



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

**PROYECTO TUTORÍA 6º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad**

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





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



## 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 6º 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.
<b>EXPLICACIÓN DEL BLOQUE COMPETENCIAL</b> <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 6º DE PRIMARIA. *Educación Emocional y para la Creatividad*

**TERCER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>
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**

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.



PROYECTO TUTORÍA 6º 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><b>EXPLICACIÓN DEL BLOQUE COMPETENCIAL</b></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 6º 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><b>EXPLICACIÓN DEL BLOQUE COMPETENCIAL</b></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 6º 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 6º DE PRIMARIA. *Educación Emocional y para la Creatividad*

## 3.- ACTIVIDADES “EMOCREA”

### 3.1.- Competencias emocionales

3.1.1.- CONCIENCIA EMOCIONAL	
COMPETENCIA	DESCRIPCIÓN
<b>PERCIBIR</b>	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
<b>RECONOCER</b>	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.
<b>COMPRENDER</b>	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.
<b>TOMAR CONCIENCIA</b>	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 6º DE PRIMARIA. *Educación Emocional y para la Creatividad*

### 3.1.2.- REGULACIÓN EMOCIONAL

COMPETENCIA	DESCRIPCIÓN
<b>REGULAR</b>	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".
<b>RESPONSABILIZARSE</b>	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
<b>RECICLAR</b>	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.
<b>COMUNICARSE</b>	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.
<b>EMPATIZAR</b>	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
<b>COMPROMETERSE</b>	Expresar nuestra creatividad a través del compromiso afectivo con los demás, concretado en comportamientos de ayuda, colaboración y altruismo.

**PROYECTO TUTORÍA 6º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad**

**3.2.- Planificador de actividades EMOCREA.**

	COMPETENCIA	ACTIVIDAD	SESIONES
<b>PRIMER TRIMESTRE</b>	MULTICOMPETENCIAL	Actividades del Plan de Acogida	Septiembre
	1.- TOMAR CONCIENCIA	1.4.- Emociónate con fundamento.	2 de 45'
	2.- REGULAR	2.4.- No te asfixies, espira.	1 de 45'
	3.- RESPONSABILIZARSE	3.4.- 1,2,3,... emoción y acción.	2 de 45'
	4.- RECICLAR	4.4.- Desatando nudos (I).	1 de 45'
	5.- COMUNICARSE	5.4.- Comunicar emociones es posible.	2 de 45'
	6.- EMPATIZAR	6.4.- Emociones bocabajo.	2 de 45'
	7.- COMPROMETERSE	7.4.- El Congreso Interestelar.	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 6º DE PRIMARIA. *Educación Emocional y para la Creatividad*

	COMPETENCIA	ACTIVIDAD	SESIONES
<b>SEGUNDO TRIMESTRE</b>	MULTICOMPETENCIAL	Actividades del Plan de Acogida	Septiembre
	1.- TOMAR CONCIENCIA	1.5.- La ruleta Emoción-arte.	3 de 45'
	2.- REGULAR	2.5.- Aprender a soltar pesos emocionales.	2 de 45'
	3.- RESPONSABILIZARSE	3.5.- Detectives emocionales.	2 de 45'
	4.- RECICLAR	4.5.- Desatando nudos (II).	1 de 45'
	5.- COMUNICARSE	5.5.- ¡Conócete y date a conocer!	1 de 45'
	6.- EMPATIZAR	6.5.- Desarrollando la empatía.	1 de 45'
	7.- COMPROMETERSE	7.5.- Sansofé.	2 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 6º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad**

	COMPETENCIA	ACTIVIDAD	SESIONES
<b>TERCER TRIMESTRE</b>	MULTICOMPETENCIAL	Actividades del Plan de Acogida	Septiembre
	1.- TOMAR CONCIENCIA	1.6.- Mis emociones, aquí y ahora.	1 de 45'
	2.- REGULAR	2.6.- Relajándonos con el señor Jacobson.	1 de 45'
	3.- RESPONSABILIZARSE	3.6.- Manos con corazón.	2 de 45'
	4.- RECICLAR	4.6.- ¡No te contamines!	2 de 45'
	5.- COMUNICARSE	5.6.- Descubriendo la asertividad.	1 de 45'
	6.- EMPATIZAR	6.6.- Puedo saber lo que sientes.	1 de 45'
	7.- COMPROMETERSE	7.6.- ¿Y si fueras tú?	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**

- 1.4.- Emociónate con fundamento.
- 2.4.- No te asfixies, respira.
- 3.4.- 1,2,3,... emoción y acción.
- 4.4.- Desatando nudos (I).
- 5.4.- Comunicar emociones es posible.
- 6.4.- Emociones bocabajo.
- 7.4.- El Congreso Interestelar.

### **SEGUNDO TRIMESTRE**

- 1.5.- La ruleta Emoción-arte.
- 2.5.- Aprender a soltar pesos emocionales.
- 3.5.- Detectives emocionales.
- 4.5.- Desatando nudos (II).
- 5.5.- ¡Conócete y date a conocer!
- 6.5.- Desarrollando la empatía.
- 7.5.- Sansofé.

### **TERCER TRIMESTRE**

- 1.6.- Mis emociones, aquí y ahora.
- 2.6.- Relajándonos con el señor Jacobson.
- 3.6.- Manos con corazón.
- 4.6.- ¡No te contamines!
- 5.6.- Descubriendo la asertividad.
- 6.6.- Puedo saber lo que sientes.
- 7.6.- ¿Y si fueras tú?



## EMOCIÓNATE CON FUNDAMENTO

### ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

### ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 1.4

**Autoría:** Antonio Rodríguez Hernández.

**Curso:** 6.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.
  - 4.3. Aceptación de las emociones experimentadas, asumiéndolas como propias y valorándolas como expresión de su propia personalidad.
  - 4.4. Análisis de las estrategias personales utilizadas para disociarse de las propias emociones.
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.
6. Anticipación de las consecuencias de sus actos en sus emociones y en las de las otras personas.
  - 6.1. Observación y valoración de las emociones ante los hechos y consecuencias responsables.

- 6.2. Identificación y expresión de las emociones ante los hechos y consecuencias responsables.
- 6.3. Observación y valoración de un hipotético hecho, anticipando sus consecuencias.

#### 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:

1. Participación en situaciones de comunicación, espontáneas o dirigidas, utilizando un discurso ordenado, coherente y cohesionado, adaptándose al contexto, y aplicación de estrategias para hablar en público.
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...





ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

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.

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 en nuestro entorno, bibliografía, internet y medios de comunicación, 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.

**Criterio de evaluación 2:** Crear imágenes fijas y en movimiento a partir del análisis de diferentes manifestaciones artísticas en sus contextos cultural e histórico, utilizando las tecnologías de la información y la comunicación de manera responsable y crítica, con el fin de expresar emociones y comunicarse visualmente empleando los principales medios de difusión audiovisual.

**Contenidos:**

7. Uso intencionado de la imagen como instrumento de comunicación

y realización de carteles usando la tipografía más adecuada.

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

**REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES**

**Materiales:**

- Folios, lápices, rotuladores, cartulinas o papel continuo.
- Fotocopias del cuadro de análisis de la emoción para cada alumno/a.

**Espacio:** en el aula.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

El/La docente introducirá la **primera sesión** informando al alumnado de que en la actividad que van a emprender van a entrenarse para ser competentes en la **conciencia emocional**. Para ello, preguntará a los alumnos y las alumnas si conocen lo que significa esta competencia. Después de una breve explicación interactiva por parte del/de la docente, se les planteará que, en lugar de hablar de la conciencia emocional, es mucho mejor practicarla.

En gran grupo, cada alumno o alumna dirá el nombre de la emoción que considere que predomina más en su forma de ser; el/la docente los guiará con preguntas, o animándolos a que la describan, si tienen dificultades para identificarla. Una vez que hayan compartido su emoción, se les pedirá que piensen en una situación en la que la hayan sentido y que intenten visualizarla. Para ello, se les indicará que cierren los ojos y rescaten mentalmente todo lo relacionado con esa experiencia, intentando revivir cómo se sintieron en ese momento.

En este ejercicio, los niños y las niñas estarán sentados, con los ojos cerrados y en estado



ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

de relativa relajación. El maestro o la maestra les dirá que van a **respirar la emoción**, de modo que, cuando tomen aire, harán suya la emoción que han rescatado, intentando sentirla en su cuerpo, aunque pueda resultarles desagradable. El/La docente dará la siguiente indicación: «Inspiramos y metemos la emoción dentro de nuestro cuerpo, hasta lo más hondo».

Una vez realizado este ejercicio de **identificación emocional**, se le entregará a cada niño o niña un folio con un formulario como el que figura al final de la ficha.

Cuando los alumnos y las alumnas hayan cumplimentado la tabla, pasaremos a ponerlo en común. El/La docente insistirá en que, para poder tratar con nuestras emociones de forma adecuada (es decir, para que las emociones no nos atrapen y causen problemas), debemos poner en práctica los siguientes pasos de la conciencia emocional:

- ☞ **Percibir:** ¿En qué parte de tu cuerpo sientes la emoción? ¿Cuál es la expresión de tu cara? ¿Cuál es la posición de tu cuerpo? ¿Dónde localizas las sensaciones corporales de la emoción?
- ☞ **Reconocer:** ¿Sabrías ponerle nombre a la emoción que sientes? ¿Reconoces el sentimiento que experimentas? ¿La asumes como tuya?
- ☞ **Comprender:** ¿De dónde viene esa emoción? ¿Qué la produce? ¿Qué consecuencias tiene en mí, en quienes están a mi lado y en mi entorno?
- ☞ **Responsabilizarse:** ¿Qué decido hacer con la emoción? ¿Decido yo o decide el sentimiento por mí? ¿Asumo las consecuencias de la emoción? ¿Cómo reparo sus efectos en el caso de que haya provocado algún daño?

En la **segunda sesión**, se formarán cinco grupos de trabajo para elaborar un **mural**. Los grupos 1, 2, 3 y 4 se encargarán, cada uno de ellos respectivamente, de representar gráficamente en su mural uno solo de los pasos explicados en la sesión anterior (1 = percibir, 2 = reconocer, 3 = comprender y 4 = responsabilizarse). El quinto grupo se encargará de reflejar con imágenes, dibujos, expresiones, etc., cada una de las emociones que compartió toda la clase. Cada emoción se puede plasmar en un folio.

Una vez que estén realizados los murales, se organizará una puesta en común para explicar su contenido. Finalmente, se colocarán en un lugar visible de la clase para que sirvan de recordatorio de lo aprendido.

#### PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☞ **Ayudar a reconocer y expresar:** «Somos valientes cuando reconocemos nuestros miedos, no cuando los negamos»; «Estar triste no es una vergüenza. Todo lo contrario: cuando estamos tristes necesitamos el apoyo de nuestros familiares y amigos»; «Si estamos enfadados, tenemos que aceptarlo, pero no por eso podemos tomarla con los demás»; «Esconder nuestro enfado hace que se acumule y se acumule y, cuando no podemos aguantar más, explotamos haciendo daño a las personas que nos rodean».
- ☞ **Validar:** «Tenemos derecho a sentir miedo, tristeza, enfado..., cualquier emoción, porque es lo que siente nuestro corazón y, como dice el Principito: *no se ve bien sino con el corazón*»; «Aunque nos duela sentir esas emociones, no tenemos más remedio que vivirlas porque, si las ocultamos o las negamos, al final nos harán más daño».





ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

El alumnado mostrará a su familia la tabla que han rellenado en clase y compartirá con ella lo aprendido en la actividad, con objeto de sacar conclusiones conjuntamente sobre cómo tratar las emociones en el entorno familiar.

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

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).

Asimismo, hay que advertir que esta actividad comprende también la competencia de **responsabilidad emocional**, que se trabaja de forma específica en el **criterio de evaluación n.º 3**. La responsabilidad emocional es un concepto complejo, puesto que supone, ante todo, una toma de decisión respecto a la propia emoción, es decir: ¿decido yo qué hacer con la emoción o, por el contrario, la emoción decide por mí?

Esto es así porque, de acuerdo con nuestra experiencia, se trata más bien de una competencia asociada a la **conciencia emocional**. De hecho, podríamos decir que se trata del nivel más profundo de la misma, de forma que sitúa al sujeto en un nivel más consciente respecto a su vida afectiva y, como consecuencia de ello, puede gestionar sus emociones anticipándose a su conducta o, en el caso de que no haya podido controlarla, asumir conscientemente su responsabilidad ante las demandas de compensación o satisfacción de perjuicios causado a otras personas por conductas emocionales inadecuadas.



PROYECTO TUTORÍA 6º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

MI EMOCIÓN ES...		
¿Cuáles han sido los pensamientos que han surgido cuando he sentido la emoción?	¿Qué sensaciones he experimentado en mi cuerpo?	¿Cuáles son las consecuencias que provoca en los demás y en mi entorno que yo experimente esa emoción?
¿Cuál creo que es la causa que hace que esa emoción esté presente de forma especial en mi forma de ser?		





## LA RULETA EMOCIÓN-ARTE

ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

### ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 1.5

**Autoría:** Jorge Coll García, adaptada por Antonio Rodríguez Hernández.

**Curso:** 6.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

2. Identificación de emociones básicas y sociales:
  - 2.1. Observación de las emociones en función de las sensaciones corporales producidas.
  - 2.2. Vocabulario básico emocional: alegría, sorpresa, ira, miedo, tristeza, vergüenza, aversión, ansiedad, culpa, orgullo, asco social, compasión, perdón, amor.
  - 2.3. Comunicación y relato de las emociones con fluidez y precisión.
  - 2.4. Relación de las sensaciones corporales y las emociones consecuentes.

#### 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 la información necesaria a través de la investigación

en nuestro entorno, bibliografía, internet y medios de comunicación, seleccionando los diferentes materiales y técnicas, y aplicando un juicio crítico a las producciones propias y ajenas.

#### Contenidos:

1. 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 2:** Crear imágenes fijas y en movimiento a partir del análisis de diferentes manifestaciones artísticas en sus contextos cultural e histórico, utilizando las tecnologías de la información y la comunicación de manera responsable y crítica, con el fin de expresar emociones y comunicarse visualmente empleando los principales medios de difusión audiovisual.

#### Contenidos:

7. Uso intencionado de la imagen como instrumento de comunicación y realización de carteles usando la tipografía más adecuada.

**TEMPORALIDAD:** 3 sesiones de 45-50 minutos.

#### REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

##### Materiales:

- Carteles con las emociones básicas.
- Material de dibujo: cartulinas, rotuladores y palitos de madera para sostener los carteles.

**Espacio:** en el aula.



ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Al comienzo de la **primera sesión** se mostrarán diversas emociones: alegría, tristeza, miedo, asco, ira, vergüenza, culpa, frustración y amor. Para ello, se presentarán algunas imágenes significativas que representen a estas emociones y, a partir de ellas, se entablará un diálogo en clase para establecer si los/las escolares son capaces de **reconocer esas emociones** y etiquetarlas con su nombre.

Después, se le pedirá a cada niño o niña que se identifique con una de las emociones. Para ello, se indicará a los alumnos y las alumnas que cierren los ojos para abrirlos hacia su interior, y que se visualicen a sí mismos experimentando cada emoción, localizando la parte de su cuerpo en que la sienten. El/La docente dirigirá el ejercicio para ayudarlos a experimentar las emociones. Finalmente, se le pedirá al alumnado que elija aquella emoción que haya experimentado de forma más intensa.

A continuación, de forma individual, los alumnos y las alumnas dibujarán en un folio la emoción con la que se han identificado. El dibujo será un rostro esquemático con las expresiones faciales que representarían la emoción. Acabado el dibujo, se les pedirá que, sin hablar, caminen por el aula enseñando su dibujo a los demás hasta encontrar a los compañeros o las compañeras que se hayan identificado con la misma emoción; de esta forma, se irán agrupando. En el caso de que haya alguien que no comparta emoción con otros, se le instará a unirse a aquel grupo cuya emoción se considere que es más cercana a la suya; si alguno de los grupos es muy numeroso, se dividirá en dos.

La tarea que deberán realizar los grupos consistirá en un diseño más elaborado

de un **icono representativo** de la emoción que comparten. Además, cada grupo deberá relacionar la emoción con un color, con un sonido (ruido o instrumento musical) y con situaciones que se dan en el entorno escolar (en el patio, en clase, en los pasillos, etc.).

Utilizando un palito y el icono diseñado, cada grupo fabricará carteles con su emoción para todos los compañeros y las compañeras de la clase.

En la **siguiente sesión** se concluirá la tarea de realizar los carteles para todos los miembros de la clase y se llevará a cabo una puesta en común en la que cada grupo deberá argumentar al resto de los compañeros y las compañeras por qué han asociado su emoción con un icono, un color, un sonido y determinadas situaciones.

En la **última sesión** se llevará a cabo la **ruleta Emoción-arte**. Para ello, todos los niños y las niñas se colocarán de pie formando un círculo. Cada alumno o alumna dispondrá de los carteles elaborados en la sesión anterior. Toda la clase irá saliendo de uno en uno al centro del círculo y los demás levantarán aquel cartel que consideren que representa la emoción que predomina en ese compañero o compañera. El/La docente apuntará en la pizarra la emoción con la que se identificó cada cual y la emoción que el grupo le ha asignado por mayoría.

Partiendo de lo registrado en la pizarra, se planteará un diálogo sobre las coincidencias y discrepancias entre lo que cada uno siente y cómo es percibido por los demás.

Los carteles podrán ser utilizados durante el curso para que cada escolar coloque en su mesa la emoción que está sintiendo en un determinado momento, como forma de expresar su estado emocional.





ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☞ **Ayudar a reconocer y expresar:**  
«Cada uno/a debe sentirse libre para identificarse con la emoción que considere»; «Cada uno/a puede expresar su opinión acerca de la emoción que mejor representa al/a la compañero/a, siempre que lo haga con respeto y consideración»; «Es bueno expresar lo que sentimos, como también es bueno que nos digan los demás cómo nos ven».
- ☞ **Ayudar a comprender:** «¿Por qué crees que no coincide lo que piensas de ti mismo y lo que piensan los demás de ti?»; «¿Siempre deben coincidir los dos puntos de vista?»; «¿Quién tiene la razón: uno mismo o los compañeros/as?».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Cada escolar pedirá a sus padres que le digan qué emoción creen que le representa mejor y compararán juntos esa opinión con las conclusiones a las que se llegó durante la actividad en clase.

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. Asimismo, se trabaja el reconocimiento emocional del otro (reconocer las emociones en los demás), condición indispensable para el desarrollo de la **empatía**.

Por tanto, 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).



## MIS EMOCIONES AQUÍ Y AHORA

ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

### ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 1.6

**Autoría:** Marina Pérez Pérez.

**Curso:** 6.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

7. Uso de estrategias de autoconciencia emocional (respiración, relajación, conexión con el aquí y el ahora...) como recurso transversal para gestionar eficazmente sus emociones.

#### 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:

1. Participación en situaciones de comunicación, espontáneas o dirigidas, utilizando un discurso ordenado, coherente y cohesionado, adaptándose al contexto, y aplicación de estrategias para hablar en público.
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...
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.

##### 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 en nuestro entorno, bibliografía, internet y medios de comunicación, 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





ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

y cálidos) explicándolas y aplicándolas con sentido en sus producciones.

**Criterio de evaluación 7:** Generar e interpretar, partiendo del reconocimiento del cuerpo como instrumento de expresión, coreografías y danzas de distintas épocas, lugares y estilos, controlando conscientemente sus movimientos corporales, disfrutando de su interpretación como una forma de interacción social y valorando la importancia de su transmisión y aportación al patrimonio artístico.

**Contenidos:**

1. Utilización del cuerpo como medio de expresión y de interacción social.
4. Valoración de la relajación como práctica para una mayor conciencia y salud corporal.

**TEMPORALIDAD:** 1 sesión de 45-50 minutos.

**REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES**

**Materiales:** no se requiere material específico.

**Espacio:** en el aula, con poca luz y libre de mesas, y con alfombra, colchonetas o esterillas, si fuera posible.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

Comenzaremos informando al alumnado que va a realizar una actividad que le ayudará a descubrir qué estamos sintiendo y a comprender nuestras emociones. Para introducir el tema, haremos las siguientes preguntas:

- ¿Nos damos cuenta normalmente de cuáles son las emociones que experimentamos? Es decir: ¿pensamos en cómo nos sentimos?

- ¿Es importante reflexionar acerca de nuestras emociones? ¿Por qué?

A continuación, el/la docente pedirá a sus alumnos y alumnas que cierren los ojos durante un minuto y piensen en silencio cómo se han sentido hoy o durante esta semana. Para estimular la reflexión de los alumnos, el/la docente puede invitarlos a que recuerden una experiencia reciente en la que hayan sentido una emoción que les haya turbado.

Posteriormente, el/la docente explicará a los niños y las niñas que existen algunas técnicas (respiración, relajación y meditación) que nos ayudan a reflexionar y darnos cuenta de lo que estamos sintiendo. Y les preguntará: «¿Alguien conoce alguna de estas técnicas? ¿Algún familiar o amigo las practica?». Después, el docente informará a los/las escolares que van a hacer en el aula una sesión de respiración y relajación que los ayude un poco a pensar en cómo se sienten, por qué se sienten de esa manera y qué consecuencias pueden tener sus emociones.

Ejercicio de **respiración y relajación** guiado por el/la docente (con música de fondo y, si es posible, con los/las escolares tumbados en el suelo):

«Respiramos despacio: inspiramos por la nariz y espiramos por la boca; llenamos los pulmones de aire en la inspiración, mantenemos el aire por unos segundos, vaciamos completamente los pulmones en la espiración y aguantamos un poco (se repite el proceso 2 o 3 veces).

Vamos a liberar nuestro cuerpo relajando, una a una, cada parte de este: empezamos por los pies y seguimos por las piernas, la barriga, la espalda, el pecho, los brazos, las manos, el cuello y, por último, la cara (la frente, la boca, los ojos...).



ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

Ahora vamos a rescatar, a través de nuestra memoria, una situación en la que hayamos experimentado una emoción. Nos damos un tiempo para recordarla: ¿cómo nos sentimos?, ¿qué emoción está presente en nosotros?, ¿en qué parte de nuestro cuerpo la notamos? ¿cuál es su causa?, ¿qué color tiene?, ¿qué forma tiene?, ¿cómo nos comportamos cuando experimentamos esa emoción?

Ahora, poco a poco, empezamos a espabilarnos. Movemos cada parte de nuestro cuerpo, muy despacio y de una en una: empezamos por un pie...» (*Repetición de las instrucciones para la respiración profunda*).

Una vez relajado el alumnado, se procederá a establecer una **conexión con el aquí y el ahora**. Para ello, el/la docente dará unas indicaciones y los alumnos y las alumnas tienen que imaginar que sienten lo que el maestro o la maestra les está contando e intentar representarlo con gestos y movimientos.

«Ahora imagina que eres una semilla muy pequeña. Nota cómo vas creciendo muy lentamente, poco a poco, hasta convertirte en un brote de color verde intenso. Sobre ti cae la lluvia suave, también recibes los rayos de sol que te calientan y te hacen más grande y fuerte. Creces poco a poco hasta convertirte en una pequeña planta de la que surge un capullo. Poco a poco, el capullo se abre hasta convertirse en una preciosa flor. Ahora eres una flor maravillosa, grande y radiante que se mueve al compás de la suave brisa».

Para finalizar, el alumnado se colocará en círculo, en formato de asamblea, y **pondrá en común sus impresiones** sobre lo que ha hecho y experimentado durante la actividad. El/La docente conducirá y apoyará la reflexión con algunas preguntas:

- ☞ ¿Cómo te has sentido? ¿Cómo describirías tu estado de ánimo mientras experimentabas la emoción?
- ☞ ¿La has sentido en alguna parte de tu cuerpo? ¿Cuál? ¿Has notado tensión en alguna parte? ¿A qué puede deberse?
- ☞ ¿Te has dado cuenta de la emoción principal que sentiste? ¿Cuál es su nombre? Durante la relajación, ¿la has aceptado como tuya o has intentado evitarla?
- ☞ ¿Cómo te afecta esa emoción? ¿Te sientes atrapado por ella o eres capaz de controlarla?
- ☞ ¿Qué es lo que ha provocado esa emoción? ¿Qué consecuencias tiene en ti, en quienes están a tu lado y en tu entorno? ¿Cómo te ha afectado para que te comportes de una determinada manera?
- ☞ ¿Cómo valoras la actividad? ¿Te ha gustado el ejercicio? ¿Por qué?

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☞ **Reconocer y expresar:** «Hoy me siento contento/a de poder estar con toda la clase realizando esta actividad, porque así nos conocemos mejor».
- ☞ **Ayudar a expresar:** «No debe darnos apuro decir cosas personales, estamos en confianza. Los que formamos este grupo seremos muy respetuosos con lo que compartan sus miembros».
- ☞ **Validar:** «Tienes derecho a sentir lo que sientes porque no se pueden evitar las emociones. Lo importante es lo que haces con tus sentimientos, nunca esconderlos o negarlos».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Se propondrá al alumnado que comparta con sus padres lo que ha vivido en la actividad



ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

y les pregunten si ellos son conscientes de las emociones que sienten. Debe explicarles que ser conscientes de sus emociones significa darse cuenta de que están experimentando una emoción, percibirla en su cuerpo (detectar las señales corporales que experimentan cuando siente una emoción), asumir esa emoción como suya (no negar que se está sintiendo la emoción) y, por último, comprenderla, es decir: saber qué la ha causado y qué efectos o consecuencias tiene para la propia persona, para los demás o para el entorno.

#### 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 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). Entre estos, préstese atención al punto en el que se destaca la importancia de la corporalidad para el trabajo educativo de las emociones (página 127), dado que en la actividad se hace hincapié en la expresión corporal.



## NO TE ASFIXIES, RESPIRA

ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

### ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 2.4

**Autoría:** Federico Felices Fuenzalida.  
**Curso:** 6.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.

populares y tradicionales, deportes colectivos e individuales.

**TEMPORALIDAD:** 1 sesión de 45-50 minutos.

#### REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

**Materiales:** esterillas o colchonetas.

**Espacio:** el aula o cualquier otro lugar con espacio suficiente entre los/las escolares para que no se estorben cuando estén tumbados.

#### 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 y la ventral.

#### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Comenzamos explicando al alumnado que va a practicar los dos tipos de **respiración** que mejor pueden ayudar a **regular las emociones**.

Respirar es algo más que un entrar y sacar el aire, porque, cuando atendemos a nuestra respiración, ese respirar deja de ser automático, se vuelve consciente y nos ayuda a que las emociones no se descontrolen.

#### RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Educación Física

**Criterio de evaluación 4:** Integrar en las actividades físico-motrices los conocimientos propios de la Educación Física y los introducidos por otras áreas.

Pero para respirar conscientemente es muy importante incluir un tercer 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, llenos de aire, nos notamos a nosotros mismos, y nos preparamos para volver a empezar, para la llegada del nuevo sople.

#### Contenidos:

1. Identificación y reconocimiento de las habilidades motrices básicas, las capacidades físicas básicas, las nociones topológicas básicas, la higiene corporal, la higiene postural, la respiración, el tono muscular, la relajación, la frecuencia cardíaca, aeróbico-anaeróbico, la cooperación, los bailes y danzas de distintas culturas, los juegos infantiles

A partir de estas explicaciones comenzamos a practicar los dos tipos de respiración: la abdominal o diafragmática y la pulmonar.

#### Respiración abdominal o diafragmática

Las alumnas y los alumnos deberán sentarse de manera cómoda, con la única indicación de tener la espalda recta, en línea con el cuello



ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

y la cabeza. Una vez conseguida la postura, deberán colocar una mano en las costillas y otra en el abdomen. Cuando estén todos y todas preparados, comenzarán a coger aire por la nariz (el/la docente contará hasta cuatro muy lentamente). En el momento de inhalar solo se podrá mover el abdomen, por lo que se moverá hacia fuera la mano del abdomen, pero la del pecho no notará ningún movimiento. Acabados los cuatro segundos de inhalación, tendrán que aguantar durante siete segundos el aire en el abdomen; por tanto, ninguna mano se moverá. Acto seguido, se indicará a los alumnos y las alumnas que abran un pequeño agujero entre sus labios y dejen salir el aire (exhalación) durante ocho segundos; en ese momento, la mano del abdomen volverá a ir hacia adentro. Por último, se dejarán pasar siete segundos sin movimiento. Repetir esta acción 8-10 veces.

#### Práctica de respiración pulmonar

Los chicos y las chicas permanecerán de pie, en posición neutra: cabeza, cuello y espalda formando una línea recta; las piernas abiertas el ancho de los hombros; rodillas ligeramente dobladas. Lo único fuera de lo común será la posición de los brazos, que estarán levantados y estirados hacia delante a la altura de los hombros. En ese momento, comenzarán a coger aire (durante cuatro segundos), intentando que solo se mueva la caja torácica. Tras aguantar siete segundos con el aire en los pulmones, exhalarán durante ocho segundos al mismo tiempo que hacen descender los brazos hasta la cintura, sin mover el tronco. Allí abajo aguantarán otros siete segundos. Después, volverán a inhalar (cuatro segundos) mientras llevan los brazos a la posición inicial, aguantan siete segundos y, acto seguido, van soltando el aire durante ocho segundos al mismo tiempo que los brazos bajan.

#### Práctica de respiración mixta

Tendidos en el suelo bocarriba, los alumnos y las alumnas deberán colocar una mano en la caja torácica y otra en el abdomen. Cuando estén todos y todas preparados, comenzarán a coger aire por la nariz mientras el/la docente cuenta hasta cuatro muy lentamente; en el momento de inhalar solo se podrá mover la mano del abdomen en los primeros dos segundos, pero, durante los otros dos, solo podrá moverse la mano del pecho. Tras los cuatro segundos de inhalación, deberán aguantar durante siete segundos el aire en el abdomen: ninguna mano se mueve. Acto seguido, se indicará al alumnado que abra un pequeño agujero entre sus labios y deje salir el aire (exhalación) durante ocho segundos. En los primeros cuatro segundos soltaremos el aire del abdomen (la mano del abdomen bajará hacia dentro). En los siguientes cuatro segundos saldrá el aire de los pulmones (se moverá la mano apoyada en el pecho). Por último, dejarán pasar siete segundos sin movimiento. Repetir esta acción 8-10 veces.

Una vez realizados los ejercicios, la clase puede dialogar sobre las posibles dificultades durante la realización de los tipos de respiración. El/La docente debe insistir en que hay que ser paciente con este entrenamiento, porque supone modificar pautas respiratorias muy automatizadas; por tanto, no hay que apurarse si no sale bien al principio, pues son la constancia y la práctica lo que permite asimilar estos modos de respirar, a fin de poderlos aplicar en la vida cotidiana sin demasiado esfuerzo. Con este argumento, el/la docente animará al alumnado a practicar también en casa los ejercicios.

#### PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☞ **Reconocer y expresar:** «Estoy muy contento/a de cómo ha salido esa



ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

actividad, pues toda la clase ha participado con mucho interés en los diferentes ejercicios que hemos realizado, respetándome a mí y respetando a los demás compañeros y compañeras».

- ☺ **Comprender:** «Entiendo que te sintieras así a la hora de realizar la respiración, ya que la calma, la paz interior con uno mismo, es una de las sensaciones que se suelen experimentar».
- ☺ **Ayudar a comprender:** «¿Por qué te sentiste así cuando realizaste la respiración? ¿Cuál crees que es el motivo? Cuando te sientes así en tu vida, ¿cómo reaccionas?».

#### TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Los alumnos y las alumnas pueden intentar enseñar a sus familiares los ejercicios de respiración que han trabajado en clase, animándolos a practicarlos juntos.

#### OBSERVACIONES

El criterio trabajado a 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 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. En él se repasan las técnicas de respiración, tan importantes para una eficaz regulación de las emociones (páginas 104-107).





## APRENDER A SOLTAR PESOS EMOCIONALES

ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

### ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 2.5

**Autoría:** Antonio Rodríguez Hernández, a partir de ejercicios del libro *Descanser* de José M.ª Toro (2010).

**Curso:** 6.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.

cardíaca, aeróbico-anaeróbico, la cooperación, los bailes y danzas de distintas culturas, los juegos infantiles populares y tradicionales, deportes colectivos e individuales.

#### Área de Educación Artística

**Criterio de evaluación 7:** Generar e interpretar, partiendo del reconocimiento del cuerpo como instrumento de expresión, coreografías y danzas de distintas épocas, lugares y estilos, controlando conscientemente sus movimientos corporales, disfrutando de su interpretación como una forma de interacción social y valorando la importancia de su transmisión y aportación al patrimonio artístico.

#### 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 y la ventral.
3. Entrenamiento en autorregulación emocional.

#### Contenidos:

4. Valoración de la relajación como práctica para una mayor conciencia y salud corporal.

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

#### RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

##### Área de Educación Física

**Criterio de evaluación 4:** Integrar en las actividades físico-motrices los conocimientos propios 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 topológicas básicas, la higiene corporal, la higiene postural, la respiración, el tono muscular, la relajación, la frecuencia

#### REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

**Materiales:** esterillas o colchonetas.

**Espacio:** un espacio amplio, cubierto y libre de obstáculos, por ejemplo, en el gimnasio o un aula retirando el mobiliario.

#### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En la **primera sesión**, la clase jugará a una variante del juego que en Canarias se llama la cogida y, en otros lugares, tula; en este caso, tiene la particularidad de practicarse por parejas, llevando uno de sus miembros al otro a la espalda, como un jinete sobre un caballo. La pareja que se la queda debe ir a tocar a otra y, cuando lo consiga, la pareja tocada se la quedará y perseguirá a las



ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

demás. El juego continuará así durante cinco minutos, tras los cuales *caballero* y *caballo* cambiarán los papeles y se jugará durante otros cinco minutos.

Una vez finalizado el juego, el alumnado se sentará en círculo en el suelo sobre unas esterillas y se iniciará un **diálogo** sobre el juego, partiendo de la pregunta: ¿qué diferencia hay entre jugar de forma individual o por parejas con una persona a cuestas? La intención es que los niños y las niñas reflexionen y extrapolen la situación a lo que supondría cargar con un peso, no ya en un juego, sino en la vida.

Hecha esta reflexión, el/la docente explicará que las emociones pueden convertirse en una carga cuando no sabemos cómo gestionarlas, cómo tratarlas. Y esto se puede observar, incluso, en la postura corporal cuando experimentamos las emociones. Por ejemplo, cuando estamos tristes vamos con los hombros caídos y la cabeza agachada; un ataque de ira nos pone la cara y el cuerpo en tensión y terminamos agotados, etc.

En la **siguiente sesión**, se pedirá a los/las escolares que recuerden situaciones en las que sintieron alguna emoción intensa que se experimentase en su cuerpo como una gran carga. Después, se les informará de que van a realizar un ejercicio para aprender a **soltar la carga** que producen aquellas emociones que no sabemos cómo gestionar, y que lo harán a través de la respiración, centrándose en el momento de la espiración. El/La docente seguirá explicando que, con la **espiración**, podemos soltar mucho más que el aire: al espirar soltamos de manera consciente lo que nos pesa en el cuerpo y en el alma, aquellas emociones que nos impiden estar bien y sentirnos ligeros, igual que nos lastraba el peso del compañero o la compañera en la sesión anterior.

Para llevar a cabo el ejercicio, los alumnos y las alumnas se tumbarán en el suelo sobre esterillas dejando espacio entre unos y otros para no estorbarse y seguirán las instrucciones del maestro o la maestra:

«Cerramos los ojos para abrirlos hacia dentro. Vamos a dirigir la mirada hacia nuestro interior y reconoceremos las sensaciones y los sentimientos según van surgiendo. Los dejaremos salir.

Empezamos por respirar siendo conscientes de los movimientos de nuestra respiración. Toma aire por la nariz (inspiración), lo retienes unos segundos (pausa), notando cómo el aire llena tus pulmones y lo expulsas también por la nariz (espiración), alargando la salida del aire lo más posible hasta vaciarte del todo. *(Se repite varias veces).*

Busca en tu interior una emoción que hayas sentido recientemente. Tiene que ser una emoción que te haga notar como un peso muy grande, como una carga que no te deja estar bien. Puede ser la tristeza, la ira, la vergüenza, el miedo, la culpa... Imagínate esa emoción como el peso que has llevado todo el tiempo encima durante el juego.

Ponte en contacto con esa emoción y con la sensación de peso que te produce. ¿En qué parte de tu cuerpo la sientes? Déjala crecer, no la apartes. Deja que la emoción esté ahí y siga su curso.

Céntrate en la sensación y no en los pensamientos que te surgen. Siente la emoción, no pienses en ella, no intentes cambiar tus sentimientos.

Ahora que ya has reconocido y aceptado esa emoción, es el momento de soltarla: desvía tu atención de lo que sientes, suéltalo como si te estuvieses librando de un gran peso.

Vamos a utilizar el momento de la espiración, el acto de expulsar el aire, para ir soltando y descargándonos de ese peso que nos crea tanta tensión. Con cada espiración vamos a descargar todo el cuerpo, a pasar el peso y la tensión de nuestro cuerpo a la tierra.





ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

Primero suelta los ojos. Tus ojos se ablandan y la mirada va reposando en la parte de atrás de la cabeza. Tus párpados están caídos, sin ninguna tensión. Ahora las mandíbulas se sueltan con cada espiración y tu cuello se abre, se relaja por dentro mientras vas soltando el aire suavemente.

También tus hombros se sueltan, se separan uno del otro, y con cada espiración la separación es mayor. Con los hombros sueltos, la espalda se alarga y se ensancha mientras sueltas el aire.

Ahora las piernas, los pies y los dedos de los pies se sueltan, se estiran como si fueran de chicle. Junto con las piernas, tus brazos, manos y dedos de las manos también se descargan de toda tensión. Quédate en esa posición, simplemente sintiendo cómo te descargas mientras expulsas lentamente el aire. Al mismo tiempo, repites por dentro: soltar, soltar, soltar...

Ahora que estás relajado, concéntrate en soltar la energía y dejar caer esos sentimientos que te pesan. Te das permiso para liberarte de esa emoción, que cae a la tierra como las hojas muertas caen del árbol en otoño».

El ejercicio concluye volviendo los alumnos y las alumnas poco a poco a la normalidad, sin prisa, respetando el ritmo de cada cual para incorporarse. A continuación, los alumnos y las alumnas se sentarán de nuevo formando un círculo para compartir lo que cada uno ha experimentado y sacar conclusiones. Se organizará una ronda para que todos aporten su vivencia. A partir de esta puesta en común, el/la docente les transmitirá algunas enseñanzas:

- ☺ Primero y muy importante, soltar una emoción no es descargarla sobre otra persona, es soltarla para que no nos haga daño ni a nosotros ni a los demás. A veces nuestra ira, nuestra culpa, nuestros miedos se los pasamos a las personas

que están a nuestro lado, creyendo que con ello estamos descargándonos de esa emoción, pero en realidad sigue en nuestro interior, porque nace de nosotros mismos y, aunque queramos, no podemos desprendernos de ella hasta que aprendemos a soltarla tal y como hemos hecho en el ejercicio.

- ☺ Para soltar de forma adecuada una emoción tenemos que sentir el peso que nos produce, localizándola en la parte de nuestro cuerpo en donde notamos esa emoción. Puede ser en la cabeza, en los hombros, en la espalda, en la barriga... *(Hacer una ronda para que el alumnado diga en qué parte de su cuerpo sintió el peso de la emoción).*
- ☺ Después, tenemos que aceptar la emoción como nuestra, reconocerla, aunque eso nos duela. Muchas veces, escondemos o negamos nuestros sentimientos para evitar enfrentarnos al dolor que nos producen. Pero lo que conseguimos es seguir cargando con ese peso sin darnos cuenta de que lo llevamos encima ni del daño que nos está haciendo. El valiente no es el que no tiene miedo, sino aquel que, sintiéndolo, lo reconoce y se enfrenta a él para soltarlo y que no le pese. No podemos evitar sentir emociones desagradables o que nos hacen daño; muchas veces nos ocurrirá, es normal. Por eso no vale de nada darle vueltas: debemos centrarnos en las emociones y no en los pensamientos que nos provocan.
- ☺ Una vez que reconocemos la emoción y la aceptamos, podemos descargarnos de ella si queremos: nos podemos librar del peso que nos provoca desviando la atención de lo que sentimos y dirigiéndola hacia nuestra respiración, como hemos hecho en el ejercicio. Al mismo tiempo que



ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

soltamos el aire vamos soltando la emoción para que vaya al suelo, a la tierra.

#### PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☉ **Regular:** «Cuando me siento sobrecargado con alguna emoción que pesa, por ejemplo, cuando me enfado porque alguien está alborotando en clase, cierro los ojos, respiro y con cada espiración siento que la carga se va al suelo. Mi enfado se va, lo he soltado, y no lo descargo sobre nadie».
- ☉ **Ayudar a regular:** «Respira lenta y profundamente y, con cada espiración, imagínate que estás soltando un peso que te oprime. Toma aire, retenlo unos segundos y espira alargando la salida del aire todo lo que puedas hasta vaciarte del todo. ¿Notas cómo te vas descargando de ese peso?».
- ☉ **Ayudar a respetar:** «Lo que ha sentido el/la compañero/a es lo que siente y, por tanto, nosotros debemos aceptarlo, respetarlo y valorarlo como algo importante para él/ella».

#### TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Los alumnos y las alumnas pueden comentar con sus familiares el ejercicio que han realizado en clase y animarlos también a que lo practiquen con ellos como un modo de aligerar sus preocupaciones y cargas emocionales.

#### OBSERVACIONES

Téngase cuidado en la primera parte de la actividad para intentar evitar lesiones y caídas durante el juego. Es necesario también vigilar la intensidad con la que algunos alumnos o alumnas puedan vivir sus emociones, a fin de ayudarlos a rebajar

la tensión. Y, sobre todo, al tratarse de experiencias íntimas, no debe tolerarse la más mínima falta de respeto por parte de ningún alumno o alumna hacia los sentimientos de sus compañeros y compañeras. No dejar de recordar a los/las escolares que están siendo muy valientes al compartir sus emociones.

El criterio trabajado a 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 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. En él se repasan las técnicas de respiración y relajación, fundamentales para una eficaz regulación de las emociones (páginas 104-112).

Por otro lado, en la actividad intervienen principios de actuación relacionados con la toma de conciencia, por lo que se aconseja ver, también en el **capítulo 5**, el apartado 5.5, en el que se proponen los principios metodológicos para el diseño de situaciones de enseñanza-aprendizaje (páginas 126-132) y en el que se destaca la importancia de la **conciencia emocional** para el trabajo educativo de la emocionalidad. En ese mismo apartado, repárese especialmente en el principio metodológico, también aplicado en esta actividad, que sostiene que no hay emociones buenas ni malas (página 126).



## RELAJÁNDONOS CON EL SR. JACOBSON

ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

### ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 2.6

**Autoría:** Antonio Rodríguez Hernández, a partir de la propuesta de Lucía García García.

**Curso:** 6.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 estrategias:
  - 2.1. Relajación muscular progresiva (Jacobson).

#### RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

*Área de Educación Artística*

**Criterio de evaluación 7:** Generar e interpretar, partiendo del reconocimiento del cuerpo como instrumento de expresión, coreografías y danzas de distintas épocas, lugares y estilos, controlando conscientemente sus movimientos corporales, disfrutando de su interpretación como una forma de interacción social y valorando la importancia de su transmisión y aportación al patrimonio artístico.

#### Contenidos:

1. Utilización del cuerpo como medio de expresión y de interacción social.
4. Valoración de la relajación como práctica para una mayor conciencia y salud corporal.

**TEMPORALIDAD:** 1 sesión de 45-50 minutos.

#### REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

##### Materiales:

- ➔ Esterillas o colchonetas.
- ➔ Ordenador o reproductor de música mp3 con altavoces.

