compañero o compañera, reflejar la emoción tocándose alguna parte del cuerpo... Cuando la pieza se detenga, deberán volver a cerrar los ojos y concentrarse para oír una nueva canción; el proceso se repetirá las veces que se considere oportuno. Asimismo, se pedirá a los niños y las niñas que piensen en la situación que recordaron durante la relajación y que intenten relacionarla con una o varias de las piezas musicales que han escuchado.

La **tercera y última parte** de la sesión reunirá, a modo de **síntesis**, todo lo experimentado hasta el momento. Para ello, los niños y las niñas deberán revivir la emoción o las emociones que sintieron al recordar aquella situación en la fase de relajación —y al reflexionar posteriormente sobre ella— y expresarlas de la forma que quieran: una narración, un dibujo, un gesto, un baile, una poesía...

Finalmente, se pedirá a los alumnos y las alumnas que lo deseen que compartan sus creaciones, comenten cómo se han sentido y digan qué les ha parecido la experiencia (respetando siempre la decisión de los que no quieran participar). Esta última parte tendrá una duración de 20 minutos.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☉ **Ayudar a reconocer:** «¿Cómo te has sentido al escuchar cada canción? ¿Alegría, tristeza? ¿Las dos? Intenta ponerle nombre a eso que estás sintiendo».
- ☉ **Ayudar a expresar:** «Muévete, expresa con tu cuerpo lo que sientes...»; «Deja que tu cuerpo diga lo que está sintiendo tu corazón emocional»; «Estamos en confianza, nadie nos va a criticar ni se va a burlar por compartir lo que hemos sentido».
- ☉ **Ayudar a respetar:** «Hay que respetar lo que siente cada compañero/a; para mí una canción puede transmitirme miedo, y para ti, alegría. Respetémoslo».
- ☉ **Ayudar a comprender:** «Reflexionemos: ¿cómo me he sentido? Vamos a intentar comprender las causas de cada una de las emociones y las consecuencias de estas»; «Pensemos qué ha provocado ese sentimiento que hemos expresado. ¿Y cómo hemos reaccionado cuando lo hemos sentido?».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Se sugerirá a los niños y las niñas que compartan su experiencia con sus familiares y que, además, les propongan que expresen también un sentimiento de la manera que elijan. De esta forma podrán guardar, a modo de recuerdo, la creación de cada uno de ellos/as.

OBSERVACIONES

El criterio aplicado en esta actividad comprende las tres competencias centrales de la **conciencia emocional**:

- ☉ Que el alumnado sea capaz de percibir las manifestaciones corporales de sus

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

emociones, con el fin de que pueda identificarlas y nombrarlas.

- ☉ Que los niños y las niñas sean capaces de asumir sus emociones como propias, evitando disociarse de las que experimenten como desagradables.
- ☉ Que el alumnado sea capaz de analizar sus experiencias emocionales, con el fin de que pueda identificar sus causas y consecuencias en sí mismo, en los demás y en su entorno (comprensión emocional).

Por tanto, el criterio utilizado se basa en la competencia de **retroalimentación emocional**, que implica la capacidad para percibir las emociones que se están sintiendo, interpretar su sentido ubicándolas en un contexto causal y analizar sus consecuencias personales y sociales, para que, desde la autoconciencia, cada uno tome las riendas de su mundo emocional.

Se recomienda consultar el **capítulo 4** del libro *EducaEMOción*, especialmente el apartado 4.4, en el que se explica el currículo de EMOCREA (página 74), y se indican las especificidades del criterio de evaluación en cuestión.

Respecto a la relevancia de la conciencia emocional para el trabajo educativo de la emocionalidad, se aconseja consultar también el **capítulo 5**, concretamente el apartado 5.5, en el que se proponen los principios metodológicos para el diseño de situaciones de enseñanza-aprendizaje (páginas 126-132).



¡DESCÚBRETE, EMOCIÓNATE!

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 1.2

Autoría: Acerina Pérez Delgado, adaptada por Paula Alonso Rosario.
Curso: 5.º de Primaria.
Criterio de evaluación n.º 1: Analizar y asumir las propias experiencias emocionales a partir de la percepción corporal de estas, su reconocimiento y la relación con sus causas y consecuencias; de modo que todo ello favorezca el desarrollo de la conciencia emocional y el autoconocimiento personal.

CONTENIDOS DEL ÁREA

3. Clasificación de las emociones:
 - 3.1. Análisis de las emociones agradables o desagradables en relación con el placer o desagrado experimentado.
 - 3.2. Redacción y composición de textos del entorno escolar para la obtención, organización y comunicación de información acerca de situaciones propiciadoras de emociones diversas.
 - 3.3. Uso de programas informáticos y juegos didácticos con situaciones de aprendizaje en la comunicación y reconocimiento de emociones.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Educación Física

Criterio de evaluación 3: Ejecutar las diferentes formas de expresión corporal de forma espontánea, creativa y estética, identificando el ritmo, el gesto y el movimiento como instrumento de expresión y comunicación, reconociendo su aplicación a diferentes manifestaciones culturales, rítmicas y expresivas.

Contenidos:

1. Mímica, danza y dramatización como medios de expresión de la motricidad.
2. Representación, individual y en grupo, de situaciones reales y ficticias con utilización del lenguaje corporal y de la improvisación, con y sin objetos.

Área de Educación Artística

Criterio de evaluación 1: Realizar creaciones plásticas bidimensionales y tridimensionales que permitan expresarse y comunicarse, tras la planificación y organización de los procesos creativos, identificando el entorno próximo y el imaginario, obteniendo la información necesaria a través de la investigación, nuestro entorno, bibliografía e internet, seleccionando los diferentes materiales y técnicas, y aplicando un juicio crítico a las producciones propias y ajenas.

Contenidos:

5. Manejo y conservación del espacio de uso, materiales e instrumentos propios del taller de plástica.
6. Cooperación en la planificación y desarrollo de proyectos en grupo, respetando las ideas de los demás.

TEMPORALIDAD: 2 sesiones de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales:

- Actividad *iDescubre!*: tarjetas con las diferentes historias que serán ofrecidas por el/la docente para la actividad.
- Actividad *iEmociónate!*: una pluma, un estropajo, un bote con arroz, algodón, telas..., elementos que sirvan para el tacto. Sería conveniente contar también con

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

un ordenador o equipo de música para ambientar con alguna melodía relajante. Asimismo: cartulinas, lápices de colores, etc., para finalizar la actividad.

Espacio: el aula.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La dinámica consta de dos actividades, una por cada sesión: *iDescubre!* y *iEmociónate!*

iDescubre!

En la primera actividad, el alumnado se dividirá en grupos de unos cuatro miembros, a los que el/la docente ofrecerá **tarjetas con distintas historias inventadas**. Cada grupo escogerá una al azar y representará la historia sin palabras, mediante mímica y onomatopeyas; en la representación, los miembros del grupo deben intentar expresar el sentimiento o emoción que la situación les provoca. Los miembros de cada grupo tendrán que organizarse de manera autónoma: planear la representación, distribuir los papeles, ponerse de acuerdo en la emoción que quieren representar, etc.

El resto de los compañeros y compañeras tendrán que acertar la emoción que se está planteando en la historia.

Algunos ejemplos de historias y emociones que se pueden utilizar:

- 🕒 Es el cumpleaños de tu amigo/a y todos sus compañeros y compañeras le han hecho una fiesta sorpresa (sorpresa).
- 🕒 Te reencuentras con unos amigos que no veías desde hace mucho tiempo (alegría).
- 🕒 Tus amigos y tú comieron algo que estaba en mal estado (asco).
- 🕒 Tus amigos y tú le tienen pánico a las cucarachas y a las arañas (miedo).

- 🕒 Tus amigos y tú no han estudiado y han sacado un 3 en un examen (tristeza).

Finalmente, se realizará una reunión grupal para que los alumnos y las alumnas puedan compartir la experiencia, comentar cómo se han sentido, relatar qué les ha llevado a adivinar la emoción, etc.

iEmociónate!

La siguiente actividad consiste en una **relajación** por parejas. Uno de los miembros de la pareja se tumbará y empezará a respirar siguiendo las indicaciones del/de la docente. Su pareja irá tomando objetos de varios materiales (estropajo, pluma, tela, algodón, peine...) y tocará con cada uno de ellos los brazos y las piernas de su compañero o compañera. Al mismo tiempo, sonarán diferentes melodías. Al cabo de unos minutos ambos escolares intercambiarán su posición.

A continuación, se proporcionará a cada miembro de la pareja un trozo de cartulina y se le pedirá que piense en qué momento de la relajación ha podido identificar mejor una emoción (ya sea agradable o desagradable). Una vez que tenga ese momento o esa sensación en la mente, deberá expresar mediante un **dibujo** cómo se ha sentido; para ello podrá elegir tres colores diferentes. El dibujo no tiene por qué ser algo concreto: puede ser cualquier tipo de representación que el alumno o la alumna crea que se ajusta a lo que sintió. Luego, cada niño o niña intentará descubrir qué emoción refleja el dibujo de su pareja.

Por último, cuando todos hayan terminado, se animará a los alumnos y las alumnas a que **expongan sus experiencias**: explicar el dibujo, decir por qué han elegido determinados colores, contar qué han sentido en la relajación...



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☉ **Ayudar a reconocer:** establecer los pasos que hay que seguir para realizar adecuadamente la toma de conciencia emocional: detectar las señales corporales, identificar la emoción, reconocerla y asumirla como propia. Por ejemplo: «Te das cuenta de que estás asustado/a porque te duele la barriga. No pasa nada por estar asustado/a. Todas las personas nos asustamos».
- ☉ **Ayudar a comprender:** procurar que los niños y las niñas entiendan las razones y consecuencias de sus emociones y las de los demás. Por ejemplo: «¿Por qué te sientes triste? ¿Cuál es la razón por la que te sientes así? ¿Cómo reaccionas cuando te sientes triste? ¿Qué pasa a tu alrededor cuando te sientes así?».
- ☉ **Ayudar a empatizar:** intentar que los niños y las niñas experimenten cómo se sienten los demás ante diversas vivencias o experiencias. Por ejemplo: «Imagina que eres la niña a la que le quitaron el juguete y la empujaron. ¿Cómo te sentirías?». Es importante mostrar comprensión y evitar que suene a reproche o reprobación.

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Se trata de confeccionar con la familia un álbum de emociones donde se plasmen, a través de fotos, dibujos, relatos o cualquier otro medio que se considere, experiencias emocionales que tenga alguno de los miembros del grupo familiar durante el fin de semana. Se le dará indicaciones al alumnado para que decore de forma personalizada dicho álbum y para que en una de las páginas recoja un dibujo de las siluetas de cada uno de los miembros de la familia, de modo que pueda señalar la parte del cuerpo donde experimentó las

emociones que se recojan en él. Otro criterio a tener en cuenta a la hora de plasmar alguna experiencia es que se debe indicar la causa y la consecuencia de cada una de las emociones. Durante la semana, el álbum de cada uno de los alumnos y las alumnas estará disponible en clase para ser utilizado como un recurso con el que trabajar la conciencia emocional a través de su puesta en común y reflexión compartida.

OBSERVACIONES

El criterio aplicado en esta actividad comprende las tres competencias centrales de la **conciencia emocional**:

- ☉ Que el alumnado sea capaz de percibir las manifestaciones corporales de sus emociones, con el fin de que pueda identificarlas y nombrarlas.
- ☉ Que los niños y las niñas sean capaces de asumir sus emociones como propias, evitando disociarse de las que experimenten como desagradables.
- ☉ Que el alumnado sea capaz de analizar sus experiencias emocionales, con el fin de que pueda identificar sus causas y consecuencias en sí mismo, en los demás y en su entorno (comprensión emocional).

Por tanto, el criterio utilizado se basa en la competencia de **retroalimentación emocional**, que implica la capacidad para percibir las emociones que se están sintiendo, interpretar su sentido ubicándolas en un contexto causal y analizar sus consecuencias personales y sociales, para que, desde la autoconciencia, cada uno tome las riendas de su mundo emocional.

Se recomienda consultar el **capítulo 4** del libro *EducaEMOción*, especialmente el apartado 4.4, en el que se explica el currículo de EMOCREA (página 74), y se indican

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

las especificidades del criterio de evaluación en cuestión.

Respecto a la relevancia de la conciencia emocional para el trabajo educativo de la emocionalidad, se aconseja consultar también el apartado 5.5 del **capítulo 5**, en el que se proponen los principios metodológicos para el diseño de situaciones

de enseñanza-aprendizaje (páginas 126-132), prestando especial atención al principio 1 (página 127), donde se explica que no hay emociones *buenas* ni *malas*, y al principio 6 (página 129), en el que se trata de la autoconciencia y la retroalimentación emocional.

EL EMODICCIONARIO

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 1.3

Autoría: Suzy Blue Bruin, adaptada por Paula Alonso Rosario.

Curso: 5.º de Primaria.

Criterio de evaluación n.º 1: Analizar y asumir las propias experiencias emocionales a partir de la percepción corporal de estas, su reconocimiento y la relación con sus causas y consecuencias; de modo que todo ello favorezca el desarrollo de la conciencia emocional y el autoconocimiento personal.

CONTENIDOS DEL ÁREA

4. Validación y aceptación de las diversas emociones.
 - 4.1. Indagación y reconocimiento de la percepción de las sensaciones y emociones propias.
 - 4.2. Interés por el conocimiento de sus emociones. Interpretación y aceptación de estas.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Educación Física

Criterio de evaluación 3: Ejecutar las diferentes formas de expresión corporal de forma espontánea, creativa y estética, identificando el ritmo, el gesto y el movimiento como instrumento de expresión y comunicación, reconociendo su aplicación a diferentes manifestaciones culturales, rítmicas y expresivas.

Contenidos:

1. Mímica, danza y dramatización como medios de expresión de la motricidad.

Área de Educación Artística

Criterio de evaluación 1: Realizar creaciones plásticas bidimensionales y tridimensionales que permitan expresarse y comunicarse, tras la planificación y organización de los procesos creativos, identificando el entorno próximo y el imaginario, obteniendo la información necesaria a través de la investigación, nuestro entorno, bibliografía e internet, seleccionando los diferentes materiales y técnicas, y aplicando un juicio crítico a las producciones propias y ajenas.

Contenidos:

1. Representación del entorno próximo e imaginario mediante el uso del punto, la línea y el plano.

TEMPORALIDAD: 2 sesiones de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales:

- ➔ Proyector, ordenador y altavoces.
- ➔ Cartulina, lápices de colores, rotuladores, grapadora.
- ➔ Móvil con cámara o cámara fotográfica.
- ➔ Música (diferentes canciones).
- ➔ Trozos de tela, cintas de colores, sombreros, pelotas (si es posible, un balón medicinal), etc.
- ➔ Ficha con imágenes de distintos paisajes (tarea para casa).

Espacio: un aula amplia para poder moverse, pero que disponga de mesas y sillas para poder realizar parte de la actividad.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En primer lugar, para captar la atención de los alumnos y las alumnas, el/la docente

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

empezará colocando un audio con **música** con diferentes ritmos, intensidades, etc., con la intención de que transmitan distintas emociones al alumnado. A continuación, pasará a explicar la actividad.

El/La docente comenzará la **primera sesión** de la actividad colocando por el suelo diferentes objetos: telas, cintas de colores, balón medicinal, globos..., y pedirá al alumnado que comience a moverse por la clase al ritmo de la música (el/la docente tendrá en cuenta la música que suena en ese momento) y mencionará una emoción, por ejemplo, tristeza. Tras esto, le pedirá a los alumnos y las alumnas que, utilizando los objetos si lo consideran oportuno, **representen corporalmente la emoción** que mencionó. Cuando el/la docente diga «stop» y pare la música, los niños y las niñas deberán detenerse de inmediato y expresar con la cara esa emoción. Entonces, el/la docente deberá fotografiar con su móvil o con una cámara la cara de alguno de los alumnos y alumnas. Esta acción se repetirá con distintas emociones y, tras ellas, se realizará una puesta en común sobre las experiencias vividas. Mientras el alumnado ejecuta los siguientes ejercicios de la actividad, el/la docente puede aprovechar esos momentos para pasar al ordenador —e incluso imprimir, si fuera posible— las fotos.

La **segunda sesión** se dedicará a construir, en grupo, un **diccionario de emociones**. En primer lugar, se trabajará por parejas o tríos; cada pequeño grupo elegirá una emoción (si el alumnado no expresa suficientes emociones, el/la docente podrá dar ejemplos para reducir las repeticiones) y debatirá entre sus miembros sobre esa emoción, exponiendo sus experiencias respectivas, contando cómo les hace sentir, cómo reconocen esa emoción en sí mismos... Para ello, deberán plantearse unos a otros lo siguiente:

- ¿Cómo te sientes?
- ¿Qué notas en el cuerpo?
- ¿Es agradable o desagradable?
- Causas y consecuencias de esa emoción.

Al hacer este ejercicio de forma grupal, el alumnado podrá observar y comprender que cada persona expresa la misma emoción de forma diferente, y que un mismo estímulo, por ejemplo, una canción, puede hacerle sentir una emoción distinta a la de otro compañero o compañera. Por eso, no se pretende llegar a una definición única de una emoción determinada, sino que, con todas las aportaciones, el pequeño grupo cree su definición o definiciones de la emoción que le ha tocado, y que deberá trasladar a una cartulina de tamaño folio que el/la docente le habrá proporcionado. Hecho esto, cada grupo compartirá su trabajo con el resto de la clase, explicando cómo lo ha realizado y por qué lo ha hecho así.

Terminada esa parte de la actividad, el profesor o la profesora proyectará al alumnado las **fotografías** de la primera sesión, en las que expresaban con su cara distintas emociones; entre todos deberán identificar qué emoción se estaba transmitiendo en cada momento. Estas imágenes ilustrarán cada una de las definiciones de las emociones creadas anteriormente, formando parte del material de un diccionario emocional muy original y personalizado.

Para acabar, se organizará un breve **debate** para que el alumnado comunique sus vivencias a lo largo de la actividad.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- Ayudar a reconocer y expresar:** «¿Cómo te sientes? ¿Qué notas en el cuerpo? Es fundamental comenzar a reflexionar



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

y a reconocer cada emoción, así nos conoceremos mejor y seremos más capaces de tomar conciencia de las causas y consecuencias de cada una de ellas».

- ☞ **Ayudar a respetar:** «Respetamos a nuestros compañeros/as de clase; cada uno transmite sus emociones, son suyas, exclusivamente suyas».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Se proporcionará a los alumnos y las alumnas imágenes de diferentes situaciones o paisajes. Deberán mostrárselas a sus familiares y pedirles que, tras verlas detenidamente, expresen qué les han hecho sentir, qué emoción han despertado en ellos. Se hará de la siguiente manera: cada familiar escogerá una de las imágenes y escribirá todo lo que le sugiera, lo que le ha hecho sentir. Posteriormente, en clase, se leerán estas aportaciones y se comentarán las diferencias.

La idea es motivar la reflexión de que distintas personas pueden sentir diferentes emociones respecto a una misma cosa o situación, y todas ellas son válidas, ni mejores ni peores, ni correctas ni incorrectas.

OBSERVACIONES

El criterio aplicado en esta actividad comprende las tres competencias centrales de la **conciencia emocional**:

- ☞ Que el alumnado sea capaz de percibir las manifestaciones corporales de sus emociones, con el fin de que pueda identificarlas y nombrarlas.

- ☞ Que los niños y las niñas sean capaces de asumir sus emociones como propias, evitando dissociarse de las que experimenten como desagradables.
- ☞ Que el alumnado sea capaz de analizar sus experiencias emocionales, con el fin de que pueda identificar sus causas y consecuencias en sí mismo, en los demás y en su entorno (comprensión emocional).

Por tanto, el criterio utilizado se basa en la competencia de **retroalimentación emocional**, que implica la capacidad para percibir las emociones que se están sintiendo, interpretar su sentido ubicándolas en un contexto causal y analizar sus consecuencias personales y sociales, para que, desde la autoconciencia, cada uno tome las riendas de su mundo emocional.

Se recomienda consultar el **capítulo 4** del libro *EducaEMOción*, especialmente el apartado 4.4, en el que se explica el currículo de EMOCREA (página 74), y se indican las especificidades del criterio de evaluación en cuestión.

Para apreciar la relevancia de la conciencia emocional para el trabajo educativo de la emocionalidad, se aconseja consultar también el apartado 5.5 del **capítulo 5**, en el que se proponen los principios metodológicos para el diseño de situaciones de enseñanza-aprendizaje (páginas 126-132).

RESPIRAR COMO LA NATURALEZA

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 2.1

Autoría: Antonio Rodríguez Hernández.

Curso: 5.º de Primaria.

Criterio de evaluación n.º 2: Regular las experiencias emocionales desajustadas, ajustando su intensidad, duración y vivencia desagradable, utilizando estrategias respiratorias y de relajación corporal, para desarrollar un ajuste afectivo satisfactorio.

CONTENIDOS DEL ÁREA

1. Comprensión, vivencia y uso eficaz de la respiración como estrategia de regulación emocional: movimientos y tipos.
 - 1.1. Vivencia y conciencia de los movimientos respiratorios: inspiración, pausa, espiración, pausa.
 - 1.2. Utilización efectiva de la respiración abdominal.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Educación Física

Criterio de evaluación 6: Regular y dosificar su esfuerzo a las exigencias de las situaciones físico-motrices, adaptando sus elementos orgánico-funcionales y mejorando sus capacidades físicas básicas, coordinativas y sus posibilidades motrices.

Contenidos:

4. Adaptación de los elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento: respiración (inspiración-espiración), tono (tensión y laxitud muscular), relajación (global y segmentaria).

TEMPORALIDAD: 1 sesión de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales: no se requiere material específico.

Espacio: en el aula habitual.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Previamente, se explicará a los alumnos y las alumnas que en esta sesión **aprenderán a respirar** con el tipo de respiración que mejor les puede ayudar a regular sus emociones. En realidad, van a *reaprender*, porque los seres humanos ya vienen preparados desde que nacen para respirar de la mejor manera, que es con la barriga; no hay más que observar a un bebé mientras duerme. A esta respiración se le llama **abdominal** o **diafragmática**, porque interviene un músculo del abdomen denominado diafragma.

A continuación, se exponen las instrucciones de una serie de ejercicios que ayudan a respirar utilizando el diafragma:

Ejercicio 1

«Ponte de pie y coloca los brazos detrás de la espalda con las manos entrelazadas. No hay que forzar la respiración: simplemente escucha cómo respiras, dándote cuenta de cómo lo haces y centrándote en este momento. No trates de cambiar nada, solo observa cómo respiras, como un espectador ante un paisaje que disfruta de las sensaciones que le provoca mirarlo en la distancia. Contempla tu respiración.

