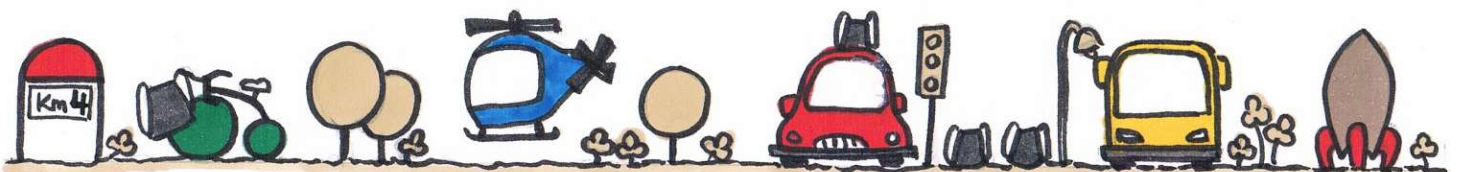


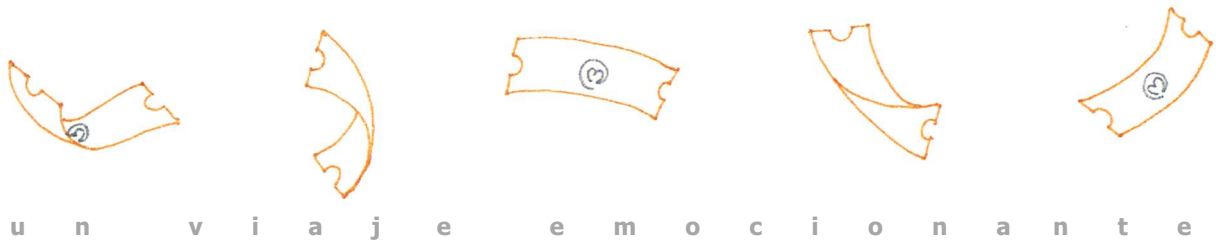
u n v i a j e e m o c i o n a n t e



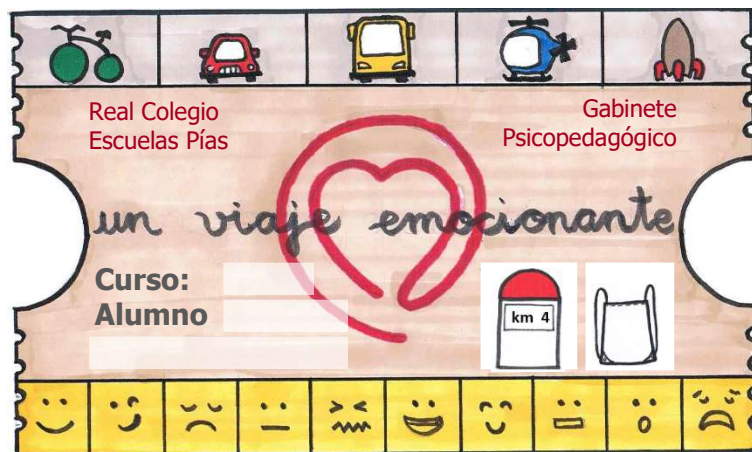
KM 4

2º EDUCACIÓN INFANTIL

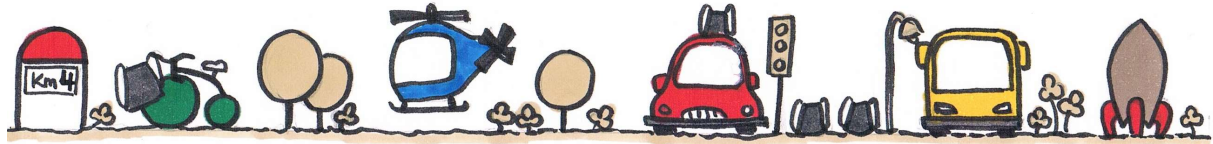
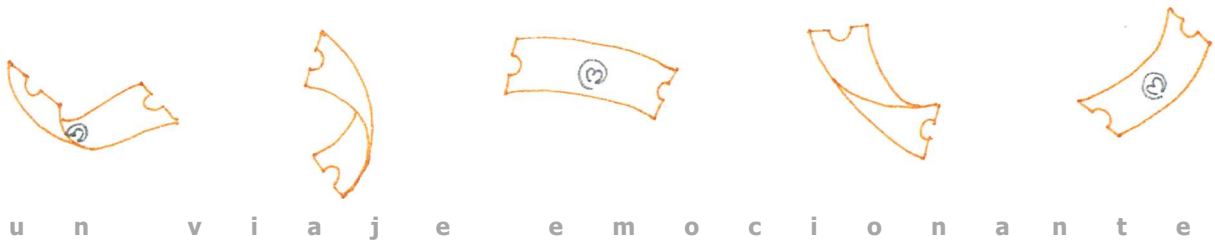

































- Sres. pasajeros, estén muy atentos que ahora salimos de la **Segunda Estación** de nuestro "Viaje emocionante". El equipaje será ligero, pero es suficiente para ir en busca de sensaciones. ¡Vayan a por su billete!!