**Espacio:** amplio, cubierto y libre de obstáculos.

#### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad consiste en realizar con el alumnado la técnica de **relajación muscular progresiva de Jacobson**, como estrategia para conseguir la autorregulación emocional. Para su desarrollo se ha tenido en cuenta un documento de la Universidad de Almería (puede consultarse en este enlace: [http://www.ual.es/Universidad/GabPrensa/control\\_examenes/pdfs/capitulo08.pdf](http://www.ual.es/Universidad/GabPrensa/control_examenes/pdfs/capitulo08.pdf)). Comenzaremos informando a los alumnos y las alumnas que en la actividad aprenderán a relajarse siguiendo un método inventado por un señor llamado Edmund Jacobson. Se trata de un método eficaz para regular o controlar las emociones como, por ejemplo, la ansiedad antes de un examen.

La técnica consiste en **tensar y relajar sistemáticamente** una serie de grupos musculares para aprender a distinguir las sensaciones que producen la tensión y la relajación. Esto tiene como consecuencia poder eliminar la activación muscular y experimentar una sensación de bienestar subjetivo. Un ejemplo de esta técnica es:

«Apretamos el puño lo más que podamos y, seguidamente, vamos a ir soltándolo, dejando que la fuerza se vaya y los dedos queden libres de presión. Así, notamos cómo nuestra mano no pesa y somos conscientes de todas sus partes: la punta de los dedos, la palma que se apoya en el suelo, la muñeca que cae y queda también apoyada...».





ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

El proceso se repite con otras partes del cuerpo hasta lograr la total relajación corporal. Se denomina relajación progresiva porque se va avanzando de un grupo de músculos a otros, de manera que, cuando se logra relaja uno, se pasa al siguiente.

El ejercicio comienza con los niños y las niñas tumbados bocarriba en el suelo, mejor sobre esterillas o colchonetas para que estén más cómodos, con las piernas y 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: 1, 2, 3, 4, 5, y 6.

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, realizaremos el método de relajación propiamente dicho:

«Empezamos relajando la parte superior de nuestro cuerpo: cara, cuello y hombros

en el orden siguiente (*repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos*):

- ☺ Frente: arrúgala unos segundos y relaja lentamente.
- ☺ Ojos: ábrelos mucho y ciérralos lentamente.
- ☺ Nariz: arrúgala unos segundos y relaja lentamente.
- ☺ Boca: sonríe con una enorme sonrisa y relaja lentamente.
- ☺ Lengua: presiona la lengua contra el paladar y relaja lentamente.
- ☺ Mandíbula: aprieta los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente.
- ☺ Labios: frúncelos como para dar un beso y relaja lentamente.
- ☺ Cuello y nuca: flexiona la cabeza hacia atrás y vuelve a la posición inicial. Flexiona la cabeza hacia delante y vuelve a la posición inicial lentamente.
- ☺ Hombros y cuello: eleva los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.

Continuamos relajando nuestros brazos y manos: contrae, sin moverlo, primero un brazo y luego el otro, con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relaja lentamente.

Seguimos nuestro recorrido de relajación por la parte central de nuestro cuerpo. Pon en tensión la espalda y, después, la relajas. Tensa ahora la región lumbar y relájala. Pasamos al tórax: inspira, retén el aire durante unos segundos en los pulmones (nota la tensión en el pecho) y espira lentamente. El estómago: tensa el estómago, ponlo duro y relaja lentamente. La cintura: tensa las nalgas y muslos (el trasero se eleva un poquito) y los relajamos.

Y concluimos por nuestras piernas: estira primero una pierna y después la otra



ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente.

Repasa mentalmente cada una de las partes que hemos tensionado y relajado para comprobar que sigue relajada, relaja aún más, si puedes, cada una de ellas. Finalmente, piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante: una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

Realiza cinco respiraciones profundas y concéntrate en cómo el aire entra en los pulmones y oxigena todo tu cuerpo. ¿Qué sensaciones aparecen? ¿Cómo siento mi cuerpo? Disfruta de este momento.

Ahora, nos preparamos para abandonar el ejercicio y vamos dejando lentamente atrás el estado de relajación en que nos encontramos. 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. Poco a poco, vamos tomando conciencia del mundo exterior, oímos los sonidos exteriores. Seguimos con dos respiraciones profundas, una y dos; poco a poco movemos las articulaciones de las manos, de los pies, vamos moviendo los hombros. Abrimos los ojos..., pero nos quedamos relajados y en calma gracias al ejercicio.

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.

#### 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 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 este método de relajación, asumiendo el alumnado el papel de dinamizador del mismo. Para ello, es necesario facilitarle un documento con las instrucciones.

#### OBSERVACIONES

El criterio trabajado a 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 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 utilizado.

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 las que se cuenta la **relajación progresiva de Jacobson**.



## 1, 2, 3... EMOCIÓN Y ACCIÓN

ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

### ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 3.4

**Autoría:** Davinia Verde Pérez, adaptada por Antonio Rodríguez Hernández.

**Curso:** 6.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 y los efectos dañinos para uno mismo, los demás y/o el entorno.

#### RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

*Área de Lengua Castellana y Literatura*

**Criterio de evaluación 7:** Dramatizar textos, en el contexto escolar, utilizando los recursos de los intercambios orales y aplicando las convenciones del género teatral en sus diferentes fases (planificación, ensayo, ejecución), en producciones propias, individuales, grupales o colectivas para mejorar la propia capacidad lingüística, comunicativa, expresiva, emocional y creativa, y para favorecer la autonomía y la confianza en las propias capacidades.

#### Contenidos:

2. Dramatización de situaciones y de textos, y lectura dramatizada de textos literarios para la mejora de los recursos comunicativos personales y el autodescubrimiento personal y emocional.
5. Interés por expresarse oralmente de una manera adecuada como medio para expresar la propia expresividad, emocionalidad y creatividad.

*Área de Educación Física*

**Criterio de evaluación 3:** Utilizar de forma creativa y estética los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar sensaciones, opiniones e ideas para ejecutar y crear manifestaciones culturales rítmicas y expresivas, introduciendo nuevas estructuras rítmicas.

#### Contenidos:

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

*Área de Valores Sociales y Cívicos*

**Criterio de evaluación 3:** Realizar debates, exposiciones y supuestos prácticos utilizando coordinadamente el lenguaje positivo verbal y no verbal, habilidades sociales, así como el manejo de las fases de mediación, para comunicar pensamientos, posicionamientos, emociones y sentimientos que permitan consolidar las relaciones cooperativas respetuosas, con la intención de contribuir a la mejora del clima de grupo y a participar activamente en la vida cívica de forma pacífica y democrática, aprendiendo a transformar el conflicto en oportunidad.



ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

### Contenidos:

- II:** La comprensión y el respeto en las relaciones interpersonales.
1. Práctica de las habilidades de comunicación y expresión de opiniones, sentimientos y emociones a través de la comunicación verbal y no verbal, como estrategia para afrontar los conflictos de forma no violenta.
  2. Práctica del diálogo, la asertividad, las habilidades sociales y la empatía como herramientas para participar activamente en la vida cívica y aceptación de las opiniones de los otros.

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

### REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

#### Materiales:

- Historia basada en posibles situaciones (una por grupo).
- Letreros con los nombres de los personajes para facilitar su identificación y facilitar que los espectadores se centren en la historia.
- Pósts (uno por alumno/a) para escribir las emociones de los personajes.
- Objetos de atrezzo para representar las historias.

**Espacio:** un espacio amplio, libre de obstáculos, para llevar a cabo las dramatizaciones.

### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

#### Presentación y breve introducción

Apoyándose en una **lluvia de ideas**, en la que los alumnos y las alumnas expresen diferentes emociones que hayan podido experimentar en los últimos días, el/la docente les hará una introducción sobre la importancia de las emociones en nuestras vidas.

#### Fomento de la implicación del alumnado

Se solicitará al alumnado la máxima participación en la actividad y, sobre todo, se le animará a desprenderse de la vergüenza. Para lograr esto último, se puede proponer algún juego en el que el alumnado tenga que expresarse libremente con el cuerpo. Insístase en que se va a llevar a cabo una dinámica diferente de lo habitual, en la que aprenderá de una forma amena y distendida.

A fin de organizar la máxima participación del alumnado, el/la docente controlará el turno de palabra mediante petición (levantar la mano), de forma que intervenga la totalidad de la clase ordenadamente.

#### Explicación de la actividad

Se presenta al alumnado un **esquema** mientras se le explica cómo analizar una situación-ejemplo desde el punto de vista de la responsabilidad emocional.

### ESQUEMA DE LA RESPONSABILIDAD EMOCIONAL





ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

Para ello, se puede plantear un ejemplo sencillo, con el que el/la docente irá explicando el proceso del esquema a la hora de analizar cualquier situación. Por ejemplo:

*Un niño/Una niña le pide a su compañero/a sus cromos con la intención de verlos, ya que él/ella no tiene ninguno. Luego, discuten porque se niega a devolvérselos de nuevo a su dueño. ¿Qué podría suceder? ¿Cómo se sentiría el niño/la niña que prestó los cromos? ¿Por qué? ¿Qué podría hacer o pasar después?*

#### Puesta en práctica de la actividad

El alumnado se organizará en grupos de 3-5 miembros. La distribución se realizará de forma aleatoria por parte del dinamizador, a fin de favorecer la colaboración e interacción entre los miembros, con independencia de si existe o no un vínculo afectivo previo.

Inicialmente, a cada grupo se le asignará una **historia** previamente redactada por el alumnado en una clase anterior en la que se trabajen competencias del área de Lengua Castellana y Literatura. Como las historias serán representadas, se asignará una u otra atendiendo al número total de integrantes del grupo, de forma que corresponda con el número de personajes del relato. Una vez asignada una historia a cada grupo, sus componentes procederán a una lectura detenida sobre lo que acontece en ella.

Es importante que las historias, diseñadas y redactadas por los alumnos y las alumnas, estén relacionadas con **experiencias que hayan podido vivir** de manera directa (personalmente) o indirecta (observación de experiencias de terceras personas). De esta manera, se estaría llevando a la práctica una condición para el diseño de actividades curriculares: *partir de las vivencias del alumnado como eje vertebral de la actividad.*

Los miembros del grupo deben decidir cómo repartirse los papeles de los personajes de la historia y colgarse un letrero con el nombre del suyo. Seguidamente, identificarán la **emoción principal** que creen que experimenta su personaje y, tras reconocerla, la escribirán detrás de un pósit con la frase «Me siento [emoción]». Después, se pegarán el pósit en el pecho, de forma que nadie pueda ver de qué emoción se trata.

A continuación, cada grupo compartirá su historia con el resto de la clase por medio de una **breve obra teatral sin palabras**, interpretada solo con gestos y movimientos, de acuerdo con otra condición para el diseño de actividades curriculares: *trabajar con el cuerpo como herramienta de acceso a la experiencia emocional.* Si es posible, se facilitarán objetos de atrezzo para apoyar la representación.

Tras la representación de cada historia, se hará una **puesta en común** sobre cuáles son las emociones que manifiesta cada personaje, animando al alumnado a compartir sus opiniones mediante la fórmula «Si yo fuera el personaje, me sentiría...». Se procederá de este modo hasta averiguar la emoción que escribió cada alumno en su pósit.

Durante la puesta en común, se apuntarán en la pizarra las otras posibles emociones que podrían experimentarse ante la misma situación y se preguntará al alumnado quién tiene la responsabilidad sobre las emociones que uno siente. El objetivo, bajo la orientación del/de la docente, es que el alumnado concluya que nuestras emociones nos pertenecen a nosotros mismos porque somos quienes las gestionamos y decidimos qué hacer con ellas.

Finalmente, el/la docente planteará al alumnado una serie de preguntas sobre cada



ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

situación representada, a fin de que ponga en práctica las **habilidades cognitivas** que se aplican a la hora de relacionar las conductas con las emociones y en sentido inverso. Este aspecto atiende a los contenidos asignados para el desarrollo de la tarea.

Como ejemplo, al final de esta ficha ofrecemos una serie de **historias** ya elaboradas con sus correspondientes interrogantes para su reflexión.

El papel del/de la docente como guía es muy importante, de modo que ha de plantear las cuestiones adecuadas para que sea el alumnado quien perciba las causas y las consecuencias que se derivan de los actos y de las emociones, tanto propias como ajenas, y sea capaz de asumir la responsabilidad de su experiencia emocional (*empleo del pensamiento causal y consecuencial*). Además, el/la docente debe hacer hincapié en las posibles opciones para reparar o mitigar los daños causados mediante la rectificación de conductas y el ofrecimiento de disculpas.

Lo anterior enlaza con el tercer criterio metodológico necesario para el diseño de actividades curriculares: *propiciar la puesta en común y la comunicación de las emociones para ponerlas en contacto con las emociones de los demás*.

### Ejercicio de reciclaje emocional

Para finalizar, se propondrá a los alumnos y las alumnas que piensen en una **emoción alternativa** que pueda experimentar el personaje que ha interpretado cada uno de ellos, y que consideren que podría cambiar el curso de la situación orientándola hacia un final feliz.

Para ello, tendrán que volver a formar los grupos iniciales y acordar la nueva trama de la historia. A continuación, escribirán la nueva emoción que sustituye a la anterior en

la parte delantera del pósit. Uno a uno, cada personaje debe decir «Yo me sentía... y ahora me siento...». Esta es una forma de cerrar la actividad en la que nos quedamos con lo positivo de cada experiencia.

### Evaluación de la sesión

Para concluir la sesión, el alumnado puede evaluar en primera persona la puesta en práctica y los resultados de esta y, al mismo tiempo, compartir sus opiniones. A este fin, se les formulará cuestiones como estas: ¿Te ha resultado interesante lo trabajado? ¿Qué has aprendido? ¿Qué aspectos crees que se podrían mejorar?

La finalidad última de la evaluación es que el alumnado contribuya al perfeccionamiento de la actividad para mejorar en posteriores ejecuciones.

### PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☺ **Ayudar a comprender:** formular preguntas a cada alumno/a con el objetivo de que sea capaz de identificar, en primer lugar, la emoción que experimenta y, posteriormente, sus causas y sus consecuencias. En este sentido, se realiza el análisis de la emoción siguiendo, de alguna manera, el esquema propuesto al inicio de la sesión. Por ejemplo: «¿Por qué crees que el personaje se ha sentido como tú indicas?».
- ☺ **Ayudar a empatizar:** plantear cuestiones orientadas a que los alumnos y las alumnas compartan cómo se sentirían si ocuparan el lugar de los personajes representados por otros compañeros. De esta manera, al propiciar que se pregunten acerca de las emociones que ellos experimentarían al afrontar diferentes situaciones, se favorece que comprendan mejor la respuesta emocional de quienes les rodean.





ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

Por ejemplo: «¿Cómo te sentirías tú si te ocurriese lo mismo que a tu personaje?».

- ☉ **Ayudar a reconocer:** consideramos que en la actividad se aborda este aspecto porque cada escolar debe identificarse con un personaje y extraer la emoción principal que estima que se manifiesta en él, haciéndola suya. Por ejemplo: «Escribe en tu pósit la emoción que sentirías siendo tu personaje».
- ☉ **Ayudar a expresar:** favorecer la intervención de toda la clase de forma equitativa y ordenada (disposición en círculo, turnos de palabra...). Además, el/la docente debe mostrarse también como ejemplo, compartiendo las emociones que experimentaría en los diferentes casos, a fin de crear un clima donde fluya la expresión emocional de todos. Por ejemplo: «Vamos a compartir con el resto de los compañeros cómo nos hemos sentido representando nuestro personaje».

#### TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

A cada alumno o alumna se le entregará una emoción en una tarjeta. Con esta emoción tendrá que escribir, con la colaboración de sus padres, un relato, no superior a quince líneas, basado en una experiencia ocurrida en su ámbito familiar donde la emoción asignada se aborde explícitamente. Debe incorporar tres viñetas que ilustren lo acontecido en ella, correspondiéndose con la estructura argumental de la narrativa: la primera, la *introducción*, donde se presenta el escenario, los personajes y otros elementos que conforman la normalidad de la historia; la segunda, el *nudo*, que se inicia con la aparición de algún elemento de tensión o problema; y la tercera, el *desenlace*, donde ocurre un hecho que reestablece la normalidad inicial.

En días posteriores, se hará en el aula una puesta en común, donde cada alumno/a narrará su cuento y los demás compañeros tendrán que deducir a partir del mismo a qué emoción se hace referencia.

#### 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).





PROYECTO TUTORÍA 6º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

HISTORIA

Paula, Christian y Valeria se encuentran en el salón de la casa de Paula. Ella y Christian están jugando a un videojuego muy entusiasmados. Mientras tanto, Valeria los mira desconsolada sin poder participar porque ellos no se lo permiten. Imaginen cómo actuaría Valeria en esta situación. Si la madre de Paula interviniera al observar la escena, ¿de qué forma creen que lo haría?

**Personajes:** Paula, Valeria, Christian y la madre de Paula.

INTERROGANTES PARA LA REFLEXIÓN

- ☺ ¿Cómo se siente Valeria? ¿De qué otros modos se puede sentir? ¿Por qué se siente así?
- ☺ ¿Cómo actuarías si fueras ella? ¿Crees que es correcta esa manera de actuar?
- ☺ ¿Quién es responsable de las emociones de Valeria?
- ☺ ¿Cómo se sienten sus otros dos compañeros?

HISTORIA

Roberto coge la pajarita más colorida que hay en los cajones de su armario. Le encanta ir al cole con pajarita porque siente que le queda genial. Hoy es su primer día en el cole nuevo y quiere causar buena impresión. Coge su mochila, se pone sus gafas y ya está listo para ponerse en marcha.

Sin embargo, su día no es como esperaba. Durante toda la mañana, dos niños no hacen más que señalarle y reírse, pero... la cosa se complica en el patio. Una vez allí, le tiran de la pajarita, le insultan y le quitan las gafas al tiempo que salen corriendo. Ainhoa, una compañera de Roberto que lo presencia todo, se dirige hacia ellos para recuperar las gafas y devolvérselas. Desde entonces, se han vuelto inseparables.

**Personajes:** Roberto, Ainhoa, compañero 1 y compañero 2.

INTERROGANTES PARA LA REFLEXIÓN

- ☺ ¿Cómo se siente Roberto? ¿Por qué?
- ☺ ¿Por qué sus otros dos compañeros actuaban así?
- ☺ ¿Quién es el responsable de las emociones de Roberto?
- ☺ ¿Qué piensas que hizo Ainhoa? ¿Qué hubieras hecho tú?
- ☺ ¿Qué podría haber pasado si todos lo ignorasen?

HISTORIA

Claudia tiene 11 años y tiene una forma de hablar diferente a la de los demás. Claudia no puede pronunciar bien algunas letras. El curso pasado, dos compañeros se burlaban de ella constantemente por este motivo. Ahora, cada vez que el/la maestro/a le pide que lea en voz alta, a Claudia ya no le salen las palabras. A pesar de que el/la profe la anima, Claudia ya apenas habla con nadie, ni siquiera en el patio. Alberto, un compañero de este curso, decide un día acercarse a ella y ayudarla.

**Personajes:** Claudia, compañero 1, compañero 2, Alberto y el/la maestro/a.

INTERROGANTES PARA LA REFLEXIÓN

- ☺ ¿Cómo se siente Claudia? ¿Qué otras emociones crees que puede sentir?
- ☺ ¿Qué consecuencias se han producido debido a sus emociones? ¿A qué se deben?
- ☺ ¿Quién ha elegido que Claudia se sienta así?
- ☺ ¿Qué crees que hará Alberto para ayudarla? ¿Y tú qué harías?



PROYECTO TUTORÍA 6º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

HISTORIA

Como cada tarde después de clase, Pablo y Raúl van al parque a jugar a la pelota. El dueño de la cafetería de la esquina les pide que sigan jugando un poco más alejados de su negocio por miedo a posibles accidentes. A pesar de las indicaciones, los niños siguen jugando en el mismo lugar. Además, comienzan a golpear el balón cada vez con más fuerza.

Sentada en la terraza, está una señora con un traje impecable esperando por un cliente para una importante reunión. Mientras tanto, toma café. De repente, izaaaaasss!, la pelota golpea contra su taza poniéndola perdida y, luego, impacta contra el cristal de la cafetería.

**Personajes:** Pablo, Raúl, dueño de la cafetería y señora.

INTERROGANTES PARA LA REFLEXIÓN

- 🗨️ ¿Cómo se pueden sentir los personajes perjudicados?
- 🗨️ ¿Cómo crees que van a actuar? ¿Es correcto comportarse de esa manera?
- 🗨️ ¿Por qué actúan así?
- 🗨️ ¿Cómo pueden Pablo y Raúl disculparse? ¿Qué pueden hacer para compensar los daños ocasionados?

HISTORIA

Me llamo Alicia. Mamá, papá, Álex (mi hermano mayor) y yo hemos ido a hacer la compra. Estamos en un enorme supermercado y me han insistido en que no me separe del carro. Mis padres le han pedido a Álex que permanezca pendiente de mí. Sin embargo, al cabo de un rato desobedece, me distraigo mirando los juguetes que hay en uno de los pasillos y cuando me doy cuenta estoy perdida, lejos de mi familia.

**Personajes:** Mamá, papá, Álex (hermano mayor) y Alicia.

INTERROGANTES PARA LA REFLEXIÓN

- 🗨️ ¿Cómo se sienten los padres de Alicia? ¿Y su hermano?
- 🗨️ ¿A qué se deben sus emociones?
- 🗨️ ¿Cómo crees que se comportarán los padres al encontrarla? ¿Y el hermano?
- 🗨️ ¿Quién tiene la responsabilidad sobre las emociones de cada personaje?

HISTORIA

Arcoíris es una perrita callejera que siempre deambula por los jardines del centro comercial. Un día, de compras con la familia, Miguel la observa: va toda sucia, tiene la mirada triste y se nota que está hambrienta.