Ahora concéntrate en tu barriga e intenta relajar los músculos abdominales, dejando tu vientre libre. No tenses la barriga, déjala suelta y respira suave y lentamente».

Ejercicio 2

«Coloca las manos a los lados de las costillas inferiores, con los codos hacia fuera y los



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

brazos flexionados en forma de asa de una jarra. Nota cómo, al respirar, los lados de tu abdomen se mueven hacia fuera. Siente cómo entra el aire fácilmente y tu inspiración se hace más profunda».

Ejercicio 3

«Levanta los brazos juntando las manos detrás de la cabeza o el cuello. (Se puede practicar también tocando los hombros con la punta de los dedos). Imagina que tus pulmones son una taza que llenas de aire lentamente, sin prisa, desde el fondo de la taza hasta su borde. Cuando llegues arriba, vuelve a tomar aire lentamente, llenando desde abajo hasta arriba». (Repetir varias veces).

Ejercicio 4

«Coloca las palmas de las manos juntas delante del pecho e imagínate que tienes un pequeño acordeón entre las manos. Abres el acordeón moviendo los brazos hacia los lados, al tiempo que realizas una profunda inspiración abdominal. Recuerda: desde abajo hacia arriba. Mantén los brazos abiertos conteniendo la respiración dos segundos. Después, cierra el acordeón juntando los brazos a la vez que vas expulsando el aire, contando hasta cuatro, de forma que las manos vuelven a la posición inicial». (Se repite tres veces).

Una vez que hemos practicado la respiración diafragmática vamos a introducir el movimiento clave para hacerlo como la naturaleza. Respirar es algo más que un entrar y salir de aire, porque, cuando atendemos a nuestra respiración, ese respirar deja de ser automático, nos sitúa en **el aquí y el ahora**, y esto nos ayuda a regular las emociones. Pero para respirar conscientemente es muy importante incluir un movimiento entre la inspiración y la espiración, que es precisamente el momento clave para poder gestionar nuestras emociones. Se trata de la **pausa**; en ella

nos saboreamos a nosotros mismos, colmados de aire; o nos preparamos para volver a empezar, para la llegada del nuevo sople.

La naturaleza *respira*, precisamente, con pausa. Nos preguntaremos: ¿cómo se nota la respiración de la naturaleza? A través de las **estaciones**:

- ☺ La **primavera** representa la inspiración. En esta estación la naturaleza se abre, nos volvemos receptivos a todo lo que hay a nuestro alrededor, nuestros sentidos se estimulan para recibir, nos llenamos de todo lo que viene de fuera. Con la inspiración olemos una flor, oímos los sonidos, saboreamos... Nos sentimos plenos, llenos de vitalidad y energía.
- ☺ Después de la primavera, ¿qué estación viene? Así es: el **verano**. Es la pausa de la naturaleza. Tiempo de descanso, de vacaciones, de recargar pilas. Es el momento para observar y estar atentos a nuestro interior, a cómo estamos, a saborear el descanso.
- ☺ Le sigue el **otoño**, que es la espiración de la naturaleza. Es cuando el árbol suelta la hoja; por tanto, es tiempo de soltar, de descargar, de dar, de vaciarse.
- ☺ Y, por último, viene el **invierno**. Otra vez la naturaleza entra en pausa. Tiempo para estar quietos, buscando el calor. Para descansar, estar relajados guardando la energía y esperando la llegada de calor. Preparándonos para recibir, para volver a tomar aire.

Eso son los cuatro movimientos del respirar de la naturaleza: primavera (inspiración), verano (pausa), otoño (espiración) e invierno (pausa), y vuelta a empezar.

Vamos a practicarla. Respiremos como lo hace la naturaleza, *sin prisa y con pausas*. Podemos hacerlo sentados, con la espalda pegada al respaldo, con las piernas sin cruzar

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

y los pies bien plantados en el suelo.
Empezamos:

Toma aire por la nariz, realiza una inspiración profunda, llenando los pulmones de abajo arriba, desde la barriga, despacio, sin esfuerzo... Recuerda: relajando el diafragma, de manera que los pulmones se llenen desde lo hondo hasta los hombros.

Retén unos segundos el aire en los pulmones, de manera que notes claramente cómo ese aire te llena. Te sientes pleno y a rebosar.

Ahora lo sueltas también por la nariz, espirando lentamente, muy lentamente, y alargando lo máximo posible la salida del aire, de forma que te vacíes del todo, pero sin empujar, como si fuera la hoja del árbol que cae flotando levemente a tierra.

Y observa por unos segundos ese vacío, preparándote para llenarte de aire, realizando la pausa necesaria para volverlo a recibir».

El/La docente repetirá varias veces con los alumnos y las alumnas las indicaciones de los cuatro movimientos, para, a continuación, dejarlos en silencio, a fin de que respiren de forma autónoma sin consigna alguna.

Practicada la respiración consciente, se puede realizar una breve **puesta en común** para que el alumnado comparta cómo se siente.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- 🕒 **Regular:** «Cuando siento que una emoción se está haciendo muy fuerte y no la puedo controlar, por ejemplo, cuando me pongo muy nervioso/a o asustado/a porque la gente grita o se pelea, practico la respiración y me tranquilizo».
- 🕒 **Ayudar a regular:** «Concéntrate en respirar e imagínate que, con cada

respiración, esa emoción que está descontrolada va apagándose poco a poco. Toma aire, reténlo unos segundos y expúlsalo estirando la salida del aire todo lo que puedas para vaciarte del todo. Así ayudarás a rebajar la fuerza de esa emoción».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Se darán indicaciones al alumnado para que practique la respiración con sus padres, tal y como se ha llevado a cabo en clase, actuando los niños y las niñas como instructores de la respiración consciente de sus familiares.

OBSERVACIONES

El criterio aplicado a esta actividad trabaja la **regulación emocional**, centrándose fundamentalmente en el **ajuste afectivo**. Es decir, la competencia para regular la intensidad y duración de las emociones y gestionar adecuadamente las experiencias desagradables que puedan estar asociadas a ellas.

Por ello, se recomienda consultar el **capítulo 4** del libro *EducaEMOCión*, especialmente el apartado 4.4, en el que se explica el currículo de EMOCREA (página 74), y se indican las especificidades del criterio de evaluación en cuestión.

Puesto que la **respiración** y la **relajación** son herramientas fundamentales para una regulación emocional eficaz, se aconseja consultar también el apartado 5.4. del **capítulo 5** del libro, dedicado a esas estrategias y sus distintas técnicas (páginas 104-112), y donde se explica de manera detallada la propuesta de José M.ª Toro sobre la respiración en cuatro movimientos o estaciones, en la que se basa la presente actividad (páginas 105 y 106).



APRENDO A RELAJARME PARA SER DUEÑO/A DE MIS EMOCIONES

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 2.2

Autoría: Jennifer Oliver Campos,
adaptada por Paula Alonso Rosario.

Curso: 5.º de Primaria.

Criterio de evaluación n.º 2: Regular las experiencias emocionales desajustadas, ajustando su intensidad, duración y vivencia desagradable, utilizando estrategias respiratorias y de relajación corporal, para desarrollar un ajuste afectivo satisfactorio.

CONTENIDOS DEL ÁREA

2. Utilización de la relajación como estrategia de regulación emocional. Diferentes tipos de estrategias:
 - 2.1. Relajación muscular progresiva (Jacobson).
 - 2.2. Entrenamiento autógeno (Schultz).

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Educación Física

Criterio de evaluación 4: Utilizar en las actividades físico-motrices el vocabulario propio de la Educación Física y los introducidos por otras áreas.

Contenidos:

1. Identificación y reconocimiento de las habilidades motrices básicas, las capacidades físicas básicas, las nociones tipológicas básicas, la higiene corporal, la higiene postural, la respiración, el tono muscular, la relajación, la frecuencia cardíaca, la cooperación, los bailes y danzas de distintas culturas, los juegos infantiles populares y tradicionales y los deportes colectivos e individuales.

Área de Lengua Castellana y Literatura

Criterio de evaluación 2: Participación en situaciones de comunicación oral respetando las normas de esta forma de comunicación y aplicando estrategias para hablar en público en situaciones planificadas y no planificadas.

Contenidos:

1. Participación en situaciones de comunicación, espontáneas o dirigidas, utilizando un discurso ordenado, coherente y cohesionado, aplicándose al contexto, y aplicación de estrategias para hablar en público.
2. Aplicación de las estrategias y normas para el intercambio comunicativo oral: turno de palabra, escucha activa, adecuación y respeto a la intervención del interlocutor, normas de cortesía, respeto por los sentimientos, experiencias, ideas, opiniones y conocimientos de los demás.

TEMPORALIDAD: 2 sesiones de 45-50 minutos, preferentemente seguidas.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales:

- ➔ Dispositivo mp3.
- ➔ Altavoces.
- ➔ Música instrumental relajante.
- ➔ Tarjetas de cartulina (tamaño de medio folio, aproximadamente).
- ➔ Lápices y colores.
- ➔ El vídeo de la actividad se encuentra en YouTube: Relajate & Modula Tus Emociones.

Espacio: un lugar sin ruidos, ventilado y amplio, en el que los alumnos y las alumnas tengan suficiente espacio para tenderse



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

en el suelo sin molestarse. Puede ser el aula de clase, si cumple esas condiciones.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Es muy importante que, antes de comenzar la actividad, el/la docente explique en qué van a consistir las sesiones que la integran.

El/La docente iniciará la **primera sesión** exponiendo a los alumnos y las alumnas una **situación personal** que haya vivido en el colegio y que le haya hecho sentir emociones desagradables como, por ejemplo, rabia, indignación, ansiedad y/o miedo. Contará su experiencia y, tomándola como referencia, les explicará la importancia de seguir los pasos enumerados a continuación:

1. Reconocer la emoción o las emociones experimentadas.
2. Comprender por qué se ha sentido así.
3. Qué importancia se da a lo sucedido.
4. Cuánto tiempo ha durado ese malestar.

Una vez que el/la docente ha compartido su vivencia para darse a conocer y generar un clima de mayor confianza en el aula, será el turno de los alumnos y alumnas: les planteará que piensen en alguna situación incómoda o desagradable ocurrida en el aula, comedor, patio, etc., en la que hayan experimentado emociones que les causasen dolor o malestar.

Con objeto de trabajar sobre esa situación, los alumnos y las alumnas dispondrán de una **tarjeta**, en la que deberán escribir una frase que defina cómo se sintieron en aquella ocasión y responder a los pasos comentados anteriormente por el/la docente. Después, deberán leer lo que han escrito al resto de la clase y, quienes lo deseen, podrán contar su experiencia con más detalle.

Una vez que los/las escolares han sido capaces de reconocer y comunicar dichas experiencias emocionales, el/la docente les hará reflexionar sobre las mismas, aclarando que esas situaciones son normales en la vida y que las personas, ya que no siempre pueden evitarlas, al menos pueden manejar sus emociones para que no les afecten tanto. Para ello, apuntará el/la docente, una gran estrategia es la relajación, que trabajarán seguidamente. Es muy importante poner ejemplos y ajustar las explicaciones a la realidad de los alumnos.

Para la **siguiente sesión** de la actividad se necesitará un espacio amplio donde los alumnos y las alumnas puedan tumbarse y estar cómodos.

Se explicará a los niños y las niñas que, a través de la relajación que van a realizar, aprenderán a **autorregular** sus emociones, es decir, a controlar su intensidad, duración, etc., en lugar de dejar que sean las emociones las que les controlen a ellos.

Se pondrá música instrumental relajante a un volumen medio, se pedirá a los alumnos y las alumnas que se tumben bocarriba con suficiente espacio entre ellos y que coloquen su tarjeta cerca de su corazón, como símbolo de que vamos a tener presente esa situación.

El/La docente insistirá en la importancia del momento, por lo que deben estar en silencio durante el ejercicio, y dará instrucciones al alumnado con un tono de voz sosegado y pausado:

«Tumbados bocarriba, cerramos los ojos y respiramos tranquilamente. Ahora vemos en nuestra mente, como si la estuviéramos viviendo otra vez, la situación que hemos reflejado en nuestra tarjeta. Nos damos unos minutos para recrear a través de la imaginación cada uno de los detalles de esa experiencia: ¿Qué sucedió? ¿Dónde se desarrollaron los acontecimientos?

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

¿Qué personas estuvieron implicadas?
¿Cómo reaccionamos nosotros?

Imaginemos que estamos en una sala de cine y que en una pantalla estamos viendo, como si fuera una película, todos los detalles que se dieron en la situación que hemos escrito en la tarjeta.

A continuación, vamos a localizar en nuestro cuerpo la emoción o emociones que hemos sentido recordando ese momento. Por ejemplo, la rabia o el miedo se suele sentir en el estómago. Así que recorramos las diferentes partes de nuestro cuerpo y situemos esa emoción en algún lugar o lugares de este: ¿la frente, la cabeza, la nuca, los hombros, los brazos, las manos, la espalda, el pecho, la cintura, el estómago, las piernas, los pies...?

Vamos a empezar a relajarnos y nos imaginaremos en esa situación, pero cambiaremos algunas cosas: antes de actuar como lo hicimos, vamos a respirar para autocontrolarnos y reaccionar de una manera diferente, más tranquila.

Toma aire por la nariz, realiza una inspiración profunda, llenando los pulmones de abajo arriba, desde la barriga, despacio, sin esfuerzo... Recuerda: relajando el diafragma, de manera que los pulmones se llenen desde lo hondo hasta los hombros.

Retén unos segundos el aire en los pulmones, de manera que notes claramente cómo ese aire te llena. Te sientes pleno y a rebosar.

Ahora lo sueltas también por la nariz, espirando lentamente, muy lentamente, y alargando lo máximo posible la salida del aire, de forma que te vacíes del todo, pero sin empujar, como si fuera la hoja del árbol que cae flotando levemente a la tierra.

Y observa por unos segundos ese vacío, preparándote para llenarte de aire, realizando la pausa necesaria para volver a recibir».

El/La docente repetirá varias veces con los alumnos y las alumnas las indicaciones de los cuatro movimientos, para, a continuación, dejarlos en silencio, a fin de que respiren de forma autónoma sin instrucción alguna. A continuación, indicará:

«Notemos cómo a través de nuestra respiración hemos relajado nuestra mente para que esa emoción que experimentamos se regule. No se trata de reprimirla, todo lo contrario: cuando contemplamos las emociones como si fuésemos espectadores, pero de manera tranquila, respirando de forma relajada, somos conscientes de ellas y podemos manejarlas mejor, controlándolas y no dejando que las emociones nos controlen a nosotros.

Nuestra mente está relajada, la emoción o las emociones revividas se han ido disolviendo a través de nuestra calma. La respiración nos ha ayudado a pensar antes de reaccionar. Hemos sido capaces de autorregularnos. Nos sentimos bien, estamos calmados, serenos, en paz con nosotros mismos».

Al acabar las instrucciones de relajación, el/la docente indicará a los alumnos y las alumnas que se estiren, como cuando se acaban de despertar, realicen varias respiraciones profundas, abran los ojos y se incorporen lentamente.

Aunque haya finalizado la relajación, se recomendará al alumnado que permanezca sentado en el suelo, en silencio, para mantener el clima de tranquilidad. En ese momento, se pedirá a los/las escolares que dibujen detrás de la tarjeta que los ha acompañado durante la dinámica la sensación que han experimentado tras la relajación, y se les formularán preguntas para animarlos a reflexionar: ¿qué ha cambiado?, ¿han podido pensar en otra forma de reaccionar ante esa situación?, ¿se han autocontrolado y han sabido manejar la situación?, ¿cómo se sienten ahora? Los alumnos incluirán en su tarjeta el resultado



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

de esta reflexión: impresiones, emociones, conclusiones...

Como resultado, los alumnos y las alumnas podrán observar en su tarjeta **el antes y el después** de la experiencia, y podrán recurrir a ella en otras ocasiones, a la vez que les recuerda lo importante que es respirar, relajarse y controlarse, pues eso tal vez les evite reaccionar sin control y pasarlo mal. Las tarjetas se podrán colocar en alguna pared del aula, para que sirvan como una *alerta*.

La actividad culminará con una **puesta en común** sobre la experiencia, con los niños y las niñas sentados en círculo. El/La docente formulará algunas preguntas para conducir y dinamizar la asamblea:

- ☉ ¿Fuiste capaz de calmarte con la relajación, de sentirte más tranquilo?
- ☉ ¿Puedes recordar qué emociones sentiste?
- ☉ ¿Lograste imaginar una forma mejor de reaccionar a una situación parecida?

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☉ **Regular:** «Cuando estoy muy nervioso/a y alguien me hace enfadar en clase, cierro los ojos, respiro y, poco a poco, siento cómo el enfado se disuelve, lo suelto y así no lo cargo sobre la clase».
- ☉ **Ayudar a regular:** «Respira, piensa en esa emoción desagradable y observa cómo se va disolviendo, estás más calmado, has conseguido respirar y controlarte antes de reaccionar. Has sido capaz de autorregularte e imaginar otra forma de reaccionar. Te sientes mejor, porque estás más tranquilo».

TAREA PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Se explicará a los niños y las niñas que estas estrategias de autorregulación emocional se pueden practicar también en otros entornos, como el hogar. Para ello, les encargaremos una importante misión: enseñar a sus padres lo trabajado en clase. Durante las posteriores semanas podrán compartir en clase cómo han llevado a cabo las estrategias de autorregulación trabajadas en el aula (respiración, relajación), exponiendo su experiencia y la de su familia.

OBSERVACIONES

El criterio trabajado en esta actividad está enfocado en la **regulación emocional**, especialmente en el **ajuste afectivo**, la competencia para regular la intensidad y duración de las emociones y gestionar adecuadamente las experiencias desagradables que puedan estar asociadas a ellas.

Por tanto, se recomienda revisar el **capítulo 4** del libro *EducaEMOCión*, especialmente el apartado 4.4, en el que se explica el currículo de EMOCREA (página 74), y se indican las especificidades del criterio de evaluación en cuestión.

Dado que la **respiración** y la **relajación** son eficaces instrumentos para la regulación emocional, se aconseja también consultar el apartado 5.4. del **capítulo 5** del libro, dedicado a estas estrategias y sus diferentes técnicas (páginas 104-112).



RELAJÁNDONOS CON EL SR. SCHULTZ

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 2.3

Autoría: Antonio Rodríguez Hernández.

Curso: 5.º de Primaria.

Criterio de evaluación n.º 2: Regular las experiencias emocionales desajustadas, ajustando su intensidad, duración y vivencia desagradable, utilizando estrategias respiratorias y de relajación corporal, para desarrollar un ajuste afectivo satisfactorio.

elementos orgánico-funcionales y mejorando sus capacidades físicas básicas, coordinativas y sus posibilidades motrices.

Contenidos:

- Adaptación de los elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento: respiración (inspiración-espирación), tono (tensión y laxitud muscular), relajación (global y segmentaria).

TEMPORALIDAD: 1 sesión de 45-50 minutos.

CONTENIDOS DEL ÁREA

- Utilización de la relajación como estrategia de regulación emocional.
Diferentes tipos de estrategias:
2.2. Entrenamiento autógeno (Schultz).

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Educación Física

Criterio de evaluación 4: Utilizar en las actividades físico-motrices el vocabulario propio de la Educación Física y los introducidos por otras áreas.

Contenidos:

- Identificación y reconocimiento de las habilidades motrices básicas, las capacidades físicas básicas, las nociones tipológicas básicas, la higiene corporal, la higiene postural, la respiración, el tono muscular, la relajación, la frecuencia cardíaca, la cooperación, los bailes y danzas de distintas culturas, los juegos infantiles populares y tradicionales y los deportes colectivos e individuales.

Criterio de evaluación 6: Regular y dosificar su esfuerzo a las exigencias de las situaciones físico-motrices, adaptando sus

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales:

- ➔ Dispositivo mp3.
- ➔ Dispositivo reproductor de audio y altavoces.
- ➔ Música instrumental relajante.
- ➔ Colchonetas o esterillas.
- ➔ Fotocopia con el método de relajación reducido.

Espacio: lugar sin ruidos, ventilado y amplio, en el que los alumnos y las alumnas tengan suficiente espacio para tenderse en el suelo sin molestarse. Puede ser el aula de clase, si cumple esas condiciones.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad consistirá en desarrollar con el alumnado una variante adaptada de la técnica de relajación denominada **entrenamiento autógeno de Schultz**, como estrategia para conseguir la **autorregulación emocional**.

Para comenzar la sesión, se informará al alumnado de que va a aprender a relajarse siguiendo un método inventado por un señor llamado J. H. Schultz hace mucho tiempo.

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

Se trata de una técnica que ayuda a regular las emociones que experimentamos, de modo que no nos atrapen y nos impidan ser felices, y seamos nosotros quienes las controlemos, en lugar de ser ellas las que nos dominen a nosotros. Consiste en **autosugestionarse** (por eso se llama autógeno) a fin de provocar una desconexión del contexto externo y estimular sensaciones corporales de relajación (como, por ejemplo, la tranquilidad, el calor corporal, la experiencia de tener un cuerpo pesado...). Esto se logra mediante la repetición de una serie de indicaciones verbales relativas a sensaciones corporales.

Se comenzará tumbando a los alumnos y las alumnas en el suelo, mejor sobre esterillas para que estén más cómodos y relajados, de manera que su cuerpo quede tendido bocarriba con las piernas y los brazos estirados. Poner una música apropiada.

A continuación, se realizará una **técnica de respiración**, que se prolongará por minuto y medio, con el objetivo de que los/las escolares tomen conciencia de su propia respiración y ejerzan control sobre su cuerpo. El/La docente guiará el ejercicio con las siguientes instrucciones:

«Respiramos lo más profundamente que podamos tres veces, inspiramos por la nariz y soltamos el aire por la nariz. Volvemos a respirar, cogemos el aire (contando hasta cinco) y retenemos uno y dos y, poco a poco, expulsamos en seis. Uno, dos, tres, cuatro, cinco y seis.

Nuestra respiración es tranquila, muy tranquila, con cada respiración nuestro cuerpo se relaja más y más, cada vez está más relajado, más descansado. Cogemos aire por la nariz, lo retenemos y lo expulsamos. Y nos sentimos cada vez más relajados y relajadas, todo es más tranquilo.

Vamos a vaciarnos del aquí y el ahora, es decir: vamos a desconectar del mundo exterior.

No oímos ruidos, no tenemos preocupaciones, no pensamos en lo que pasará después. Estamos concentrados en este momento, en nuestro cuerpo, en nuestra respiración. Intentamos librarnos de cualquier pensamiento que nos distraiga, lo apartamos».

