

## EDUCACIÓN EMOCIONAL.

### Detectives de Emociones:

El grupo se pone de pie, en círculo con los ojos cerrados. A cada alumno y alumna, la monitora pega en la frente una pegatina en la que hay escrita una emoción (tristeza, alegría, ira, confusión, asombro, desilusión, desánimo, enfado, envidia, tristeza, sorpresa, miedo, rabia, ternura, amor, etc.). Una vez está el alumnado con su pegatina puesta, abre los ojos y pasea por la sala, leyendo las emociones de sus compañeros y compañeras, EN SILENCIO.

Cuando la monitora da una palmada, buscamos a algún compañero o compañera y representamos con la cara (no vale hablar) la emoción que le ha tocado, a fin de que pueda adivinarlo. (**Importante:** no se habla, no podemos verbalizar la emoción aunque creamos que la hemos adivinado. Tampoco podemos desmentir o afirmar si nuestro compañero o compañera dice la emoción).

Dos palmadas y seguimos paseando hasta que de nuevo la monitora da una palmada y busquemos a otro compañero o compañera. Cuando hayamos hecho 5 cambios, volvemos al círculo. Es en este momento cuando compartimos los resultados, cuando vemos si somos buenos detectives de emociones o no.

En esta ocasión, el alumnado está sentado en grupos de trabajo, por lo que se elige a una persona de cada mesa, se le coloca la pegatina en la frente, va pasando por las mesas para que puedan leer la tarjeta y una vez que termina, se pone enfrente de la clase, y el resto comienza a gesticular e interpretar la emoción.

La niña o el niño tiene que adivinarla. Preguntamos por situaciones que produzcan esa reacción.

Encargamos la tarea de pensar situaciones que produzcan Alegría, Tristeza, Vergüenza y Asco. Una niña dice que produce tristeza que no quieran jugar contigo. Apuntamos este mensaje para la siguiente sesión.

### Emociones básicas:

Recordamos que el día anterior, estuvimos viendo emociones, pero, ¿Qué es una emoción? que algunas son más fáciles de identificar en nosotros y en nosotras mismas y en las demás personas. Preguntamos que nos digan emociones (el día anterior vimos algunas, pero hay muchas más). Las anotamos en la pizarra. ¿Todas las emociones nos hacen sentir bien? Todas las emociones nos dicen algo, surgen por algún motivo. Hay algunas emociones que nos hacen sentir bien, y otras con las que no estamos a gusto (son un malestar que tenemos en el cuerpo). Rodeamos en un círculo las que nos hacen sentir bien.

Y con las emociones que nos hacen sentir mal, ¿Podemos hacer algo, son ya para toda la vida o se pueden cambiar? Preguntamos si han pensado en situaciones que nos producen Alegría, Tristeza, Vergüenza y Asco.

Vamos a empezar por la Tristeza. ¿Qué situaciones hemos pensado que nos produzcan tristeza? Anotamos en la pizarra hacia abajo en forma de lista.

De estas situaciones vamos a elegir una. ¿Es importante desahogarnos, es necesario soltar la emoción? ¿Qué podemos hacer para cambiarla, podemos hacer algo? ¿Qué podemos hacer para sentirnos de forma diferente? ¿Podemos pensar otra cosa? ¿nos gusta que las personas se sientan así? ¿podemos hacer algo las demás personas para que deje de sentirse así? ¿Qué podemos hacer? ¿Podemos preguntarle si quiere que hagamos algo?

Financia:



Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo  
CONSEJERÍA DE IGUALDAD Y POLÍTICAS SOCIALES

Nuestro rincón de los deseos:

Recordamos las sesiones anteriores. Como a través de las expresiones faciales podemos percibir las emociones, de la primera sesión y cómo podemos cambiar nuestras emociones a través de los pensamientos (el tren de las emociones).

Hacemos una pequeña introducción de lo que es la inteligencia emocional, a través de los pensamientos. Escenificamos la parte de las actitudes con respecto a la lluvia del vídeo:

Minuto 5:11

<https://www.youtube.com/watch?v=t90xcluixsM>

Preguntamos quién es más inteligente emocionalmente, de los dos personajes, que ante una misma situación tienen actitudes diferentes.

Se dan las siguientes instrucciones: pensar en un recuerdo agradable (nube), en una persona o personas que queramos mucho o tengamos cariño (sol), y en un deseo que nos llene de felicidad.

Se pregunta quién se considera optimista (explicamos el significado de la palabra, por si no se sabe) y quien no lo es tanto, explicando que se puede cambiar con entrenamiento.