Días más tarde, Miguel habla con Iván para ir a visitar a la perrita después del entrenamiento. Para sorpresa de todos los que están allí, no se comportan adecuadamente: le tiran de la cola, se suben encima, le golpean el hocico...

Arcoíris, que está tan débil, ni siquiera es capaz de moverse, por lo que no intenta defenderse de tantas torturas, solo quiere que su vida en la calle acabe algún día.

**Personajes:** Miguel, Iván y Arcoíris (perrita).

INTERROGANTES PARA LA REFLEXIÓN

- 🗨️ ¿Cómo se siente Arcoíris al principio de la historia? ¿Y después del ataque?
- 🗨️ ¿De qué formas diferentes podría actuar la perrita Arcoíris?
- 🗨️ ¿Cuáles crees que son las emociones de los niños que los llevan a actuar así?
- 🗨️ ¿Quién decide las emociones que sienten los personajes? ¿Y las nuestras?



## DETECTIVES EMOCIONALES

ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

### ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 3.5

**Autoría:** Ainhoa Lorenzo Padilla.  
**Curso:** 6.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.

#### RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

*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 frustraciones, e ir tomando conciencia del desarrollo de su potencial.

#### Contenidos:

- I:** La identidad y la dignidad de la persona.
1. Autorregulación de la conducta, las emociones y los sentimientos en los contextos familiar y escolar para hacer frente al fracaso y posibilitar el

aprendizaje en el trabajo individual y en equipo.

3. Búsqueda de soluciones a problemas relacionados con la identidad personal por medio de trabajos de distinta índole (reflexiones, introspecciones, investigaciones, proyectos sociales, debates, etc.).

**III:** La convivencia y los valores sociales.

1. La cooperación como elemento cohesionador de la convivencia democrática.

**Criterio de evaluación 3:** Realizar debates, exposiciones y supuestos prácticos utilizando coordinadamente el lenguaje positivo verbal y no verbal, habilidades sociales, así como el manejo de las fases de mediación, para comunicar pensamientos, posicionamientos, emociones y sentimientos que permitan consolidar las relaciones cooperativas respetuosas, con la intención de contribuir a la mejora del clima de grupo y a participar activamente en la vida cívica de forma pacífica y democrática, aprendiendo a transformar el conflicto en oportunidad.

#### Contenidos:

- II:** La comprensión y el respeto en las relaciones interpersonales.
1. Práctica de las habilidades de comunicación y expresión de opiniones, sentimientos y emociones a través de la comunicación verbal y no verbal, como estrategia para afrontar los conflictos de forma no violenta.
  2. Práctica del diálogo, la asertividad, las habilidades sociales y la empatía como herramientas para participar activamente en la vida cívica y aceptación de las opiniones de los otros.
  3. Integración de las normas de convivencia, los derechos y deberes de la comunidad



**ACTIVIDADES**  
 Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

educativa, así como de los valores sociales y cívicos.

- Práctica e integración de la mediación como instrumento para la resolución de conflictos de forma pacífica.

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

**REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES**

**Materiales:**

- Papel y bolígrafo para cada grupo (segunda sesión).
- Pizarra (puesta en común).

**Espacio:** un espacio amplio, puede ser el aula de clase.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

En la **primera sesión**, cada escolar debe pensar en una **situación real de conflicto** en el colegio por la que haya pasado o de la que haya sido testigo. Luego, cada alumno o alumna la compartirá con sus compañeros y compañeras, y un voluntario las anotará de forma resumida en la pizarra. Las experiencias repetidas se anotarán una sola vez. A partir de aquí, se formarán grupos de cuatro miembros, y cada cuarteto escogerá uno de los conflictos anotados por el voluntario. Además, designarán un/un/a portavoz y un/un/a secretario/a.

Los miembros de los grupos actuarán como *detectives*: deben averiguar lo que *se esconde detrás* del conflicto elegido. Para ello, cada grupo deberá contestar por escrito a unas preguntas sobre este:

- ¿Cómo se ha sentido la persona que ha realizado la acción? Y en el caso de que su conducta haya perjudicado a otra persona, ¿cómo crees que se ha sentido esa otra persona?
- ¿Cuál fue la causa de esa emoción? ¿Y su consecuencia?
- ¿Qué pretendía conseguir la persona que realizó la acción?
- ¿Cómo tendría que haber reaccionado el responsable del conflicto para evitarlo? ¿Y qué puede hacer para arreglar la situación?

Seguidamente, los portavoces expondrán las respuestas de su grupo y se dará opción a que otros grupos intervengan al final en el caso de que hayan pensado otras interpretaciones y/o soluciones a ese conflicto.

En la **segunda sesión**, tras recordar lo trabajado en la anterior, el/la docente señalará la importancia de la **responsabilidad emocional**, ya que sin ella no seríamos conscientes del daño que pueden provocar nuestras acciones, y explicará este concepto apoyándose en este **esquema**:

**ESQUEMA DE LA RESPONSABILIDAD EMOCIONAL**





ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

A partir de esta explicación, cada grupo volverá a reunirse y analizará el conflicto de la sesión anterior distinguiendo los tres elementos que aparecen en el esquema. Y sobre ese análisis deberá preparar una representación teatral breve con el objetivo de compartir con el resto de los compañeros el sentido de la responsabilidad emocional.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☉ **Ayudar a respetar:** «Debemos respetar lo que cada compañero/a comparte en el grupo. Existen muchas formas de expresar nuestra opinión sin molestar ni ofender».
- ☉ **Comprender:** «Entiendo lo que sientes»; «Por cómo te expresas creo que estás sintiendo...».
- ☉ **Ayudar a comprender:** «¿Por qué crees que ha actuado así?»; «Para poder corregir nuestra conducta, primero hay que entender los motivos y las consecuencias de las emociones que hay detrás, es decir: qué nos ha hecho actuar así y si nuestra forma de reaccionar va a causarnos daño a nosotros mismos o a otras personas».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Se propondrá al alumnado que se reúna con su padre/madre o tutor en casa para acordar y anotar entre ambos aspectos referidos a la conducta que debe mejorar cada uno y por qué. A partir de esto, reflexionarán y contestarán en la misma hoja a las siguientes preguntas:

- ☉ ¿Cómo te sientes cuando alguien critica alguna cosa de tu comportamiento? ¿Te lo tomas bien? ¿O te molesta y te enfadas?
- ☉ Y, en esas ocasiones, ¿crees que existe relación entre cómo reaccionas y cómo te sientes?
- ☉ En caso de que tu reacción sea inadecuada, ¿qué harías para suavizar o evitar esa conducta?

Se trata de un ejercicio bidireccional, en el que ambos deberán trabajar sus emociones y sus consecuencias.

Finalmente, tras ponerse de acuerdo, se comprometerán por escrito a intentar mejorar su comportamiento reflexionando antes de actuar. Por ejemplo: «Cuando me enfade por algo, antes de gritar y cabrearme con los demás, intentaré calmarme y pensar qué es lo que me ha hecho ponerme así».

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.

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).



## MANOS CON CORAZÓN

ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

### ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 3.6

**Autoría:** Tamara Díaz León y José Felipe Quiñones Hoyos, adaptada por Antonio Rodríguez Hernández.

**Curso:** 6.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

3. Observación, regulación, valoración del cumplimiento de las normas de convivencia en distintos contextos para una convivencia organizada y pacífica propiciadora de emociones agradables.
5. Observación y toma de responsabilidades respecto al cuidado del material propio, ajeno y compartido, con su reposición en caso necesario, y compensación en caso de provocar daño emocional hacia otros.

#### RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Lengua Castellana y Literatura

**Criterio de evaluación 7:** Dramatizar textos, en el contexto escolar, utilizando los recursos de los intercambios orales y aplicando las convenciones del género teatral en sus diferentes fases (planificación, ensayo, ejecución), en producciones propias, individuales, grupales o colectivas para mejorar la propia capacidad lingüística, comunicativa, expresiva, emocional y

creativa, y para favorecer la autonomía y la confianza en las propias capacidades.

#### Contenidos:

2. Dramatización de situaciones y de textos, y lectura dramatizada de textos literarios para la mejora de los recursos comunicativos personales y el autodescubrimiento personal y emocional.

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

#### REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

##### Materiales:

- ➔ Un tablero de corcho (o cartón) y chinchetas.
- ➔ Un objeto adhesivo (*blu-tack*, por ejemplo).
- ➔ Un paquete de pósits.
- ➔ Papel, lápices, gomas, folios de diferentes colores y pegamento.
- ➔ Una pancarta hecha con papel craft.
- ➔ Un corazón hecho con cartulina y goma EVA (etilvinilacetato).

**Espacio:** un aula, aunque se puede realizar también al aire libre.

#### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La **primera sesión** comenzará con un **acto simbólico**: se dirá a los alumnos y las alumnas que claven una chincheta en un tablero de corcho, a la vez que le dicen algo negativo, como si el tablero tuviera vida y sintiese el mal que le hacen. Luego, se les pedirá que quiten las chinchetas mientras le piden perdón al tablero.

A partir de este acto, el/la docente explicará que, aunque pidamos perdón y nos perdonen, en el corazón de la otra persona pueden quedar *heridas*, igual que en el tablero se quedan los agujeros de las





ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

chinchetas. Por eso, antes de dejarnos llevar por una emoción, por ejemplo, la rabia, tenemos que intentar calmarnos y reflexionar, pues podemos llegar a hacer mucho daño a otra persona o, incluso, a nosotros mismos.

Posteriormente, el alumnado se dividirá en parejas y se turnarán para repetir el ejercicio anterior: el cuerpo de uno hará de *tablero*, mientras el otro le pega algún material adhesivo para simular las chinchetas. Tras esto, los/las escolares comentarán sobre cómo se sintieron en uno y otro papel. Después, se les pedirá que piensen, primero individualmente y después en grupos de cuatro, cómo hacer que las *marcas* (el daño) que dejamos con nuestros actos desaparezcan. Y como símbolo de ello quitarán las marcas (los pósts) del cuerpo del compañero o la compañera con la que formaron pareja.

El/La docente comenzará la **segunda sesión** animando a sus alumnos y alumnas a compartir situaciones en las que hayan utilizado la mano para hacer daño, concretamente ocasiones en las que hayan roto o roto algo material. A continuación, el/la docente les pedirá que se queden con una de esas vivencias, la más significativa para ellos. Cuando la tengan pensada, uno por uno irán contando cómo se sintieron en ese momento y, según ellos y ellas, por qué, pero sin llegar a decir cuál fue la situación que originó ese sentimiento.

La/El docente les hará la siguiente reflexión: en lugar de seguir el impulso de dañar las cosas, podemos **utilizar la mano con el corazón**, es decir: ser responsables y emplear la mano de otra forma. Seguidamente, el/la docente les preguntará de qué otra forma pueden utilizar la mano cuando sientan ganas de romper algo, pero dejará que las respuestas queden en el aire,

pues propondrá que utilicen ahora la mano para escribir.

Se repartirá un folio de color a cada escolar, en el que tendrá que dibujar su mano a buen tamaño y, dentro de ella, escribir una breve carta a ese objeto al que le hizo daño. Por ejemplo: «Querido juguete que rompí la semana pasada...». En la carta tiene que pedirle perdón al objeto, escribir cómo se sintió y comprometerse a ser responsable y actuar con el corazón, y contará además la forma de usar su mano que pensó antes.

Terminadas las minicartas, los/las escolares se pondrán en pie de uno en uno, leerán su carta y, a continuación, la pegarán en una gran pancarta que ya tendrá una mano gigante y llevará por título «Utiliza la mano para crear, no para destruir». Una vez pegadas las manos de todos los alumnos y las alumnas, el/la docente les preguntará qué le falta a la mano gigante de la pancarta; la respuesta será: «A la mano le falta el corazón». Entonces sacará un corazón que ya tenía hecho y lo pegará en la mano gigante.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☞ **Ayudar a expresar:** facilitar espacios y un clima adecuado para que el alumnado se exprese emocionalmente, compartiendo sus observaciones, ofreciendo ejemplos...: «Que no te dé apuro contar cómo te sientes. Comparte tus sentimientos, a todos nosotros nos importan mucho».
- ☞ **Ayudar a comprender:** procurar que los niños y las niñas lleguen a entender las razones y consecuencias de sus emociones y las de otros. Por ejemplo: «¿Por qué crees que te sentiste así? ¿Qué fue lo que ocurrió para que reaccionases de esa manera?».



ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

#### TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Se podría hacer una pancarta similar a la que se hizo en clase, con el mismo lema, pero para los padres; los niños y las niñas les explicarían a sus padres lo que hay que hacer. En sus *manos*, los padres contarán un daño que hayan causado, por ejemplo, una acción que perjudique el medioambiente (tirar basura, dejar un grifo abierto, etc.).

Posteriormente, en clase, se pegarán las manos de los padres en otra pancarta, que se colocará al lado de la del alumnado. Así se podrán ver juntas las manos de los niños y las niñas y las de los papás y las mamás.

#### 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 aconseja leer 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).

El **perdón**, tratado en esta actividad desde el punto de vista de la responsabilidad emocional, tiene la capacidad de transformar las emociones desadaptativas en experiencias adaptativas. Para profundizar en el tema se recomienda consultar el apartado 3.4 del **capítulo 3** del libro, titulado *¿Cómo cambiar nuestras emociones? El reciclaje emocional* (páginas 47-54).



## DESATANDO NUDOS (I)

ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

### ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 4.4

**Autoría:** Antonio Rodríguez Hernández.

**Curso:** 6.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

5. Uso de estrategias de sustitución/compensación emocional: contracondicionamiento, imaginación, modificación corporal, visualización positiva, sugestión afectiva.

#### RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

##### Área de Educación Física

**Criterio de evaluación 3:** Utilizar de forma creativa y estética los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar sensaciones, opciones e ideas para ejecutar y crear manifestaciones culturales rítmicas y expresivas, introduciendo nuevas estructuras rítmicas.

#### 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.

##### Área de Lengua Castellana y Literatura

**Criterio de evaluación 7:** Dramatizar textos, en el contexto escolar, utilizando los recursos de los intercambios orales y aplicando las convenciones del género teatral en sus diferentes fases (planificación, ensayo,

ejecución), en producciones propias, individuales, grupales o colectivas para mejorar la propia capacidad lingüística, comunicativa, expresiva, emocional y creativa, y para favorecer la autonomía y la confianza en las propias posibilidades.

#### Contenidos:

5. Interés por expresarse oralmente de una manera adecuada como medio para expresar la propia expresividad, emocionalidad y creatividad.
6. Actitud de respeto hacia los compañeros y las compañeras, y colaboración en situaciones de aprendizaje compartido.

**TEMPORALIDAD:** 1 sesión de 45-50 minutos.

#### REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

##### Materiales:

- ➔ Cuerda lo suficientemente larga para poder realizar el nudo colectivo con todo el grupo de clase.
- ➔ Trozos de cuerda de 30 cm para que cada alumno/a realice su propio nudo.
- ➔ Rotuladores o témperas para pintar la cuerda, una vez hecho el nudo.

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

#### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad se trabajarán las **emociones que bloquean** e impiden vivir la afectividad de forma adecuada. La imagen elegida para simbolizar estos bloqueos emocionales es la de los **nudos en una cuerda**.

Como primer paso, se activará al alumnado a través de un ejercicio de **expresión corporal** en el que los participantes, cogidos de una



ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

cuerda, se mueven conjuntamente enrollando la misma, hasta formar un gran nudo; se dirigirá al grupo para que se enrolle sobre sí mismo y provoque la sensación de estar atado e incapacitado para moverse. Se deberá controlar al grupo, especialmente cuando se realice el nudo colectivo, para evitar que puedan hacerse daño tirando en exceso de la cuerda.

Tras la experiencia corporal, el alumnado puede compartir las sensaciones y experiencias emocionales que ha tenido, así como interpretarlas simbólicamente relacionándolas con el objetivo de la dinámica: **desatar nudos emocionales**.

A continuación, el/la docente pedirá a los alumnos y las alumnas que se sienten en su sitito y, tras volver a la normalidad a través de un breve ejercicio de respiración, les dirá que cierren sus ojos para abrirlos hacia su interior y dará las siguientes indicaciones:

«Vamos ahora a tomarnos unos minutos para elegir algún sentimiento que tengamos bloqueado. Al hablar de bloqueo emocional, nos referimos a cuando un sentimiento que experimentamos de forma desagradable se nos queda dentro tiempo después de haberlo sentido, aunque a menudo no nos demos cuenta de ello. Es una emoción que no podemos o no sabemos manejar y que puede influir en nuestra conducta hasta el punto de hacernos daño a nosotros mismos o a los demás. Esa emoción puede ser envidia, ira, pena, humillación, miedo, ahogo, culpa, impotencia...

Intentaremos localizar un lugar de nuestro cuerpo donde notamos esa emoción: el estómago, el pecho, la garganta, la cabeza... Cada uno de nosotros la sentirá de manera distinta y en un lugar particular de nuestro cuerpo. Cuando hayamos encontrado esa parte del cuerpo, ponemos toda nuestra atención en ella, la aislamos con nuestra imaginación.

Ahora vamos a imaginar que esa emoción que se nos ha *atragantado* tiene forma de nudo. Imaginemos también que delante de nosotros tenemos un lienzo donde podemos dibujarlo y pintarlo. Lo pintamos con los trazos, las formas y los colores que nos parezca que le van bien».

En ese punto, el/la docente indicará a sus alumnas y alumnos que abran los ojos y les entregará un trozo de cuerda para que hagan físicamente un nudo, que representa el nudo emocional que han creado en su imaginación. Pueden, incluso, pintar el nudo de la cuerda con los colores con los que *pintaron* imaginariamente el otro.

A continuación, el/la docente los invitará a recogerse de nuevo en el interior de sí mismos:

«Volvemos a respirar profundamente.

Concéntrate en tu respiración: inspira por la nariz, aguanta y espira por la nariz, poco a poco, lentamente...

Ahora, con cada movimiento de tu respiración, vas a vaciarte de esa emoción que has pintado: inspirarás con fuerza y profundamente, como si cogieses carrerilla, y, al espirar, irás expulsando ese sentimiento tan desagradable. Vamos allá: inspira, toma impulso, 1, 2, 3..., espira empujando la emoción fuera, lejos de ti. Inspira, 1, 2, 3..., espira, fuera sentimiento, sin prisa, pero con decisión. Tómate tiempo para barrer hasta el último resto de esa emoción con cada respiración. Inspira, 1, 2, 3..., espira, te vas vaciando de ese sentimiento. (*Repetir varias veces*).

Seguimos respirando. Imagínate ahora que estás viajando hacia tu corazón, pon toda tu atención en tu corazón. ¿Notas en tu pecho sus latidos? Imagínate que respiras a través del corazón. Sigues respirando lenta y profundamente, con total tranquilidad, y observa cómo, con cada inspiración y espiración, el aire pasa a través de tu corazón. Siente cómo pasa el aire por tu corazón: cada





ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

vez que inspiras, te llenas con el oxígeno que necesitas para vivir; cada vez espiras, echas fuera todo lo malo que no necesitas. Con cada inspiración y espiración, es como si el corazón se lavase con aire puro, y te sientes cada vez más tranquilo y limpio.

Imagina que tu corazón es como un bebé que flota en un baño de agua calentita. Es un bebé al que quieres y con el que juegas en el agua. Disfruta de este momento, sin prisas. Mientras, empiezas a sentir en tu pecho una sensación de calor y bienestar que crece y crece. Tu corazón se ha llenado de energía y le invade un sentimiento de gratitud y bondad que te cubre todo el pecho, por lo que te sientes muy bien y muy feliz.

Disfruta un rato de esa sensación de bienestar. Y, ahora que estás en calma y a gusto, es el momento de volver a ver ese nudo que te imaginaste antes. ¿Lo estás viendo? Pues desátalo y, mientras lo haces, se va extendiendo por tu cuerpo una sensación muy buena de libertad, de que estás como suelto, que nada te aprieta ya».

El/La docente guiará la vuelta de los alumnos y las alumnas a la realidad: abrirán los ojos y se incorporarán poco a poco. Entonces, los animará a que **comenten la experiencia**. Para ello, les pedirá que comparen la sensación del nudo con la de desatarlo y, a través de un diálogo guiado, los orientará para que extraigan conclusiones personales sobre cómo desbloquear esas emociones que se atascan utilizando estrategias como las que han puesto en práctica en esta actividad.

#### PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- **Ayudar a reconocer y expresar:** «¿Te has dado cuenta de tu sentimiento? ¿Te ha resultado doloroso revivir ese sentimiento? Es normal: te duele porque te has dado cuenta de cómo es, ahora eres consciente de él. Pero eso te hace más fuerte para enfrentarte a ese nudo y poder

así desatarlo, es decir, desbloquearlo»; «Quien quiera, sin sentirse forzado, puede contar a la clase su experiencia».

- **Validar:** «Nuestros sentimientos son los que son; no podemos dejar de sentirlos. No debemos esconderlos o intentar olvidarlos porque nos hagan daño. Al revés: tenemos que aceptarlos porque son nuestros».

#### TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Se propondrá al alumnado que compartan la experiencia realizada en clase con sus padres y que les pregunten cuáles son sus nudos y cómo hacen ellos para desatarlos.

#### 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 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).

## DESATANDO NUDOS (II)

ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

### ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 4.5

**Autoría:** Antonio Rodríguez Hernández.

**Curso:** 6.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.
4. Emociones desadaptativas y emociones transformadoras.

#### RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

##### Área de Educación Física

**Criterio de evaluación 3:** Utilizar de forma creativa y estética los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar sensaciones, opciones e ideas para ejecutar y crear manifestaciones culturales rítmicas y expresivas, introduciendo nuevas estructuras rítmicas.

##### 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.

##### Área de Lengua Castellana y Literatura

**Criterio de evaluación 7:** Dramatizar textos, en el contexto escolar, utilizando los recursos de los intercambios orales y aplicando las convenciones del género teatral en sus diferentes fases (planificación, ensayo, ejecución), en producciones propias, individuales, grupales o colectivas para mejorar la propia capacidad lingüística, comunicativa, expresiva, emocional y

creativa, y para favorecer la autonomía y la confianza en las propias posibilidades.