A continuación, iniciaremos el método de relajación propiamente dicho:

«Empezamos centrandó la atención en nuestro brazo dominante, es decir, el que utilizamos para coger las cosas. Y vamos a notar cómo poco a poco lo sentimos más pesado:

- ☉ Repetimos 6 veces la frase: "El brazo es muy pesado".
- ☉ Repetimos 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo".
- ☉ Repetimos 6 veces la frase: "El brazo es muy pesado".
- ☉ Repetimos 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo".
- ☉ Repetimos 6 veces la frase: "El brazo es muy pesado".
- ☉ Repetimos 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo".

Ahora vamos a sentir calor en nuestro brazo:

- ☉ Repetimos 6 veces la frase: "El brazo es muy pesado".
- ☉ Repetimos 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo".
- ☉ Repetimos 6 veces la frase: "El brazo está muy caliente".
- ☉ Repetimos 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo".
- ☉ Repetimos 6 veces la frase: "El brazo está muy caliente".
- ☉ Repetimos 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo".
- ☉ Repetimos 6 veces la frase: "El brazo está muy caliente".
- ☉ Repetimos 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo".

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

Seguimos concentrados en nuestro brazo y, además de sentirlo pesado y caliente, vamos a sentir cómo nuestro pulso se hace cada vez más lento:

- ☉ Repetimos 6 veces la frase: "El brazo es muy pesado".
- ☉ Repetimos 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo".
- ☉ Repetimos 6 veces la frase: "El brazo está muy caliente".
- ☉ Repetimos 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo".
- ☉ Repetimos 6 veces la frase: "El pulso es tranquilo y regular".
- ☉ Repetimos 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo".

Nos concentramos ahora en nuestra respiración:

- ☉ Repetimos 6 veces la frase: "El brazo es muy pesado".
- ☉ Repetimos 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo".
- ☉ Repetimos 6 veces la frase: "El brazo está muy caliente".
- ☉ Repetimos 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo".
- ☉ Repetimos 6 veces la frase: "El pulso es tranquilo y regular".
- ☉ Repetimos 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo".
- ☉ Repetimos 6 veces la frase: "Respiración muy tranquila".
- ☉ Repetimos 1 vez la frase: "Estoy respirando".

Pasamos a continuación a concentrarnos en el centro de nuestro pecho:

- ☉ Repetimos 6 veces la frase: "El brazo es muy pesado".
- ☉ Repetimos 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo".
- ☉ Repetimos 6 veces la frase: "El brazo está muy caliente".

- ☉ Repetimos 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo".
- ☉ Repetimos 6 veces la frase: "El pulso es tranquilo y regular".
- ☉ Repetimos 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo".
- ☉ Repetimos 6 veces la frase: "Respiración muy tranquila".
- ☉ Repetimos 1 vez la frase: "Estoy respirando".
- ☉ Repetimos 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo".
- ☉ Repetimos 6 veces la frase: "Sentimos en el pecho una corriente de calor".
- ☉ Repetimos 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo".

Llegamos a nuestra cabeza:

- ☉ Repetimos 6 veces la frase: "El brazo es muy pesado".
- ☉ Repetimos 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo".
- ☉ Repetimos 6 veces la frase: "El brazo está muy caliente".
- ☉ Repetimos 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo".
- ☉ Repetimos 6 veces la frase: "El pulso es tranquilo y regular".
- ☉ Repetimos 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo".
- ☉ Repetimos 6 veces la frase: "Respiración muy tranquila".
- ☉ Repetimos 1 vez la frase: "Estoy respirando".
- ☉ Repetimos 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo".
- ☉ Repetimos 6 veces la frase: "El pecho es como una corriente de calor".
- ☉ Repetimos 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo".
- ☉ Repetimos 6 veces la frase: "La frente está agradablemente fresca".
- ☉ Repetimos 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo".



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

Terminamos con las frases:

- ☺ Repetimos 3 veces: "Brazos firmes".
- ☺ Repetimos 3 veces: "Respirar hondo".
- ☺ Repetimos 3 veces: "Abrir los ojos".

Poco a poco nos colocamos de lado y nos incorporamos».

Una vez finalizado el ejercicio, los alumnos y las alumnas se colocan en círculo y pueden comentar libremente cómo se han sentido durante la relajación y las dificultades que hayan podido tener para llevarla a cabo correctamente. También pueden poner en común situaciones en las que se podría utilizar esta técnica.

Como actividad de refuerzo, se le entregaría escrita al alumnado una versión reducida de esta técnica, para que la practique de manera autónoma. Las frases serían las siguientes:

- ☺ Repetimos 6 veces la frase: «El brazo es muy pesado».
- ☺ Repetimos 1 vez la frase: «Estoy muy tranquilo».
- ☺ Repetimos 6 veces la frase: «El brazo está muy caliente».
- ☺ Repetimos 1 vez la frase: «Estoy muy tranquilo».
- ☺ Repetimos 6 veces la frase: «El pulso es tranquilo y regular».
- ☺ Repetimos 1 vez la frase: «Estoy muy tranquilo».
- ☺ Repetimos 6 veces la frase: «Respiración muy tranquila».
- ☺ Repetimos 1 vez la frase: «Estoy respirando».
- ☺ Repetimos 1 vez la frase: «Estoy muy tranquilo».
- ☺ Repetimos 6 veces la frase: «El pecho es como una corriente de calor».

- ☺ Repetimos 1 vez la frase: «Estoy muy tranquilo»
- ☺ Repetimos 6 veces la frase: «La frente está agradablemente fresca».
- ☺ Repetimos 1 vez la frase: «Estoy muy tranquilo».
- ☺ Terminaremos con las frases «brazos firmes», «respirar hondo», «abrir los ojos».

Además, se podría utilizar de forma participativa esta versión reducida para relajar a la clase en situaciones de alta activación, por ejemplo, después del recreo. Así, cada día un alumno o una alumna se encargaría de conducir la relajación.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☺ **Regular:** «Cuando siento que una emoción se vuelve muy fuerte (por ejemplo, cuando me pongo muy nervioso/a o enfadado/a), intento aplicar la versión reducida de este método de relajación».
- ☺ **Ayudar a regular:** «Intenta respirar y, con cada respiración, imagínate que esa emoción que se está descontrolando va poco a poco apagándose. Toma aire, retenlo unos segundos y suéltalo alargando la salida del aire todo lo que puedas hasta vaciarte del todo. Repítelo hasta que te notes más tranquilo/a y seguro/a».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Se puede animar al alumnado a realizar con sus familiares la versión reducida de este método de relajación, asumiendo el alumnado el papel de dinamizador de la misma. Para ello, es necesario facilitarle un documento con las instrucciones.

OBSERVACIONES

El criterio trabajado en esta actividad está enfocado en la **regulación emocional**.



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

especialmente en el **ajuste afectivo**, la competencia para regular la intensidad y duración de las emociones y gestionar adecuadamente las experiencias desagradables asociadas a ellas.

Por tanto, se recomienda leer el **capítulo 4** del libro *EducaEMOción*, especialmente el apartado 4.4, en el que se explica el currículo de EMOCREA (página 74), y se indican las especificidades del criterio de evaluación en cuestión.

Se aconseja también consultar el apartado 5.4. del **capítulo 5** del libro, dedicado a las diversas técnicas de respiración y relajación (páginas 104-112), entre ellas el **entrenamiento autógeno de Schultz** (página 110).



EL AVIÓN DEL PERDÓN

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 3.1

Autoría: Helena González Avendaño, adaptada por Paula Alonso Rosario.
Curso: 5.º de Primaria.
Criterio de evaluación n.º 3: Actuar en diferentes contextos asumiendo la responsabilidad de la propia conducta y reparando, si fuera necesario, los daños causados en los objetos y en la estima de sí mismo, de sus iguales y de los adultos para el desarrollo de su capacidad de autoconciencia, regulación emocional y las relaciones interpersonales.

CONTENIDOS DEL ÁREA

- Utilización del error como recurso de aprendizaje y del perdón como recurso emocional en relación a uno mismo y a los demás.
- Observación, regulación, valoración del cumplimiento de las normas de convivencia en distintos contextos para una convivencia organizada y pacífica propiciadora de emociones agradables.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Educación Física

Criterio de evaluación 8: Practicar juegos motores infantiles, deportes y bailes populares y tradicionales de Canarias, reconociendo su valor lúdico, social y cultural.

Contenidos:

- Reconocimiento y aceptación de las normas, reglas y roles en el juego motor y en los deportes populares y tradicionales.

TEMPORALIDAD: 1 sesión de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales:

- Folios.
- Lápices, lápices de colores, bolígrafos, rotuladores, goma...

Espacio: en el aula de clase.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Para comenzar se repartirá a cada alumno o alumna un trozo de papel y un bolígrafo, con objeto de que escriba una **situación conflictiva** que haya vivido en el centro escolar en la última semana (discusiones con compañeros/as, insultos, peleas, enfados...) y que le haya provocado emociones desagradables.

Se recogerán esos papelitos, se doblarán y se meterán dentro de una cesta. Los alumnos y las alumnas se sentarán en círculo en el suelo, se irán levantando uno a uno a coger un papel al azar y lo leerán para sí en voz baja. Los/Las escolares deberán **recrear con gestos y movimientos la situación** que figura en el papel, intentando expresar la emoción o las emociones vividas por la persona que las escribió. El resto de los alumnos y las alumnas deberán comunicar verbalmente qué les ha transmitido su compañero o compañera. Seguidamente, el alumno o la alumna que ha representado lo escrito en el trozo de papel podrá leer la situación en voz alta y el docente le realizará preguntas similares a las expuestas a continuación, con el objetivo de que exprese su vivencia.

- ☉ ¿Qué ha pasado?
- ☉ ¿Cómo te sientes?
- ☉ ¿Cómo se siente la otra persona?
- ☉ ¿Le has causado daño?

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

- ¿Qué puede estar pensando la otra persona?
- ¿Debes pedir perdón? Si es así, ¿cómo tienes que hacerlo?

Es improbable que a un alumno o una alumna le toque su propia situación, por lo que este ejercicio servirá para que los compañeros y las compañeras comparen sus situaciones, opinen y se escuchen entre sí, con el objeto de que el alumno o la alumna que comenta la conducta de otro compañero o compañera empatee con él o ella, comprenda la situación y advierta que probablemente se haya visto en circunstancias parecidas.

En el transcurso de la reflexión compartida se ha propuesto al alumnado la conveniencia de pedir perdón, como forma de que cada cual se responsabilice de sus actos. Se pasará, pues, a llevar a cabo un ejercicio para **trabajar el perdón**.

El/La docente explicará al alumnado la importancia de perdonarse y de perdonar, señalando que el perdón es uno de los actos que más ayudan a cerrar los conflictos y a tratar las emociones que nos hacen daño a nosotros mismos y a los demás.

Como muestra de responsabilidad de sus propios actos, los alumnos y las alumnas deberán realizar **un dibujo, junto con un mensaje de disculpa**, para la persona o las personas a las que quieran pedir perdón. A continuación, para hacer llegar de forma simbólica su petición de perdón a su destinatario, harán un **avión de papel** con el dibujo. Si la persona o personas a las que quieren pedir perdón son compañeros o compañeras de clase y se encuentran en el aula, les lanzarán el avión y les expresarán verbalmente lo que sienten en ese momento. Si no es el caso, lanzarán igualmente el avión como símbolo de que piden perdón; incluso

pueden lanzárselo a sí mismos, si desean perdonarse.

Tras este acto simbólico, se organizará una **asamblea** en la que todos puedan compartir su experiencia y contar cómo se sienten tras lanzar el avión del perdón.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- Ayudar a empatizar:** «¿Cómo crees que se ha sentido tu compañero/a cuando le has [empujado, gritado, pegado...]? ¿Cómo te sentirías tú si te hicieran lo mismo?».
- Validar y fijar límites:** «Entiendo que estés enfadado porque no has conseguido lo que querías en ese momento. Sin embargo, no puedo permitir que, porque sientas rabia, la emprendas con tus compañeros/as».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Para trabajar con la familia invitaremos al alumnado a que realice un diario personal, donde plasmará, con la ayuda de sus familiares, unas rutinas de pensamiento que respondan estas preguntas:

- ¿Qué ha pasado?
- ¿Por qué ha pasado?
- ¿Cómo he actuado?
- ¿Cómo debería actuar?
- ¿Me he equivocado?
- ¿Debo pedir perdón?
- ¿Cómo?

Los alumnos y las alumnas utilizarán estas rutinas cuando en casa surja algún conflicto o disputa con los hermanos, los padres u otros familiares, incluso amigos, y de esa forma podrán reflexionar sobre lo que ha sucedido y cómo deben actuar. Los padres actuarán de guías para hacerles comprender cuándo han tenido una conducta

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

inapropiada y, por consiguiente, deben trabajar en su diario.

OBSERVACIONES

El criterio trabajado en esta actividad tiene que ver con la **responsabilidad emocional**. Se trata de un concepto complejo, ya que no solo implica asumir el valor de la norma a la hora de comportarse como consecuencia de una experiencia emocional, y de asumir las consecuencias de esta, estableciendo conductas de reparación si fuera necesario, sino que supone también una toma de decisión respecto a la misma emoción, es decir: si uno es el que decide qué hacer con la emoción o, por el contrario, es la emoción la que decide por uno.

Por tanto, aunque este criterio se ha incluido en el bloque de Regulación Emocional, nuestra experiencia indica que se trata más bien de una competencia asociada a la **conciencia emocional**. De hecho, podría decirse que se trata del nivel más profundo de la misma, de forma que sitúa al sujeto en un estadio más consciente respecto a su vida

afectiva y, como consecuencia de ello, puede gestionar sus emociones anticipándose a su conducta (autorregulación) o, en el caso de que no haya podido controlarla, asumir conscientemente su responsabilidad ante las demandas de compensación o satisfacción de perjuicios causados a otros.

Para una mejor comprensión de esta idea, se recomienda ver el **capítulo 4** del libro *EducaEMOción*, concretamente el apartado en el que se examina el currículo de EMOCREA y se indican las especificidades de los criterios de evaluación (páginas 73-75).

En esta actividad se introduce el concepto de **perdón** como parte del trabajo de la responsabilidad emocional. El perdón desempeña un importante papel en la transformación de las emociones desadaptativas a través de los propios sentimientos, como se explica en la página 54 del libro, dentro el apartado 3.4 del **capítulo 3**, que se titula *¿Cómo cambiar nuestras emociones? El reciclaje emocional* (páginas 47-54).

RESPONSABILÍZATE EMOCIONALMENTE

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 3.2

Autoría: Xiomara Pérez Luis, adaptada por Paula Alonso Rosario.
Curso: 5.º de Primaria.
Criterio de evaluación n.º 3: Actuar en diferentes contextos asumiendo la responsabilidad de la propia conducta y reparando, si fuera necesario, los daños causados en los objetos y en la estima de sí mismo, de sus iguales y de los adultos para el desarrollo de su capacidad de autoconciencia, regulación emocional y las relaciones interpersonales.

CONTENIDOS DEL ÁREA

- Utilización del error como recurso de aprendizaje y del perdón como recurso emocional en relación a uno mismo y a los demás.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Educación Física

Criterio de evaluación 3: Ejecutar las diferentes formas de expresión corporal de forma espontánea, creativa y estética, identificando el ritmo, el gesto y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación, reconociendo su aplicación a diferentes manifestaciones culturales, rítmicas y expresivas.

Contenidos:

- Mímica, danza y dramatización como medios de expresión de la motricidad.
- Representación, individual y en grupo, de situaciones reales y ficticias con utilización del lenguaje corporal y de la improvisación, con y sin objetos.

TEMPORALIDAD: 1 sesión de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales:

- Tarjetas de cartulina con emociones potencialmente desadaptativas escritas en ellas.
- Paquetes de globos.
- Rotulador permanente.

Espacio: en el aula de clase.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Previamente, se organizará la clase en **grupos** de 4 o 5 componentes. Cada grupo debe coger al azar una de las **tarjetas** en las que hay escritas emociones potencialmente desadaptativas y leerla en voz baja. Al mismo tiempo, el/la docente explicará que esta clase de emociones son aquellas que pueden llegar a hacernos daño a nosotros mismos y a los demás.

Como forma de introducir la actividad, el/la docente irá preguntando a los grupos qué pone en su tarjeta y aprovechará para comentar a los alumnos y las alumnas que seguramente habrán experimentado esa emoción en más de una ocasión. Se puede poner algún ejemplo como: «He sentido mucho enfado porque mi compañero/a me ha ganado jugando al baloncesto, por ello no le hablé y no quise jugar más con él/ella».

Tras esta toma de contacto, llega el momento de que cada grupo rememore alguna vivencia, ocurrida en el colegio o fuera de él, que haya dado lugar a sentir esa emoción y, como resultado, a actuar de forma inapropiada. Para ello, los miembros del grupo tendrán que ponerse de acuerdo y pensar una situación basada en aquella ocasión, ya que habrán de **representarla** al resto de la clase mediante mímica.



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

Tras la representación de cada una de las escenas, el/la docente organizará un breve **debate**, en el que podrá plantear algunas cuestiones al alumnado para ayudarle a reflexionar sobre lo ocurrido. Por ejemplo:

- ☉ ¿Cómo creemos que se han sentido los protagonistas?
- ☉ ¿Ha o han actuado correctamente?
- ☉ ¿Se podría haber actuado de otra forma?
- ☉ ¿Hay alguna forma de solucionarlo?

El siguiente paso arranca de una de las preguntas que se han formulado arriba: ¿hay alguna forma de solucionarlo? Probablemente, los alumnos y las alumnas respondan que la mejor forma es pedir perdón, lo que dará pie a tratar de la importancia de este sentimiento tan transformador. Debe hacerse hincapié en la necesidad de pedir perdón siempre de forma sincera, tras reflexionar sobre nuestros actos, y responsabilizándonos de las emociones que los provocaron. Se les hablará del perdón como un sentimiento capaz de transformar otras emociones como la ira, la culpa, la tristeza...

A modo de **acto simbólico** del poder transformador del perdón, los alumnos y las alumnas introducirán sus tarjetas, haciendo un rollito con ellas, dentro de unos globos que previamente habrá distribuido el/la docente, y que a continuación inflarán y anudarán. Luego, escribirán la palabra *perdón* en cada globo. Esta acción representa que el perdón *envuelve* y transforma la emoción dañina, queda *cubierta* de perdón. Como cierre de este acto y la actividad, cada escolar expresará unas palabras de disculpa y lanzará el globo para que el aula se llene de perdón.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☉ **Reconocer y expresar:** «Hoy me siento alegre por realizar con toda la clase esta

actividad que me parece divertida y bonita».

- ☉ **Ayudar a respetar:** «En el juego de mímica, los compañeros y las compañeras harán cosas diferentes; algunos coincidirán y otros serán distintos, pero no hay mejores ni peores. Por eso nadie debe burlarse de lo que hagan los demás, al contrario: debemos respetar y prestar mucha atención a su actuación».
- ☉ **Validar y fijar límites:** «¿Quién no se enfada, está triste o tiene miedo de vez en cuando? Le pasa a todo el mundo..., pero eso no le da derecho a nadie a pagarlo con los compañeros y las compañeras, o con la familia».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Se propondrá a los niños y las niñas una tarea que podría llamarse *Un momento para nosotros*, y que consistiría en dedicarse, cada fin de semana, en algún momento que pasen juntos, unas palabras bonitas de apoyo entre los miembros de la familia, en las que esté presente el perdón por problemas que puedan haber surgido durante la semana.

OBSERVACIONES

El criterio trabajado en esta actividad tiene que ver con la **responsabilidad emocional**. Se trata de un concepto complejo, ya que no solo implica asumir el valor de la norma a la hora de comportarse como consecuencia de una experiencia emocional, y de asumir las consecuencias de esta, estableciendo conductas de reparación si fuera necesario, sino que supone también una toma de decisión respecto a la misma emoción, es decir: si uno es el que decide qué hacer con la emoción o, por el contrario, es la emoción la que decide por uno.

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

Por tanto, aunque este criterio se ha incluido en el bloque de Regulación Emocional, nuestra experiencia indica que se trata más bien de una competencia asociada a la **conciencia emocional**. De hecho, podría decirse que se trata del nivel más profundo de la misma, de forma que sitúa al sujeto en un estadio más consciente respecto a su vida afectiva y, como consecuencia de ello, puede gestionar sus emociones anticipándose a su conducta (autorregulación) o, en el caso de que no haya podido controlarla, asumir conscientemente su responsabilidad ante las demandas de compensación o satisfacción de perjuicios causados a otros.

Para una mejor comprensión de esta idea, se recomienda ver el **capítulo 4** del libro *EducaEMOción*, concretamente el apartado en el que se examina el currículo de EMOCREA y se indican las especificidades de los criterios de evaluación (páginas 73-75).

La importancia del **perdón** —tratado en esta actividad desde el punto de vista de la responsabilidad emocional— radica en su capacidad para transformar las emociones desadaptativas en experiencias adaptativas. Para profundizar en el tema se puede acudir al apartado 3.4 del **capítulo 3** del libro, titulado *¿Cómo cambiar nuestras emociones? El reciclaje emocional* (páginas 47-54).

LA FLOR DEL PERDÓN

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 3.3

Autoría: Edurne Martín Martínez, adaptada por Paula Alonso Rosario.
Curso: 5.º de Primaria.
Criterio de evaluación n.º 3: Actuar en diferentes contextos asumiendo la responsabilidad de la propia conducta y reparando, si fuera necesario, los daños causados en los objetos y en la estima de sí mismo, de sus iguales y de los adultos para el desarrollo de su capacidad de autoconciencia, regulación emocional y las relaciones interpersonales.

CONTENIDOS DEL ÁREA

1. Uso de habilidades cognitivas: pensamiento causal, alternativo, consecuencial y medio-fin.
 - 1.1. Aplicación de estos tipos de pensamientos para establecer una relación entre las experiencias emocionales, las consecuencias de ellas y los efectos dañinos para uno mismo, los demás y/o el entorno.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Educación Física

Criterio de evaluación 3: Ejecutar las diferentes formas de expresión corporal de forma espontánea, creativa y estética, identificando el ritmo, el gesto y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación, reconociendo su aplicación a diferentes manifestaciones culturales, rítmicas y expresivas.

Contenidos:

2. Representación, individual y en grupo de situaciones reales y ficticias

con utilización del lenguaje corporal y de la improvisación, con y sin objetos.

TEMPORALIDAD: 1 sesión de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales:

- Folios.
- Lápices de colores.
- Bolígrafos, lápices, gomas...