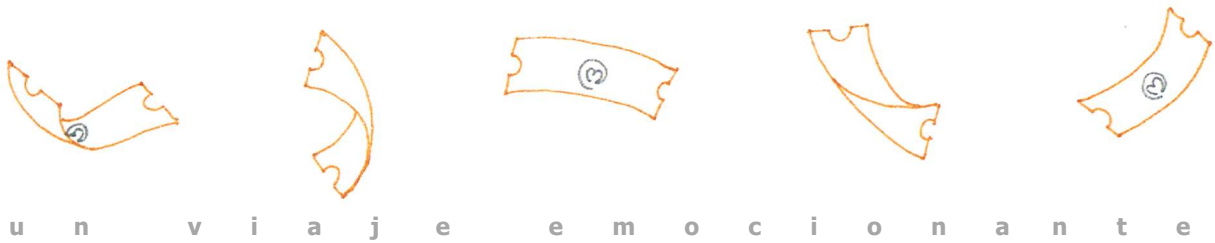




2º EDUCACIÓN INFANTIL / 4 AÑOS

- Preparamos las maletas SENSIBILIZACIÓN:
Actividad _Bombardeo de afecto
- 1ª PARADA : AUTOCONOCIMIENTO
 -   1 Actividad 1_¿Qué estoy expresando?
 -   2 Actividad 2_¡Cuántas cosas hacemos!
 -   3 Actividad 3_Yo y mis amigos
- 2ª PARADA : AUTOCONTROL
 -   1 Actividad 1_Pistoletazo de salida
 -   2 Actividad 2_Cielo-tierra-mar
 -   3 Actividad 3_La línea sin fin
- 3ª PARADA : AUTOESTIMA
 -   1 Actividad 1_Voy a hacer lo que quiera
 -   2 Actividad 2_Las personas que me quieren
 -   3 Actividad 3_Mi mejor momento
- 4ª PARADA  : EMPATÍA y HABILIDADES SOCIALES
 -   1 Actividad 1_El puzzle
 -   2 Actividad 2_¿Qué emoción es?
 -   3 Actividad 3_Me gusta o no me gusta





Preparamos las maletas SENSIBILIZACIÓN

SESIÓN SENSIBILIZACIÓN

“Bombardeo de afecto”

OBJETIVO:

La vacuna de la autoestima permite que el sufrimiento psicológico que puede causarnos la crítica, el rechazo, la pérdida, el fracaso o cualquier acontecimiento negativo y estresante, sea menor. Los objetivos de esta actividad son:

- Destacar los aspectos positivos de cada persona.
- Enseñar a dar y recibir afecto.
- Desarrollar la autoestima.
- Establecer vínculos de amistad y cariño

TEMPORALIZACIÓN:

- Duración según el número de participantes.

MATERIALES:

- Humanos: Un encargado y un mínimo de 10 personas.
- Materiales: Una prenda para tapar los ojos en caso de que alguien lo prefiera.

ACTIVIDAD:

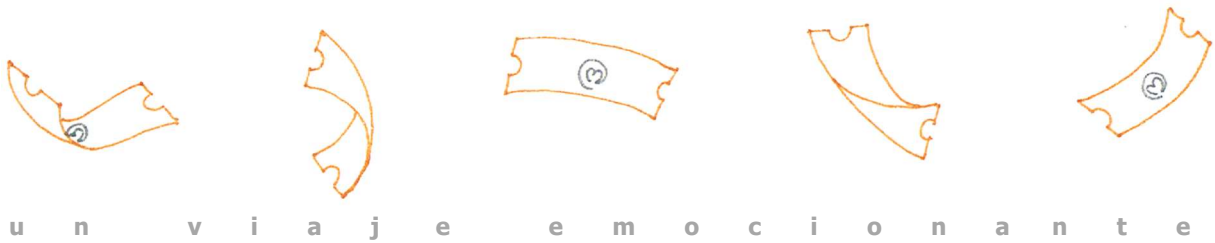
Realizaremos una breve introducción para explicarles que para muchas personas tanto dar como recibir afecto es algo difícil de mostrar, bien por vergüenza, por no saber cómo hacerlo, etc. Así que en la actividad que vamos a realizar veremos cómo es más fácil de lo que pensamos.

Los participantes formarán un círculo y escogeremos a un alumno al azar que se colocará en el medio del círculo. El resto de compañeros deberán decirle cosas positivas sobre él. Este proceso se irá repitiendo hasta que todos hayan escuchado cosas positivas.

ORIENTACIONES/VARIACIONES:

Se pueden hacer variaciones según el clima del aula, como por ejemplo poner a la persona que escuchará con los ojos cerrados, o acercarse a la persona del medio para decírselo mirándolo a los ojos, tocándole...





u n v i a j e e m o c i o n a n t e

1ª PARADA : **AUTOCONOCIMIENTO**

○ **PRIMERA SESIÓN: CONCIENCIA EMOCIONAL**



"¿Qué estoy expresando?"