##### Contenidos:

5. Interés por expresarse oralmente de una manera adecuada como medio para expresar la propia expresividad, emocionalidad y creatividad.
6. Actitud de respeto hacia los compañeros y las compañeras, y colaboración en situaciones de aprendizaje compartido.

##### 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 en nuestro entorno, bibliografía, internet y medios de comunicación, 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.

**TEMPORALIDAD:** 1 sesión de 45-50 minutos.

#### REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

##### Materiales:

- ➔ Cuerda lo suficientemente larga para poder realizar el nudo colectivo con todo el grupo de clase.



PROYECTO TUTORÍA 6º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

→ Trozos de cuerda de 30 cm para que cada alumno/a realice su propio nudo.

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

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

A partir de la experiencia en la actividad *Desatando nudos (I)*, se indicará al alumnado lo siguiente:

«¿Nos acordamos de la actividad en la que comparábamos algunas emociones con

nudos? Pues bien, hoy vamos a aprender a desatar nuestros nudos emocionales, las emociones que se nos atascan dentro, tratándolos de la misma manera que si fueran nudos hechos una cuerda. Pero, en primer lugar, conoceremos algunos trucos para desatar nudos reales y los compararemos con maneras de desbloquear una emoción, de deshacer un nudo emocional».

A continuación, se explicarán al alumnado los siguientes **paralelismos**:

CÓMO DESHACER NUDOS DE UNA CUERDA	CÓMO DESATAR UN BLOQUEO EMOCIONAL
Cuanto más delgada sea una cuerda, más difícil será desatar un nudo.	Cuanto menor sea la consistencia (fortaleza) emocional de la persona, más difícil será <i>desatar</i> sus bloqueos emocionales.
La cuerda no debe estar húmeda antes de comenzar, ya que esto puede ajustar mucho más el nudo.	Conviene estar calmado y relajado para afrontar el desbloqueo emocional: antes hay que secar las lágrimas (en el caso de la tristeza o la rabia) o el sudor (en el caso del miedo).
Cuando el nudo está muy fuerte hay que colocarlo encima de una superficie plana y golpearlo con un objeto firme pero ligero. Después, hay darle la vuelta al nudo y golpearlo hasta que se afloje un poco.	Golpear nuestro bloqueo sería confrontarlo con la realidad (= la superficie plana), y asumirlo desde la conciencia (= objeto firme y ligero). Si ya una emoción desagradable es dolorosa, enfrentarse a ella, en lugar de negarla, aumenta el malestar que nos produce. Pero, igual que es necesario golpear el nudo para ablandarlo, hay que reconocer el problema, aunque duela, para empezar a solucionarlo.
Cuando el nudo está muy fuerte hay que buscar un hueco pequeñito e insertar dentro de él la punta de unas pinzas o unas tijeras para uñas, a fin de abrirlo gradualmente.	La punta de las tijeras o las pinzas serían las ayudas externas para empezar a desbloquearse, es decir: el apoyo de tus familiares, profesores y amigos. Ellos buscarán un hueco en tu nudo emocional (enfrentándote a él) para empezar a abrirlo, aunque pueda resultar doloroso.
Observa detenidamente el nudo y trata de comprenderlo. Hay que determinar hacia qué dirección se debe tirar de cada vuelta para desatarlo.	Comprender el bloqueo emocional: averiguar de dónde viene y hacia dónde va, qué lo ha causado y sus consecuencias. Y decidir por dónde es mejor empezar a atacarlo: por su causa o por sus efectos.
No podrás desatar el nudo si los cabos están muy tirantes.	Con tensión es imposible <i>desatar</i> un bloqueo emocional. Por tanto, antes de solucionarlo hay que reducir esa tensión. Así que respira y relájate.



PROYECTO TUTORÍA 6º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

CÓMO DESHACER NUDOS DE UNA CUERDA	CÓMO DESATAR UN BLOQUEO EMOCIONAL
Dale la vuelta por fuera a la cuerda para abrir espacio en el nudo.	Darle la vuelta por fuera = tomar conciencia. Solo se puede desbloquear aquello que se conoce y se acepta como propio. La no conciencia fortalece el nudo.
Agarra firmemente los dos cabos del nudo con la punta de los dedos, una en cada mano.	Hay que tomar conciencia profunda (= agarrar) de los dos extremos del bloqueo: por un lado, el porqué, su origen, de dónde viene; y, por otro, su para qué, su destino, la función que cumple la emoción que está bloqueada, para qué sirve, qué utilidad le damos.
Mueve suavemente las dos cuerdas de un lado al otro hasta que sientas cierta soltura. Tienes que crear un espacio para desatar un nudo. Esto puede significar empujar el nudo, en vez de tirar. Hazlo suave, pero firmemente.	De nada sirve pelearse con una emoción bloqueada: primero hay que conocerla, aceptarla como parte de nosotros, y después tratarla con delicadeza, para que no ofrezca resistencia. Crear un espacio con el bloqueo o, lo que es lo mismo, distanciarte sin dissociarte de él. Empujar en vez de tirar, conectarte, vincularte con tu bloqueo en lugar de tirar de él. Sin brusquedades, sin hacerte daño ni culparte a ti mismo, porque, cuanto más te tensiones a ti mismo, más se aferrará el bloqueo para defenderse de ese daño.
Tirar de la manera equivocada, en un sentido erróneo, muy fuertemente puede apretar mucho más el nudo.	No hay que generar mayor tensión sobre el nudo, tirando por sus dos extremos, es decir, la tirantez hace que la experiencia emocional pierda sentido, por lo que es mejor adoptar una actitud flexible, de paciencia con uno mismo.
Sigue moviendo el nudo desde diferentes ángulos, prueba distintas combinaciones hasta que consigas uno o dos espacios de soltura.	Observar el bloqueo emocional desde diferentes perspectivas, es decir, contrastar la experiencia personal con la de otras personas. Eso ayuda a abrir espacios, a poner distancia entre el bloqueo y el sujeto para analizarlo mejor.
Agarra bien los espacios sueltos y tira para abrir el nudo.	Aprovechar los puntos débiles del bloqueo emocional. Para ello, comenzar a desmontarlo de fuera hacia dentro, porque por fuera el nudo está más suelto y es más fácil empezar a desatarlo.
Asegúrate de que, por casualidad, no aprietas de nuevo el nudo al tirar. Tira de una punta de la cuerda hacia atrás, a través de las vueltas abiertas, para deshacer el nudo.	Hay que afrontar el bloqueo con sentido, ubicándolo en un contexto, entendiendo su porqué y su para qué, es decir, sus razones y para qué nos sirve.
Cuando el nudo se abra y haya una serie de vueltas que se cruzan, seguir una punta a través de las vueltas hasta que ya no se cruce.	Seguir el recorrido del nudo, rebobinar nuestra biografía y encontrar un momento en ella en el que no hayamos experimentado esa emoción bloqueada, para así poder entender cómo éramos antes de experimentarla.



ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

A continuación, siguiendo con el símil del nudo, se aplicarán algunas de estas estrategias para aprender a deshacer el bloqueo emocional. En primer lugar, se repetirá el ejercicio de expresión corporal de la actividad 4.4. *Desatando nudos (I)*, en la que los participantes, cogidos de una cuerda larga, se enrollaban hasta formar un gran nudo. Se deberá vigilar al grupo cuando realice el nudo colectivo para evitar que puedan hacerse daño tirando en exceso de la cuerda.

Una vez que los alumnos y las alumnas estén enrollados, de forma participativa se van aplicando algunos de los trucos para desatar nudos planteados en la explicación anterior. Primero, representándola corporalmente como si los alumnos y las alumnas formasen un nudo real; a continuación, y en la misma posición en la que están, explicitando, por parte del/de la docente, el paralelismo con el plano emocional.

Así, por ejemplo, una de las estrategias para desatar un nudo en una cuerda es «darle la vuelta por fuera a la cuerda para abrir espacio en el nudo». Se representaría corporalmente girando hacia fuera o hacia dentro, según estemos situados. Y el/la docente indicaría que esto estaría relacionado con abordar nuestro bloqueo tomando conciencia de él, ya que solo se puede desbloquear aquello que se conoce y se asume como propio.

De esta forma, poco a poco, a medida que se vayan expresando corporalmente los distintos movimientos para desenrollar el gran nudo colectivo que forma el alumnado, se irían ejecutando de forma simbólica las estrategias equivalentes para deshacer los bloqueos emocionales.

Siguiendo con la actividad, los/las escolares tomarán la cuerda en la que hicieron un

nudo en la actividad anterior (4.4. *Desatando nudos I*) y lo desatarán aplicando algunos de los trucos explicados antes.

A continuación, una vez desatado el nudo y como medio para evitar que se vuelva a reproducir en ese lugar de la cuerda, se los animará a buscar en su memoria algún acontecimiento significativo en el que hayan vivido alguna de las siguientes emociones: amor, amistad, compasión, perdón o seguridad, y que escojan aquella que, según su criterio, puede ayudar a resolver el bloqueo emocional representado por el nudo (el/la docente puede poner algún ejemplo para orientar al alumnado).

Para finalizar, se pedirá a los alumnos y las alumnas que representen simbólicamente esa emoción alternativa a través de cualquier lenguaje o formato (figurativo, verbal, corporal, musical...) y que, si es posible, lo coloquen enganchado de alguna manera a la cuerda, en el lugar donde se encontraba el nudo que desataron.

#### PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☞ **Ayudar a reconocer y expresar:** «¿Te has dado cuenta de tu sentimiento? ¿Te ha resultado doloroso revivirlo? Es normal: te duele porque te has dado cuenta de cómo es, ahora eres consciente de él. Pero eso te hace más fuerte para enfrentarte a ese nudo y poder así desatarlo, es decir, desbloquearlo»; «Quien quiera, sin sentirse forzado, puede contar a la clase su experiencia».
- ☞ **Validar:** «Nuestros sentimientos son los que son; no podemos dejar de sentirlos. No debemos esconderlos o intentar olvidarlos porque nos hagan daño. Al revés: tenemos que aceptarlos porque son nuestros».

ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

#### TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Se propondrá al alumnado que comparta la experiencia realizada en clase con sus padres y que les pregunte cuáles son sus nudos y cómo hacen ellos para desatarlos.

#### 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 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).





## ¡NO TE CONTAMINES!

ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

### ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 4.6

**Autoría:** Marta Aglaé Pérez Cacho.

**Curso:** 6.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.

#### RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

##### Área de Ciencias de la Naturaleza

**Criterio de evaluación 1:** Planificar, realizar y proponer proyectos de investigación, de forma individual y en equipo, mediante la recogida de información sobre hechos o fenómenos previamente delimitados de interés comunitario o social, haciendo predicciones y estableciendo conjeturas —tanto de sucesos que ocurren de una forma natural como sobre los que se provocan— a través de un experimento o una experiencia, apreciando el cuidado por la seguridad propia y de sus compañeros y compañeras, cuidando las herramientas y haciendo un uso adecuado de los materiales, con la finalidad de comunicar los resultados de forma oral, escrita o audiovisual, valorando la importancia del rigor, de la persistencia y la creatividad en la actividad científica.

#### Contenidos:

1. Iniciación a la actividad científica de forma individual y en equipo. 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.

##### Área de Lengua Castellana y Literatura

**Criterio de evaluación 7:** Dramatizar textos, en el contexto escolar, utilizando los recursos de los intercambios orales y aplicando las convenciones del género teatral en sus diferentes fases (planificación, ensayo, ejecución), en producciones propias, individuales, grupales o colectivas para mejorar la propia capacidad lingüística, comunicativa, expresiva, emocional y creativa, y para favorecer la autonomía y la confianza en las propias posibilidades.

#### Contenidos:

1. Comprensión, memorización o recitado de poemas, canciones, adivinanzas, trabalenguas, piezas teatrales, cómics, etc., con el ritmo, entonación y dicción adecuados, para la mejora de la propia capacidad de expresión y comunicación.
2. Dramatización de situaciones y de textos, y lectura dramatizada de textos literarios para la mejora de los recursos comunicativos personales y el autodescubrimiento personal y emocional.
4. Aplicación de las convenciones del género dramático y del texto teatral en proyectos personales.
5. Interés por expresarse oralmente de una manera adecuada como medio para expresar la propia expresividad, emocionalidad y creatividad.



ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

6. Actitud de respeto hacia los compañeros y las compañeras, y colaboración en situaciones de aprendizaje compartido.

**TEMPORALIDAD:** 2 sesiones de 45-50 minutos. La primera sesión consta de la explicación teórica de la actividad (15-20 min) y una escenificación teatral (30 min). La segunda sesión consta de una serie de experimentos sobre los conceptos explicados en la anterior sesión (20 min) y una dinámica de reciclaje emocional (30 min).

**REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES**

**Materiales:**

- ➔ Una fruta en mal estado (podrida) para la primera dinámica de la 2.ª sesión.
- ➔ 2 recipientes con agua, una pastilla efervescente y aceite para la segunda dinámica de la 2.ª sesión.
- ➔ Una manta o esterilla para la última dinámica de la 2.ª sesión.

**Espacio:** un espacio amplio para la representación teatral de la 1.ª sesión.

**DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD**

El/La docente comienza la **primera sesión** explicando qué son las emociones desadaptativas y, mediante un ejemplo, el término de **toxicidad emocional**. Se preguntará a los alumnos y las alumnas qué pasaría si se comiesen un alimento podrido o en mal estado; la respuesta esperable es que, al entrar en contacto con su cuerpo, les puede provocar una intoxicación y el consiguiente malestar. De la misma forma, una emoción desadaptativa les puede causar una intoxicación emocional; entraría a formar parte de ellos y les haría daño.

A partir de esta explicación, el alumnado deberá dramatizar, en una breve

**representación teatral**, una serie de emociones desadaptativas que ofrecerá el/la docente, mostrando cómo se transforman en tóxicas. Para ello, la clase se organizará en grupos de 4-5 alumnos/as en los que cada componente representará un papel en la historia.

Ejemplo de representación teatral: un grupo de niños/as mayores agreden a uno/a más pequeño/a todos los días en el patio del colegio. A partir de esta situación, el niño/a agredido siempre ha tenido miedo de hacer amigos mayores que él/ella.

En la **segunda sesión**, el/la docente retomará el concepto de toxicidad emocional ilustrándolo con otro ejemplo en el que intervienen un vaso de agua (nosotros, puros y limpios) y una pastilla efervescente (emoción tóxica). Si se mezcla la pastilla efervescente con el agua, se comprobará que el agua se contagia por completo de esa sustancia, es decir: nosotros nos contagiamos de esta emoción tóxica. Esto representa el momento en el que no sabemos superar esa emoción desadaptativa y aumenta su nivel en nosotros y nos intoxicamos.

En cambio, si se sustituye la pastilla por aceite en el papel de emoción tóxica, al intentar mezclar el agua (nosotros) con el aceite, se observa que este no se diluye, luego esa emoción desadaptativa ha pasado por nosotros, pero no se queda dentro de nosotros, no nos ha intoxicado. Una vez explicado, los alumnos y las alumnas se distribuirán en parejas y deberán reproducir mediante experimentos las dos reacciones descritas, siguiendo las instrucciones del profesor o la profesora.

Concluidos los experimentos, se preguntará a los alumnos y las alumnas:

- ☉ ¿Qué es lo que hace esa emoción en nosotros cuando actúa como la pastilla



ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

efervescente?, ¿por qué? ¿Y cuando actúa como el aceite?, ¿por qué?

- ☉ ¿Qué tendríamos que hacer para contribuir a mantenernos limpios y puros (como el agua) frente a este tipo de emociones? ¿Cómo tendríamos que actuar para contaminarnos lo menos posible?

El/La docente puede encauzar la última pregunta proponiendo al alumnado establecer algún paralelismo con la forma de proceder para cuidar el medioambiente. Por ejemplo: «Si nosotros fuésemos la Tierra, los océanos, la atmósfera, ¿qué tendríamos que hacer para evitar contaminarnos?». Según se planteasen propuestas, se trataría de buscar su relación con la forma de cuidarnos a nosotros mismos, emocionalmente hablando.

Por último, los alumnos y las alumnas realizarán una dinámica de **reciclaje emocional**, que consiste en revivir una emoción que hayan experimentado recientemente y que les haya resultado difícil de afrontar, para transformarla utilizando otra emoción alternativa que tenga la capacidad para cambiarla, como, por ejemplo, el amor o el perdón.

Se creará un ambiente de relajación (silencio o música suave, luz atenuada...) y los alumnos y las alumnas se tumbarán bocarriba y estirados, en una postura cómoda para la dinámica. Cerrarán los ojos y comenzará la fase de respiración: respirarán de manera calmada y continuada, inspirando y espirando hasta llegar a sentirse totalmente relajados y en contacto con su interior (los detalles de esta técnica se pueden encontrar en el libro *EducaEMOCión*, páginas 104-106, y en otras fichas de actividades ofrecidas en el material práctico que lo complementa).

A continuación, los alumnos y las alumnas pensarán en algún sentimiento que hayan

experimentado recientemente y que les haya sido difícil de afrontar (dolor, pena, miedo, culpa, envidia...). Se deberán centrar en esa experiencia y localizar la parte de su cuerpo donde se manifiesta esa emoción (el estómago, la cabeza...). Una vez hecho esto, será necesario que la revivan totalmente, sin resistirse. Imaginarán esa emoción poniéndole forma, color, textura... Deberán acordarse de esa imagen que han creado, pues la utilizarán más adelante.

Se pasará, entonces, a la **fase de relajación**, en la que se intentará rebajar el dolor que ha causado revivir esta emoción. El alumnado irá relajando sucesivamente cada una de las partes de su cuerpo (cabeza, hombros, espalda, brazos, piernas...), manteniendo una respiración tranquila y calmada

Seguidamente, los alumnos y alumnas se centrarán en la **fase del reciclaje emocional**, durante la que, con cada movimiento de su respiración, irán vaciándose de la emoción que han recreado en su mente. Tras esto, comenzarán a recuperarse y a prepararse para abandonar el ejercicio, dejando atrás el estado de relajación en el que se encontraban (se pueden repasar los pasos de estas fases en otras actividades recogidas en este material práctico, por ejemplo, en las actividades 4.3 y 4.4 para 5.º y 6.º de Primaria, respectivamente).

Por último, los niños y las niñas dibujarán la emoción que se hayan imaginado, con su forma, color y textura similares. Deberán ejecutar los dibujos con la mano izquierda (los zurdos, la derecha) para dejarse llevar por la imaginación y la espontaneidad, sin sentirse presionados por un afán de precisión. Utilizarán el dibujo para escenificar un acto simbólico a través del cual se materialice el reciclaje emocional, por ejemplo, romper el dibujo y diluirlo en agua para después hacer una pasta

ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

con la que realizar una obra plástica, que representaría la emoción alternativa (amor, perdón, compasión...) con la que decidamos transformar la emoción dañina.

#### PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☉ **Ayudar a reconocer y expresar:** «¿Te has dado cuenta de tu sentimiento? ¿Te ha resultado doloroso revivirlo? Es normal: te duele porque te has dado cuenta de cómo es, ahora eres consciente de él. Pero eso te hace más fuerte para enfrentarte a esa emoción y desbloquearla»; «Quien quiera, sin sentirse forzado, puede compartir con la clase su experiencia».
- ☉ **Validar:** «Nuestros sentimientos son los que son; no podemos dejar de sentirlos. No debemos esconderlos o intentar olvidarlos porque nos hagan daño. Al revés: tenemos que aceptarlos porque son nuestros».

#### TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Se propone al alumnado compartir la experiencia realizada en clase con sus padres y buscar con ellos situaciones familiares que podrían provocar toxicidad emocional y plantear conjuntamente algún símbolo del reciclaje emocional, relacionándolo, por ejemplo, con los procedimientos que se utilizan para reciclar la basura que se genera en casa.

#### 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 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).



## COMUNICAR EMOCIONES ES POSIBLE

ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

### ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 5.4

**Autoría:** Miriam Mora Pérez, adaptada por Carmen M. Hernández Jorge.

**Curso:** 6.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:

1. Participación en situaciones de comunicación, espontáneas o dirigidas,

utilizando un discurso ordenado, coherente y cohesionado, adaptándose al contexto, y aplicación de estrategias para hablar en público.

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.

*Área de Educación Artística*

**Criterio de evaluación 3:** Analizar y diseñar composiciones artísticas, utilizando formas geométricas básicas, identificadas previamente en otras composiciones artísticas y el entorno, conociendo y manejando los instrumentos y materiales propios del dibujo técnico, con el fin de aplicar los conceptos propios de la geometría en contextos reales y situaciones de la vida cotidiana.

#### Contenidos:

1. Aplicación de conceptos de horizontalidad y verticalidad en sus composiciones artísticas.
3. Utilización de la regla y del milímetro como unidad de medida habitual en el dibujo técnico.
8. Apreciación de las posibilidades plásticas y expresivas de las formas geométricas, reconociéndolas en la realidad y en obras bidimensionales.

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

### REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

#### Materiales:

- Reproductor de música.
- Pegamento, tijeras.
- 2 folios para cada escolar, lápices y crayones.

**Espacio:** en el aula, siempre y cuando, en determinados momentos, se puedan apartar las mesas y las sillas a los lados.

### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

#### Sesión 1. Expresando emociones

En primer lugar, se apartarán las mesas y las sillas, de manera que haya espacio para que los niños y las niñas tengan facilidad de movimiento. Los/Las escolares se colocarán de manera aleatoria y comenzarán a caminar con total libertad por el espacio. Se puede poner música para animar el ejercicio.

A continuación, les pediremos que, poco a poco, vayan recordando una emoción desagradable que hayan tenido recientemente y que la representen con la cara. Si no surgiera espontáneamente o no se entendiera, el/la docente pondrá algún ejemplo para facilitar la participación. Insístase en que han de escoger emociones que hayan experimentado realmente.