Espacio: en el aula de clase.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Los alumnos y las alumnas se sentarán en el suelo formando un círculo, en cuyo centro habrá una **gran flor** hecha con cartulina. En cada uno de los pétalos estará escrita una situación que le resulte habitual al alumnado. Algunos ejemplos:

- ☹ Mi hermano/a cogió sin permiso mis lápices y, cuando se los vi, se los quité de golpe y le dije: «¿Eres tonto/a? Son míos».
- ☹ Me siento muy culpable porque no fui a ver a mis abuelos, tenía que hacer muchos deberes.
- ☹ Me burlé de [nombre] porque todos se reían de él/ella.
- ☹ Le menté a mi madre/padre con los deberes. No tenía ganas de hacerlos.
- ☹ Empujé a [nombre] jugando al fútbol; va listo/a si creía que iba a quitarme el balón.

Esta actividad se realizará por grupos (cinco grupos de cinco componentes, aproximadamente). Cada grupo deberá escoger un pétalo (al azar) y leer conjuntamente lo que dice. En función del número de grupos y de alumnos y alumnas, la flor tendrá más o menos pétalos, a fin de que cada grupo pueda escoger un pétalo diferente.



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

Quien haga de portavoz del grupo leerá el mensaje en alto y la profesora o el profesor aprovechará para formularle preguntas como estas:

- ☉ ¿Cómo crees que se sintió el niño o la niña a quien le quitaron los lápices? ¿Y su hermano/a después haberle insultado?
- ☉ ¿Cómo te sentiste al mentirle a tu madre/padre con los deberes?
- ☉ ¿Cómo crees que se sintió el niño/la niña de quien te burlaste?

El propósito es que los/las escolares se pongan en el lugar de estos personajes, identifiquen las emociones, empaticen...

A raíz de estas consideraciones, el/la docente aprovechará para hacer ver a los alumnos y las alumnas que sus acciones, es decir, lo que hacen, dicen, etc., tienen consecuencias en otras personas e, incluso, para ellos mismos. Y que estas acciones en ocasiones son el resultado de dejarse llevar por una emoción que no han sabido controlar. En conclusión, deben hacerse responsables no solo de lo que hacen, sino también de lo que sienten (**responsabilidad emocional**).

Partiendo de esta idea, el/la docente convendrá con los alumnos y las alumnas en que muchas veces piden perdón para salvarse de un castigo, por costumbre o porque los adultos les dicen que lo hagan, pero no lo hacen de forma sincera. La idea que se pretende comunicar es que solo pidiendo perdón de verdad, de forma honesta y sincera, puede uno intentar arreglar el daño que haya podido causar. A esto se le llama responsabilizarse de la propia conducta.

Por eso, lo primero que alguien debe hacer es pedirse perdón a sí mismo antes de pedir perdón a los demás. Podría expresarse así: «Debo aprender a disculparme a mí mismo,

es decir: comprender cómo me he sentido y por qué he reaccionado así, y cómo mi reacción me ha hecho daño a mí mismo y a los demás. En resumen: debo aprender a responsabilizarme de mis emociones. Solo así puedo pedir después perdón a los demás y buscar la manera de compensar el daño que les he causado».

Una vez que el/la docente ha explicado el sentido de la responsabilidad emocional, iniciará un breve debate en el que el alumnado, distribuido en grupos, aportará ideas sobre los pasos que hay que dar para hasta llegar a pedir perdón de forma sincera. El/La docente dirigirá la reflexión proponiendo consideraciones como las siguientes:

- ☉ Pienso en lo que he hecho y me pongo en el lugar del otro.
- ☉ Me acerco y le pregunto: ¿estás bien?
- ☉ Me doy cuenta de las consecuencias de mis actos y pido perdón.
- ☉ Le pregunto a la persona a la que he hecho daño si puedo hacer algo para compensar lo que hice.
- ☉ Agradezco que acepte mis disculpas y me comprometo a no volver a hacerlo.

Con estas consideraciones, y en función de la situación que está escrita en el pétalo de su grupo, los/las escolares deberán escribir un mensaje de perdón por la parte trasera del pétalo y elaborar con ese papel una rosa (el/la docente explicará cómo hacerlo). Como acto simbólico, cada grupo dirá de forma conjunta su mensaje de perdón y le regalará la rosa a otro grupo.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☉ **Ayudar a reconocer y expresar:** el/la docente intentará crear un espacio y un clima en el que el alumno se sienta



ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

cómodo para reconocer y expresar sus emociones. Por ejemplo: «Estamos en confianza, por lo que no hay ningún problema para compartir con sinceridad lo que sentimos».

- ☉ **Ayudar a empatizar:** «¿Cómo crees que se sintió el niño/la niña a quien empujaron? Tenemos que darnos cuenta de que no podemos hacer a los demás aquello que no nos gustaría que nos hicieran a nosotros».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Los alumnos y las alumnas explicarán a sus familiares las actividades y las reflexiones que han realizado en clase y lo que han aprendido en esta sesión, especialmente la importancia y el significado de pedirse perdón a uno mismo haciéndonos responsables de las propias emociones. Además, con la ayuda de su familia, pueden fabricar con cartulina otra *flor del perdón*. La flor tendría seis pétalos, en cada uno de los cuales se escribiría una de las letras de la palabra PERDÓN. Esta flor no se la entregarán a nadie: se trata de un regalo que la familia se hace a sí misma y que simboliza cada vez que sus miembros se piden perdón, responsabilizándose de sus emociones.

OBSERVACIONES

El criterio trabajado en esta actividad tiene que ver con la **responsabilidad emocional**. Se trata de un concepto complejo, ya que no solo implica asumir el valor de la norma a la hora de comportarse como consecuencia de una experiencia emocional, y de asumir

las consecuencias de esta, estableciendo conductas de reparación si fuera necesario, sino que supone también una toma de decisión respecto a la misma emoción, es decir: si uno es el que decide qué hacer con la emoción o, por el contrario, es la emoción la que decide por uno.

Por tanto, aunque este criterio se ha incluido en el bloque de Regulación Emocional, nuestra experiencia indica que se trata más bien de una competencia asociada a la **conciencia emocional**. De hecho, podría decirse que se trata del nivel más profundo de la misma, de forma que sitúa al sujeto en un estadio más consciente respecto a su vida afectiva y, como consecuencia de ello, puede gestionar sus emociones anticipándose a su conducta (autorregulación) o, en el caso de que no haya podido controlarla, asumir conscientemente su responsabilidad ante las demandas de compensación o satisfacción de perjuicios causados a otros.

Para una mejor comprensión de esta idea, se recomienda ver el **capítulo 4** del libro *EducaEMOción*, concretamente el apartado en el que se examina el currículo de EMOCREA y se indican las especificidades de los criterios de evaluación (páginas 73-75).

La importancia del **perdón** —tratado en esta actividad desde la óptica de la responsabilidad emocional— estriba en su capacidad para transformar las emociones desadaptativas en experiencias adaptativas. Para profundizar en el tema se puede consultar el apartado 3.4 del **capítulo 3** del libro, titulado *¿Cómo cambiar nuestras emociones? El reciclaje emocional* (páginas 47-54).

RECICLANDO NUESTRA BASURA EMOCIONAL

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 4.1

Autoría: Antonio Rodríguez Hernández.

Curso: 5.º de Primaria.

Criterio de evaluación n.º 4: Cambiar una experiencia emocional desajustada a través de la sustitución o compensación por otra emoción más adaptativa, de modo que se desarrolle la capacidad de modificación afectiva.

CONTENIDOS DEL ÁREA

1. Emociones adaptativas y desadaptativas.
2. Emociones desadaptativas y toxicidad emocional.
3. El cambio emocional.
5. Uso de estrategias de sustitución/compensación emocional: contracondicionamiento, imaginación, modificación corporal.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Ciencias de la Naturaleza

Criterio de evaluación 1: Planificar y realizar experiencias sencillas y pequeñas investigaciones individuales y en grupo, a partir del planteamiento de problemas, la enunciación de hipótesis, la obtención de información sobre hechos o fenómenos previamente delimitados, integrando datos procedentes de la observación y de la consulta de fuentes diversas y empleando herramientas y materiales con precaución, para extraer conclusiones y comunicar los resultados, elaborando diversas producciones y valorando la importancia del rigor y la persistencia en la actividad científica.

Contenidos:

1. Aproximación experimental a algunas cuestiones.

2. Utilización de diferentes fuentes de información (directas, libros...) y de diversos materiales, teniendo en cuenta las normas de seguridad.
3. Lectura de textos propios del área.
4. Utilización de las tecnologías de la información y la comunicación para buscar y seleccionar información, simular procesos y presentar conclusiones.

Criterio de evaluación 3: Conocer y clasificar los seres vivos atendiendo a sus principales características y tipos, usando diferentes medios tecnológicos y mostrando interés por la observación y su estudio con la finalidad de adoptar modos de comportamiento que favorezcan su cuidado.

Contenidos:

3. Análisis de las funciones de nutrición, relación y reproducción de animales y plantas.
4. Valoración de la importancia de la fotosíntesis para la vida en la Tierra.

TEMPORALIDAD: 2 sesiones de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales:

- ➔ Conexión a internet y ordenadores para realizar la investigación por grupos.
- ➔ Esterillas o colchonetas.

Espacio: para la sesión en la que se lleva a cabo la respiración consciente, lo idóneo sería un espacio acondicionado para esta, aunque también puede servir un aula retirando el mobiliario.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Al comienzo de la **primera sesión** se planteará al alumnado el siguiente

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

interrogante: «¿qué es la basura emocional?». El/La docente, junto con la clase, puede orientar las respuestas mediante paralelismos que ayuden al alumnado a obtener una comprensión analógica del concepto. Por ejemplo, se puede relacionar con desperdicios que huelen mal en el cubo de la basura, cosas inútiles o trastos que acumulamos en el garaje o el desván o ropa que no usamos por vieja o porque nos queda pequeña, que ocupa sitio en el armario y que estorba para encontrar lo que necesitamos.

La conclusión a la que se debe llegar es que la **basura emocional son sentimientos que nos bloquean**, porque no sabemos cómo tratarlos, y que se van acumulando en nuestra mente de forma que se vuelven tóxicos y dañinos, como el veneno, y eso hace que estemos mal con nosotros mismos, tengamos problemas con los demás y seamos infelices.

Además, un aspecto importante del problema es que los seres humanos no tenemos un contenedor de basura externo o un punto limpio donde depositar la basura, sino que nosotros mismos somos el contenedor. Ni siquiera el recurso de soltarla en los demás hace que nos sintamos mejor, porque, primero, la emoción sigue estando en nosotros y, segundo, agrava el problema con las otras personas. Por ejemplo: cuando la rabia se vuelve tóxica (intensa y descontrolada), solemos descargarla sobre otra persona, pero sigue siendo nuestra y, además, pone al otro en nuestra contra.

Entonces —se preguntará a los alumnos y las alumnas—, ¿qué hacemos con nuestra basura emocional, si no podemos echarla a ningún contenedor? ¿Vivir con ella? Imaginemos qué ocurriría si tuviésemos que quedarnos en casa toda la basura que generamos.

Se plantearán estos interrogantes para abrir un debate, a fin de que el alumnado llegue a la solución de que hay que **reciclar** esa basura.

Llegado a este punto, se sugerirá la idea de considerar todo el planeta Tierra como si fuera un único **ser vivo** (si algunos alumnos y alumnas muestran interés en ampliar conocimientos, se puede sugerir que investiguen sobre la *hipótesis Gaia* de los científicos Lovelock y Margulis). Mirando la Tierra de esta forma, podemos fijarnos en cómo recicla su propia basura para ver si se pueden aplicar soluciones parecidas para reciclar nuestra basura emocional.

Se formarán grupos de 4-5 miembros, cuya tarea consistirá en recabar ejemplos de lo que hace la naturaleza para reciclar los desperdicios que ella misma genera. Cada uno de los grupos realizará una búsqueda de información, no demasiado extensa, y aportará algún ejemplo de ese reciclaje. Una vez realizada la investigación, se pondrá en común lo averiguado.

En la **siguiente sesión**, tras conocer las formas de reciclar que tiene la naturaleza, se centrará la atención en el proceso de **fotosíntesis** que realizan las plantas; el/la docente aclarará que es el proceso a través del cual los vegetales absorben el dióxido de carbono (elemento tóxico contaminante) del aire y expulsan oxígeno (elemento vital) hacia fuera. Este proceso ocurre durante el día, gracias a la luz solar que es atrapada por la clorofila, presente fundamentalmente en las hojas, responsable de su característico color verde.

Y, a partir de este concepto, se explicará a la clase que reciclar la basura emocional es como hacer fotosíntesis con nuestras

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

emociones, traduciendo el paralelismo en los siguientes términos:

Fotosíntesis (reciclaje natural)	Reciclaje de la basura emocional
Dióxido de carbono	Emoción tóxica
Oxígeno	Emoción adaptativa
Clorofila	Conciencia emocional
Luz solar	Amor a uno mismo o amor a los demás

Por tanto, se informará a los/las escolares de que van a aprender a reciclar su basura emocional, como hacen las plantas, utilizando en este caso la **respiración consciente**, que pasarán a practicar bajo las directrices del/de la docente

Los alumnos y las alumnas, dejando separación suficiente entre ellos para tenderse, se tumbarán en el suelo sobre la esterilla o una colchoneta. El/La docente dará las siguientes instrucciones:

«Cierra los ojos, pero para abrirlos hacia dentro. Dirige la mirada hacia tu interior. Vas a reconocer las sensaciones y los sentimientos según vayan surgiendo. Los dejarás salir.

Respira siendo consciente de los movimientos de tu respiración. Toma aire por la nariz (inspira), lo retienes unos segundos (pausa), notando cómo el aire llena tus pulmones y lo expulsas también por la nariz (expira), alargando la salida del aire lo más posible hasta vaciarte del todo. (*Repetir varias veces estas indicaciones*).

Elige una emoción que hayas vivido recientemente y que sea *basura emocional*. Recuerda que se trata de un sentimiento negativo o desagradable que te bloquea, porque no sabes cómo tratarlo, y que se va acumulando dentro de ti como un veneno que hace que estés mal contigo mismo y tengas problemas con los demás y que no te deja ser feliz.

Céntrate en esa emoción que es como basura. Puede ser envidia, ira, pena, humillación, miedo, ahogo, culpa, impotencia... Ponle nombre a ese sentimiento, identifícalo, míralo a la cara y descubre cómo te afecta.

Localiza un lugar de tu cuerpo donde sientas esa emoción: el estómago, el pecho, la garganta, la cabeza... Cada uno de nosotros la experimentará de una manera y en un lugar particular de nuestro cuerpo.

Ahora te vas a concentrar en la respiración para, como lo hace la planta en la fotosíntesis, transformar esa emoción tóxica en una emoción que te ayude a estar bien contigo mismo y con los demás. A través de la respiración vas a reciclar tu basura emocional.

Respira de forma consciente: toma aire por la nariz, inspirando profundamente de abajo hacia arriba, llenando primero el abdomen y después los pulmones. Retén el aire unos segundos y lo sacas muy lentamente, vaciándote del todo.

Con cada inspiración vas a ponerte en contacto con esa emoción y con la sensación desagradable que te produce. Déjala crecer. Deja que la emoción esté ahí y siga su curso.

Acepta la emoción como tuya, aunque eso te duela. La basura emocional necesita que no la reconozcamos para seguir haciéndonos daño. No sirve de nada negarla, que nos mintamos a nosotros mismos, como no sirve de nada esconder la basura debajo de la alfombra porque al final rebosa y, mientras tanto, nos estamos envenenando con su suciedad.

Tienes que responsabilizarte de esa basura emocional. Como es tuya, tú eres quien tiene que decidir qué hacer con ella: dejar que te contamine, volcarla en los demás para que los envenene, o hacer algo positivo para transformarla, como hace la naturaleza.

Ahora, vas a imaginar un momento de tu vida en el que te has sentido querida/a, valorado/a por otras personas. Pueden ser tus padres, un familiar, un compañero o una compañera. Busca el recuerdo de alguien que te transmitió



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

su cariño, su aprecio, su amistad, su consideración. Siente ese amor como un agua tibia que te limpia, que te libera de la suciedad de la emoción tóxica.

Cada vez que espiras, vas a sacar de ti esa basura emocional transformada en amor a nosotros mismos y a los demás. Tomas amor, que transforma la emoción dañina, y das amor: cuanto más amor das (cuanto más espiras), más amor recibes (más profunda es la inspiración). Disfruta durante unos minutos con el estado de bienestar en el que te encuentras, después de limpiarte de tu basura emocional».

Finalizado el ejercicio de respiración consciente, los alumnos y las alumnas vuelven poco a poco a la normalidad, sin prisa, respetando el ritmo de cada cual para incorporarse, y se les pide que se sienten en círculo para compartir lo que cada uno ha experimentado y sacar conclusiones de ello.

Se hace una ronda para que todos los alumnos y alumnas aporten su vivencia y, a partir de ella, el/la docente les propondrá que escriban una **carta de despedida** a la basura emocional explicando los motivos por los que quieren desprenderse de ella. Una vez escrita la carta, se les entregará un sobre en el que pondrán el remitente (el nombre de la emoción a la que se dirigen) y un lugar de destino (cielo, tierra, infierno, otro planeta...).

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- 🕒 **Ayudar a reconocer y expresar:** «Ahora cada uno/a, libremente, puede compartir lo que ha sentido»; «Estamos en confianza para que cada uno exprese sus sentimientos»; «Nuestros sentimientos son los que son, por lo que no debemos avergonzarnos de ellos»; «Todos tenemos basura emocional, cada uno tiene la suya, hasta yo mismo».

- 🕒 **Ayudar a respetar:** «Lo que ha sentido el compañero/la compañera es lo que siente y, por tanto, los demás no solo debemos aceptarlo y respetarlo, sino también valorarlo como algo muy importante para él/ella».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

El alumnado llevará a casa el sobre con la carta de despedida, se la leerá a sus familiares y compartirá con ellos la experiencia que ha vivido en clase, cómo se ha desarrollado la actividad y las conclusiones que extrajeron de ella.

OBSERVACIONES

En esta actividad se trabaja un criterio de evaluación basado en la competencia denominada **reciclaje emocional**. Esta expresión se refiere, mediante una analogía, a la capacidad de cambiar un estado emocional desajustado en otro más adaptativo, a través de estrategias compensatorias, sustitutivas o de transformación afectiva y utilizando los propios sentimientos como materia prima de dicha transformación.

Se trata de un nivel competencial superior, en el que ya no solo somos conscientes de nuestras emociones y las regulamos, sino que además somos capaces de modificarlas.

Para una mejor comprensión de este concepto, se recomienda consultar el apartado 3.4 del **capítulo 3** de la obra *EducaEMOción*, titulado *¿Cómo cambiar nuestras emociones? El reciclaje emocional* (páginas 47-54).



EL AMOR TRANSFORMADOR

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 4.2

Autoría: Julia Alba Rodríguez Estévez, adaptada por Paula Alonso Rosario.

Curso: 5.º de Primaria.

Criterio de evaluación n.º 4: Cambiar una experiencia emocional desajustada a través de la sustitución o compensación por otra emoción más adaptativa, de modo que se desarrolle la capacidad de modificación afectiva.

CONTENIDOS DEL ÁREA

3. El cambio emocional.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Educación Artística

Criterio de evaluación 1: Realizar creaciones plásticas bidimensionales y tridimensionales que permitan expresarse y comunicarse, tras la planificación y organización de los procesos creativos, identificando el entorno próximo y el imaginario, obteniendo información necesaria a través de la investigación, nuestro entorno, bibliografía e internet, seleccionando los diferentes materiales y técnicas, y aplicando un juicio crítico a las producciones propias y ajenas.

Contenidos:

2. Reconocimiento de las características del color: luminosidad, tono, saturación, colores primarios y secundarios, y fríos y cálidos, explicándolas y aplicándolas con sentido en sus producciones.
9. Creación de bocetos como parte del proceso creativo, seleccionando y compartiendo con el resto del alumnado el que mejor se adecue a la obra final.

Criterio de evaluación 7: Interpretar e inventar, partiendo del reconocimiento del cuerpo como instrumento de expresión, coreografías y danzas de distintas épocas, lugares y estilos, disfrutando de su interpretación como una forma de interacción social y valorando la importancia de su transmisión y aportación al patrimonio artístico.

Contenidos:

3. Realización de movimientos utilizando la expresión corporal: gestos, miradas, posturas y coordinación.
4. Valoración de la relajación como práctica para una mayor conciencia y salud corporal.

TEMPORALIDAD: 2 sesiones de 45-50 minutos, preferiblemente seguidas.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales:

- Cartulina de tamaño A3.
- Sobres de distintos colores.
- Tarjetas.
- Folios.
- Lápices, gomas, colores, etc.
- Tapiz (o mantas, toallas, esterillas...) para la relajación.
- Ordenador o reproductor de música para la relajación.

Espacio: un aula bastante grande y libre de obstáculos.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Para la **primera sesión**, la profesora o el profesor colocará en un tablón una serie de sobres, cada uno de los cuales contendrá una tarjeta que llevará escrita una



ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

emoción potencialmente desadaptativa

(rabia, culpa, vergüenza, ira...).

El comienzo de la actividad transcurrirá de la siguiente manera: los niños y las niñas, colocados en semicírculo en un espacio suficientemente abierto en torno al tablón, saldrán al frente para escoger aleatoriamente un sobre. Seguidamente, leerán la emoción escrita en voz alta y compartirán alguna situación personal en la que la hayan experimentado.

A continuación, se pedirá al alumnado que se tienda bocarriba, preferentemente sobre un tapiz, para un breve **ejercicio de relajación**. Es conveniente crear un clima tranquilo en el aula: luces apagadas, música suave, preferiblemente instrumental...

El/La docente guiará la relajación con sus instrucciones, haciendo hincapié en la respiración, la calma, la concentración... Al mismo tiempo, indicará a sus alumnos y alumnas que intenten a visualizar la emoción que han comentado antes: deben imaginarse en qué parte del cuerpo la sienten (cabeza, estómago, pecho...), se podrá sugerir, incluso, que piensen qué color o colores tiene, si se la imaginan con alguna forma o textura (todo ello mientras respiran tranquilamente). El/La docente puede repasar las directrices de la relajación, desarrolladas de forma más pormenorizada, en otras actividades de este material práctico puesto a su disposición (por ejemplo, 1.6. *Mis emociones aquí y ahora*, 6.º de Primaria).

Una vez relajados, se les pedirá que realicen un **dibujo de la emoción** dañina que han revivido en la relajación, expresando con formas y colores esa experiencia emocional.

A partir de haber expresado esa emoción desagradable en el dibujo, el/la docente formulará al grupo esta pregunta: «¿qué podemos hacer con esa emoción

desagradable para que no nos haga daño a nosotros o a los demás?». De este modo, orientará el diálogo hacia la idea de que una alternativa podría ser cambiar esa emoción por otra más favorable. Una vez que se llegue a esta conclusión, se planteará al alumnado realizar, en la siguiente sesión, una dinámica que le ayudará a cambiar emociones.