Se reparten folios en los que hay contornos de estrellas, soles, media luna, círculos... en cada uno de ellos tienen que escribir una palabra, frase, o dibujo que represente lo que han imaginado.

Durante la sesión se pone música relajante.

Luego, se leen todos los deseos y se pegan en un rincón de la clase para tener presente el optimismo.

Incidimos en lo necesario de intentar optimista para ser feliz...

The crayon box that talked.

Leemos y/o escuchamos el cuento en castellano o en inglés y lo comentamos.

Abanico: Soy especial porque...

Tras hablar del problema que tenían los colores, decidimos pensar y decirles a los demás **por qué son importantes en el todo**, en nuestra clase.



Se dan instrucciones de cómo realizar el abanico. Repartimos los folios y se hacen los abanicos; comenzamos, marcando el tiempo, y cada dos o un minuto, vamos a cambiar los abanicos de forma que pensamos y escribimos alguna característica de por qué es importante para el grupo-clase la persona a la que pertenece el abanico o algo positivo de esa persona. Vamos a ir pasándola según se indique (en forma de cadena de zig-zag). El objetivo de la actividad es ver cualidades en las demás personas y de

Financia:



Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo  
CONSEJERÍA DE IGUALDAD Y POLÍTICAS SOCIALES

autoestima, ya que cada niño y niña van a tener su abanico lleno de cualidades que las y los compañeros ven en un@ mism@.

Lo ideal es que cada niño y cada niña lean en voz alta su abanico. De esta forma, podemos trabajar aquellos aspectos que se han mencionado y que no parecen, en principio positivas.

## El tren de las emociones

### 1º LO QUE PASA:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### 2º LO QUE PIENSO:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### 3º LO QUE SIENTO:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### 4º LO QUE HAGO:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Financia:



Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo  
CONSEJERÍA DE IGUALDAD Y POLÍTICAS SOCIALES



## The Crayon Box That Talked

Shane DeRolf

While walking in a toy store the day before today  
I overheard a crayon box with many things to say.  
"I don't like Red!" said Yellow, and Green said, "Nor do I!  
And no one here likes Orange, but no one knows just why."  
"We are a bunch of crayons that doesn't get along,"  
said Blue to all the others, "Something here is wrong!"  
Well, I bought that box of crayons and took it home with me,  
And laid out all the colors so the crayons could all see.  
They watched me as I colored with Red and Blue and Green,  
And Black and White and Orange and every color in between.  
They watched as Green became the grass and Blue became the sky.  
The Yellow sun was shining bright on White clouds drifting by.  
Colors were changing as they touched becoming something new.  
They watched me as I colored, they watched 'til I was through.  
And when I'd finally finished I began to walk away.  
And as I did, the crayon box had something more to say.  
"I do like Red!" said Yellow, and Green said, "So do I!  
And, Blue, you were terrific so high up in the sky!"  
"We are a box of crayons, each one of us unique.  
But when we get together the picture is complete."

En español:

Mientras caminaba a una tienda de juguetes, el día antes a hoy  
oí una caja de lápices con muchas cosas que decir!  
No me gusta el rojo! Dijo Yellow. Y Green me dijo: "A mí tampoco. Y a nadie  
aquí le gusta Orange, pero nadie sabe por qué."  
¡Somos una caja de colores que no nos llevamos bien! Dijo Blue a todos los  
demás, ¡Algo aquí está mal!  
Bueno, compré esa caja de colores y la llevé a casa conmigo. Y dispuse todos  
los colores para que pudieran verlo todo.  
Me observaron mientras yo coloreaba: rojo, azul y verde; negro, blanco y  
naranja, y también con el resto de los colores.  
Observaron como Green se convirtió en hierba y Blue se convirtió en el cielo. El

Financia:



Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo  
CONSEJERÍA DE IGUALDAD Y POLÍTICAS SOCIALES

sol amarillo brillaba espléndidamente sobre las nubes blancas que flotaban cerca.

Los colores cambiaban a medida que los tocaba, convirtiéndose en algo nuevo. Ellos me observaron mientras yo coloreaba, ellos observaban hasta que iba terminando.

Y cuando finalmente terminé, empecé a alejarme. Y una vez todo terminado, la caja de colores tenía algo más que decir ...

¡Me gusta Red ! Dijo Yellow. Y Green dijo: ¡A mi también! Y Blue, eras tan grande en el cielo.

¡Somos una caja de colores, cada uno de nosotros somos únicos, pero cuando nos juntamos, la imagen está completa!

Financia:



Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo  
CONSEJERÍA DE IGUALDAD Y POLÍTICAS SOCIALES