Transcurridos unos minutos, el/la docente dará una palmada para detener el juego e indicará a los escolares que se agrupen en parejas con la persona que tengan más cerca. Se proporcionará a cada niño o niña un lápiz y un folio con las siguientes preguntas: «¿Qué emoción ha expresado el compañero o la compañera? ¿En qué parte del cuerpo la ha situado? ¿Qué es lo que ha sentido?».

A continuación, los/las escolares se sentarán en el suelo y, en respuesta a las preguntas

del folio, le explicarán a su pareja la emoción que habían recordado en el momento anterior, qué provoca en su cuerpo esa emoción y dónde la sitúan (cabeza, pecho, manos...). Mientras un miembro de la pareja habla, el otro deberá apuntar todo lo que dice su compañero o compañera.

El/La docente debe recalcar que, para comunicar emociones, es necesario abrirse y compartir honestamente algo muy íntimo. Por tanto, la persona que comunica debe procurar ser sincera en lo que dice y la persona que escucha debe ser muy respetuosa con el interlocutor, lo cual exige implicación por ambas partes y una escucha activa.

#### Sesión 2. La línea de la vida

En esta actividad, una música agradable contribuiría a crear ambiente de introspección y trabajo en el grupo.

En primer lugar, se explicará al alumnado que se puede representar la vida en una línea. A menudo, esa línea da bandazos, porque hay momentos tristes, otros alegres, etc., que hacen que la línea de nuestra vida cambie de rumbo. El/La docente puede representarlo en la pizarra para que sirva de modelo. Seguidamente, se da a cada niño o niña un lápiz y un folio en blanco, en el que deberá representar los dos años anteriores de sus vidas en una línea, y se concederán unos minutos para que respiren y dibujen con tranquilidad. Cuando todos hayan terminado, se colocarán los folios en un corcho para que toda la clase pueda ver las distintas *líneas de la vida*. Se invita a los niños y las niñas que expliquen al resto sus líneas de la vida.

Lo que enseña esta experiencia es que los aspectos emocionales se recuerdan muy bien y, de alguna manera, marcan nuestra vida, por lo que les damos mucha importancia en ella.





ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

Para finalizar, los/las escolares se pondrán en círculo y se irán dando la mano uno a uno y, mirando a los ojos de su compañero o compañera, le dirán: «Cuenta conmigo para hablarme de tus emociones», a lo que el otro responderá: «Lo haré». Se debe insistir en que es muy importante expresarlo sinceramente, con el corazón, no solo con la palabra, de modo que cada uno sienta que el otro lo dice de verdad.

#### PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☞ **Ayudar a expresar:** «Vamos a contar a los compañeros y las compañeras qué situación nos ha provocado la emoción, sin contenernos, es decir, expresando con sinceridad lo que hemos sentido»; «Estamos en confianza y, por tanto, podemos abrirnos a los demás esperando que respeten lo que sentimos».
- ☞ **Ayudar a respetar:** «Vamos a escuchar con respeto las experiencias que nos cuentan los compañeros y las compañeras». «Cada uno/a tiene derecho a sentir lo que siente y, por lo tanto, nadie puede ni criticar los sentimientos de los compañeros y las compañeras».

#### TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Con objeto de que el alumnado trabaje las emociones en el ámbito familiar, se propone que comparta con sus padres la experiencia realizada en clase y les pregunte si ellos serían capaces de hacer lo mismo y por qué.

#### OBSERVACIONES

En esta dinámica 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 actividad (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), y donde se hace referencia a la importancia de la comunicación para el desarrollo educativo de la emocionalidad (página 128).



## ¡CONÓCETE Y DATE A CONOCER!

### ACTIVIDADES

Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

### ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 5.5

**Autoría:** Fabián Díaz Pérez, adaptada por Carmen M.ª Hernández Jorge.

**Curso:** 6.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

2. Lenguaje emocional para una comunicación rápida, efectiva y afectiva.

#### 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:

1. Participación en situaciones de comunicación, espontáneas o dirigidas,

utilizando un discurso ordenado, coherente y cohesionado, adaptándose al contexto, y aplicación de estrategias para hablar en público.

5. Uso de un lenguaje no discriminatorio y coeducativo, respetuoso con las diferencias.
7. Valoración del lenguaje oral como instrumento de aprendizaje y de comunicación, y de la importancia de un intercambio comunicativo asertivo.

*Área de Valores Sociales y Cívicos*

**Criterio de evaluación 1:** Construir un concepto de sí mismo o de sí misma basándose en el respeto de la dignidad e igualdad de la persona y en el reconocimiento de sus derechos y deberes, desde situaciones reales y supuestos prácticos que hagan referencia a la protección de los derechos de la infancia.

#### Contenidos:

2. Análisis crítico de prejuicios y desarrollo de juicios morales y argumentos personales.
3. Manifestación de actitudes de respeto hacia la diferencia e igualdad de oportunidades para ambos sexos.

**Criterio de evaluación 3:** Realizar debates, exposiciones y supuestos prácticos utilizando coordinadamente el lenguaje positivo verbal y no verbal, habilidades sociales, así como el manejo de las fases de la mediación, para comunicar pensamientos, posicionamientos, emociones y sentimientos que permitan consolidar relaciones cooperativas respetuosas, con la intención de contribuir a la mejora del clima del grupo y a participar activamente en la vida cívica de forma pacífica y democrática, aprendiendo a transformar el conflicto en oportunidad.





ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

**Contenidos:**

2. La cooperación como elemento cohesionador de la convivencia democrática.

**TEMPORALIDAD:** 1 sesión de 45-50 minutos.

**REQUERIMIENTOS MATERIALES  
Y ESPACIALES**

**Materiales:**

- Reproductor de música.
- Crayones y lápices.
- Folios.

**Espacio:** en el aula.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

Para el desarrollo de la actividad se debe recordar a los/las escolares la importancia que tiene **la sinceridad y la honestidad** para comunicarse afectivamente. Por tanto, es necesario que se muestren tal como son y digan lo que realmente piensan y sienten, pero también deben escuchar de forma abierta y sincera a los demás, para que la confianza sea mutua.

Se pedirá a los alumnos y las alumnas que se sienten formando un círculo, adopten una postura cómoda y cierren los ojos para abrirlos hacia su interior. Se utilizará música para ayudarlos a interiorizar la experiencia.

Una vez sentados, los alumnos y las alumnas respirarán profunda y tranquilamente durante unos momentos, a fin de acompasar la respiración. A continuación, se les dirá que piensen en una **experiencia personal** que les haya marcado, que para ellos y ellas haya sido importante o les haya impactado. Asimismo, mientras se les instruye para que sigan respirando acompasadamente, deben concentrarse en recordar lo que sintieron cuando tuvieron esa experiencia, para

intentar revivir esa emoción en el momento presente.

Después de que los/las escolares hayan recuperado la experiencia, se les indicará que vayan abriendo poco a poco los ojos y se los invitará a que, individualmente y por orden, representen a través de lenguaje no verbal (gestos, mímica, etc.) la emoción que les provocó la experiencia que han revivido. Si a los niños y las niñas les cuesta hacerlo forma espontánea, el/la docente puede abrir la dinámica, representando una experiencia propia, para animarlos y servirles de ejemplo. Cuando un/una estudiante acabe su representación, el resto de la clase intentará adivinar de qué emoción se trata; después, el/la escolar lo confirmará o lo negará, en cuyo caso explicará cuál era la emoción que estaba representando.

A continuación, con la finalidad de que el alumnado tome **conciencia del proceso de comunicación**, el/la docente les pedirá nuevamente que cierren los ojos y que respiren tranquila y lentamente. Después de varias respiraciones, formulará una serie de preguntas que el alumnado no debe responder en voz alta, sino reflexionar sobre ellas. Las preguntas podrían ser de este estilo:

- ☺ ¿He escuchado con atención lo que ha dicho el compañero o la compañera? ¿O, por el contrario, he estado distraído/a?
- ☺ ¿He respetado las emociones y experiencias que han expresado mis compañeras y compañeros? ¿O, por el contrario, me han parecido ridículas o tontas?
- ☺ ¿He sido sincero/a cuando he hablado de mis emociones? ¿O me he guardado cosas?
- ☺ ¿Me ha ocurrido alguna vez una experiencia que me provoque las emociones que han dicho los compañeros y compañeras? ¿Cuál o cuáles?



ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

Se dejarán unos momentos para que las preguntas calen en el alumnado; después, los/las escolares, dirigidos por el maestro o la maestra, abrirán poco a poco los ojos los ojos y se distribuirán por aula. En el sitio que elija, cada escolar hará en un papel una pintura sobre lo que más le haya llamado la atención de la actividad. Para delimitar la tarea y vincularla con la **escucha activa** y la **comunicación emocional**, el/la docente puede sugerir a los alumnos y las alumnas que intenten representar, mediante dibujos y colores, alguna de las emociones que los compañeros y las compañeras hayan compartido, pero no la suya propia. Después, escribirán en el mismo papel dos adjetivos que, a su juicio, le vayan bien a esa emoción.

Se podrían exponer las obras en un panel en clase, reservarlas para otra actividad o que cada escolar guarde la suya.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

**Ayudar a expresar:** «Recuerden la importancia de ser sinceros y auténticos cuando hablamos de nuestras emociones y de escuchar con atención y respeto a los compañeros y las compañeras»; «Esto quiere decir que, si estamos en un sitio donde tenemos confianza con las personas, hay que compartir lo que sentimos con sinceridad y sin sentir vergüenza, porque lo que contamos es parte de nosotros, tal y como somos en la actualidad y no como nos gustaría ser o como quieren los demás que seamos»; «Cada uno/a puede expresar lo que siente sin estar pendiente de lo que pensarán los demás, porque al único/a al que hay que pedirle permiso para sentir es a nuestro propio corazón».

**Validar:** «Todo lo que sentimos y todo lo que nos pasa es importante y podemos plantearlo en clase»; «Si nosotros lo sentimos así, ¿quiénes son los demás para decir que está bien o está mal?».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

A fin de que los alumnos y las alumnas trasladen a sus casas lo que aprendieron en la actividad, tendrán que explicarles a sus padres lo que han hecho en la escuela y compartir con ellos la experiencia y la emoción que comunicaron a sus compañeros. Con la colaboración de sus padres, pueden realizar un dibujo que represente esa emoción.

OBSERVACIONES

En esta sesión se trabajan competencias emocionales que ayudan a proyectarse emocionalmente hacia los demás, concretamente, la competencia de **comunicación emocional** (concepto que excede el de *expresión emocional*), consistente en la capacidad de crear vínculos emocionales con los otros a través de la apertura, la escucha y una sociabilidad sincera.

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

Interesa mirar, también, el **capítulo 4** del libro, concretamente 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 en cuestión (página 75).

Se aconseja, asimismo, leer en el apartado 5.5 del **capítulo 5**, donde se exponen los principios metodológicos para el diseño de situaciones de enseñanza-aprendizaje (páginas 126-132), el punto en el que se trata el papel de la comunicación para el desarrollo educativo de la emocionalidad (página 128).





## DESCUBRIENDO LA ASERTIVIDAD

### ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

### ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 5.6

**Autoría:** Mara Martín Arteaga, adaptada por Carmen M.ª Hernández Jorge.

**Curso:** 6.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:

1. Participación en situaciones de comunicación, espontáneas o dirigidas,

utilizando un discurso ordenado, coherente y cohesionado, adaptándose al contexto, y aplicación de estrategias para hablar en público.

3. Organización y planificación de las propias intervenciones orales a través de la elaboración de guiones previos a estas en los que se organice la información a transmitir.
5. Uso de un lenguaje no discriminatorio y coeducativo, respetuoso con las diferencias.
7. Valoración del lenguaje oral como instrumento de aprendizaje y de comunicación, y de la importancia de un intercambio comunicativo asertivo.

##### Área de Ciencias Sociales

**Criterio de evaluación 3:** Participar de una manera eficaz y constructiva en la vida social usando o creando estrategias para resolver conflictos mediante el diálogo, valorar la importancia de una convivencia pacífica y tolerante sobre la base de los valores democráticos y los derechos humanos, universalmente compartidos, con una actitud de respeto hacia la diversidad cultural, religiosa y étnica y de rechazo a la violencia y a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas, con especial sensibilidad ante los problemas de identidad de género y las fobias vinculadas a la identidad sexual.

#### Contenidos:

3. Importancia de la cooperación, de la solidaridad y del desarrollo de habilidades sociales para la convivencia.
5. Desarrollo y aplicación de estrategias para la resolución de conflictos a través del diálogo (la empatía, la escucha, la asertividad...).



ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

Área de Valores Sociales y Cívicos

**Criterio de evaluación 3:** Realizar debates, exposiciones y supuestos prácticos utilizando coordinadamente el lenguaje positivo verbal y no verbal, habilidades sociales, así como el manejo de las fases de la mediación, para comunicar pensamientos, posicionamientos, emociones y sentimientos que permitan consolidar relaciones cooperativas respetuosas, con la intención de contribuir a la mejora del clima del grupo y a participar activamente en la vida cívica de forma pacífica y democrática, aprendiendo a transformar el conflicto en oportunidad.

**Contenidos:**

**III:** La convivencia y los valores sociales.

1. Participación en la gestión democrática de las normas de su comunidad educativa y en la toma de decisiones para la mejora de su entorno.
2. La cooperación como elemento cohesionador de la convivencia democrática.
3. Integración de las normas de convivencia, los derechos y deberes de la comunidad educativa, así como de los valores sociales y cívicos.

**TEMPORALIDAD:** 1 sesión de 45-50 minutos.

**REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES**

**Materiales:** folios, lápices, lápices de colores y ceras.

**Espacio:** lugar amplio, que puede ser la misma aula de clase, haciendo a un lado las mesas y las sillas.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

Como requisito previo, es importante que el/la docente cree un ambiente en el que

se favorezca la comunicación. Además, es necesario que explicita la necesidad del respeto a las aportaciones de los compañeros y las compañeras.

Para realizar la dinámica, el/la docente deberá elaborar **distintas situaciones** en las que se manifieste un comportamiento agresivo, uno inhibido y otro asertivo. A continuación, ponemos un ejemplo de cada uno:

- ☞ **Comportamiento agresivo.** Andrés coge una libreta que Roberto tiene encima de la mesa. Roberto agarra por la camisa a Andrés y le obliga a devolvérsela retorciéndole el brazo y gritándole: «Dame eso, que es mío».
- ☞ **Comportamiento inhibido.** Andrés coge una libreta que Roberto tiene encima de la mesa. Roberto le dice a Andrés: «¡Dame la libreta!». Andrés no le hace caso y Roberto se calla y no dice nada más, solo espera a que Andrés le devuelva la libreta.
- ☞ **Comportamiento asertivo.** Andrés coge una libreta que Roberto tiene encima de la mesa. Roberto se da cuenta y le dice «Andrés, dame la libreta». Andrés se ríe y no le hace caso. Roberto vuelve a insistir con voz firme y le dice: «Devuélveme la libreta, por favor. No quiero enfadarme contigo, pero lo que has hecho no me gusta nada, así que la próxima vez me la pides, no vuelvas a cogerla sin pedírmela. Andrés le dice: «Vale, tómalala».

El/La docente puede leerlas o darlas a leer a diferentes escolares. Una vez leídas, deberá plantear algunas cuestiones para iniciar la reflexión:

- ☞ ¿Con qué situación me identifico más? ¿Cómo hubiese respondido yo a Andrés? ¿Por qué?
- ☞ ¿Cuál de las situaciones es la que puede conducir a una mejor comunicación?





ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

¿Cuál es la peor? ¿Cuál nos hace más daño? ¿Por qué?

- ☉ ¿Qué emociones puede despertarme cada una de las situaciones? ¿Cuáles me despertarían emociones más agradables o menos agradables?

Todas estas preguntas pueden orientar el debate para que los niños y niñas se identifiquen con una o más de las situaciones planteadas y determinen qué emociones puede provocar cada una de ellas. La conclusión que se debe extraer es que la situación asertiva puede favorecer una comunicación más adecuada y, también, generar emociones más satisfactorias.

En una **segunda fase**, se organiza a los/las estudiantes en parejas o tríos para que planeen una situación con comportamientos agresivo, inhibido y asertivo, que deberán representar ante el resto de la clase.

Finalmente, se puede invitar a los/las escolares a reflexionar sobre cómo se han sentido o sentirían ante las distintas situaciones, o puede cerrarse la sesión con la expresión de la utilidad que ha tenido la actividad para cada uno de ellos. Esta puesta en común puede ser verbal, escrita o pictórica.

#### PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

**Ayudar a respetar:** «Lo que hacen los compañeros y las compañeras es importante, debemos escuchar y mirar con atención. Nos merecen todo el respeto porque nos expresan lo que sienten y lo que piensan y nos muestran su trabajo».

**Ayudar a expresar:** «Muy bien, ahora vamos a dramatizar las situaciones que hemos preparado. Es necesario expresar lo que hemos elaborado de distintas maneras, una de ellas es la que vamos a hacer ahora, dramatizar, es decir, hacer una breve obra de teatro».

#### TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Se solicitará a los alumnos y las alumnas que, junto con sus padres, identifiquen situaciones del contexto familiar en las que se hayan producido comportamientos agresivos, inhibidos y asertivos, a fin de extraer conclusiones sobre cómo afectan estas situaciones a la convivencia en casa.

#### OBSERVACIONES

En esta dinámica intervienen competencias emocionales que ayudan a proyectarse emocionalmente hacia los demás, en concreto, la competencia de **comunicación emocional** (concepto más amplio que *expresión emocional*), consistente 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 este concepto, se recomienda leer el **capítulo 3** del libro *EducaEMOción*, concretamente el apartado 3.5: *¿Cómo ser creativo emocionalmente? La vinculación emocional* (páginas 54-57).

Se aconseja consultar, además, el **capítulo 4** del libro, especialmente el apartado 4.4 (páginas 73-76), en el que se desgrana 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 dinámica (página 75).

Asimismo, conviene repasar 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), y donde se explica la importancia de la comunicación para el desarrollo educativo de la emocionalidad (página 128).



## EMOCIONES BOCABAJO

ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

### ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 6.4

**Autoría:** Patricia Brito Herrera,  
mejorada por Carmen M.ª Hernández  
Jorge.

**Curso:** 6.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

- 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:

- Valoración del lenguaje oral como  
instrumento de aprendizaje y de

comunicación, y de la importancia  
de un intercambio comunicativo asertivo.

*Área de Educación Física*

**Criterio de evaluación 3:** Utilizar de forma  
creativa y estética los recursos expresivos  
del cuerpo y del movimiento para comunicar  
sensaciones, opciones e ideas para ejecutar  
y crear manifestaciones culturales rítmicas y  
expresivas, introduciendo nuevas estructuras  
rítmicas.

#### Contenidos:

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

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

#### REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

**Materiales:** juegos de 24 fichas de madera  
o cartulina con 12 emociones diferentes.  
Tantos juegos como grupos de niños y niñas.

**Espacio:** en un aula.

#### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En la **primera sesión**, los/las escolares se  
colocarán en grupos de tres o cuatro  
miembros para jugar al **memo de emociones**.  
El objetivo del juego es reunir el mayor  
número de parejas de emociones; el juego  
consta de 12 parejas de emociones  
representadas o escritas en 24 fichas. Se  
repartirá un juego a cada grupo de escolares.  
Comenzará un/una escolar levantando dos  
fichas y seguirá otro/a levantando dos fichas  
cada vez, hasta que alguien levante dos  
fichas que correspondan a la misma  
emoción. Gana el niño o la niña de cada  
grupo que consiga más parejas. Además,





ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

cada vez que un niño o una niña encuentre una pareja, deberá hacer con la cara la mímica de esa emoción. De esta manera se van descubriendo emociones e imitándolas.

En la **segunda sesión** se formarán los grupos de la sesión anterior u otros distintos, a criterio del maestro o la maestra. Se pondrán todas las fichas del juego bocabajo en cada uno de los grupos y cada niño o niña tendrá que coger una ficha al azar; con la emoción que le haya tocado, deberá contarle a su grupo alguna **experiencia** que haya tenido relacionada con esa emoción en particular.

El resto del grupo explicará las emociones que ha sentido sobre la experiencia que el compañero o compañera ha explicado, representando simbólicamente la otra ficha de la misma emoción.

Como conclusión, el/la docente explicará que todos/as somos la pareja de la ficha emocional de los demás en el momento que sentimos lo que sienten esas personas.

#### PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☺ **Validar:** «Todas las emociones son válidas y seguro que todos nosotros las hemos sentido alguna vez. No podemos dejar de sentir lo que sentimos. Las emociones están ahí y son necesarias».
- ☺ **Ayudar a respetar:** «No todos nos sentimos de la misma manera y cada uno expresa lo que siente también de forma diferente. Por eso no debemos burlarnos de lo que los demás sienten o menospreciarlo, sino todo lo contrario. ¿A que cada uno de nosotros queremos que respeten nuestros sentimientos?».

#### TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Se animará al alumnado a construir un *memo de emociones* con sus padres para desarrollar con ellos la misma actividad realizada en clase.

#### OBSERVACIONES

En esta actividad se abordan las competencias emocionales que ayudan a proyectarse emocionalmente hacia los demás. Concretamente, se trabaja la competencia de la **empatía**, la capacidad de reconocer y sentir las emociones ajenas.

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, también, consultar el apartado 4.4 (páginas 73-76) del **capítulo 4** del libro, en el que se ofrece la propuesta de currículo de EMOCREA para los cursos 5.º y 6.º de Primaria, y se describe el criterio de evaluación utilizado en la dinámica (página 75).

## DESARROLLANDO LA EMPATÍA

ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

### ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 6.5

**Autoría:** Pedro Joan Martín Correa,  
adaptada por Carmen M.ª Hernández  
Jorge.

**Curso:** 6.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 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:

1. Participación en situaciones de  
comunicación, espontáneas o dirigidas,

utilizando un discurso ordenado,  
coherente y cohesionado, adaptándose  
al contexto, y aplicación de estrategias  
para hablar en público.

##### 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  
en nuestro entorno, bibliografía, internet  
y medios de comunicación, seleccionando  
los diferentes materiales y técnicas, y  
aplicando un juicio crítico a las producciones  
propias y ajenas.