Al comienzo de la **segunda sesión**, se hablará al alumnado sobre el **reciclaje emocional**:

«A menudo, algunas cosas que nos ocurren nos producen emociones que no sabemos cómo manejar y que, además de hacernos pasar mal, nos hacen reaccionar mal: causando daño a otros o a nosotros mismos (aquí pueden ponerse ejemplos). Una forma de evitar esto es transformar esa emoción dañina en otra más favorable. En esta actividad vamos a ver cómo un sentimiento como el amor es capaz de hacer eso».

A fin de experimentar la capacidad de cambio que tiene el amor, se realizará con la clase una **visualización creativa** extraída del libro *Gastronomía para aprender a ser feliz* (Antonio Rodríguez, 2014). Para ello, se pondrá de fondo la canción *Arrorró canario* (se pueden encontrar distintas versiones en internet) o similar y se darán las siguientes instrucciones:

«Acostados bocarriba en el suelo, con el talón del pie y la espalda bien apoyados, damos instrucciones a nuestro cerebro para que las piernas se relajen. Extendemos los brazos y las manos las colocamos sobre los muslos. Cerramos los ojos con suavidad, para mirarnos por dentro. Sentimos cómo nuestros ojos se ablandan, cómo las cejas se relajan. Somos conscientes de nuestra respiración, notamos cómo inspiramos por la nariz y expulsamos el aire por la nariz. Los músculos de la cara se relajan. Inspiramos por la nariz y expulsamos el aire por la nariz. Seguimos respirando, de forma relajada y continua.



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

Inspiramos por la nariz y expulsamos el aire por la nariz.

Nos concentramos en nuestro corazón, en sus latidos. Para sentirlo mejor ponemos nuestra mano derecha encima de él e intentamos sentir cómo late en su doble movimiento: sístole y diástole. Sístole, nuestro corazón se contrae, se cierra sobre sí mismo. Diástole, nuestro corazón se expande, y se abre al exterior. Sístole, el corazón se llena de vida, de sangre. Diástole, el corazón extiende la vida hacia el resto del cuerpo. Sintamos durante unos segundos ese doble movimiento, viendo en nuestra mente cómo lo realiza nuestro corazón. Sístole... Diástole... Sístole... Diástole... Sístole... Diástole.

Ahora imaginémonos que somos un bebé y que nuestra mamá nos tiene entre sus brazos, acurrucados en su pecho, con nuestra oreja pegada a su corazón, oyendo sus latidos. Nos sentimos cómodos y seguros, abrazados por nuestra madre... Sentimos el bienestar que nos provoca la sensación de estar arropados por nuestra madre, sintiendo cómo su corazón late de amor hacia nosotros: cada latido de su corazón dice "te quiero", y con cada latido nos sentimos cada vez más a gusto y seguros, porque ese "te quiero" es de verdad, sin condiciones; nos quiere porque somos sus hijos e hijas, por lo que somos, con nuestras cosas buenas y malas, con nuestras virtudes y defectos, con nuestra luz y con nuestra sombra. Por eso nos sentimos valorados. Disfrutemos durante un minuto de cómo su amor hace que nos sintamos bien con nosotros mismos y que nos apreciemos más.

Poco a poco, vamos volviendo de la relajación mientras seguimos inspirando y espirando con calma. Vamos notando el aquí y el ahora, las cosas que nos rodean, y, sin apresurarnos, abrimos los ojos».

Una vez que los alumnos y las alumnas se incorporen, compartirán en gran grupo lo que han experimentado con esta relajación, si han sentido cómo el amor cambiaba la

emoción dañina que sintieron en la primera parte. El/La docente les propondrá representar a través de un **símbolo** el cambio emocional que han vivido, para lo cual se servirán del dibujo que realizaron en la primera sesión.

Se pondrán ejemplos como los siguientes para que comprendan mejor la dinámica y creen sus propios gestos simbólicos:

- ☺ Siento angustia cuando mi perro se pone malo, por eso pienso darle la vuelta al folio en el que he dibujado esa angustia y escribir ahí una canción/un poema muy alegre, que me consuele y me ayude a convertir ese miedo en tranquilidad y esperanza.
- ☺ Siento pánico al ver una araña, pues tengo mucho miedo después de que una de ellas me picó. Como puse ese miedo en el dibujo, he roto el papel en pedacitos para librarme de él y sustituirlo por valor y confianza en mí mismo/a.

Por último, resultaría interesante crear en la clase un *rincón transformador*, en el que se colgaran todos estos símbolos de reciclaje emocional. Este espacio podrá ir ampliándose con otras iniciativas que vayan surgiendo durante el curso.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☺ **Ayudar a expresar:** «Vamos a compartir lo que de verdad sentimos, y lo podemos hacer sin miedo ni vergüenza porque sabemos que estamos con personas en las que podemos confiar: nuestros compañeros y nuestras compañeras».
- ☺ **Ayudar a respetar:** «Cada uno expresa sus emociones como quiere, lo que siente es lo que siente, y eso hay que respetarlo y valorarlo porque es único, es de él o de ella».

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

- ☞ **Ayudar a regular:** «Respira lentamente y, cada vez que expulses el aire, imagina que echas con él esa emoción tan desagradable, mientras que te vas llenando de amor y perdón cada vez que inspires».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Con objeto de involucrar a las familias en la asignatura de EMOCREA, podría resultar interesante organizar una visita extraescolar al *rincón transformador*. Una vez allí, cada niño o niña cogerá su dibujo del rincón y se sentará junto a los familiares que hayan acudido para explicarles en qué consistió la actividad. Posteriormente, en casa, podrían intentar repetir la experiencia, con la ayuda de unas indicaciones por escrito que les facilitará el/la docente. Los *símbolos* generados en las sesiones en familia pueden entrar a formar parte del *rincón transformador*, o bien tener su propio espacio en el hogar.

OBSERVACIONES

En esta actividad se trabaja un criterio de evaluación basado en la competencia denominada **reciclaje emocional**. Esta expresión se usa para referirse, mediante una analogía, a la capacidad de cambiar un estado emocional desajustado en otro más adaptativo, por medio de estrategias compensatorias, sustitutivas o de transformación afectiva y utilizando los propios sentimientos como materia prima de esa transformación.

Constituye otro nivel competencial, en el que ya no solo somos conscientes de nuestras emociones y las regulamos, sino que además somos capaces de modificarlas.

Para una mejor comprensión de esta idea, se recomienda consultar el apartado 3.4 del **capítulo 3** de la obra *EducaEMOción*, titulado *¿Cómo cambiar nuestras emociones? El reciclaje emocional* (páginas 47-54).



VIAJE AL CENTRO DEL CORAZÓN EMOCIONAL

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 4.3

Autoría: Ana Belén García Viña, adaptada por Paula Alonso Rosario.
Curso: 5.º de Primaria.
Criterio de evaluación n.º 4: Cambiar una experiencia emocional desajustada a través de la sustitución o compensación por otra emoción más adaptativa, de modo que se desarrolle la capacidad de modificación afectiva.

CONTENIDOS DEL ÁREA

6. Resiliencia educativa.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Lengua Castellana y Literatura

Criterio de evaluación 2: Participar en situaciones de comunicación oral respetando las normas de esta forma de comunicación y aplicando estrategias para hablar en público en situaciones planificadas y no planificadas; y producir textos orales de los géneros más habituales, relacionados con los distintos ámbitos de la interacción social, que respondan a diferentes finalidades, empleando en ellos distintos recursos para expresar ideas, opiniones o emociones personales, con la finalidad de satisfacer las necesidades comunicativas, buscar una mejora progresiva en el uso oral de la lengua y desarrollar la propia creatividad, valorando la importancia de un intercambio comunicativo asertivo.

Contenidos:

4. Producción de los textos orales de diferente tipo y con distintas finalidades o propósitos: narrativos, descriptivos argumentativos, expositivos, instructivos,

informativos, persuasivos, identificando su estructura, para comunicar las propias ideas, opiniones y emociones.

5. Uso de un lenguaje no discriminatorio y coeducativo, respetuoso con las diferencias.

TEMPORALIDAD: 2 sesiones de 45-50 minutos, preferiblemente seguidas.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales:

- ➔ Portátil con altavoces para escuchar música.
- ➔ Esterillas o colchonetas para tumbarse durante la relajación.

Espacio: un aula u otro espacio amplio y despejado de mobiliario.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Antes de comenzar la **primera sesión**, se llevará a cabo una reflexión acerca de las emociones en el día a día y la forma de abordarlas.

Para ello, se utilizará una analogía para explicar lo que es la **resiliencia**, en términos semejantes a estos: podemos ser como un vaso de cristal, que es frágil y si se cae se puede romper. También podemos ser como un caldero, que, aunque es resistente, si se cae y se abolla, luego no nos sirve para cocinar. Por eso, lo mejor es ser como una pelota de goma, que absorbe el impacto de los golpes y que, cuanto más fuerte la tires al suelo, más alto sube. A fin de comprobar que se asimila esta analogía podemos preguntar a los niños y las niñas qué son ellos: vaso, caldero o pelota, y qué les gustaría ser.

Se abrirá una reflexión en asamblea en la que cada cual compartirá situaciones



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

en las que se ha visto como vaso, como caldero y como pelota; analizando cada una de ellas y extrayendo conclusiones acerca de qué es lo que produce que seamos frágiles, resistentes o resilientes.

Terminada esta reflexión y aclaradas las cuestiones que hayan surgido, se podría realizar un **mural** por grupos de 4-5 alumnos y alumnas en el que expresen por qué son vaso, caldero o pelota. Con esto finaliza la primera parte de la actividad.

En la **siguiente sesión** el/la docente recapitulará lo trabajado sobre la resiliencia y le planteará a su alumnado realizar un **ejercicio de relajación** con el que trabajar su capacidad para ser resilientes. Para ello, el espacio debe estar despejado de sillas y mesas. El ejercicio consta de varias fases; se recomienda poner música.

Fase introductoria: postura

En primer lugar, se pedirá a los alumnos y las alumnas que se distribuyan por el aula, previamente despejada, de modo que tengan espacio suficiente y no se estorben.

Se colocarán en una posición cómoda, tumbados bocarriba con los brazos extendidos relajadamente a los lados, las piernas estiradas y los pies ligeramente abiertos hacia fuera, y se les pedirá que cierren los ojos para poder mirar mejor su interior y que comiencen a respirar tranquilamente, siendo conscientes de cómo el aire entra y sale. El/La docente dirigirá el ejercicio dándoles instrucciones.

Fase de autoexposición y conciencia emocional

«Ahora vamos a tomarnos unos minutos para pensar en alguna emoción que hayamos experimentado recientemente y que nos haya resultado difícil de afrontar. Puede ser alguna de las emociones negativas que hayamos

comentado otros días en clase y que no hayamos podido o sabido manejar bien.

Colocamos en el centro de nuestro corazón esa emoción (malestar, inseguridad, dolor, envidia, ira, pena, humillación, miedo, ahogo, culpa, impotencia...) y la enfocamos con claridad en nuestra imaginación; dejamos tiempo para recordar esa experiencia, para volver a sentirla con toda su fuerza, como si estuviera ocurriendo ahora.

Buscamos en nuestro cuerpo el lugar en el que sentimos esa emoción: el estómago, el pecho, la garganta, la cabeza... Cada uno la experimentará de una manera y en un lugar particular de su cuerpo. Ahora, mientras seguimos respirando tranquilamente, imaginamos que la emoción tiene una forma, un color, una textura, etc., como si la estuviésemos pintando en un lienzo.

¿Verdad que ahora sentimos de forma muy intensa esa emoción? La notamos claramente en nuestro cuerpo, tiene hasta forma y color... Es porque estamos empezando a asumirla, la estamos haciendo nuestra para poder enfrentarnos a ella».

(Prestar mucha atención a la intensidad con la que los alumnos y las alumnas viven sus emociones: posiblemente haya que ayudar a alguien a rebajarla, a fin de que no se bloquee y sea capaz de conseguir poco a poco la modificación afectiva).

Fase de regulación emocional: relajación

«Posiblemente algunos se hayan sentido un poco mal, nerviosos, molestos... Es normal: es porque hemos reconocido y hecho nuestra la emoción: la hemos vuelto a vivir. Pues ahora es el momento de comenzar a regular esa emoción.

Respiramos lo más profundamente que podamos tres veces, inspiramos por la nariz y soltamos el aire por la nariz. Volvemos a respirar, cogemos el aire (contando hasta cinco) y lo retenemos en uno, dos..., y poco



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

a poco lo expulsamos en seis (uno, dos, tres, cuatro, cinco y seis).

Nuestra respiración es tranquila, muy tranquila... Con cada respiración nuestro cuerpo se relaja más y más, cada vez está más relajado, más descansado. Cogemos aire por la nariz, lo retenemos y expulsamos el aire. Nos sentimos cada vez más relajados, todo es más calmado...

Nos fijamos en la frente y sentimos cómo poco a poco se va relajando, mientras seguimos respirando tranquila y relajadamente. Sentimos toda la cara, los pómulos, la nariz, la boca... Notamos cómo poco a poco nuestra cara se va relajando acompañada por nuestra respiración.

Sentimos toda la parte posterior de la cabeza, el cráneo, percibimos cómo se relaja a medida que respiramos lentamente, cada uno a su propio ritmo. Inspirando y soltando el aire lentamente.

Sentimos el cuello, los hombros, el brazo derecho, el brazo izquierdo..., cómo poco a poco se van relajando y pesan.

Observamos y sentimos la espalda, los lugares en que se apoya, sentimos la presión y el peso de la espalda y sentimos cómo la tensión se va diluyendo a medida que respiramos tranquila y serenamente.

Sentimos la pierna derecha y la izquierda, el muslo, la rodilla, los gemelos... Todo se relaja, pesa.

Tu respiración es tranquila, muy tranquila, con cada respiración tu cuerpo se relaja más y más...».

Fase de reciclaje emocional

«Es el momento de transformar esas emociones negativas que hemos revivido por otras emociones más agradables y positivas. Vamos a cambiar, por ejemplo, la rabia por tranquilidad, por perdón hacia los demás y hacia uno mismo; la tristeza por alegría; el fracaso por esperanza. Nos imaginamos

cómo esa emoción que nos hace sufrir se va transformando en otra muy distinta. Al mismo tiempo, seguimos respirando, nos relajamos y nos sentimos mejor..., más felices, más serenos...

Nuestro corazón se ha alimentado con toda esa energía y le invade un sentimiento de gratitud que cubre todo nuestro cuerpo. Nuestro corazón ahora late más feliz, por lo que nos sentimos contentos, alegres...».

Fase final

«Ahora nos preparamos para abandonar el ejercicio. Respiramos lenta y tranquilamente. Poco a poco vamos abandonando el ejercicio y contando 1..., 2..., 3... Seguimos con la respiración tranquila y serena, y contando 4..., 5..., 6... Comenzamos a mover las articulaciones de las manos, de los pies, vamos moviendo los hombros. Abrimos los ojos, conservando el estado de relax y calma que hemos logrado durante el ejercicio. Poco a poco nos colocamos de lado y nos incorporamos».

Para concluir la actividad se propondrá a los alumnos y las alumnas que representen en un **dibujo** el reciclaje emocional que han realizado, es decir: cómo han transformado con su imaginación, y a través de la relajación, una emoción dañina en otra placentera. Una vez realizado, deben explicar qué aspectos de la experiencia han reflejado en el dibujo.

El/La docente puede relacionar la experiencia con el concepto de resiliencia que se trató en la primera sesión, señalando que, gracias a este entrenamiento, los alumnos y las alumnas se vuelven flexibles como la pelota: no se rompen ni abollan, sino que transforman los golpes en energía para rebotar y llegar más alto.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☞ **Validar:** ayudar al alumnado a que dé valor a sus experiencias emocionales



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

desde el respeto y la aceptación de las mismas. Por ejemplo: «Tienes derecho a sentir esa emoción. Aunque sea desagradable y te provoque malestar, si tu corazón siente eso, no puedes negarlo, ni esconderlo, sino aceptarlo, porque el corazón no pide permiso para sentir»; «Las emociones no son buenas ni malas. Por tanto, tenemos que aceptarlas. Otra cosa es qué hacemos con esas emociones y cómo las vivimos. Si nos hacen daño o nos ayudan a superar los problemas que se nos presentan».

- ☞ **Ayudar a regular:** mediante la relajación se darán al alumnado instrucciones para que autorregule sus experiencias emocionales y lleve a cabo un reciclaje emocional. «Es el momento de comenzar a autorregularnos. No consiste en reprimir la emoción, pero sí en respirar antes de actuar pues, como sabemos, muchas veces nuestros actos tienen consecuencias negativas en los demás y/o en nosotros mismos... Es el momento de pensar sobre ello».

TAREA PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Se animará al alumnado a que ponga en práctica esta actividad en casa, dando las pautas a sus familiares, realizando la relajación y la reflexión acerca de la regulación y el reciclaje emocional. Para ello, sería conveniente que el/la docente proporcionase a sus alumnos y alumnas las pautas del ejercicio por escrito.

OBSERVACIONES

En esta actividad se trabaja un criterio de evaluación basado en la competencia denominada **reciclaje emocional**. Esta expresión se usa para referirse, mediante una analogía, a la capacidad de cambiar un estado emocional desajustado en otro más adaptativo, a través de estrategias compensatorias, sustitutivas o de transformación afectiva y utilizando los propios sentimientos como materia prima de esa transformación.

Supone una evolución en el desarrollo competencial, puesto que los individuos ya no solo son conscientes de sus emociones y tratan de regularlas, sino que, además, son capaces de modificarlas.

Para una mejor comprensión de estas consideraciones, se recomienda leer el apartado 3.4 del **capítulo 3** del libro *EducaEMOción*, que lleva por título *¿Cómo cambiar nuestras emociones? El reciclaje emocional* (páginas 47-54).

ESCUCHAR LA VOZ DEL CORAZÓN

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 5.1

Autoría: Iván Morera Hernández,
adaptada por Paula Alonso Rosario.

Curso: 5.º de Primaria.

Criterio de evaluación n.º 5: Comunicar las experiencias emocionales propias a los otros, abriéndose a conocerlos y a dejarse conocer, escuchándolos y estableciendo vínculos afectivos con los demás, de manera que se desarrolle una sociabilidad emocional auténtica.

CONTENIDOS DEL ÁREA

3. Comunicación interpersonal satisfactoria. La asertividad.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Lengua Castellana y Literatura

Criterio de evaluación 2: Participar en situaciones de comunicación oral respetando las normas de esta forma de comunicación y aplicando estrategias para hablar en público en situaciones planificadas y no planificadas; y producir textos orales de los géneros más habituales, relacionados con los distintos ámbitos de la interacción social, que respondan a diferentes finalidades, empleando en ellos distintos recursos para expresar ideas, opiniones o emociones personales, con la finalidad de satisfacer las necesidades comunicativas, buscar una mejora progresiva en el uso oral de la lengua y desarrollar la propia creatividad, valorando la importancia de un intercambio comunicativo asertivo.

Contenidos:

4. Producción de los textos orales de diferente tipo y con distintas finalidades

o propósitos: narrativos, descriptivos argumentativos, expositivos, instructivos, informativos, persuasivos, identificando su estructura, para comunicar las propias ideas, opiniones y emociones.

5. Uso de un lenguaje no discriminatorio y coeducativo, respetuoso con las diferencias.

TEMPORALIDAD: 1 sesión de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales:

- Tarjetas de cartulina con emociones escritas.
- Altavoces y aparato de música (portátil).
- Ovillo de lana.

Espacio: en el aula.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Al comienzo de la actividad, los alumnos y las alumnas se sientan en sus sillas formando un círculo en medio de la clase. El/La docente se colocará en el centro del círculo y explicará en qué consiste la actividad. En primer lugar, aclarará que **una emoción no es buena ni mala**: todos sentimos emociones muy diferentes y, aunque es cierto que unas nos producen malestar, como el enfado, la ira, la culpa, etc., y otras todo lo contrario, como la alegría, la tranquilidad..., todas esas emociones tienen una razón de ser, por ejemplo: a veces es necesario enfadarnos para defendernos; lo importante es cómo utilizamos ese enfado. Seguidamente, el/la docente colocará en el centro del círculo unas tarjetas que tendrán escritas estas **emociones básicas**:

- ☹ Tristeza.
- 😊 Alegría.

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

- ☉ Sorpresa.
- ☉ Asco.
- ☉ Miedo.
- ☉ Ira.

A continuación, les pedirá que, manteniendo el círculo, cada dos alumnos o alumnas se giren quedando uno enfrente del otro; si el número de escolares fuese impar, uno de los grupos tendría que ser un trío. Una vez formadas todas las parejas, cada una deberá coger dos (tres en el caso del trío) de las emociones que se ofrecen. Con los ojos cerrados, cada alumno o alumna deberá pensar en una situación que haya vivido en el aula, en la escuela o fuera del centro (en casa, en la calle, etc.), en la que haya experimentado la emoción escogida. Tendrá que reflexionar sobre ello y recordar qué le ha llevado a pensar qué sintió, por ejemplo, miedo: ¿cómo se manifestó en su cuerpo?, ¿temblor, dolor en su estómago...?, etc.

Tras esto, es el turno de transmitir a su compañero o compañera la experiencia que vivió y las emociones que sintió. Pero, antes de comenzar, el/la docente explicará las pautas que se deben seguir para poder llevar a cabo una buena **escucha emocional**:

- ☉ Poner mucha atención.
- ☉ No interrumpir mientras habla el otro miembro de la pareja.
- ☉ Realizar preguntas aclaratorias cuando el compañero o la compañera finalice de compartir su vivencia.
- ☉ Ponerse en el lugar del compañero que comparte con nosotros su experiencia.
- ☉ Escuchar no solo con los oídos, sino también con el corazón. Es decir, preguntarnos qué sentimos ahora que sabemos lo que siente el compañero o la compañera.

- ☉ Respetar lo que comparte el compañero/a, aunque no estemos de acuerdo con ello.

Una vez aclaradas estas pautas, uno de los miembros de la pareja expresará su experiencia emocional completando la frase: «Yo me he sentido [EMOCIÓN] cuando/un día que...», mientras que su interlocutor/a debe aplicar las pautas de escucha explicadas anteriormente.

Es importante que, durante la sesión, haya un clima de tranquilidad y silencio, al que puede contribuir un fondo de música relajante.