OBJETIVO:

Preguntar a menudo a un niño cómo se siente le ayuda a tomar conciencia de sí mismo, a darse cuenta de que su actitud es distinta cuando está triste, alegre o enfadado. De este modo, le ayudamos a que sepa la importancia que tiene lo que se siente en el corazón.

Los objetivos que se pretenden con esta actividad son:

- Utilizar el cuerpo para expresar emociones y sentimientos.
- Saber qué se siente en cada momento.

TEMPORALIZACIÓN:

- Una sesión de educación artística para preparar el material y dos o tres sesiones de 10 minutos, dependiendo del número de alumnos.

MATERIALES:

- Tijeras
- Pinturas
- Círculos de cartulina y Velcro
- Pegamento
- Recortables cejas, bocas, ojos (**Anexo 9**)

ACTIVIDAD:

En la primera sesión (puede hacerse en cualquier momento que se considere oportuno según la organización del aula), se entrega a cada uno de los alumnos tres círculos de cartulina y los recortables de las partes de la cara, para que los recorten y peguen en los círculos, de manera que en cada una de ellas se exprese una de las tres emociones (contento, triste y enfadado). Se puede realizar la actividad de manera guiada, ayudándoles a descubrir cómo están los ojos, la boca y las cejas, en cada emoción.

Cuando la totalidad del alumnado tengan las tres caras, les pegaremos por detrás un trocito de velcro.

En la siguiente sesión, cada uno de los niños escogerá una de sus tres caras y se la pegará con el velcro a la camiseta, de manera que sus compañeros la puedan ver. Una vez esté preparada la totalidad del alumnado, cada uno expresará la misma emoción con su propia cara. El tutor elegirá un alumno al azar que deberá responder a las siguientes preguntas:

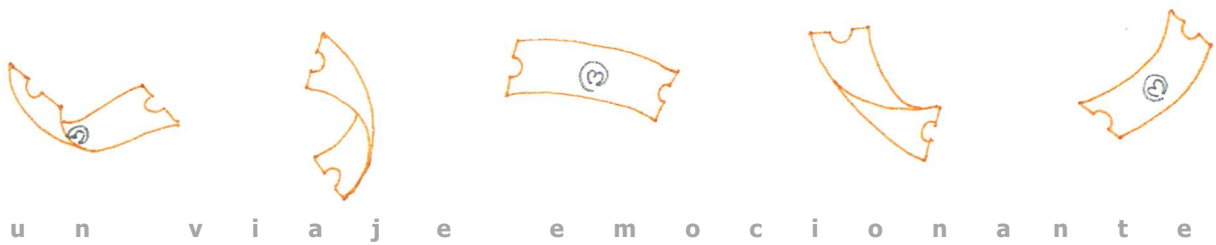
- ¿Cuándo sueles estar contento?
- ¿Cuándo sueles estar triste?
- ¿Cuándo sueles estar enfadado?

El resto tendrá que adivinar la emoción que está expresando «su cara es de...» y los demás dirán qué emoción es.

Entre todos, recogeremos toda la información que se ha dicho y lo tendremos en cuenta para otros momentos

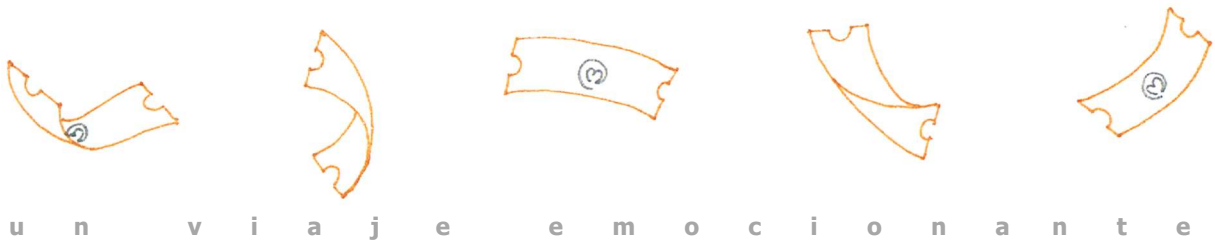
ORIENTACIONES/VARIACIONES:

Podemos hacer esta actividad por equipos y que cada grupo realice el dibujo de una de las emociones. Después pueden pensar situaciones donde sientan dicha emoción y mostrarlo al resto de la clase.



También podemos otras manualidades: utilizaremos cuatro cartulinas y en dos de ellas cartulinas dibujaremos dos círculos, teniendo en cuenta que tienen que asemejarse a una cara. Con otras dos cartulinas haremos lo siguiente: en una dibujaremos unos ojos y una boca sonrientes y en la otra, una boca y unos ojos tristes. Los alumnos tendrán que recortar la boca y los ojos (se puede añadir una nariz y unas cejas), para luego pegarlos en la cartulina con forma de cara.

Otra opción es realizar la boca, los ojos y las cejas con plastilina e ir moldeando cada una de las partes según la emoción deseada.



u n v i a j e e m o c i o n a n t e

○ **SEGUNDA SESIÓN: CONCIENCIA EMOCIONAL**



"¡Cuántas cosas hacemos!"