#### Contenidos:

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.

##### Área de Educación Física

**Criterio de evaluación 3:** Utilizar de forma  
creativa y estética los recursos expresivos  
del cuerpo y del movimiento para comunicar  
sensaciones, opciones e ideas para ejecutar  
y crear manifestaciones culturales rítmicas  
y expresivas, introduciendo nuevas  
estructuras rítmicas.

#### 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.





ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

#### REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

**Materiales:** folios y lápices de colores o rotuladores.

**Espacio:** en un aula.

#### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad comienza explicitando el objetivo: tratar de ponerse en el lugar de otra persona y la importancia que eso tiene en nuestra vida para saber relacionarnos con los demás y para realizar conductas de ayuda y colaboración con los otros.

Después esa introducción, se continúa con un **debate**, que el/la docente abre con preguntas como: «¿Sabéis qué es la empatía?»; ¿Pueden poner ejemplos de situaciones en las que han experimentado empatía por alguien? ¿Y en las que otros hayan manifestado empatía por ustedes?». Por su parte, el/la docente puede poner también algún ejemplo para que sirva de modelo y animar a los/las escolares a intervenir.

Posteriormente, se instruye a los/las escolares para que, en parejas o tríos, comenten entre ellos situaciones que puedan generar empatía (por ejemplo: ver a una señora mayor con muchas bolsas pesadas de la compra), con el objeto de que escojan alguna de las situaciones que han planteado y la representen ante la clase.

Al final de la actividad, se propone a los escolares hacer un **dibujo** sobre las emociones que han experimentado observando las situaciones representadas por los compañeros y las compañeras, y escribir en él tres adjetivos que definan esa experiencia. Para cerrar la actividad, los/las escolares pueden exponer su dibujo ante sus compañeros y compañeras, y explicarles los motivos por los que eligieron los adjetivos que lo acompañan.

#### PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☞ **Expresar:** «Cuando otros están tristes, alegres o enfadados, entiendo lo que les sucede, pues yo también siento esas emociones en muchas situaciones. Eso se llama empatía».
- ☞ **Ayudar a empatizar:** «Imagina que eres la persona a la que le sucedió eso, ¿cómo crees que te sentirías? Si eres capaz de pensar o sentir lo que sentiría la persona en ese momento, estás experimentando empatía hacia ella».

#### TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

El alumnado puede ponerse en la piel de un reportero de televisión y preguntar a algunos miembros de su familia lo que para ellos es la empatía, además de pedirles que recuerden algunas situaciones en las que hayan sido empáticos con otras personas. La *entrevista* puede grabarse en audio o vídeo.

#### OBSERVACIONES

En la actividad se trabaja una de las competencias emocionales que más contribuyen a proyectarse emocionalmente hacia los demás. Nos referimos, concretamente, a la **empatía**, la capacidad de reconocer y sentir las emociones ajenas.

Para una mejor comprensión de esta y otras competencias, se sugiere mirar el apartado 3.5 del **capítulo 3** del libro *EducaEMOción*, titulado *¿Cómo ser creativo emocionalmente? La vinculación emocional* (páginas 54-57).

Se recomienda, también, consultar el apartado 4.4 (páginas 73-76) del **capítulo 4** del libro, en el que se ofrece la propuesta de currículo de EMOCREA para los cursos 5.º y 6.º de Primaria, y, especialmente, la parte que recoge las especificidades del criterio de evaluación aplicado en la dinámica (página 75).



## PUEDO SABER LO QUE SIENTES

ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

### ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 6.6

**Autoría:** Andrea Concepción Barbazano, adaptada por Carmen M.ª Hernández Jorge.

**Curso:** 6.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.

#### RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

##### Área de Ciencias Sociales

**Criterio de evaluación 2:** Participar y cooperar en la realización de distintos trabajos y tareas colectivas con iniciativa, constancia, esfuerzo y sentido de la responsabilidad, mostrando flexibilidad para aprovechar la información, las ideas propias y ajenas, asumir los cambios, evaluar los procesos y resultados y presentar conclusiones innovadoras, con la finalidad de desarrollar la creatividad y el espíritu emprendedor.

##### Contenidos:

1. Iniciativa emprendedora del alumnado en la realización de proyectos (toma de decisiones, confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés, creatividad y espíritu innovador).
5. Empleo de estrategias de coordinación de equipos y técnicas de liderazgo en la

planificación y ejecución de acciones, tareas y proyectos para la adquisición de objetivos (toma de decisiones, aceptación de responsabilidades, valoración de ideas, intuición, apertura y flexibilidad, asunción de errores...).

##### 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, opiniones o 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:

1. Comprensión de textos orales de diferente tipo y finalidad (narrativos, descriptivos, informativos, instructivos, etc.), cercanos a la experiencia del alumnado: identificación del sentido global, reconocimiento de la información verbal y no verbal, diferenciación de ideas principales y secundarias, identificación de las ideas o valores no explícitos, diferenciación entre información y opinión, elaboración de resúmenes del 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



ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

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:**

1. Participación en situaciones de comunicación, espontáneas o dirigidas, utilizando un discurso ordenado, coherente y cohesionado, adaptándose al contexto, y aplicación de estrategias para hablar en público.
5. Uso de un lenguaje no discriminatorio y coeducativo, respetuoso con las diferencias.
6. Uso responsable y adecuado de las TIC como recurso para apoyar las producciones orales propias.
7. Valoración del lenguaje oral como instrumento de aprendizaje y de comunicación, y de la importancia de un intercambio comunicativo asertivo.

**TEMPORALIDAD:** 1 sesión de 45-50 minutos.

**REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES**

**Materiales:**

- Recursos TIC para conectar con la plataforma *You Tube*.
- Tarjetas con emociones.

**Espacio:** en un aula de clase.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

Para comenzar la actividad, se introducirá al alumnado en el tema con un vídeo sobre

el cuento *El Monstruo de Colores* (se encuentran, por ejemplo, en YouTube), en el cual salen varios personajes. Los/Las escolares deberán decir en voz alta qué emociones consideran que experimenta cada uno de ellos.

Tomando como ejemplo la experiencia anterior, el/la docente explicará que podemos reconocer las emociones en los demás por su rostro, sus gestos o su comportamiento. Pero también aclarará que cada persona puede interpretar de forma diferente las emociones de los demás; por eso, cuanto más conocemos a una persona, más probabilidades tenemos de ver las emociones que siente.

A continuación, se juntará a los alumnos y las alumnas por parejas y se dará a cada dúo una tarjeta con una emoción diferente. Cada miembro de la pareja deberá representar ante la clase con gestos y mímica esa emoción, pero, para ello, antes tendrán que pensar en lo siguiente: ¿en qué situación has sentido o puedes sentir esa emoción?, ¿cómo podrías representar con tu cara y cuerpo esa emoción? El objeto de que los componentes de la pareja representen la emoción por separado es que se puedan apreciar las diferencias de interpretación entre ellos. Tras ambas representaciones, el resto de la clase tratará de acertar de qué emoción se trata. La experiencia se repetirá con todas las parejas.

Para finalizar, se celebrará una asamblea en la que se reflexionará sobre las siguientes cuestiones:

- ☞ ¿Nos han confundido las diferentes maneras de representarlas?
- ☞ ¿Han existido diferencias entre los miembros de las parejas a la hora de representar la misma emoción? ¿Cuáles? ¿Por qué?



ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

- ☉ ¿Hemos sido capaces de reconocer las emociones representadas? ¿Cómo? ¿Qué gestos nos han dado la pista?
- ☉ ¿Qué enseñanza sacamos del ejercicio?

#### PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☉ **Expresar:** «Puedo reconocer las emociones en otras personas porque yo también me muestro como ellas cuando me siento así. Por ejemplo, cuando estoy triste miro al suelo y no sonrío, o cuando estoy enfadado/a se me tensan todos los músculos de la cara. Así que vamos a ver si somos también capaces de reconocer las emociones de los compañeros y compañeras».
- ☉ **Ayudar a empatizar:** «Una cosa que podemos hacer es pensar en cómo nos sentimos nosotros cuando experimentamos esas mismas situaciones o sentimientos».

#### TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Podemos animar al alumnado a jugar con sus padres a reconocer emociones. La mecánica sería similar a la de la actividad: el padre y la madre elegirían una emoción y la representarían con mímica para que su hijo/a la adivinara. Para comentar el resultado, podrían plantearse las mismas preguntas que se han formulado en clase.

#### OBSERVACIONES

La actividad se centra en una de las competencias emocionales que más contribuyen a proyectarse emocionalmente hacia los demás. Se trata de la **empatía**, la capacidad de reconocer y sentir las emociones ajenas.

Para una mejor comprensión de este y otros 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).

Es aconsejable, también, leer 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 ha enfocado la actividad (página 75).





## EL CONGRESO INTERESTELAR

ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

### ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 7.4

**Autoría:** Antonio Rodríguez Hernández, a partir de la elaboración de Luis Gil-Bermejo Pérez.

**Curso:** 6.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

1. El vínculo con los demás como recurso de la creatividad emocional.
2. El compromiso emocional con el otro.
3. La capacidad de ayuda emocional a los demás.
6. Análisis de motivaciones del compromiso emocional.
7. Responsabilidad del compromiso emocional.

#### RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

*Área de Ciencias de la Naturaleza*

**Criterio de evaluación 1:** Planificar, realizar y proponer proyectos de investigación, de forma individual y en equipo, mediante la recogida de información sobre hechos o fenómenos previamente delimitados de interés comunitario o social, haciendo predicciones y estableciendo conjeturas —tanto de sucesos que ocurren de una forma natural como sobre los que se provocan— a través de un experimento o una experiencia, apreciando el cuidado por la seguridad

propia y de sus compañeros y compañeras, cuidando las herramientas y haciendo un uso adecuado de los materiales, con la finalidad de comunicar los resultados de forma oral, escrita o audiovisual, valorando la importancia del rigor, de la persistencia y la creatividad en la actividad científica.

#### Contenidos:

1. Iniciación a la actividad científica de forma individual y en equipo. 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. Lecturas 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 4:** Reconocer diversas formas de energía y las transformaciones energéticas que se producen en la vida cotidiana y distinguir entre las fuentes de energías renovables y no renovables a partir de su origen, de sus características y del análisis de los beneficios y riesgos de su uso, exponiendo posibles actuaciones individuales y colectivas encaminadas a favorecer un desarrollo sostenible y equitativo del planeta usando para ello la lectura de textos y la búsqueda de información guiada en internet.

#### Contenidos:

1. Reconocimiento de diversas formas de energía (mecánica, térmica, química...), sus transformaciones y su aplicación en la vida cotidiana.



ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

2. Clasificación de las fuentes de energías renovables y no renovables por sus características y su origen.
3. Argumentación de la importancia del desarrollo energético sostenible y de la responsabilidad individual y colectiva en su consumo: el ahorro energético.
4. Búsqueda, selección y análisis de información sobre los beneficios y los riesgos de la utilización de la energía. Comunicación oral y escrita de las conclusiones.

**Criterio de evaluación 7:** Realizar, individual y cooperativamente, trabajos y presentaciones sobre los grandes descubrimientos e inventos de la humanidad, mediante la búsqueda, selección y organización de información en diferentes textos y fuentes, apoyándose en el uso de las TIC, para hacer visible las aportaciones de la mujer, explicar algunos avances de la ciencia, extraer conclusiones sobre la influencia del desarrollo tecnológico en las condiciones de vida, comunicándolas oralmente y por escrito.

**Contenidos:**

1. Beneficios y riesgos de las tecnologías y productos.
2. Valoración de la importancia de los descubrimientos e inventos.

*Área de Ciencias Sociales*

**Criterio de evaluación 1:** Realizar, de manera individual y cooperativa, trabajos y presentaciones de distinto tipo mediante procesos de investigación dirigidos a obtener información concreta y relevante sobre hechos, fenómenos y temas de carácter social, geográfico o histórico, en diferentes textos y fuentes (directas e indirectas), analizarla y organizarla, apoyándose en

el uso de las TIC, con la finalidad de alcanzar conclusiones y comunicarlas oralmente o por escrito, mostrando actitudes de cooperación y participación responsable, aceptación respetuosa de las diferencias y tolerancia hacia las ideas y aportaciones ajenas.

**Contenidos:**

2. Selección de información en diferentes fuentes (directas e indirectas).
3. Utilización de las tecnologías de la información y la comunicación para la búsqueda, selección y organización de información, y la presentación de conclusiones.
4. Utilización y lectura de lenguajes textuales, gráficos, icónicos.
5. Desarrollo de estrategias para la organización, memorización y recuperación de la información obtenida mediante diferentes métodos y fuentes.

**Criterio de evaluación 2:** Participar y cooperar en la realización de distintos trabajos y tareas colectivas con iniciativa, constancia, esfuerzo y sentido de la responsabilidad, mostrando flexibilidad para aprovechar la información, las ideas propias y ajenas, asumir los cambios, evaluar los procesos y resultados y presentar conclusiones innovadoras, con la finalidad de desarrollar la creatividad y el espíritu emprendedor.

**Contenidos:**

1. Iniciativa emprendedora del alumnado en la realización de proyectos (toma de decisiones, confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés, creatividad y espíritu innovador).
2. Empleo de estrategias para desarrollar la responsabilidad, la capacidad de esfuerzo





ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

y la constancia en el estudio (asistencia y puntualidad, establecimiento de metas, estudio con anticipación, entrega puntual de los trabajos, organización de su tiempo y sus materiales, responsabilidad en la utilización de herramientas y materiales, respeto hacia el estudio y el trabajo de otras personas, sin plagio ni copia, uso de instrumentos de planificación y organización como la agenda y el portfolio...).

**Criterio de evaluación 6:** Describir y analizar las acciones humanas que originan desequilibrios medioambientales y adoptar pautas y comportamientos que promuevan el empleo adecuado de los recursos, el consumo responsable y el desarrollo sostenible de la humanidad, evitando aquellas conducentes hacia un deterioro del medio natural y las que contribuyen al cambio climático.

**Contenidos:**

1. Análisis de la relación entre la intervención humana en el medio y sus factores de deterioro, conservación y regeneración.
2. Establecimiento de las causas y consecuencias del cambio climático. Los problemas de la contaminación.
3. Análisis del comportamiento ecologista y distintas formas de actuación individual y colectiva (ONG, instituciones locales y estatales, organismos internacionales, etc.): el desarrollo sostenible y el consumo responsable.

*Área de Educación Física*

**Criterio de evaluación 3:** Utilizar de forma creativa y estética los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar sensaciones, opciones e ideas para ejecutar y

crear manifestaciones culturales rítmicas y expresivas, introduciendo nuevas estructuras rítmicas.

**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.

*Área de Valores Sociales y Cívicos*

**Criterio evaluación 9:** Interpretar y analizar las causas y consecuencias de la intervención humana en el medioambiente con el fin de mantener una actitud crítica ante las faltas de respeto hacia este y para contribuir al cuidado y conservación del entorno, demostrando un uso responsable de los bienes de la naturaleza y de las fuentes de energía en el planeta.

**Contenidos:**

1. Estudio del impacto del ser humano en el medioambiente, los recursos y las fuentes de energía. El uso responsable de los bienes naturales, las fuentes de energía y la defensa del medioambiente.

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

**REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES**

**Materiales:** reproductor de audio y música de relajación.

**Espacio:** el aula de clase, ya que la relajación se hará sentados en la silla. La disposición del aula será en asamblea para simular una especie de sala de congreso.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

**Contexto:** en el año 3030 se va a celebrar un **congreso interestelar**, en el cual los

**ACTIVIDADES**  
 Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

representantes de los diferentes planetas de la galaxia se reunirán para resolver ciertos problemas que ocurren en el universo.

En la **primera sesión**, cada escolar tendrá que elegir el planeta al que representará en el congreso. Puede escoger uno entre los planetas conocidos, describiendo cómo es, o inventarse otro indicando su nombre, sus características y, lo más importante, debe especificar un problema grave que sufren todos sus habitantes y que puede llevarlos a la extinción. Para ello, el/la docente ofrecerá un guion y dejará un tiempo de trabajo individual.

Para empezar a meterse en el papel, se efectuará con los alumnos y las alumnas una dinámica de **relajación** (sentados en sus sillas), en la que visualizarán el viaje a la velocidad de la luz hasta llegar al lugar de la sede del congreso. El/La docente podrá inducir, a través de indicaciones, sonidos y movimientos corporales que el alumnado ejecutará para representar la ficción del viaje espacial.

El/La docente, que actuará como presidente del congreso, abrirá la sesión invitando a cada escolar a presentarse, para lo que aportará el nombre del planeta del que procede, su descripción y el problema que sufre su población.

Cada alumno o alumna dispondrá un folio con un cuadro donde recoger la información que se exponga, con el siguiente formato:

PLANETA	PROBLEMA	PROPUESTA DE SOLUCIÓN

Una vez que los representantes hayan compartido las circunstancias de su planeta, se establecerá un tiempo en el que cada escolar reflexione sobre los problemas presentados y encuentre, para cada uno de ellos, una propuesta de solución. Finalizado el trabajo personal, se pasará a compartir las propuestas a cada uno de los problemas presentados.

El/La docente comenzará la **segunda sesión** planteando a los niños y las niñas la dinámica: van a viajar a otro planeta, pero este no está fuera, en el espacio, sino en su universo interior y se llama planeta *Emoción*. A través de un ejercicio de **respiración**, el/la docente dará las siguientes indicaciones para que el alumnado conecte con su interior:

«Respiramos en tres movimientos. Toma aire profundamente, reténlo unos segundos y suéltalo lentamente dejando que salga sin esfuerzo y estirando lo más posible la espiración hasta que tus pulmones se vacíen del todo.

Inspiramos en profundidad, nos llenamos de ese aire que nos alimenta. Lo mantenemos en nuestros pulmones, disfrutando con la sensación de estar llenos de oxígeno. Y lo espiramos, devolviendo todo ese aire al exterior. (*Repetir estos tres movimientos varias veces*).

Ahora, cada vez que inspiremos, vamos a sentirnos cada vez más unidos a lo que nos rodea, vamos a percibir el lazo que nos une a las personas que están a nuestro alrededor. Cada vez que entre el aire en nosotros, lo sentiremos como un abrazo de alguien que nos quiere (nuestros padres, nuestros hermanos, nuestros amigos...), que nos rodea a la vez que nos llena.

Llenos de ese aire que nos abraza y nos protege, disfrutaremos del bienestar que nos produce, la sensación de sentirnos seguros y tranquilos.





ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

Y cada vez que expulsemos el aire le devolvemos a todas las personas que podamos esa sensación tan agradable que sentimos, soltándolo, vaciándonos del todo, alargando lo más posible la salida del aire hasta que no nos quede nada dentro.

Cuando estemos totalmente vacíos, nuestros pulmones tirarán de nosotros para volver a llenarse; comprobamos que, cuanto más espiramos, más profunda será la siguiente inspiración. Cuanto más aire sacamos, más aire entra. De la misma manera, cuanto más damos, más recibimos. Y cuanto más nos ofrece la vida, más nos llenamos para poder devolverlo a los demás. Dar y recibir, para volver a dar y así recibir.

Nos concentramos, durante unos minutos, en el movimiento de nuestra respiración: inspiramos y espiramos; recibimos y damos, para volver a recibir de nuevo».

Una vez finalizada la respiración, el alumnado se sentará en círculo y reflexionará en **asamblea** sobre las siguientes cuestiones:

- ☉ De todos los problemas planteados en la sesión anterior, ¿hay alguno que te parezca más importante o que te toque más de cerca? ¿Cuál? ¿Por qué?
- ☉ ¿Y eso te lleva a comprometerte más o menos para resolver ese problema? ¿Por qué?
- ☉ ¿Qué tiene que pasar para que te sientas responsable de la resolución de un problema de otra persona?

Tras la reflexión colectiva, se elegirá uno de los problemas planetarios de la primera sesión: aquel que el grupo de clase considere que le toca más de cerca, por tratarse de un problema (la contaminación, el cambio climático, el agotamiento de los recursos...) que afecte también a su mundo real. Con esa premisa, la clase elaborará un proyecto social a pequeña escala, centrado

preferiblemente en su entorno: su localidad, el barrio, la escuela, etc.

En él se aportarán iniciativas encaminadas a paliar el problema elegido. Pueden rescatarse algunas de las soluciones que se recopilieron en la primera sesión, pero adaptadas a las limitaciones de acción del alumnado, pues se pretende que este se comprometa a ponerlas en práctica, por ejemplo: medidas factibles de ahorro de energía y recursos, hábitos de reciclaje, la creación de un banco de alimentos... Se pretende, además, que los/las escolares basen su compromiso no solo en razones prácticas (mejorar la vida de todos), sino, como han aprendido en la actividad, en motivaciones emocionales: para poder recibir hay que dar, pues todos dependemos unos de otros.

Este proyecto podrá ser desarrollado para trabajar el criterio de evaluación 9 del bloque de creatividad del área Educación Emocional y para la Creatividad.

#### PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☉ **Validar:** «Es importante para mí lo que estás contando, porque es algo tuyo»; «Lo que aportas es de un gran valor, porque compartir cosas personales es de valientes».
- ☉ **Ayudar a expresar:** «Cada uno/a puede expresar sus ideas y emociones con toda confianza, sabiendo que el resto las va a escuchar atentamente y no va a reírse o criticarlas»; «No tengamos miedo de compartir nuestros sentimientos y pensamientos con los compañeros y compañeras, porque seguro que serán responsables y respetarán lo que digamos».
- ☉ **Ayudar a comprender:** «¿Por qué sientes esa emoción? ¿Cuál crees que es el motivo por el que te sientes así?».



ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

#### TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Para implicar a la familia en la actividad, se animará al alumnado a contar a sus padres lo que han vivido en la actividad e invitarlos a participar con sus aportaciones al proyecto social elaborado por la clase.