Una vez finalizada la comunicación de experiencias emocionales por parejas, se pasará al **gran grupo** para analizar la dinámica realizada. El/La docente puede animar y centrar la puesta en común formulando preguntas como las siguientes:

- ☉ ¿Les ha costado acordarse de situaciones donde hayan experimentado esa emoción?
- ☉ ¿Cómo se han sentido al expresar cada uno sus experiencias?
- ☉ ¿Se han sentido escuchados/as? ¿En qué lo han notado?
- ☉ Cuando han pasado a la posición de escucha, ¿qué pauta les ha resultado más difícil de aplicar? ¿Por qué?
- ☉ ¿En qué posición se han sentido más cómodos: contando la experiencia o escuchando? ¿Por qué?

Para finalizar la actividad, el docente sacará un gran ovillo de lana y, sujetando en todo momento un extremo del hilo, lo lanzará a uno de los/las alumnos/as, al mismo tiempo que le da las gracias por haber abierto su corazón y le dedica unas palabras bonitas y sinceras resaltando aspectos positivos de su personalidad. Este mismo gesto lo repetirán todos los alumnos y las alumnas,

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

que finalmente quedarán **vinculados emocionalmente**, pues se habrá formado un entramado de lana entre ellos y ellas que simbolizará la unión de la clase.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☉ **Ayudar a reconocer:** «Intenta localizar la parte de tu cuerpo en donde hayas notado esa emoción, por ejemplo, ¿has sentido como si algo te presionara el pecho?»; «Di cómo has reaccionado cuando has sentido esa emoción; por ejemplo, ¿has tenido unas ganas tremendas de saltar y cantar?».
- ☉ **Ayudar a expresar:** «Utiliza la siguiente frase: yo me he sentido [triste, contento, asustado...] cuando/un día que...».
- ☉ **Ayudar a respetar:** «Debemos respetar en todo momento lo que está compartiendo nuestra pareja. Por eso, no le podemos interrumpir ni ponernos a criticar lo que está contando».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Consistiría en realizar un dibujo colectivo por parte de todos los miembros de la familia, formado por símbolos, palabras, imágenes..., que muestre alguna situación o situaciones vividas durante el día y las emociones sentidas en las mismas. El propósito es que entre todos hablen, expliquen lo que han hecho en el dibujo y sean capaces de identificar y transmitir sus emociones.

OBSERVACIONES

En esta actividad intervienen competencias emocionales que ayudan a proyectarse emocionalmente hacia los demás, en concreto, la competencia de **comunicación emocional** (concepto más amplio que *expresión emocional*), basada en la capacidad de crear vínculos emocionales con los otros a través de la apertura, la escucha y una sociabilidad auténtica.

Para una mejor comprensión de esta competencia se recomienda acudir al **capítulo 3** del libro *EducaEMOCión*, concretamente al apartado 3.5, que lleva por título *¿Cómo ser creativo emocionalmente? La vinculación emocional* (páginas 54-57).

Se recomienda consultar, además, el **capítulo 4** del libro, especialmente el apartado 4.4, en el que se explica la propuesta curricular de EMOCREA para 5.º y 6.º de Primaria y se indican las especificidades del criterio de evaluación que se trabaja en la sesión (página 75).

Interesa, asimismo, consultar el apartado 5.5 del **capítulo 5**, en el que se proponen los principios metodológicos para el diseño de situaciones de enseñanza-aprendizaje (páginas 126-132), como, por ejemplo, el principio de que no hay emociones buenas ni malas (página 126). En dicho apartado se hace referencia también a la importancia de la comunicación para el trabajo educativo de la emocionalidad (página 128).

SIN VERGÜENZA

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 5.2

Autoría: Claudia Cabrera Luis-Ravelo, adaptada por Paula Alonso Rosario.

Curso: 5.º de Primaria.

Criterio de evaluación n.º 5: Comunicar las experiencias emocionales propias a los otros, abriéndose a conocerlos y a dejarse conocer, escuchándolos y estableciendo vínculos afectivos con los demás, de manera que se desarrolle una sociabilidad emocional auténtica.

CONTENIDOS DEL ÁREA

1. Recursos y estrategias favorecedoras del diálogo reflexivo y la comunicación asertiva sin estilos agresivos y pasivos: mensajes-yo, escucha activa, etc.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Lengua Castellana y Literatura

Criterio de evaluación 2: Participar en situaciones de comunicación oral respetando las normas de esta forma de comunicación y aplicando estrategias para hablar en público en situaciones planificadas y no planificadas; y producir textos orales de los géneros más habituales, relacionados con los distintos ámbitos de la interacción social, que respondan a diferentes finalidades, empleando en ellos distintos recursos para expresar ideas, opiniones o emociones personales, con la finalidad de satisfacer las necesidades comunicativas, buscar una mejora progresiva en el uso oral de la lengua y desarrollar la propia creatividad, valorando la importancia de un intercambio comunicativo asertivo.

Contenidos:

- 2.2. Aplicación de las estrategias y normas para el intercambio

comunicativo oral: dicción, articulación, ritmo, entonación, volumen, pausas; turno de palabra, escucha activa, adecuación y respeto a la intervención del interlocutor, normas de cortesía, respeto por los sentimientos, experiencias, ideas, opiniones y conocimientos de los demás...

Área de Valores Sociales y Cívicos

Criterio de evaluación 2: Tomar decisiones meditadas y responsables tanto de forma independiente como cooperativa, así como mostrar una motivación intrínseca en el logro de éxitos individuales y compartidos, gestionando las emociones para superar dificultades y comenzar a afrontar sus frustraciones, e ir tomando conciencia del desarrollo de su potencial.

Contenidos:

1. La identidad y la dignidad de la persona.
 - 1.1. Identificación de las propias cualidades y limitaciones, y manifestación asertiva de sus necesidades y emociones en los ámbitos familiar y escolar como punto de partida para la empatía.

Criterio de evaluación 5: Empezar desafíos y desarrollar proyectos de manera autónoma y responsable, con actitudes abiertas, desde posturas solidarias y sentimientos compartidos, favoreciendo la interdependencia positiva, para conseguir logros personales y sociales con vistas al bien común.

Contenidos:

1. La identidad y la dignidad de la persona.
 - 1.1. Búsqueda de soluciones a problemas relacionados con la identidad personal por medio de trabajos de distinta índole (reflexiones, introspecciones, investigaciones, proyectos sociales, debates, etc.).

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

Área de Educación Física

Criterio de evaluación 3: Ejecutar las diferentes formas de expresión corporal de forma espontánea, creativa y estética, identificando el ritmo, el gesto y el movimiento como instrumento de expresión y comunicación, reconociendo su aplicación a diferentes manifestaciones culturales, rítmicas y expresivas.

Contenidos:

2. Representación, individual y en grupo, de situaciones reales y ficticias con utilización del lenguaje corporal y de la improvisación, con y sin objetos.

TEMPORALIDAD: 1 sesión de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales: folios, lápices, cartulinas y témperas.

Espacio: en el aula de clase, siempre y cuando se puedan mover las mesas y sillas.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Antes de comenzar, se preparará el aula moviendo los pupitres de forma que los/las escolares formen un círculo en el centro del aula y todos puedan verse las caras. Hecho esto, el/la docente les pedirá que cierren los ojos durante un minuto para abrirlos hacia su interior, que piensen en una **situación que les haya producido vergüenza** y que, cuando el docente diga «abran los ojos», expresen la emoción con la cara y con gestos, con el objeto de que sean conscientes de cómo expresan la vergüenza y observen cómo lo hacen sus compañeros.

Seguidamente, se formarán grupos de 4-5 niños y/o niñas que se repartirán por la clase. Cada grupo confeccionará en un folio

una **lista de situaciones** que puedan provocar vergüenza a las personas. Cuando la hayan finalizado, leerán su lista por turno mientras el/la docente va anotando las situaciones en la pizarra, de modo que sean visibles para todos/as.

Una vez apuntadas, se comentarán en voz alta entre todos, en primer lugar, aquellas en las que hayan coincidido varios grupos, y luego las no repetidas. A continuación, el/la docente formulará algunas preguntas para facilitar la discusión, por ejemplo:

- ☞ ¿Por qué han elegido esta situación?
- ☞ ¿Por qué creen que las personas sienten vergüenza ante esta situación?
- ☞ Si les ocurriera a ustedes, ¿quién no sentiría vergüenza y por qué?
- ☞ ¿Cómo se sentirían o actuarían al ver a otra persona en esta situación?

Para concluir la sesión, se desarrollará una dinámica titulada **La vergüenza disfrazada**. Dos o tres componentes de cada grupo representarán una situación que provoque vergüenza, intentando disimularla. Después de cada interpretación, los alumnos y las alumnas contestarán a los siguientes interrogantes: «¿Cómo creen que ha intentado disimular su vergüenza? ¿Lo ha conseguido?».

Las situaciones que tendrán que representar son las siguientes:

- ☞ Hablar delante de gente desconocida.
- ☞ Algo les sale mal y lo ven los demás.
- ☞ Alguien les descubre haciendo algo incorrecto.
- ☞ Ser sorprendidos en una situación de intimidad.
- ☞ Alguien los pone en ridículo o se ríe de ellos/as.
- ☞ Ante la conducta de otra persona (vergüenza ajena).



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

- ☉ Tener que hacer algo delante de muchas personas.
- ☉ Al conocer a otros niños.
- ☉ Cuando son forzados a demostrar sus habilidades.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

Ayudar a expresar: «Aunque sintamos vergüenza, aquí nadie nos va a juzgar ni va a burlarse por lo que sentimos; por tanto, podemos expresarnos con total confianza»; «Todos somos compañeros y compañeras de clase; por tanto, todos podemos compartir lo que sentimos»; «Fíjense qué bonito: *compañero* significa «quien comparte el mismo pan», es decir, quien comparte lo que nos alimenta, algo muy importante para vivir».

Validar: «Todos hemos sentido vergüenza alguna vez. Es normal que la experimentemos en situaciones en las que nos sentimos inseguros. No pasa nada por sentir vergüenza, si somos capaces de darnos cuenta de que la estamos sintiendo y no nos dejamos atrapar por ella».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Conversar con los familiares sobre qué cosas les da vergüenza hablar o hacer en casa, y por qué la sienten ante otros miembros de la familia, teniendo en cuenta que se conocen de toda la vida.

OBSERVACIONES

En esta actividad intervienen competencias emocionales que ayudan a proyectarse emocionalmente hacia los demás, en concreto, la competencia de **comunicación emocional** (concepto más amplio que *expresión emocional*), basada en la capacidad de crear vínculos emocionales con los otros a través de la apertura, la escucha y una sociabilidad auténtica.

Para una mejor comprensión de esta competencia se recomienda acudir al **capítulo 3** del libro *EducaEMOCión*, concretamente al apartado 3.5, que lleva por título *¿Cómo ser creativo emocionalmente? La vinculación emocional* (páginas 54-57).

Se recomienda consultar, además, el **capítulo 4** del mismo libro, especialmente el apartado 4.4, en el que se explica la propuesta curricular de EMOCREA para 5.º y 6.º de Primaria y se indican las especificidades del criterio de evaluación que se trabaja en la sesión (página 75).

Puede interesar, asimismo, leer el apartado 5.5 del **capítulo 5**, en el que se proponen los principios metodológicos para el diseño de situaciones de enseñanza-aprendizaje (páginas 126-132). En dicho apartado se hace referencia a la importancia de la comunicación para el desarrollo educativo de la emocionalidad (página 128).



UNA PINCELADA DE ESCUCHA, UN TOQUE DE SINCERIDAD

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 5.3

Autoría: Paula Alonso Rosario.

Curso: 5.º de Primaria.

Criterio de evaluación n.º 5: Comunicar las experiencias emocionales propias a los otros, abriéndose a conocerlos y a dejarse conocer, escuchándolos y estableciendo vínculos afectivos con los demás, de manera que se desarrolle una sociabilidad emocional auténtica.

CONTENIDOS DEL ÁREA

1. Recursos y estrategias favorecedoras del diálogo reflexivo y la comunicación asertiva sin estilos agresivos y pasivos: mensajes-yo, escucha activa, etc.
2. Lenguaje emocional que favorezca una comunicación ágil, efectiva y afectiva.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Educación Artística

Criterio de evaluación 1: Realizar creaciones plásticas bidimensionales y tridimensionales que permitan expresarse y comunicarse, tras la planificación y organización de los procesos creativos, identificando el entorno próximo y el imaginario, obteniendo información necesaria a través de la investigación, nuestro entorno, bibliografía e internet, seleccionando los diferentes materiales y técnicas, y aplicando un juicio crítico a las producciones propias y ajenas.

Contenidos:

3. Realización de trabajos artísticos utilizando diferentes texturas: naturales y artificiales y visuales y táctiles.
4. Observación y representación en el espacio teniendo en cuenta

la composición, el equilibrio, la proporción y el tema o género.

Área de Lengua Castellana y Literatura

Criterio de evaluación 2: Participar en situaciones de comunicación oral respetando las normas de esta forma de comunicación y aplicando estrategias para hablar en público en situaciones planificadas y no planificadas; y producir textos orales de los géneros más habituales, relacionados con los distintos ámbitos de la interacción social, que respondan a diferentes finalidades, empleando en ellos distintos recursos para expresar ideas, opiniones o emociones personales, con la finalidad de satisfacer las necesidades comunicativas, buscar una mejora progresiva en el uso oral de la lengua y desarrollar la propia creatividad, valorando la importancia de un intercambio comunicativo asertivo.

Contenidos:

4. Producción de textos orales de diferente tipo y con distintas finalidades o propósitos: narrativos, descriptivos, argumentativos, expositivos, instructivos, informativos, persuasivos, identificando su estructura, para comunicar las propias ideas, opiniones y emociones.
5. Uso de un lenguaje no discriminatorio y coeducativo, respetuoso con las diferencias.

TEMPORALIDAD: 2 sesiones de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales:

- ➔ Témperas y pinceles.
- ➔ Lápices, gomas...
- ➔ Cartulina o papel tamaño A3.
- ➔ Recipiente para mezclar pinturas.

Espacio: en el aula de clase.



ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad se divide en dos partes diferentes, que se corresponden con las dos sesiones. En la **primera sesión**, se introducirá la actividad, comenzando por plantear la necesidad de reconocer nuestras emociones, pensar sobre ellas, descubrir cómo reacciona nuestro cuerpo, etc. Se hará hincapié, sobre todo, en la importancia de comunicar las emociones y de saber escuchar prestando atención, respetando y valorando a los otros cuando expresan sus emociones.

A fin de trabajar esto, se indicará a los alumnos y las alumnas que van a **recuperar una situación** que haya sido importante para ellos y ellas, con el propósito de reconocer las emociones que sintieron y ser capaces de expresarlas a través de un cuadro.

Con ese propósito, mediante un **ejercicio de relajación**, se creará un clima tranquilo que predisponga a la reflexión y la comunicación:

«Nos ponemos cómodos y cerramos los ojos. Comenzamos a respirar tranquilamente: cogemos aire por la nariz y lo soltamos por la nariz, sin forzarnos. Al inspirar, el aire debe hinchar nuestro estómago, debemos llevar el aire hacia él. Al espirar vamos poco a poco deshinchándolo. A la vez, sentimos cómo nuestros ojos se ablandan, cómo se relaja la frente, notamos toda nuestra espalda, nuestro cuello, que comienza a relajarse.

Sentimos ahora nuestros brazos, empezando por las manos: apretamos la derecha con fuerza y la soltamos, ahora la izquierda. Sentimos nuestras piernas, notamos cómo poco a poco se van relajando...

Ahora que estamos más relajados, vamos a intentar imaginarnos un lienzo en blanco. Lo miramos: es liso, no tiene nada dibujado. Poco a poco vamos a ir recordando esa

situación de la que hablábamos antes, nos vemos otra vez en ella. ¿La tenemos ya? Pues ahora vamos a pintarla.

Podemos usar los colores y las formas que nos parezcan, pero el cuadro tiene que reflejar cómo nos sentimos en aquella situación: tal vez tristes, alegres, enfadados o sorprendidos..., e incluso varias emociones a la vez. Debemos recordar el momento y localizar en alguna parte nuestro cuerpo la emoción o las emociones que sentimos, por ejemplo: "he sentido mucha rabia en mi estómago o en el pecho, en la garganta...". Cada uno de nosotros sentirá la emoción de una manera diferente y en un lugar particular del cuerpo.

Es probable que nos sintamos algo nerviosos; a mí también me ocurre cuando trato de recordar, por ejemplo, un momento doloroso. Para intentar no dejarnos llevar por los nervios, tenemos que continuar concentrándonos en la respiración: cogemos aire por la nariz y lo soltamos por la nariz, suavemente...

¿Qué tal va el cuadro? No hace falta hacerlo muy bien, con mucho detalle: eso no es importante. Hay que dejarse llevar y llenar todo el espacio con los dibujos y colores que se nos ocurran. ¿Qué tonalidad le ponemos? Pensemos un poco en ello. Busquemos también diferentes texturas: suaves, más rugosas, con picos... ¿Cómo se mueve nuestro pincel?, ¿rápido?, ¿lento?

Seguimos respirando tranquilamente, cogemos aire por la nariz y lo soltamos por la nariz.

Ya nos va quedando menos... ¿Cómo nos ha quedado? ¿Hemos sido capaces de poner en nuestro lienzo la emoción? Puede que haya sido difícil, pero seguro que lo hemos logrado».

Cuando se observe que existe un clima de tranquilidad general, se indicará a los alumnos y las alumnas que pueden abrir los ojos e incorporarse lentamente poco a poco.



ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

Una vez que hayan *pintado* mentalmente las emociones, es el momento de pasarlas al papel. Se les dejará unos minutos para que **dibujen y colorean** lo que previamente han imaginado. Es importante transmitir que se trata de una obra personal y que, cuando la terminen, deben guardarla para que no la vean los demás compañeros y compañeras. Esto es necesario para el desarrollo de la segunda parte de la actividad.

En la **segunda sesión**, se organizará la clase por parejas, evitando emparejar a niños o niñas que hayan estado sentados cerca en la sesión anterior, pues han podido ver el cuadro de su compañero o compañera.

Una vez formadas las parejas, sus miembros se sentarán dándose la espalda. Uno de ellos empezará a describir su obra a su pareja, explicando los detalles, colores, formas, trazos... y diciéndole cómo se sintió en aquella situación, hablando de ella, expresando sus emociones. Mientras, su compañero o compañera deberá ir dibujando lo que le va contando, siguiendo sus indicaciones e intentando plasmarlo lo más fielmente posible. Después, se intercambiarán los papeles.

Es importante recordar al alumnado la necesidad de respetar y comprender a sus compañeros y compañeras, e intentar estar concentrados y comprometidos con la actividad que están desarrollando. Se pretende con ello que los/las escolares, aparte de ser capaces de comunicar sus emociones e interpretar los mensajes emocionales de sus parejas, trabajen al mismo tiempo la atención y la **escucha activa**.

Para finalizar, se realizará una **puesta en común** en la que se compararán ambos dibujos, el propio y el realizado por la pareja siguiendo las indicaciones, y se

compartirá la experiencia vivida. Los dibujos se conservarán en la clase como recordatorio de la importancia de comunicar y expresar las emociones, así como de escuchar y respetar a los compañeros.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☞ **Ayudar a reconocer:** «Debemos recordar con detalle la situación que vivimos y qué sentimos entonces. Para ello, lo mejor es localizar en nuestro cuerpo la emoción o las emociones que nos provoca, por ejemplo, «he sentido mucha rabia en mi estómago, pecho, garganta...».
- ☞ **Ayudar a respetar:** «Es muy importante escuchar a los/las compañeros/as, prestarles atención, valorar lo que están compartiendo con nosotros. La mejor manera de mostrarles respeto y cariño es apreciando lo que nos ofrecen».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Se propondrá a los alumnos y las alumnas que, siguiendo el modelo de la relajación y reflexión llevada a cabo en clase, guíen a sus familiares para que realicen un ejercicio similar, quienes podrán abrirse emocionalmente compartiendo la experiencia y las emociones que sientan. El/La docente puede facilitarles las pautas por escrito.

OBSERVACIONES

En esta actividad intervienen competencias emocionales que ayudan a proyectarse emocionalmente hacia los demás, en concreto, la competencia de **comunicación emocional** (concepto más amplio que *expresión emocional*), basada en la capacidad de crear vínculos emocionales con los otros a través de la apertura, la escucha y una sociabilidad auténtica.



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

Para una mejor comprensión de esta competencia se recomienda acudir al **capítulo 3** del libro *EducaEMOción*, concretamente al apartado 3.5, que lleva por título *¿Cómo ser creativo emocionalmente? La vinculación emocional* (páginas 54-57).

Se recomienda consultar, además, el **capítulo 4** del libro, especialmente el apartado 4.4, en el que se explica la propuesta curricular de EMOCREA para 5.º y 6.º de Primaria y se indican las especificidades del criterio de evaluación que se trabaja en la sesión (página 75).

Puede interesar, asimismo, leer el apartado 5.5 del **capítulo 5**, en el que se proponen los principios metodológicos para el diseño de situaciones de enseñanza-aprendizaje (páginas 126-132). En dicho apartado se hace referencia a la importancia de la comunicación para el desarrollo educativo de la emocionalidad (página 128).

EL ESPEJO

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 6.1

Autoría: Josué Villanueva Quintero, adaptada por Paula Alonso Rosario.
Curso: 5.º de Primaria.
Criterio de evaluación n.º 6: Reconocer las emociones de los demás y experimentar sentimientos hacia ellos como consecuencia de la capacidad de empatía, de manera que se desarrolle la solidaridad y el altruismo.

CONTENIDOS DEL ÁREA

1. Uso de la habilidad cognitiva de perspectiva.
3. Sensibilidad para experimentar emociones respecto a los sentimientos que experimentan los demás.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Educación Física

Criterio de evaluación 3: Ejecutar las diferentes formas de expresión corporal de forma espontánea, creativa y estética, identificando el ritmo, el gesto y el movimiento como instrumento de expresión y comunicación, reconociendo su aplicación a diferentes manifestaciones culturales, rítmicas y expresivas.

Contenidos:

2. Representación individual y en grupo de situaciones reales y ficticias con utilización del lenguaje corporal y de la improvisación, con y sin objetos.

TEMPORALIDAD: 1 sesión de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales: Tarjetas con preguntas (una por niño).

Espacio: en el aula.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se comenzará la sesión comentando al alumnado que muchas veces nos centramos tanto en nosotros mismos que **no pensamos en los demás**, en cómo se sienten las otras personas y en cómo nosotros y nuestros actos influyen en ellas. A fin de animar a la reflexión e introducir al alumnado en la dinámica, se podrá hacer algunas preguntas, por ejemplo:

¿Me he parado a pensar cómo se puede sentir un compañero o una compañera...

- ☺ ... si los demás se ríen de él/ella?
- ☺ ... si le digo lo que me gusta su camiseta nueva?
- ☺ ... si se le rompe su juego preferido?