OBJETIVO:

Los niños se sienten bien cuando conocen sus cualidades, habilidades y recursos. También, cuando piensan que son capaces de llevar a cabo una actividad y cuando se dan cuenta de que pueden lograrla. Todo esto les lleva a creer y confiar en sí mismos.

Los objetivos planteados en esta actividad son:

- Tener confianza en las habilidades y cualidades
- Respetar las cualidades del resto.
- Ayudarles a descubrir sus fortalezas.

TEMPORALIZACIÓN:

- Una sesión de 15 minutos.

MATERIALES:

- Pizarra.
- Plantilla de Cartulina (**Anexo 10** y **Anexo 11**).

ACTIVIDAD:

Proyectaremos en la pizarra los dibujos de los niños haciendo diferentes actividades como: poniéndose el babi, atándose los cordones, montando en bicicleta... (**Anexo 11**). Escribiremos en la pizarra «hago bien» y «hago solo» y les preguntaremos a los alumnos qué actividades hacen ellos solos sin ayuda y escribiremos todo lo que vayan diciendo en la pizarra. Después les pediremos que digan lo que hacen bien (puede incluirse ayudar, compartir...) y también las escribiremos en la pizarra.

Cuando todos los alumnos hayan participado copiaremos lo que hemos escrito en la cartulina y lo colgaremos en un lugar visible de la clase.

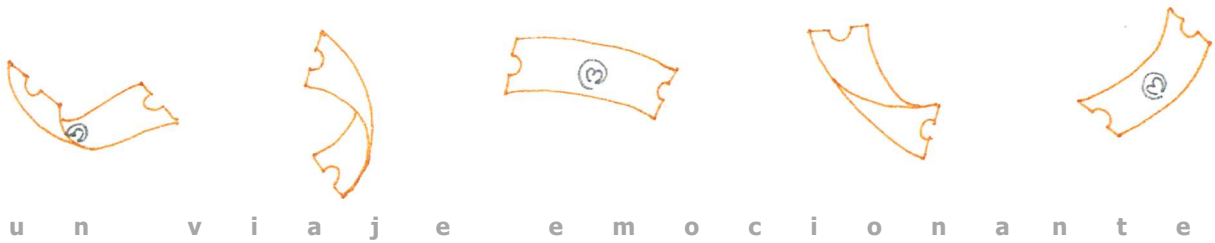
También, en la mesa de cada alumno al lado del nombre, o en su lugar del panel donde dejan sus trabajos, escribiremos una acción que hagan "solos" y otra que hagan "bien". De manera que todos los alumnos de la clase tendrán escrito algo que hagan «bien» y «solos».

ORIENTACIONES/VARIACIONES:

Se puede utilizar la platilla del **Anexo 10** para escribir de manera individual o colectiva.

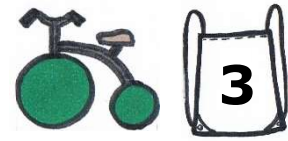
Puede resultar interesante que traigan de casa dibujos hechos por ellos o fotos en los que se les vea haciendo cosas en casa y se pueden colocar en el panel.

Con esta actividad se valora que sean capaces de conocer sus cualidades y habilidades personales, así como de confiar en ellas y respetar las cualidades de los demás. Para valorar a los demás, primero es necesario conocerse y quererse a sí mismo.



u n v i a j e e m o c i o n a n t e

○ TERCERA SESIÓN: CONCIENCIA EMOCIONAL



"Yo y mis amigos"

OBJETIVO:

La opinión que tiene el maestro de un niño y la manera en la que actúa con él son muy importantes para que aprenda a valorarse.

El saber cómo lo ven el resto de personas y compañeros le ayudará a conocerse a sí mismo.

Los objetivos a lograr con esta actividad son:

- Conocer las cualidades de uno mismo y de los demás.
- Respetar las habilidades y límites de los demás.

TEMPORALIZACIÓN:

- Una clase de 45 minutos.
- Varias sesiones de 10 minutos hasta terminar la actividad con la totalidad de los alumnos.

MATERIALES:

- Fotos de los alumnos.
- Caja o bolsa para meter las fotos.

ACTIVIDAD:

En primer lugar, dispondremos la clase en grupos de cuatro y les daremos la caja o bolsa con todas las fotos de la clase. Sin mirar dentro de la caja, cada grupo sacará una foto. Después, hablaremos en el grupo de las diferentes cualidades de las personas y cada uno elegirá una cualidad para presentar al resto de la clase a

la persona que les ha tocado en la foto. Pueden ser características físicas y de actitud.