#### OBSERVACIONES

En la actividad se trabaja una de las competencias emocionales que contribuyen a proyectarse en los demás. Se trata de la competencia del **compromiso emocional**, que implica la capacidad de movilizarse emocionalmente para ayudar a los demás o para comprometerse en objetivos o proyectos compartidos.

Por otro lado, el criterio de evaluación utilizado en la actividad 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 consultarse al apartado 3.5 del **capítulo 3** del libro *EducaEMOción*, titulado *¿Cómo ser creativo emocionalmente? La vinculación emocional* (páginas 54-57).

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





## ¡SANSOFÉ!

ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

### ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 7.5

**Autoría:** Yasmina Madero Aisa, adaptada por Antonio Rodríguez Hernández.

**Curso:** 6.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

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 una manera eficaz y constructiva en la vida social usando o creando estrategias para resolver conflictos mediante el diálogo, valorar la importancia de una convivencia pacífica y tolerante sobre la base de los valores democráticos y los derechos humanos, universalmente compartidos, con una actitud de respeto hacia la diversidad cultural, religiosa y étnica y de rechazo a la violencia y a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas, con especial sensibilidad ante los problemas

de identidad de género y las fobias vinculadas a la identidad sexual.

#### Contenidos:

1. Participación activa y colaborativa en la comunidad escolar y en su grupo de clase: plan de convivencia, consejo escolar, normas de convivencia, etc.
2. Elaboración y cumplimiento de las normas para la convivencia de las personas en el grupo.
3. Importancia de la cooperación, de la solidaridad y del desarrollo de habilidades sociales para la convivencia.
4. Utilización de estrategias para la potenciación de la cohesión del grupo y del trabajo cooperativo.
5. Desarrollo y aplicación de estrategias para la resolución de conflictos a través del diálogo (la empatía, la escucha, la asertividad...).
6. Rechazo de estereotipos y de cualquier clase de discriminación social.
7. Trato igualitario, digno y solidario a todas las personas.

##### 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 en nuestro entorno, bibliografía, internet y medios de comunicación, seleccionando los diferentes materiales y técnicas, y aplicando un juicio crítico a las producciones propias y ajenas.

ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

**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 3:** Analizar y diseñar composiciones artísticas, utilizando formas geométricas básicas, identificadas previamente en otras composiciones artísticas y el entorno, conociendo y manejando los instrumentos y materiales propios del dibujo técnico, con el fin de aplicar los conceptos propios de la geometría en contextos reales y situaciones de la vida cotidiana.

**Contenidos:**

1. Aplicación de conceptos de horizontalidad y verticalidad en sus composiciones artísticas.
2. Realización de rectas paralelas y perpendiculares haciendo uso de la escuadra y el cartabón.
3. Utilización de la regla y del milímetro como unidad de medida habitual en el dibujo técnico.
4. Manejo de la regla y el compás para la suma y resta de segmentos, y para el cálculo de la mediatriz.
5. Creación de círculos y circunferencias, utilizando el radio y aplicando divisiones en partes iguales para la realización de mandalas, estrellas y elementos florales.
6. Realización de series con motivos geométricos utilizando la cuadrícula y atendiendo a la escala.

7. Empleo de la escuadra y el cartabón para la suma y resta de ángulos.
8. Apreciación de las posibilidades plásticas y expresivas de las formas geométricas, reconociéndolas en la realidad y en obras bidimensionales.

*Área de Educación Física*

**Criterio de evaluación 3:** Utilizar de forma creativa y estética los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar sensaciones, opciones e ideas para ejecutar y crear manifestaciones culturales rítmicas y expresivas, introduciendo nuevas estructuras rítmicas.

**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:** 2 sesiones de 45-50 minutos.

**REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES**

**Materiales:** papel, bolígrafos y cartulinas.

**Espacio:** el aula de clase.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

En la **primera sesión**, como introducción a la actividad, el/la docente escribirá en la pizarra la palabra **sansofé**, y preguntará al alumnado si sabe algo sobre este término. Tras las respuestas del alumnado, explicará que se trata de un vocablo bereber castellanizado que significa «sea bienvenido», y que utilizaban los aborígenes canarios para recibir a los extranjeros. A raíz de esta explicación, el/la docente anunciará que la actividad que se va a realizar tiene que ver con la acogida.





ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

A continuación, se seleccionará a 6 niños y/o niñas al azar para que representen una breve **obra teatral** (15 minutos). La obra trata de un alumno nuevo que llega al colegio, donde no conoce a nadie; los niños y las niñas no lo incluyen en sus juegos, ni se interesan por él, lo que hace que *el nuevo* se sienta incómodo y le sea más difícil adaptarse al nuevo colegio.

La idea es que el alumnado reflexione sobre cómo se pueden sentir los niños y las niñas nuevos, y las consecuencias que pueden provocar las actitudes poco solidarias, con el objetivo de que se ponga *en la piel* de esos niños y niñas, que llegue a experimentar cómo se sienten, y que, como consecuencia, adquiera el compromiso de colaborar para conseguir que los recién llegados sean acogidos e integrados en el centro.

Para conseguirlo, una vez representada la obra, se planteará a la clase las siguientes preguntas:

- ☞ ¿Han visto alguna vez un caso así?
- ☞ ¿Conocen a alguien que haya pasado por esta situación?
- ☞ ¿Cómo les gustaría a ustedes que les recibieran y les trataran si llegan a un colegio nuevo?
- ☞ ¿Les gustaría que les explicaran cómo son los juegos a los que juegan en el recreo, cuándo pueden hacer uso de la sala de ordenadores, de la biblioteca, etc.?
- ☞ ¿Qué más podemos hacer para ayudar a un nuevo compañero o compañera?

Tras dialogar sobre estos planteamientos, se animará al alumnado a que se comprometa emocionalmente (es decir, desde la empatía y la solidaridad), para que, cuando alguien llegue de nuevas al colegio, no se encuentre aislado.

La **segunda sesión** se destinará a elaborar un **proyecto de acogida** para los recién llegados. El objetivo de esta parte de la actividad es que el propio alumnado sea capaz de crear **comisiones de acogida** compuestas por varios alumnos y alumnas:

- ☞ **Comisión 1:** puede preparar pancartas de bienvenida y carteles publicitarios para que el recién llegado se sienta recibido con afecto.
- ☞ **Comisión 2:** se responsabilizará de presentar las instalaciones del centro al alumno nuevo: dónde está el gimnasio, el comedor, el despacho del director, etc. Para ello, elaborará un mapa del colegio con la ubicación de cada una de sus dependencias e instalaciones.
- ☞ **Comisión 3:** se encargará de explicar a quién dirigirse (orientador/ra, director/ra, jefe/a de estudios, etc.) en caso de que tenga algún problema académico o con algún compañero o compañera del centro. Como soporte gráfico, realizarán un diagrama de flujos en el que se especifique esta información.
- ☞ **Comisión 4:** será responsable de establecer acciones personales que ayuden a integrar al nuevo alumnado en el centro, partiendo del interrogante: ¿qué podemos hacer individualmente si nos encontramos a un alumno/a recién llegado para integrarlo en el centro? Con las propuestas realizarán un folleto informativo para difundirlo por el centro.

#### PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☞ **Empatizar:** «Siento tristeza cuando pienso en algún niño/a que llega al centro y se siente aislado por falta de acogida, porque me pongo en su lugar y me doy cuenta de lo que puede estar sintiendo».



ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

- 👉 **Ayudar a empatizar:** «¿Cómo te sentirías si llegases nuevo/a al centro y nadie te recibiera?»; «Aunque no te haya pasado, intenta ponerte en su lugar»; «¿Y si le pasase a alguien al que tú quieres, por ejemplo, a un hermano/a, un familiar o a un amigo/a?».

**TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA**

Los niños y las niñas explicarán a sus familias el proyecto que han creado para acoger al alumnado nuevo del centro y por qué es importante hacerlo. Se podría crear una quinta comisión en el centro, formada por padres y madres, para acoger y apoyar a las familias de los recién llegados al centro, con funciones específicas que habría que determinar.

**OBSERVACIONES**

En la actividad se trabaja una de las competencias emocionales que más contribuyen a proyectarse en los demás. Se trata de la competencia del **compromiso emocional**, que se traduce en la capacidad de movilizarse para ayudar a los demás o para colaborar 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 y contextualización de estos conceptos, se aconseja consultar, en el **capítulo 3** del libro *EducaEMOción*, el apartado 3.5: *¿Cómo ser creativo emocionalmente? La vinculación emocional* (páginas 54-57).

Se recomienda, además, el apartado 4.4 (páginas 73-76) del **capítulo 4** del libro, en el cual se expone la propuesta de currículo de EMOCREA para los cursos 5.º y 6.º de Primaria. En ese apartado figura también el criterio de evaluación desde el que se enfoca esta actividad (página 76).





## ¿Y SI FUERAS TÚ?

### ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

## ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 7.6

**Autoría:** José Antonio García Hernández, adaptada por Antonio Rodríguez Hemández.

**Curso:** 6.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

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...
6. Análisis de motivaciones del compromiso emocional.

### RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

#### Área de Ciencias Sociales

**Criterio de evaluación 1:** Realizar, de manera individual y cooperativa, trabajos y presentaciones de distinto tipo mediante procesos de investigación dirigidos a obtener información concreta y relevante sobre hechos, fenómenos y temas de carácter social, geográfico o histórico, en diferentes textos y fuentes (directas e indirectas), analizarla y organizarla, apoyándose en el uso de las TIC, con la finalidad de alcanzar conclusiones y comunicarlas oralmente

o por escrito, mostrando actitudes de cooperación y participación responsable, aceptación respetuosa de las diferencias y tolerancia hacia las ideas y aportaciones ajenas.

### Contenidos:

2. Selección de información en diferentes fuentes (directas e indirectas).
3. Utilización de las tecnologías de la información y la comunicación para la búsqueda, selección y organización de información, y la presentación de conclusiones.
4. Utilización y lectura de lenguajes textuales, gráficos, icónicos.

**Criterio de evaluación 2:** Participar y cooperar en la realización de distintos trabajos y tareas colectivas con iniciativa, constancia, esfuerzo y sentido de la responsabilidad, mostrando flexibilidad para aprovechar la información, las ideas propias y ajenas, asumir los cambios, evaluar los procesos y resultados y presentar conclusiones innovadoras, con la finalidad de desarrollar la creatividad y el espíritu emprendedor.

### Contenidos:

1. Iniciativa emprendedora del alumnado en la realización de proyectos (toma de decisiones, confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés, creatividad y espíritu innovador).
2. Empleo de estrategias para desarrollar la responsabilidad, la capacidad de esfuerzo y la constancia en el estudio (asistencia y puntualidad, establecimiento de metas, estudio con anticipación, entrega puntual de los trabajos, organización de su tiempo y sus materiales, responsabilidad en la utilización de herramientas y materiales,



ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

respeto hacia el estudio y el trabajo de otras personas, sin plagio ni copia, uso de instrumentos de planificación y organización como la agenda y el portfolio...).

**Criterio de evaluación 3:** Participar de una manera eficaz y constructiva en la vida social usando o creando estrategias para resolver conflictos mediante el diálogo, valorar la importancia de una convivencia pacífica y tolerante sobre la base de los valores democráticos y los derechos humanos, universalmente compartidos, con una actitud de respeto hacia la diversidad cultural, religiosa y étnica y de rechazo a la violencia y a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas, con especial sensibilidad ante los problemas de identidad de género y las fobias vinculadas a la identidad sexual.

**Contenidos:**

1. Participación activa y colaborativa en la comunidad escolar y en su grupo de clase: plan de convivencia, consejo escolar, normas de convivencia, etc.
2. Elaboración y cumplimiento de las normas para la convivencia de las personas en el grupo.
3. Importancia de la cooperación, de la solidaridad y del desarrollo de habilidades sociales para la convivencia.
4. Utilización de estrategias para la potenciación de la cohesión del grupo y del trabajo cooperativo.
5. Desarrollo y aplicación de estrategias para la resolución de conflictos a través del diálogo (la empatía, la escucha, la asertividad...).
6. Rechazo de estereotipos y de cualquier clase de discriminación social.

7. Trato igualitario, digno y solidario a todas las personas.

*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 en nuestro entorno, bibliografía, internet y medios de comunicación, 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 3:** Analizar y diseñar composiciones artísticas, utilizando formas geométricas básicas, identificadas previamente en otras composiciones artísticas y el entorno, conociendo y manejando los instrumentos y materiales propios del dibujo técnico, con el fin de aplicar los conceptos propios de la geometría en contextos reales y situaciones de la vida cotidiana.

**Contenidos:**

1. Aplicación de conceptos de horizontalidad y verticalidad en sus composiciones artísticas.





ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

2. Realización de rectas paralelas y perpendiculares haciendo uso de la escuadra y el cartabón.
3. Utilización de la regla y del milímetro como unidad de medida habitual en el dibujo técnico.
4. Manejo de la regla y el compás para la suma y resta de segmentos, y para el cálculo de la mediatriz.
5. Creación de círculos y circunferencias, utilizando el radio y aplicando divisiones en partes iguales para la realización de mandalas, estrellas y elementos florales.
6. Realización de series con motivos geométricos utilizando la cuadrícula y atendiendo a la escala.
7. Empleo de la escuadra y el cartabón para la suma y resta de ángulos.

Área de Valores Sociales y Cívicos

**Criterio de evaluación 4:** Analizar las diferencias entre las personas, exponer con sentido crítico las consecuencias y los efectos negativos que se generan cuando se actúa desde prejuicios sociales. Manifestar tolerancia y participar en acciones altruistas expresando la importancia de los derechos humanos, así como la responsabilidad y la justicia social que comportan esas acciones, tanto en su entorno como en el mundo actual.

**Contenidos:**

- II:** La comprensión y el respeto en las relaciones interpersonales.
1. Expresión del respeto, la tolerancia y la valoración del otro a través del análisis de la diversidad cultural y su riqueza, así como la valoración crítica de las costumbres y modos de vida distintos al propio.

2. Identificación, análisis crítico y rechazo de prejuicios sociales y sus consecuencias, por medio de argumentaciones y diferentes tipos de producciones en distintos formatos.

**III:** La convivencia y los valores sociales.

1. La cooperación como elemento cohesionador de la convivencia democrática.
2. Valoración crítica de situaciones reales contrarias al cumplimiento de la *Declaración Universal de los Derechos Humanos y de los derechos de la infancia*.
3. Expresión de ideas mediante distintos tipos de producciones (proyectos, decálogos, argumentarios, informes, investigaciones, audiovisuales, etc.).
4. Identificación, análisis, reflexión y rechazo de situaciones de discriminación, injusticia social y marginación en las que se proponen como razones la diferencia de etnia, religión, opinión o sexo.
5. Adquisición de habilidades en la búsqueda y selección de información relevante, en la interpretación y en la redacción de conclusiones.
6. Análisis crítico de prejuicios y desarrollo de juicios morales y argumentos personales.

**Criterio de evaluación 5:** Empezar desafíos, desarrollar proyectos y resolver problemas, 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:**

- III:** La convivencia y los valores sociales.

ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

1. Análisis crítico de prejuicios y desarrollo de juicios morales y argumentos personales.
2. Estudio crítico e integración de los valores sociales.
3. Expresión de ideas mediante distintos tipos de producciones (proyectos, decálogos, argumentarios, informes, investigaciones, audiovisuales, etc.).
4. La cooperación como elemento cohesionador de la convivencia democrática.
5. Manifestación de actitudes de respeto hacia la diferencia e igualdad de oportunidades para ambos sexos.

**Criterio de evaluación 6:** Realizar supuestos prácticos orientados a reconocer, y resolver dilemas morales que se sustentan en prejuicios relativos a las diferencias culturales y de género que se dan en situaciones personales, escolares y sociales, con el fin de crear un sistema personal de valores sociales y cívicos, coherente con los de una sociedad democrática, que le permita argumentar juicios morales propios.

**Contenidos:**

**III:** La convivencia y los valores sociales.

1. Análisis crítico de prejuicios y desarrollo de juicios morales y argumentos personales.
2. Estudio crítico e integración de los valores sociales.
3. Expresión de ideas mediante distintos tipos de producciones (proyectos, decálogos, argumentarios, informes, investigaciones, audiovisuales, etc.).
4. La cooperación como elemento cohesionador de la convivencia democrática.

5. Manifestación de actitudes de respeto hacia la diferencia e igualdad de oportunidades para ambos sexos.

**Criterio de evaluación 7:** Analizar críticamente, a partir de supuestos prácticos, las desigualdades y discriminaciones entre las personas derivadas de prejuicios de orientación sexual e identidad de género, etnia, religión y opinión, demostrando comprender la *Declaración Universal de los Derechos Humanos* y argumentando la importancia de preservar el derecho a la libre expresión de pensamiento, la igualdad de derechos y la corresponsabilidad entre hombres y mujeres para participar activamente en la vida cívica.

**Contenidos:**

**III:** La convivencia y los valores sociales.

1. Identificación, análisis, reflexión y rechazo de situaciones de discriminación, injusticia social y marginación en las que se proponen como razones la diferencia de etnia, religión, opinión o sexo.
2. Análisis crítico de prejuicios y desarrollo de juicios morales y argumentos personales.
3. Valoración crítica de situaciones reales contrarias al cumplimiento de la Declaración Universal de los Derechos Humanos y de los derechos de la infancia.
4. Adquisición de habilidades en la búsqueda y selección de información relevante, en la interpretación y en la redacción de conclusiones.
5. Expresión de ideas mediante distintos tipos de producciones (proyectos, decálogos, argumentarios, informes, investigaciones, audiovisuales, etc.).
6. Práctica e integración de la mediación como instrumento para la resolución de conflictos de forma pacífica.



ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

7. La cooperación como elemento cohesionador de la convivencia democrática.
8. Manifestación de actitudes de respeto hacia la diferencia e igualdad de oportunidades para ambos sexos.

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

**REQUERIMIENTOS MATERIALES  
Y ESPACIALES**

**Materiales:**

- Ordenador y proyector.
- Folios blancos y de colores.
- Crayones y rotuladores.

**Espacio:** el aula de clase.

**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

La actividad tratará sobre **la pobreza infantil** como tema principal. Se pretende que el alumnado experimente emociones hacia niños y niñas de su edad que no disponen de los mismos recursos económicos. Para ello, al comienzo de la **primera sesión**, se escribirá en la pizarra en letras grandes el título de la actividad: *¿Y si fueras tú?*, y se observará la primera impresión del alumnado.

El/La docente establecerá la relación del título con el tema de la actividad, a fin de recoger las ideas que tiene el alumnado sobre la pobreza infantil. Una vez recogidas, se proyectará un breve corto sobre la pobreza infantil que refleja la diferencia entre un niño pobre y un niño rico. El vídeo se titula: *No a la explotación infantil* y se puede encontrar en YouTube.

Tras la proyección, se pedirá al alumnado que se siente en una postura cómoda y cierre los ojos, con el propósito de realizar una breve **relajación guiada** (puede tomarse

como modelo la relajación de la actividad 8.2). Durante el ejercicio, los/las escolares, dirigidos por el/la docente, se imaginarán que son el niño que aparecía en el lado derecho del vídeo.

Finalizada la relajación, se organizará una **puesta en común** para que los alumnos y las alumnas que lo deseen compartan la emoción o las emociones sintieron al ponerse en la piel del niño del vídeo; es importante que precisen en qué parte de su cuerpo sintieron la emoción, como forma de hacerla suya. El/La docente animará y encauzará la reflexión con preguntas:

- ☉ ¿Qué pasaría si el niño de la imagen derecha fueras tú?
- ☉ ¿El niño de la parte izquierda sabe lo que está pasando en la parte derecha? ¿Por qué?
- ☉ ¿Compartirías tus cosas con un compañero o una compañera que lo necesite? ¿Qué cosas compartirías?

A continuación, se pedirá a los alumnos y las alumnas que plasmen en medio folio lo primero que les vino a la cabeza o sintieron cuando cerraron los ojos y se vieron en el lugar del niño del corto. Ya sea una simple palabra, una composición o un dibujo, lo compartirán con el compañero o la compañera de al lado.

En la **segunda sesión** se trabajará el compromiso individual y colectivo. Cada uno de los alumnos y las alumnas diseñará un **cartel** para concienciar a los demás niños y niñas del colegio; en él intentarán reflejar, con el formato y la técnica que quieran, el sentimiento que experimentaron en la sesión anterior. Los carteles se expondrán en diferentes partes del centro educativo, y el alumnado que los ha elaborado tendrá que comentar al resto de sus compañeros y compañeras lo que querían transmitir con su obra y los sentimientos y pensamientos que la inspiraron.



ACTIVIDADES  
Educación Emocional y para  
la Creatividad (EMOCREA)

#### PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☞ **Ayudar a empatizar:** «Intenta imaginarte que eres un niño de la parte derecha del vídeo, ¿qué sentirías si fueras él?»; «Haz el esfuerzo de salir de tu situación personal y ponte en la piel de ese niño»; «¿Qué sentimientos te provoca contemplar la diferencia entre el niño de la izquierda y el de la derecha?».
- ☞ **Ayudar a reconocer:** «No te dé vergüenza compartir cualquier sentimiento que experimentes. Tampoco te avergüences si no sientes nada». «Sé honesto con lo que sientes y no tengas miedo a compartirlo».

#### TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Se propone volver a ver en casa el vídeo que se proyectó en clase y comentar con los padres sus impresiones y sentimientos acerca de lo que han visto en el corto. Lo ideal sería que de la experiencia surgiesen, también, un compromiso e iniciativas para combatir la pobreza infantil.

#### OBSERVACIONES

En la actividad se trabaja una de las competencias que más contribuyen a proyectarse en los demás: el **compromiso emocional**. Esta competencia se traduce en la capacidad de movilizarse emocionalmente para ayudar a otros o para implicarse en objetivos o proyectos compartidos.

Por otro lado, el criterio de evaluación utilizado en la actividad 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 de estos 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 pertinente, también, consultar 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 que recoge las especificidades del 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 6º DE PRIMARIA

- La Dama y la muerte
- Bao Pixar
- Feast (Disney)
- Kitbull
- El vendedor de Humo (Pixar)