Las preguntas no tienen por qué restringirse al ámbito escolar, también se puede llevar la reflexión a la familia, al grupo de amigos, a las redes sociales, etc.

Concluida la introducción, se repartirá a cada niño o niña una **tarjeta** con preguntas que reflejan distintas situaciones, por ejemplo:

- ☺ ¿Cómo te sentirías si todos tus amigos/as están jugando juntos en el patio y a ti no te dejaron jugar?
- ☺ ¿Cómo te sentirías si un compañero o una compañera te felicita por lo bien que has hecho un dibujo?
- ☺ ¿Cómo te sentirías si un compañero o una compañera se metiera contigo?



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

Cada niño o niña deberá escribir la emoción o las emociones que crea que sentiría en cada uno de esos casos.

Posteriormente, el/la docente organizará a los alumnos y las alumnas por parejas, procurando que no se junten con sus amigos habituales o con alguien con quien tengan afinidad y al que conozcan mejor. Hechas las parejas, se dará comienzo a un juego en el que un miembro de la pareja deberá copiar todos los movimientos, gestos, etc., del otro como si fueran la misma persona reflejada en un **espejo**. Cuando lleven unos minutos imitándose, el/la docente dirá una emoción (tristeza, alegría, ira...) y el alumno o la alumna imitada deberá expresarla para que el compañero o la compañera copie sus gestos y expresiones. Al cabo de unos minutos más, se cambiarán de rol.

Con este ejercicio se pretende romper el hielo y crear confianza y una vinculación entre los/las escolares, además de acostumbrarse a interpretar los signos de emoción que expresa otra persona.

Finalizado el ejercicio, se pedirá a ambos miembros de las parejas que se coloquen de frente a su compañero. El/La docente leerá una pregunta de las contestadas anteriormente por uno de los componentes de la pareja; el otro miembro deberá expresar, mediante **mímica y onomatopeyas** (nunca con palabras), cómo cree que se ha sentido su compañero o compañera. El primero le dirá si ha acertado o no. Después, será el turno de su pareja. El juego se repetirá con todas las preguntas.

Se busca con esta actividad que los alumnos y las alumnas reconozcan las emociones de los demás y experimenten sentimientos hacia ellos, trabajando la capacidad de **empatizar**, es decir, de ponerse en el lugar de otro.

Para finalizar, se realizará una breve asamblea para compartir la experiencia.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☺ **Ayudar a reconocer y expresar:** formular preguntas durante la actividad para acotar lo máximo posible las emociones. Por ejemplo: «¿Cómo te sentirías si un compañero te felicita por lo bien que has hecho un dibujo?».
- ☺ **Empatizar:** manifestar abiertamente comprensión y simpatía hacia los sentimientos y experiencias del alumnado. Por ejemplo: «Te entiendo perfectamente, yo también estaría muy triste si me hubiera ocurrido algo así».
- ☺ **Ayudar a empatizar:** la actividad trabaja la empatía, por eso es preciso plantear al alumnado situaciones concretas y habituales en las que se pueda poner en el lugar de otro. Por ejemplo: «¿Cómo se puede sentir un compañero o una compañera si los demás se ríen de él/ella?».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Se propone desarrollar con los padres la misma actividad u otra parecida, con el propósito de que el alumnado siga trabajando en el ámbito familiar su capacidad de empatizar.

OBSERVACIONES

En esta actividad se pone en práctica una de las competencias emocionales que ayudan a proyectarse emocionalmente hacia los demás, la **empatía**, que consiste en la capacidad de reconocer las emociones ajenas e identificarse con ellas, lo que lleva a desarrollar un vínculo afectivo con los demás.



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

Para una mejor comprensión de este y otros conceptos, se recomienda leer el apartado 3.5 del **capítulo 3** del libro *EducaEMOción*, titulado *¿Cómo ser creativo emocionalmente? La vinculación emocional* (páginas 54-57).

Se aconseja consultar, además, el **capítulo 4** del libro *EducaEMOción*, especialmente el

apartado 4.4 (páginas 73-76), en el que se desgana la propuesta curricular de EMOCREA para 5.º y 6.º de Primaria, dedicando especial atención a las especificidades del criterio de evaluación que se trabaja en la dinámica (página 75).

¡ME PONGO EN TU LUGAR!

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 6.2

Autoría: María José Álvarez Luis,
adaptada por Paula Alonso Rosario.

Curso: 5.º de Primaria.

Criterio de evaluación n.º 6: Reconocer las emociones de los demás y experimentar sentimientos hacia ellos como consecuencia de la capacidad de empatía, de manera que se desarrolle la solidaridad y el altruismo.

CONTENIDOS DEL ÁREA

3. Sensibilidad para experimentar emociones respecto a los sentimientos que experimentan los demás.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Lengua Castellana y Literatura

Criterio de evaluación 2: Participar en situaciones de comunicación oral respetando las normas de esta forma de comunicación y aplicando estrategias para hablar en público en situaciones planificadas y no planificadas; y producir textos orales de los géneros más habituales, relacionados con los distintos ámbitos de la interacción social, que respondan a diferentes finalidades, empleando en ellos distintos recursos para expresar ideas, opiniones o emociones personales, con la finalidad de satisfacer las necesidades comunicativas, buscar una mejora progresiva en el uso oral de la lengua y desarrollar la propia creatividad, valorando la importancia de un intercambio comunicativo asertivo.

Contenidos:

4. Producción de los textos orales de diferente tipo y con distintas finalidades

o propósitos: narrativos, descriptivos, argumentativos, expositivos, instructivos, informativos, persuasivos, identificando su estructura, para comunicar las propias ideas, opiniones y emociones.

5. Uso de un lenguaje no discriminatorio y coeducativo, respetuoso con las diferencias.

TEMPORALIDAD: 1 sesión de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales:

- Pizarra.
- Números en cartulinas (preferiblemente adhesivos).
- Reproductor, altavoces y música (instrumental).

Espacio: en el aula, despejándola para que el alumnado pueda sentarse en círculo en el suelo.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En primer lugar, se distribuirá el alumnado en grupos de cuatro participantes, aproximadamente. Cada grupo elaborará, con las aportaciones de todos sus miembros, un **listado de distintas emociones** que puedan experimentar en situaciones cotidianas.

Terminados los listados, se realizará una puesta en común de toda la clase para eliminar las emociones repetidas y sintetizar y/o agrupar aquellas que se asemejen, a fin de crear una única lista. Luego, se asignará a cada una de las emociones un número.

Este, por ejemplo, podría ser un listado tipo:

1. Alegría.
2. Tristeza.

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

3. Enfado.
4. Ira.
5. Asco.
6. Miedo.
7. Inseguridad.
8. Sorpresa.
9. Tranquilidad.
10. Culpa.

El listado general se escribirá en la pizarra para que todos los alumnos y las alumnas lo tengan siempre a la vista a lo largo de la actividad.

Aprovechando la confección del listado final, el/la docente hará notar al alumnado el hecho de que muchos grupos han repetido emociones, es decir, ante diferentes situaciones, todos han sentido y han sido capaces de expresar diferentes emociones, que han sido comunes en varios casos. Esta constatación debe llevar a la conclusión de que muchas veces pensamos solo en nosotros sin darnos cuenta cómo se sienten otras personas que están a nuestro lado, y que lo que uno siente lo puede estar sintiendo también alguien que está al lado. A continuación, el/la docente anunciará que la actividad va a consistir, precisamente, en sentir lo que sienten otras personas, en ponerse en su lugar.

Tras la reflexión, el alumnado se sentará en círculo en el suelo y el/la docente colocará delante de cada niño o niña un número. Los números corresponderán con los de las emociones del listado, por lo que, al haber más escolares que números, algunos se repetirán. Cada uno de los estudiantes deberá decir, por turno, qué emoción representa su número (por ejemplo, n.º 2, *tristeza*), y contar brevemente cuándo y por qué ha sentido esa emoción (en el caso

del ejemplo, cuándo y por qué se ha sentido triste).

Cuando hayan finalizado, el/la docente les comunicará que es el momento de cambiar de lugar y, cuando diga «¡ya!», todos se desplazarán y ocuparán el lugar del compañero o la compañera de su derecha. Una vez sentado ante su nuevo número, cada niño o niña deberá decir:

«Al igual que mi compañero/a... (*nombre*), yo he sentido... (*emoción correspondiente al número*), cuando...».

De esta forma simbólica, ocupando el sitio de otro, el alumnado escenificará el acto de ponerse en el lugar de los demás, pues todo el mundo se ha sentido enfadado, alegre, inseguro... en alguna ocasión.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☛ **Ayudar a reconocer:** «Muy bien, te das cuenta de que estás triste porque te duele un poquito el pecho. Es normal; pregunta si a alguien más le ocurre algo similar».
- ☛ **Empatizar:** «Entiendo que, en ocasiones, estemos tristes o furiosos; a mí también me pasa, es natural que, si te dicen algo que no te gusta, te sientas así».
- ☛ **Ayudar a empatizar:** desde la comprensión y no desde el reproche, plantear al alumnado: «Imagina que eres el niño/la niña a quien le no le dejaron jugar, ¿cómo te sentirías?».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Los alumnos y las alumnas pueden realizar con sus padres esta actividad u otra similar para trabajar la empatía.

En primer lugar, tendrán que contarles a los padres la experiencia vivida en el centro, definiéndoles la «empatía» y lo que han



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

sentido en la actividad. En segundo lugar, los padres tendrán que seguir trabajando esto con sus hijos e hijas, aprovechando las situaciones que surjan para transmitirles la importancia de ponerse en el lugar de otro. Y, por último, los/las escolares tendrán que traer a clase alguna experiencia familiar en la que hayan puesto en práctica lo trabajado en la actividad para ponerla en común con el resto de la clase y el/la docente.

OBSERVACIONES

En la dinámica se trabaja específicamente una de las competencias emocionales que ayudan a proyectarse emocionalmente hacia los demás. Se trata, concretamente, de la **empatía**, que consiste en la capacidad de reconocer las emociones ajenas e identificarse con ellas, lo que supone desarrollar un vínculo afectivo con los demás.

Para profundizar en la comprensión de esta competencia y otros conceptos, se recomienda leer el apartado 3.5 del **capítulo 3** del libro *EducaEMOción*, titulado: *¿Cómo ser creativo emocionalmente? La vinculación emocional* (páginas 54-57).

Se aconseja también consultar el apartado 4.4 (páginas 73-76) del **capítulo 4** del libro *EducaEMOción*, en el que se pormenoriza la propuesta curricular de EMOCREA para 5.º y 6.º de Primaria, prestando especial atención a las especificaciones del criterio de evaluación utilizado en la actividad (página 75).

EN TUS ZAPATOS

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 6.3

Autoría: Paula Alonso Rosario.

Curso: 5.º de Primaria.

Criterio de evaluación n.º 6: Reconocer las emociones de los demás y experimentar sentimientos hacia ellos como consecuencia de la capacidad de empatía, de manera que se desarrolle la solidaridad y el altruismo.

CONTENIDOS DEL ÁREA

2. Detección en los demás e interpretación de señales corporales asociadas a experiencias emocionales.
3. Sensibilidad para experimentar emociones respecto a los sentimientos que experimentan los demás.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Lengua Castellana y Literatura

Criterio de evaluación 2: Participar en situaciones de comunicación oral respetando las normas de esta forma de comunicación y aplicando estrategias para hablar en público en situaciones planificadas y no planificadas; y producir textos orales de los géneros más habituales, relacionados con los distintos ámbitos de la interacción social, que respondan a diferentes finalidades, empleando en ellos distintos recursos para expresar ideas, opiniones o emociones personales, con la finalidad de satisfacer las necesidades comunicativas, buscar una mejora progresiva en el uso oral de la lengua y desarrollar la propia creatividad, valorando la importancia de un intercambio comunicativo asertivo.

Contenidos:

5. Uso de un lenguaje no discriminatorio y coeducativo, respetuoso con las diferencias.

TEMPORALIDAD: 2 sesiones de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales:

- ➔ Ordenador y altavoces (para poder poner música de ambiente).
- ➔ Folios, lápices, goma...

Espacio: en el aula de clase, acomodándola para dejar sitio suficiente para caminar y moverse por ella. Si esto no fuera posible, convendría buscar otra dependencia más amplia y espaciosa.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Comienza la **primera sesión** de la actividad con el alumnado caminando libremente por el aula. Mientras lo hacen, a instancias del maestro o la maestra, los niños y las niñas **pensarán en ellos mismos:** quiénes son, cuántos años tienen, cuáles son sus aficiones, cuál es su comida favorita, cuáles son sus principales cualidades, qué cosas les gustaría mejorar...

Después de un rato, se les pedirá que, mientras siguen caminando, piensen en un **suceso que haya sido relevante en su vida**, en el que hayan experimentado una emoción, ya sea agradable o desagradable, y que mediten un poco sobre esas experiencias. Se podrá poner música de ambiente para crear un clima más favorable para dicha reflexión y se les instruirá para que respiren tranquilamente y guarden silencio.



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

Al cabo de unos minutos, el/la docente pedirá a los alumnos y las alumnas que se sienten y que escriban en una hoja aquello sobre lo que han reflexionado, pero que no se lo enseñen a nadie, pues es algo solo de ellos. Se les dejarán unos minutos para redactarlo.

En la **siguiente sesión**, el/la docente anunciará que es el momento de repetir el ejercicio del día anterior, pero con algunos cambios. Se trata de **ponerse en el lugar de otro compañero o compañera**, para lo cual cada escolar tiene que cambiarse el abrigo, la mochila e, incluso, los zapatos (si es posible) con otro niño o niña, y comenzar a caminar una vez más por la clase.

Con este acto, los alumnos y las alumnas se ponen simbólicamente en la piel (y los zapatos) de otro. Ahora que son *otra persona*, el/la docente los animará a que reflexionen sobre el compañero o la compañera con el que han intercambiado la prenda. Igual que antes hicieron sobre sí mismos, intentarán imaginarse quiénes son, cuántos años tienen, cuáles son sus aficiones, su comida favorita, sus principales cualidades, qué cosas les gustaría mejorar, etc. Y, teniendo en cuenta lo que saben o piensan de él o ella, deben imaginarse también **cómo se habría sentido y cómo habría actuado** esta persona en aquella situación que revivieron en la sesión anterior.

En estas circunstancias, es probable que se produzcan distracciones y risas, por eso el/la docente debe mantener el orden y encarecer al alumnado la importancia de llevar a cabo la actividad con compromiso y respeto hacia lo que están haciendo, así como a sus compañeros y compañeras.

A continuación, se les pedirá que escriban en un folio lo que han pensado metidos en el papel del otro niño o niña. Tras hacerlo,

los/las escolares se sentarán en círculo y tomarán lo que cada uno escribió sobre sí mismo en la sesión anterior y lo que ha redactado haciendo de su compañero o compañera. Después, cada niño o niña buscará al compañero o la compañera con quien se ha *intercambiado* y, tras devolverse las pertenencias, se sentarán frente a frente para enseñarse lo que han escrito y descubrir si lo que el compañero o la compañera ha pensado, e incluso sentido, coincide o no con lo que escribió de sí mismo.

Seguidamente, se formularán algunas preguntas al alumnado para que reflexione sobre lo que ha experimentado y comprenda mejor la actividad:

- ☺ ¿Qué les ha parecido la actividad?
- ☺ ¿Les ha costado ponerse en el lugar de otra persona? ¿Ha sido fácil?
- ☺ ¿Han conseguido sentirse como si fueran uno/a de sus compañeros/as?
- ☺ ¿Para qué creen que hemos realizado esta actividad?
- ☺ ¿En qué nos puede ayudar?

Asimismo, y a modo de conclusión, el/la docente compartirá con el alumnado los objetivos de la actividad:

- ☺ Se ha pretendido que el alumnado fuese capaz de imaginarse las experiencias emocionales de otros, experimentándolas, incluso, en su propio cuerpo.
- ☺ De esta forma, se le ha transmitido la importancia de ponerse en el lugar de los demás, de reconocer y respetar sus emociones, para comprenderlos mejor.
- ☺ Se ha buscado también fomentar el conocimiento entre compañeros y compañeras, así como reforzar la cohesión, la solidaridad y la generosidad en el grupo.



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

Ayudar a empatizar: «¿Te ha costado ponerte en el lugar de tu compañero/a?; ¿Cómo crees que se ha sentido al reflexionar sobre esa situación? Es muy importante ponerse en lugar del otro, pues nos ayuda a comprender sus sentimientos y nos permite, entre otras cosas, conocerle mejor».

Ayudar a reconocer: «Piensa qué emoción o emociones sentiste en esa ocasión. ¿Era rabia, pena, miedo...? Sitúala en alguna parte de tu cuerpo; eso te ayudará a recordarla».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Se animará al alumnado a que proponga a sus familiares realizar una experiencia consistente en ponerse, durante unos minutos, en la piel de otro miembro de la familia. Deberán pensar qué suele hacer esa persona durante el día, qué actividades realiza, cómo son sus momentos de ocio, etc.

Tras ello, haciéndose pasar por esa persona, deberán transmitir al resto cómo se sienten al realizar las diferentes tareas que realizan diariamente, si les gusta o no, etc. De esta forma, además de trabajar sobre la empatía, se reflexionará sobre si el reparto de tareas y responsabilidades en la familia es adecuado.

OBSERVACIONES

En esta actividad se incide sobre una de las competencias emocionales que ayudan a proyectarse emocionalmente hacia los demás. Se trata, concretamente, de la **empatía**, que consiste en la capacidad de reconocer las emociones ajenas e identificarse con ellas, lo que permite desarrollar un vínculo afectivo con los demás.

Para profundizar en la comprensión de este y otros conceptos, se recomienda leer el apartado 3.5 del **capítulo 3** del libro *EducaEMOción*, titulado *¿Cómo ser creativo emocionalmente? La vinculación emocional* (páginas 54-57).

Es aconsejable, también, consultar el apartado 4.4 (páginas 73-76) del **capítulo 4** del libro *EducaEMOción*, en el que se desmenuza la propuesta de currículo de EMOCREA para los cursos 5.º y 6.º de Primaria. Préstese atención, sobre todo, a las especificaciones del criterio de evaluación utilizado en la dinámica (página 75).



DE CORAZÓN

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 7.1

Autoría: Nereida González Viera, adaptada por Paula Alonso Rosario.

Curso: 5.º de Primaria.

Criterio de evaluación n.º 8: Establecer relaciones emocionales con los demás, manifestando comportamientos de ayuda hacia los otros y la capacidad para movilizarse emocionalmente a favor de objetivos compartidos y/o proyectos sociales, con la finalidad de comprometerse emocionalmente con las personas y la sociedad.

CONTENIDOS DEL ÁREA

- La capacidad de ayuda emocional a los demás.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Ciencias Sociales

Criterio de evaluación 3: Participar de manera activa y colaborativa en la comunidad escolar planificando y evaluando actividades colectivas, asumiendo y cumpliendo responsabilidades, desarrollando estrategias para resolver conflictos y respetando los derechos de las demás personas, con una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los problemas de identidad de género.

Contenidos:

- Desarrollo de habilidades sociales para la convivencia y la cooperación solidaria.
- Rechazo de estereotipos y de cualquier clase de discriminación, y desarrollo del trato igualitario a todas las personas de forma digna y solidaria.

Criterio de evaluación 4: Interpretar y explicar sencillos mapas del tiempo a partir de sus principales componentes, así como analizar y relacionar diferentes climogramas representativos de las zonas climáticas del planeta y de los tipos de clima de España, describiendo sus principales características, valorando el efecto de los elementos y factores que los condicionan y las repercusiones que las acciones del ser humano tienen sobre el cambio climático.

Contenidos:

- Análisis y valoración de las consecuencias de las actividades humanas sobre el clima y el cambio climático: el comportamiento ecologista.

Área de Ciencias de la Naturaleza

Criterio de evaluación 3: Conocer y clasificar los seres vivos atendiendo a sus principales características y tipos, usando diferentes medios tecnológicos y mostrando interés por la observación y su estudio con la finalidad de adoptar modos de comportamiento que favorezcan su cuidado.

Contenidos:

- Hábitos de respeto y cuidado hacia los seres vivos.

TEMPORALIDAD: 2 sesiones de clase de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales:

- Cartulinas de diferentes colores (una por grupo).
- Lápices, rotuladores, colores...
- Ordenadores.



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

Espacio: en el aula de clase, permitiendo al alumnado acudir al aula de ordenadores para buscar información, si no se contara con equipos en el aula ordinaria.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Para introducir y contextualizar la actividad, se comenzará la **primera sesión** realizando una breve **relajación** con el propósito de que los alumnos y las alumnas conecten con su entorno y con las personas que les rodean, y, de esta forma, empezar a sensibilizarlos sobre los temas que se tocarán en la dinámica.

Una vez sentado en círculo el alumnado, el/la docente comenzará a dar las pautas habituales de relajación y hará una breve exposición, como, por ejemplo:
«Imaginémonos un mundo sin contaminación, con playas y montes limpios. Un mundo en el que cada persona tuviera acceso a los alimentos que necesitase, un mundo en el que mujeres y hombres tuviéramos los mismos derechos, en el que los animales fueran cuidados con mucho cariño y todos tuvieran una familia. Un lugar donde todas las personas nos respetásemos sin importar el color de la piel, la religión, el país, el sexo...».

A continuación, la clase se dividirá en varios grupos dependiendo del número de alumnos y alumnas (cuatro por grupo, por ejemplo). El/La docente escribirá en la pizarra una frase como puede ser la siguiente:

EL MUNDO NO ESTÁ HECHO, SE ESTÁ HACIENDO Y NOSOTROS CON ÉL. ¿QUÉ PROPONEMOS PARA NUESTRO MUNDO?

A partir de este planteamiento, se propondrá al alumnado, para la **segunda sesión**, realizar un **cartel publicitario de corazón**, es decir, una campaña de publicidad comprometida, solidaria, en la que los/las escolares lancen un mensaje de compromiso emocional con

personas, colectivos, instituciones o proyectos para buscar soluciones, mediante la colaboración, a algún problema social, medioambiental, etc.

Los alumnos y las alumnas podrán buscar en internet información sobre el tema que les gustaría trabajar. Además, en el cartel deberá aparecer un eslogan llamativo y concienciador, y tendrán libertad para aportar imágenes, dibujos y textos. Tras la elaboración, vendrá la defensa del trabajo. Cada grupo deberá prepararse un **minidiscurso** para explicar su cartel: por qué han elegido el tema, qué aparece en él, por qué han puesto ese eslogan..., además podrán aportar sus soluciones o prevenciones para los problemas que reflejen. Todos los miembros del grupo deberán contribuir en el diseño y la explicación del cartel, pues se valorará mucho el trabajo en equipo.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☉ **Validar:** «Es muy importante que mis alumnos y alumnas sean capaces de compartir sus emociones. Esos sentimientos son muy valiosos para mí y para todos los compañeros y compañeras pues nos ayudan a conocerlos mejor y nos hace apreciarlos más. Por eso les prestamos mucha atención, y los aceptamos y respetamos, pues cada uno tiene derecho a sentir lo que siente».
- ☉ **Ayudar a empatizar:** «¿Verdad que no nos gustaría que llegara alguien y destrozara nuestra casa o estropease nuestras cosas? Lo mismo ocurre con nuestras playas, con nuestros montes... No tenemos derecho a maltratar la Tierra ni a ensuciarla con nuestra basura. Debemos comprometernos a quererla y cuidarla, porque es nuestra casa».