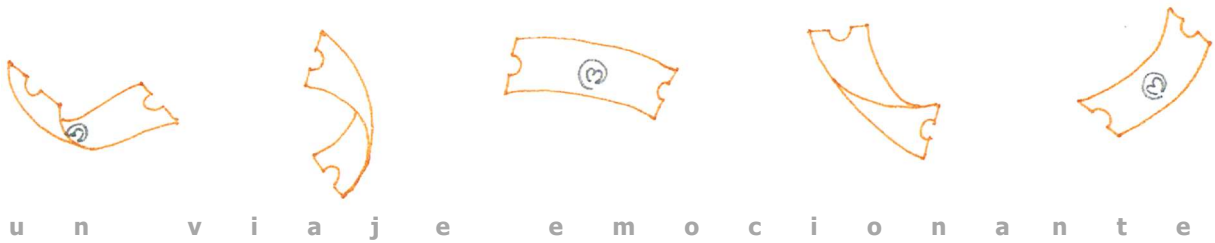
El resto de alumnos tendrá que adivinar de qué alumno se trata. Y el grupo que acierte será el siguiente en presentar las cualidades de su foto a los demás compañeros.

Se irá repitiendo la actividad hasta que salgan las fotos de todos los alumnos.

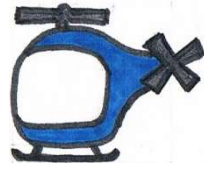
ORIENTACIONES/VARIACIONES:

Si los alumnos no aciertan de quién se trata con las cualidades que se han dado, el grupo debe preparar más cualidades con la ayuda del maestro.

Si la actividad no se termina en el tiempo programado se pueden utilizar otros momentos durante el día o durante la semana hasta que no queden fotos en la caja de manera que se hayan presentado a todos los niños de la clase.

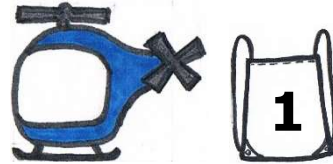


u n v i a j e e m o c i o n a n t e



2ª PARADA : AUTOCONTROL

○ PRIMERA SESIÓN: AUTOCONTROL



"Pistoletazo de salida"

OBJETIVO:

El autocontrol forma parte de una de las funciones ejecutivas y permite manejar pensamientos, acciones y emociones para realizar desde las tareas más sencillas hasta las más complejas.

Los objetivos de esta actividad son los siguientes:

- Detener la inercia de un impulso.
- Desarrollar la capacidad de escucha.

TEMPORALIZACIÓN:

- 10 o 15 minutos de juego.
- Una vez por semana.

MATERIALES:

- Espacio amplio para correr.

ACTIVIDAD:

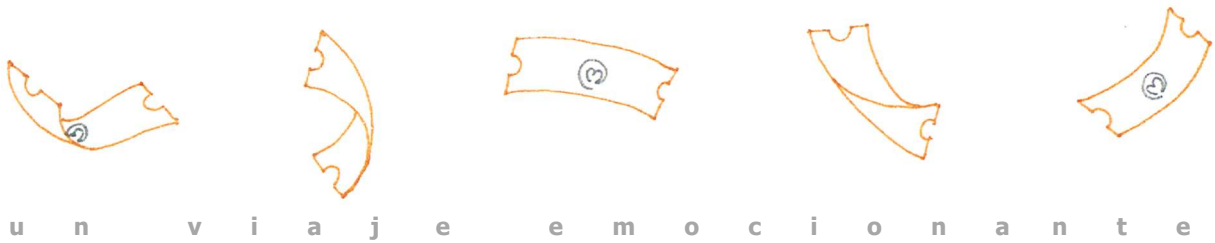
Se colocarán todos los alumnos en la línea de salida para comenzar una carrera. Se les explicará que para empezar a correr deben escuchar la palabra "ochi". Cuando todos lo hayan entendido bien, el maestro dirá: "Preparados"... "listos"... y puede decir otra palabra que empiece por o, como "oso", "ojo", "ocho"... Los

alumnos que salgan sin escuchar "ochi" se colocarán un paso por detrás de la línea de salida. Cuando se haya realizado varias veces la carrera puede dar la salida un alumno.

ORIENTACIONES/ VARIACIONES:

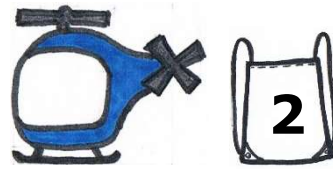
Esta actividad se puede realizar varias veces por semana, tantas como los alumnos demanden y le sea posible al tutor.

Se puede realizar también en la sesión de educación física o psicomotricidad para dar la salida a cualquier juego. También en los momentos de esparcimiento, como juego.



u n v i a j e e m o c i o n a n t e

○ PRIMERA SESIÓN: AUTOCONTROL



"Cielo-tierra-mar"

OBJETIVO:

El autocontrol forma parte de una de las funciones ejecutivas y permite manejar pensamientos, acciones y emociones para realizar desde las tareas más sencillas hasta las más complejas.

Los objetivos de esta actividad son los siguientes:

- Desarrollar la capacidad de escucha.
- Reflexionar antes de decidir.

TEMPORALIZACIÓN:

- 10 o 15 minutos de juego.
- Una vez a la semana.

MATERIALES:

- Espacio amplio donde los niños puedan ponerse en fila.
- Tiza o similar para poder dibujar en el suelo.

ACTIVIDAD:

Con la tiza se traza en el suelo una línea gruesa que delimite las áreas. La línea gruesa será la zona que llamaremos «Tierra», por encima de esa línea estará la zona «Cielo» y por debajo la zona «Mar».

Para comenzar el juego, todos los niños se colocarán en fila, en la zona «Tierra». El profesor nombrará una de las otras dos zonas aleatoriamente (Cielo o Mar), y los niños deben pasar a la zona que se haya nombrado. El maestro les hará ver si

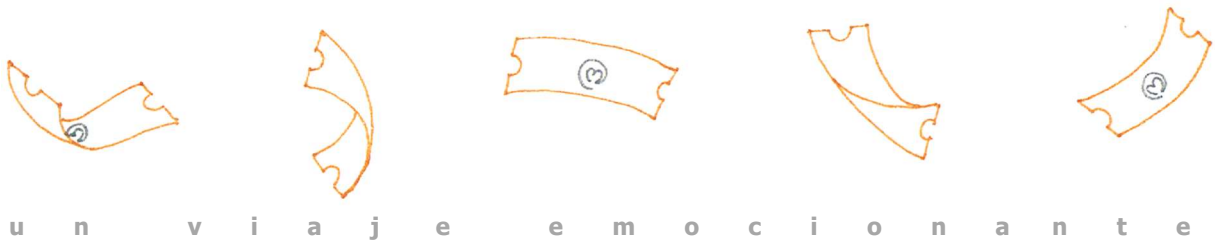
han elegido bien. A continuación, volverán a la línea de la tierra para esperar la siguiente consigna del tutor

ORIENTACIONES/VARIACIONES:

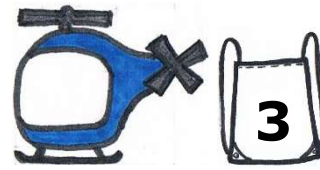
El juego puede ir evolucionando conforme se vea que los niños son capaces de elegir, de manera que ya no se vuelva a pasar cada vez por la línea de «Tierra», sino que se puede pasar de una zona a otra indistintamente o incluso nombrar la misma en la que se encuentran.

Se puede combinar esta actividad con la anterior (Pistoletazo de salida).





○ **TERCERA SESIÓN: AUTOCONTROL 4 AÑOS**



"La línea sin fin"

OBJETIVO:

El autocontrol forma parte de una de las funciones ejecutivas y permite manejar pensamientos, acciones y emociones para realizar desde las tareas más sencillas hasta las más complejas.

En esta actividad los objetivos son:

- Desarrollar la capacidad de escucha.
- Adecuar el movimiento a la velocidad.
- Ser conscientes de los distintos tiempos.

TEMPORALIZACIÓN:

- 10 o 15 minutos de juego.
- Una vez a la semana.

MATERIALES:

- Pizarra y una tiza de color para cada niño o folio y lápiz de color.
- Pizarra y tiza o rotulador para el maestro

ACTIVIDAD:

Partiendo del centro de la pizarra y sin levantar la tiza de color de la pizarra, los niños han de moverla libremente por su pizarra, cambiando de dirección o sentido según el sonido que va emitiendo el tutor. Por ejemplo, el sonido podría ser: «aaaaaa, a, aa, aaaaaa, a, aaa, a, a, aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa».

Si el maestro para, los niños han de detener la tiza sin levantarla de la pizarra y reanudar el movimiento en cuanto el maestro reanude el sonido; si el maestro acelera, han de acelerar su movimiento, si es más lento, su trazo también lo será.

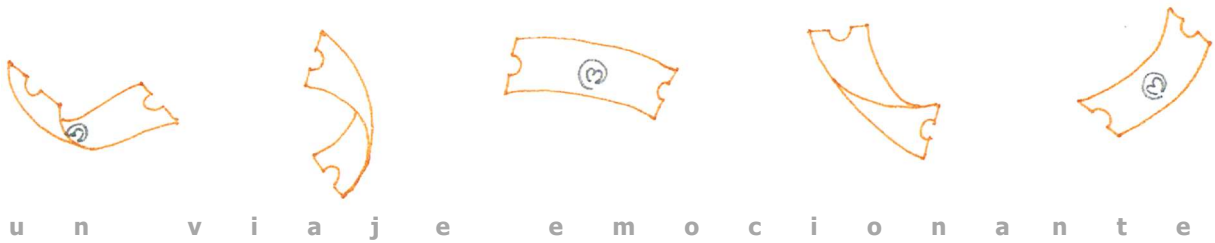
El tutor hará una demostración en la pizarra, de manera que la totalidad de la clase pueda ver lo que hace. Después lo hará en la pizarra a la vez que los alumnos y después ya lo harán solos, mientras el profesor va emitiendo el sonido.

Cada vez que se vaya a comenzar de nuevo el ejercicio, todos borrarán completamente su pizarra. Una vez el maestro vea que sale bien el juego, puede pedirle a un alumno que emita el sonido, con lo que este alumno deberá auto controlarse en la realización del mismo.

ORIENTACIONES/VARIACIONES:

Se recomienda, especialmente en las primeras sesiones, ejecutar el ejercicio varias veces junto a los alumnos, para que comprendan bien lo que hay que hacer. A los que les cueste más se les puede ayudar dirigiendo su mano, en todas las ocasiones que sea necesario.