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Se animará a los alumnos y las alumnas a que comenten a sus familiares la actividad trabajada en clase y les propongan crear un eslogan familiar. Ese eslogan deberá reflejar el compromiso de quererse y estar siempre dispuestos a ayudarse y a cuidar unos de otros para que la familia permanezca siempre unida. Posteriormente podrán compartirlo con los compañeros y compañeras en clase.

OBSERVACIONES

En actividades como estas se desarrollan competencias emocionales que ayudan a proyectarse en los demás. En esta, en concreto, se trabaja la competencia del **compromiso emocional**, que implica la capacidad de movilizarse para ayudar a los demás o en favor de un objetivo o proyecto compartido.

Además, el criterio de evaluación aplicado en la actividad, relacionado con la capacidad de compromiso emocional con las personas, establece una relación entre la competencia en vinculación emocional, como dimensión creativa-afectiva, y la creatividad y la innovación. Por lo que hay que entenderlo como una intersección entre el bloque de Educación Emocional y el de Educación para la Creatividad.

Para una mejor comprensión de estos conceptos, se recomienda consultar el apartado 3.5 del **capítulo 3** del libro *EducaEMOción*, titulado *¿Cómo ser creativo emocionalmente? La vinculación emocional* (páginas 54-57).

Se recomienda consultar también el apartado 4.4 (páginas 73-76) del **capítulo 4** del libro, en el que se expone la propuesta de currículo de EMOCREA para los cursos 5.º y 6.º de Primaria, y, más especialmente, las especificidades del criterio de evaluación desde el que se enfoca la actividad (página 76).



MEJORAMOS ENTRE TODOS

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 7.2

Autoría: Laura Victoria Espinosa Martín, adaptada por Paula Alonso Rosario.

Curso: 5.º de Primaria.

Criterio de evaluación n.º 8: Establecer relaciones emocionales con los demás, manifestando comportamientos de ayuda hacia los otros y la capacidad para movilizarse emocionalmente a favor de objetivos compartidos y/o proyectos sociales, con la finalidad de comprometerse emocionalmente con las personas y la sociedad.

CONTENIDOS DEL ÁREA

5. Conductas prosociales: ayuda, solidaridad, altruismo...

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Ciencias Sociales

Criterio de evaluación 2: Conocer, seleccionar y utilizar estrategias para realizar tareas colectivas, desarrollando la responsabilidad, la capacidad de esfuerzo y la constancia en el estudio, mostrando habilidades de liderazgo, confianza en sí mismo, curiosidad, interés, actitud creativa y espíritu emprendedor.

Contenidos:

2. Iniciativa emprendedora (en la toma de decisiones, actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés, creatividad y espíritu innovador).
3. Coordinación de equipos y liderazgo (toma de decisiones, aceptación de responsabilidades, valoración de ideas,

intuición, apertura y flexibilidad, asunción de errores...).

4. Defensa de planteamientos e ideas y argumentos frente a otras personas, con asunción de la crítica y aceptación de sugerencias.

Criterio de evaluación 3: Participar de manera activa y colaborativa en la comunidad escolar planificando y evaluando actividades colectivas, asumiendo y cumpliendo responsabilidades, desarrollando estrategias para resolver conflictos y respetando los derechos de las demás personas, con una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los problemas de identidad de género.

Contenidos:

3. Desarrollo de habilidades sociales para la convivencia y la cooperación solidaria.
4. Utilización de estrategias para potenciar la cohesión del grupo y el trabajo cooperativo.

TEMPORALIDAD: 1 sesión de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales:

- ➔ Cartulinas de colores (una por grupo).
- ➔ Rotuladores, lápices, gomas...

Espacio: el aula de clase.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La sesión se divide en tres momentos con un fin común: potenciar la implicación emocional de los alumnos y las alumnas con todo aquello que forma parte de los espacios donde más tiempo pasan después de su casa, donde se desarrollan muchos de sus aprendizajes y donde conviven y crecen a diario: su clase.

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

Así pues, la **primera parte** de la sesión estará dirigida a desarrollar la **conexión grupal** entre todos los integrantes del aula, así como a comprobar que existe una actitud abierta, activa y receptiva ante las relaciones que se manifiestan entre los compañeros y las compañeras, con los docentes y con el entorno más próximo que les rodea.

De esta forma, se comenzará realizando una **relajación** que permita crear un clima tranquilo y de disposición a la reflexión. La relajación podrá ser similar a la que se muestra a continuación (duración: 12-15 minutos):

«Nos sentamos con la espalda bien pegada al respaldo de la silla y los pies bien plantados en el suelo.

Cerramos los ojos para abrirlos hacia nuestro interior. Comenzamos a inspirar y espirar. Inspiramos intentando llenar nuestros pulmones de aire, lo retenemos un instante y lo expulsamos poco a poco, contando despacio hasta 5. (*Repetir varias veces*).

Intentamos relajar cada una de las partes de nuestro cuerpo: la cara, los brazos, los dedos, las piernas, los pies...

Vemos en nuestra mente una imagen de nuestra clase. Aunque tengamos los ojos cerrados, la observamos detalle a detalle. Imaginemos que tenemos el poder de construirla de nuevo, entre todos, ladrillo a ladrillo. Haciendo una cadena comenzamos a trabajar en equipo: pintamos sus paredes, ¿de qué color las pintamos? Ahora toca decorarla, ¿qué le pondremos?... Nos imaginamos a todos nosotros haciendo todas estas cosas en grupo, colaborando. ¿Cómo nos lo estamos pasando?

Finalmente, observamos el resultado que hemos conseguido entre todos, detalle a detalle, vemos lo bonita que ha quedado. Estamos muy felices y nos damos un abrazo grupal. Hemos construido nuestra nueva clase, todos juntos, en equipo.

Poco a poco, vamos siendo conscientes de nuestro cuerpo, comenzamos a mover los dedos, las manos, los pies... Lentamente abrimos los ojos. Nos incorporamos muy despacio».

Después de la relajación se organizará una **puesta en común** para que participen todos los alumnos y las alumnas y compartan cómo se imaginaron trabajando juntos, construyendo la clase entre todos, los resultados que obtuvieron, etc.

Tras esto, se pedirá a los/las escolares que piensen distintas **propuestas** sobre aspectos que consideren que entre todos podrían mejorar. Hay que dejar claro que no se trata de cosas materiales ni de mobiliario, sino de iniciativas que contribuyan a un mayor bienestar del grupo.

Las propuestas se irán escribiendo en la pizarra. Una vez apuntadas todas, se tratará de agruparlas intentando crear temas que puedan incluir la mayoría, por ejemplo:

- ☺ *Nos ayudamos entre todos:* apoyo en las tareas, convivencia, atención a los problemas, buenas palabras entre los compañeros...
- ☺ *Orden y limpieza:* mantenimiento del aula, reciclaje...
- ☺ *Proyectos:* propuestas y aportaciones del alumnado, trabajo con otros cursos, felicitaciones de cumpleaños, mensajes positivos...

Estos son meros ejemplos: los temas vendrán determinados por las propuestas del alumnado. El docente también podrá contribuir con propuestas, si considerase que algún tema importante se ha pasado por alto.

Llega el momento de hacer grupos (el número y la composición variará en función de la cantidad de grandes temas que hayan surgido) para plasmar en una cartulina las propuestas expresadas por el alumnado sobre cada uno de los temas.



ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

Por ejemplo, nos ayudamos entre todos:

- ☉ Ayudar a resolver dudas.
- ☉ Mediador entre conflictos.
- ☉ Apoyo personal a nuestros compañeros.
- ☉ Dedicar un mensaje positivo.

Las cartulinas de los grupos se colgarán en el aula para tenerlas presentes.

Como culminación de la actividad, y para darle una proyección práctica, se propone que cada uno de los grupos ya formados se encargue semanalmente (o como se considere oportuno) de procurar que las iniciativas expuestas en las cartulinas se cumplan. Cada grupo deberá asumir su rol, reconociendo su compromiso y la importancia de ayudarse y mejorar juntos.

Por último, se les propondrá crear entre todos un **símbolo de la clase**, con el propósito de crear un clima de unidad y compromiso grupal. Se diseñará a modo de *collage* y pasará a formar parte de la identidad de la clase.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☉ **Ayudar a respetar:** «Todas las opiniones y propuestas son bienvenidas. Ninguna es más importante que otra porque todas nacen de la voluntad de mejorar como grupo. Así que respetemos y valoremos cualquiera de las aportaciones de los compañeros y las compañeras».
- ☉ **Validar:** «Cada uno de los miembros de esta clase son los únicos que pueden ocupar su espacio en este grupo. Por eso son indispensables para que esta clase funcione como grupo. Si alguno no está, falta el único que puede hacer de él/ella. Por eso todos mis alumnos y alumnas son importantes para mí».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Se propone como actividad para casa que el alumnado realice con sus padres un listado de aspectos en los que puede mejorar el clima familiar, con el propósito de que reflexionen juntos, busquen soluciones a problemas, compartan momentos juntos y se ayuden para poder aportar lo mejor de sí.

OBSERVACIONES

En actividades como la presente entran en juego competencias emocionales que ayudan a proyectarse en los demás. En esta, particularmente, se trabaja la competencia del **compromiso emocional**, que se traduce en la capacidad de implicarse en la ayuda a los demás o en un objetivo o proyecto compartido.

Por otra parte, el criterio de evaluación aplicado en la actividad, que implica la capacidad de compromiso emocional con las personas, establece una relación entre la competencia en vinculación emocional, como dimensión creativa-afectiva, y la creatividad y la innovación. Por lo que hay que entenderlo como una intersección entre el bloque de Educación Emocional y el de Educación para la Creatividad.

Para una mejor comprensión de estos conceptos, se recomienda leer el apartado 3.5 del **capítulo 3** del libro *EducaEMOción*, titulado *¿Cómo ser creativo emocionalmente? La vinculación emocional* (páginas 54-57).

Se recomienda consultar también el apartado 4.4 (páginas 73-76) del **capítulo 4** del libro, en el que se repasa la propuesta de currículo de EMOCREA para los cursos 5.º y 6.º de Primaria, que incluye las especificidades del criterio de evaluación desde el que se ha enfocado la actividad (página 76).



TU SUPERPODER EMOCIONAL

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 7.3

Autoría: Cecilia del Pino González y Yénifer Rodríguez Acosta, adaptada por Antonio Rodríguez Hernández.

Curso: 5.º de Primaria.

Criterio de evaluación n.º 8: Establecer relaciones emocionales con los demás, manifestando comportamientos de ayuda hacia los otros y la capacidad para movilizarse emocionalmente a favor de objetivos compartidos y/o proyectos sociales, con la finalidad de comprometerse emocionalmente con las personas y la sociedad.

CONTENIDOS DEL ÁREA

2. El compromiso emocional con el otro.
3. La capacidad de ayuda emocional a los demás.
4. La capacidad para movilizarse emocionalmente a favor de un objetivo/proyecto.
5. Conductas prosociales: ayuda, solidaridad, altruismo...

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Ciencias Sociales

Criterio de evaluación 3: Participar de manera activa y colaborativa en la comunidad escolar planificando y evaluando actividades colectivas, asumiendo y cumpliendo responsabilidades, desarrollando estrategias para resolver conflictos y respetando los derechos de las demás personas, con una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los problemas de identidad de género.

Contenidos:

3. Desarrollo de habilidades sociales para la convivencia y la cooperación solidaria.
6. Rechazo de estereotipos y de cualquier clase de discriminación, y desarrollo del trato igualitario a todas las personas de forma digna y solidaria.

Área de Educación Artística

Criterio de evaluación 1: Realizar creaciones plásticas bidimensionales y tridimensionales que permitan expresarse y comunicarse, tras la planificación y organización de los procesos creativos, identificando el entorno próximo y el imaginario, obteniendo la información necesaria a través de la investigación, nuestro entorno, bibliografía e internet, seleccionando los diferentes materiales y técnicas, y aplicando un juicio crítico a las producciones propias y ajenas.

Contenidos:

3. Realización de trabajos artísticos utilizando diferentes texturas: naturales y artificiales, y visuales y táctiles.
4. Observación y representación en el espacio teniendo en cuenta la composición, el equilibrio, la proporción y el tema o género.
5. Manejo y conservación del espacio de uso, materiales e instrumentos propios del taller de plástica.
6. Cooperación en la planificación y desarrollo de proyectos en grupo, respetando las ideas de los demás.
7. Utilización del vocabulario adecuado en las descripciones de sus proyectos artísticos.
9. Creación de bocetos como parte del proceso creativo, seleccionando y compartiendo con el resto del alumnado el que mejor se adecue a la obra final.



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

TEMPORALIDAD: 2 sesiones de 45-50 minutos.

**REQUERIMIENTOS MATERIALES
Y ESPACIALES**

Materiales:

- Cartón o cartón pluma recortado en piezas a modo de puzle.
- Rotuladores y lápices de colores.
- Cualquier otro material que se considere oportuno para decorar.

Espacio: el aula de clase.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El/La docente iniciará la **primera sesión** entregando a cada alumno o alumna una pieza de un puzle, que habrá preparado previamente recortándolas de un cartón o cartón pluma, de forma que encajen entre sí. Seguidamente, introducirá el tema de los **superhéroes** y las **superheroínas**: «¿Alguien sabe quién es Ironman? ¿Y Spiderman? ¿Quién me puede decir algo de Wonderwoman?»

A continuación, el/la docente propondrá al alumnado hacer entre toda la clase una lista de los superhéroes y las superheroínas que conozca y, una vez realizada esta, se invitará a los niños y las niñas a digan qué caracteriza a cada uno de esos personajes. Uno o varios alumnos o alumnas se encargarán de tomar nota de lo que se comente.

Se trata de indagar en cada uno de estos personajes de ficción más allá de su fachada de superhéroe o superheroína, intentando ver qué hay detrás, qué les motiva. Por ejemplo: Ironman es un tipo rico que tiene a su disposición un montón de tecnología que utiliza para enfrentarse a los malos y proteger a la gente.

Concluida la caracterización de los héroes y heroínas de la lista, se propone al alumnado la siguiente tarea: si tú fueras un superhéroe o superheroína y te tuvieras que unir a esta lista...

- ☞ ¿Cómo te llamarías?
- ☞ ¿Qué poderes tendrías? No solo valen poderes físicos, sino también emocionales y sociales, es decir, cosas que podemos hacer con nuestras emociones y con nuestra capacidad de relacionarnos con los demás.
- ☞ ¿Cuál sería tu primera misión?
- ☞ ¿Se lo contarías a tus amigos y a tu familia? ¿Cómo se lo dirías?
- ☞ ¿Cómo sería tu traje de superhéroe o superheroína?
- ☞ ¿Cuál sería tu insignia? Ejemplos: Batman: murciélago; Spiderman: araña; Catwoman: gato; Mujer maravilla: bandera americana y tiara; Flash: rayo...

Una vez que cada alumno o alumna haya contestado a estas preguntas, se le indicará que **dibuje su insignia personal** de superhéroe o superheroína en la pieza de puzle que se le entregó al principio de la sesión. El/La docente participará con el alumnado, ya que también tendrá una pieza de puzle, en la que señalará qué superhéroe o superheroína sería.

A continuación, se invitará a los/las escolares a que compartan la insignia de su pieza de puzle, explicando brevemente en qué consiste y qué simboliza. El/La docente mostrará y explicará, asimismo, la suya. Para identificar cada insignia los niños y las niñas deberán poner detrás su nombre.

Al principio de la **segunda sesión**, se mostrará al alumnado el vídeo: *Un gran poder conlleva una gran responsabilidad* (YouTube).

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

Tras ver el vídeo, el/la docente escribirá en la pizarra la siguiente frase: «Un gran poder conlleva una gran responsabilidad», y se planteará a la clase la siguiente reflexión:

«¿Qué quiere decir esta frase? Igual que Batman utiliza sus habilidades para proteger a Gotham, hay otros personajes, como el Joker, que, teniendo muchas habilidades, las usan en cambio para generar caos y destrucción. En la sesión anterior hemos descubierto nuestros poderes y el superhéroe o superheroína que llevamos dentro, pero... ¿cómo vamos a utilizar estos poderes? Ahí está la diferencia: debemos ser responsables. Por ejemplo: tú, (*dirigiéndose por su nombre a un alumno o a una alumna*), con tu poder de mentalista, puedes conocer todos los secretos de las personas, pero, si no usas esa información de manera responsable, puedes hacer mucho daño (*se ponen más ejemplos con otros niños y niñas y sus superpoderes*) ¿Qué les parece esto que estamos diciendo?»

Bueno, parece que todos estamos de acuerdo en que es mejor usar los poderes para hacer el bien que para hacer el mal. Pues se me ocurre que podríamos hacer una especie de compromiso donde cada uno diga cómo va a usar su poder. Por ejemplo (*el/la docente empieza*):

“Yo (*nombre de superhéroe*) me comprometo a ayudarles en todo lo que pueda, a escucharlos atentamente a todos y todas, a poner todo mi esfuerzo y corazón en las actividades y acompañarlos en esta aventura que comienza hoy. Coloco mi pieza de puzle en el centro”.

Al tiempo que formula su compromiso, el/la docente dejará su pieza en el suelo, en el centro del aula y animará a los/las escolares a que se acerquen y expresen a su vez su compromiso, mientras encajan su pieza hasta completar el puzle.

Tras esto, el/la docente formulará las siguientes preguntas:

- ☺ ¿Cómo nos ha quedado?
- ☺ ¿Qué poder tiene ahora el dibujo que forman todas las piezas? ¿Es mayor o menor que el poder individual?
- ☺ ¿Qué hubiera pasado si faltara tu pieza?
- ☺ ¿Qué te transmite esta imagen?
- ☺ ¿En qué se parece esta imagen y lo que estamos haciendo aquí?

El/La docente debe procurar que todos los niños y las niñas participen en las respuestas. A continuación, propondrá al alumnado que elija un nombre para el grupo de superhéroes y superheroínas que acaba de nacer en la clase:

«Bien, chicos y chicas, ya va cogiendo forma nuestro equipo de superhéroes y superheroínas, pero debemos buscar un nombre. Un grupo como este siempre tiene un nombre, por ejemplo: *La Liga de La Justicia, Los Vengadores, Los 4 Fantásticos...* Nosotros, que contamos con muchos superhéroes y superheroínas, ¿cómo nos vamos a llamar? ¿Les parece que hagamos una lluvia de ideas y entre todos elegimos el que más nos guste?».

Además, les dará tiempo e instrucciones para que construyan entre todos la **insignia de grupo**, utilizando colores, cinta adhesiva y sus propias insignias individuales para crear su logo de equipo:

«Vale, ya tenemos nuestro nombre: *Los...* y también tenemos cada uno nuestra insignia y están colocadas todas juntas, pero ahora se trata de que creemos entre todos y todas nuestra insignia de grupo, que pensemos la forma que va a tener. Recuerden que esta insignia será nuestra identidad de grupo, tiene que ser algo llamativo y que tenga algún sentido para nosotros ¿Qué se les ocurre? ¿Qué forma le darían? (escudo, círculo, estrella, corazón...). ¿Dónde colocarían cada poder?».



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

Para finalizar, se recordarán los compromisos individuales de cada alumno o alumna, de forma que se visualice cómo cada cual contribuye a mejorar lo que le rodea y cómo todos juntos pueden hacer mucho para crear un mundo mejor.

Una idea interesante sería decidir también la primera misión del flamante equipo de superhéroes y superheroínas.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☞ **Ayudar a expresar:** «Que cada uno piense cuál sería su poder. Puede ser cualquier capacidad, no solo física, como fuerza o agilidad. También puede ser mental, emocional o social. Por ejemplo, tener la capacidad de hacer amigos, de provocar buen rollo en los demás, etc. Cualquier idea vale, siempre y cuando sea algo que pueda ayudar a los demás. No nos dé vergüenza mostrar a los demás nuestra creatividad».
- ☞ **Ayudar a respetar:** «Cada uno aporta su poder sintiendo que es importante para él o ella; por lo tanto, no vale reírse ni despreciarlo. Estamos compartiendo cosas personales, así que el respeto debe ser lo primero».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Se invitará a los alumnos y las alumnas a compartir con su familia la actividad desarrollada. Además, pueden preguntar a sus padres cuáles son sus *superpoderes* (por ejemplo: el poder de hacer que todos los hermanos se lleven bien) y si creen que ese superpoder pasará algún día a él/ella.

OBSERVACIONES

En actividades como esta se trabajan competencias emocionales que ayudan a proyectarse en los demás. En esta, particularmente, se trabaja la competencia del **compromiso emocional**, que implica la capacidad de movilizarse para ayudar a los demás o para colaborar en un objetivo o proyecto compartido.

Por otro lado, el criterio de evaluación utilizado en la actividad, relacionado con la capacidad de compromiso emocional con las personas, establece una relación entre la competencia en vinculación emocional, como dimensión creativa-afectiva, y la creatividad y la innovación. Por tanto, hay que entenderlo como una intersección entre el bloque de Educación Emocional y el de Educación para la Creatividad.

Para una mejor comprensión y contextualización de estos conceptos, puede acudir al apartado 3.5 del **capítulo 3** del libro *EducaEMOción*, titulado *¿Cómo ser creativo emocionalmente? La vinculación emocional* (páginas 54-57).

Se aconseja consultar, además, el apartado 4.4 (páginas 73-76) del **capítulo 4** del libro, en el que se expone la propuesta de currículo de EMOCREA para los cursos 5.º y 6.º de Primaria. En este apartado se describe también el criterio de evaluación desde el que se ha enfocado la actividad (página 76).

5.- ANEXO: Cortos geniales para trabajar valores.

- EDUCACIÓN 3.0 DE SANTILLANA:
 - [85 cortometrajes para trabajar en valores](#)
- RZ100arte:
 - [50 cortos geniales para trabajar valores con vuestros alumnos](#)
- CAMARGO EDUCACIÓN:
 - [Cortos para trabajar los valores](#)

SELECCIÓN 5º DE PRIMARIA

- Paperman
- PIPER – Pixar
- Alma
- Pip
- Oktapodi