En caso de no disponer de pizarras para todos se puede hacer con folios y lápices de diferentes colores, con lo que se recomienda cambiar el color cada vez que se reanuda el juego. Y no repetir más de cuatro veces el ejercicio en el mismo folio para que se puedan ver los diferentes recorridos.



3ª PARADA **: AUTOESTIMA**

○ **PRIMERA SESIÓN: AUTOESTIMA**

"Voy a hacer lo que quiera"

OBJETIVO:

La autoestima es la autovaloración de uno mismo. Ser capaz de reconocerse y aceptarse uno mismo tal como es, con sus "peculiaridades" y proyectarlo hacia los demás, es lo que nos ayuda a relacionarnos adecuadamente con los que nos rodean.

Los objetivos de esta actividad son:

- Aprender a tomar las decisiones adecuadas.
- Aprender a decir «no», y darse cuenta de lo positivo de hacerlo.
- Aprender a ser flexibles con nosotros mismos.
- Aprender a respetar las normas.

TEMPORALIZACIÓN:

- El tiempo que ofrecemos diariamente para los rincones o talleres.

MATERIALES:

- Los propios del aula para los rincones y talleres.

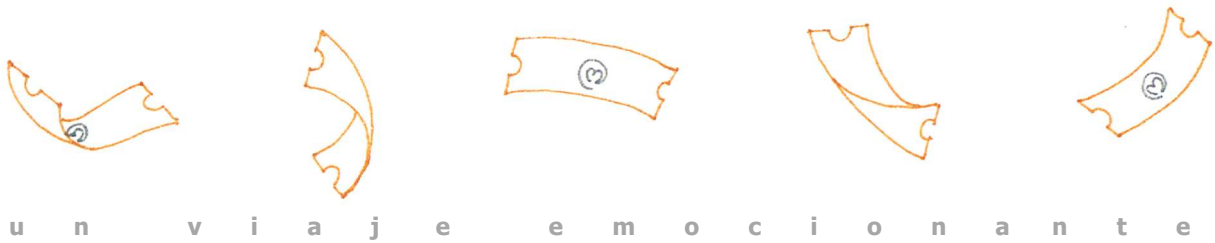
ACTIVIDAD:

Tanto en las horas de juego libre en el aula como en las de trabajo, les daremos a los alumnos más de una opción para que puedan decidir lo que quieren hacer, según esté organizada la clase en rincones o talleres. Por ejemplo: a la hora de

jugar, les daremos la posibilidad de hacer puzles o de jugar con plastilina. Cada uno de ellos deberá decidir lo que quiere hacer. Cuando es un trabajo obligatorio, es decir, cuando tienen talleres, deben tener en cuenta que los trabajos estarán terminados antes de que acabe el día. No importa el orden en que los realicen, cada uno elegirá el suyo.

ORIENTACIONES/VARIACIONES:

Todos los objetivos de esta actividad se trabajan en el aula cada vez que se organiza la clase por rincones o talleres.



u n v i a j e e m o c i o n a n t e

○ **SEGUNDA SESIÓN: AUTOESTIMA** 

"Las persona que me quieren

OBJETIVO:

Cada uno de nosotros tenemos una historia familiar, unos genes y una historia de educación diferente a la del resto. Pero como seres humanos todos necesitamos amor. Para conocer el mundo y saber quiénes somos, son necesarias las personas de nuestro entorno, que nos ayudan a construir nuestra identidad social y personal.

Los objetivos de esta actividad son:

- Sentirse parte de un grupo.
- Ser capaz de pedir ayuda.

TEMPORALIZACIÓN:

Una primera sesión para realizar entre todos los alumnos de la clase el mural con las fotos, y después el tiempo suficiente para que todos presenten a su familia

MATERIALES:

- Fotos de los alumnos con su familia.
- Pegamento.
- Rotuladores.
- Papel continuo (para hacer un mural).

ACTIVIDAD:

Vamos a hacer el mural con las fotos de la familia.

Pediremos a cada alumno una foto de su familia en la que también deben aparecer ellos. Cuando tengamos todas las fotos, las pegaremos en el papel continuo y escribiremos el nombre de la familia correspondiente debajo de cada una de ellas. También incluiremos una foto de la clase con el tutor. Una vez finalizado el mural

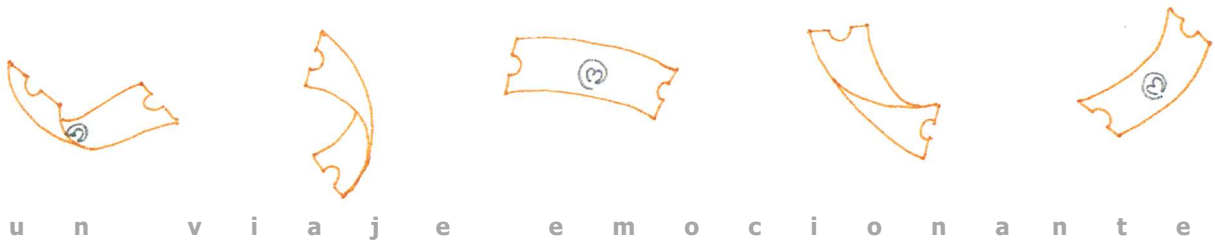
escribiremos el título: «Las personas que nos quieren». A continuación, les pediremos a los alumnos que salgan a presentarnos a su familia y cuenten al resto cómo son. Pueden salir de uno en uno y contarlo a la totalidad de la clase o por pequeños grupos acercarse al mural y realizar las presentaciones.

ORIENTACIONES/VARIACIONES:

En la medida de lo posible, dejaremos el mural en el aula para que los alumnos puedan traer alguna foto más con otros familiares (abuelos, primos ...) y pegarlas también. Como norma, les diremos que deben tratar las fotos y el mural con cuidado y respetar el espacio para que todos puedan colocar sus fotos.

También podemos poner fotos de otros profesores o personal del centro en una actividad diaria con los niños (personal del comedor, monitores...)

Si esta actividad se realiza en Navidad, podemos poner una foto de Jesús. También podemos poner una foto o dibujo de Calasanz con los niños.



u n v i a j e e m o c i o n a n t e

○ TERCERA SESIÓN: AUTOESTIMA

"Mi mejor momento"

OBJETIVO:

La autoestima es la autovaloración de uno mismo. Ser capaz de reconocerse y aceptarse uno mismo tal como es, con sus «peculiaridades» y proyectarlo hacia los demás, es lo que nos ayuda a relacionarnos adecuadamente con los que nos rodean.

Los objetivos en esta actividad son:

- Disfrutar de actividades diferentes.
- Desarrollar la capacidad de escucha.
- Despertar el deseo de compartir las ideas y pensamientos propios.

TEMPORALIZACIÓN:

- En la asamblea de los lunes.
- Para la segunda parte, emplearemos los últimos 5 minutos de la clase.

MATERIALES:

- No son necesarios.

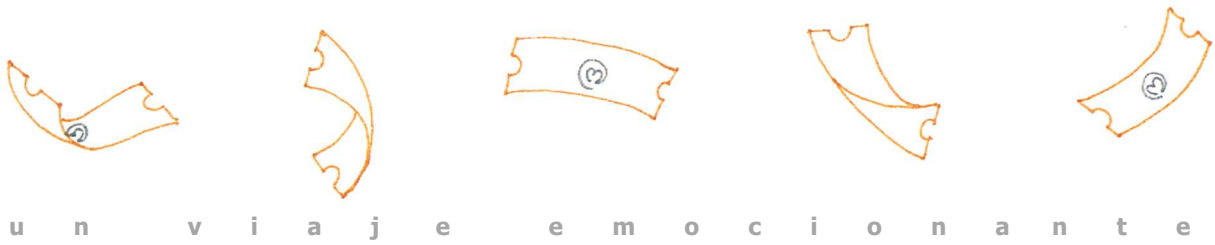
ACTIVIDAD:

En la asamblea de los lunes les preguntaremos a los niños por el mejor momento de todos que hayan pasado el fin de semana y lo comentarán delante de los compañeros, por turnos. Solo pueden contar uno. El resto de días lo podrán contar cuando el maestro considere oportuno o tenga programado en la asamblea.

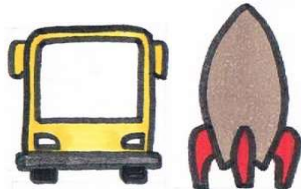
Al acabar el día el maestro también contará cuál ha sido el mejor momento de su día.

ORIENTACIONES/VARIACIONES:

En la Asamblea de los Lunes les preguntaremos a los niños por el mejor momento que hayan pasado el fin de semana y lo preguntaran, por turnos, a sus compañeros. Antes de comenzar a hablar les dejaremos unos minutos para que puedan pensar lo que van a querer compartir con el resto de la clase, ya que sólo podrán contar una sola cosa. El resto de días podrán compartir más momentos cuando el maestro lo considere oportuno o según tenga programado en la asamblea.



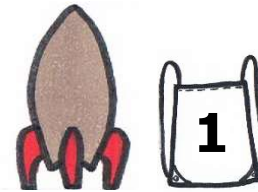
4º PARADA



: EMPATÍA y

HABILIDADES SOCIALES

○ **PRIMERA SESIÓN: HABILIDADES SOCIALES**



"El Puzzle"

OBJETIVO:

Podríamos decir que, son **el arte** de relacionarse con las demás personas y el mundo que nos rodea. Son las que nos permiten desarrollar y conseguir unas relaciones satisfactorias con los demás.

Los objetivos de esta actividad son.

- Entender el concepto de cooperación.
- Potenciar el gusto por el trabajo en equipo.

TEMPORALIZACIÓN:

Una sesión de 40 min.

MATERIALES:

Para hacer el puzzle:

- Cartulina.
- Pegamento.
- Punzón y/o tijeras
- Puzzle (**Anexo 6**)

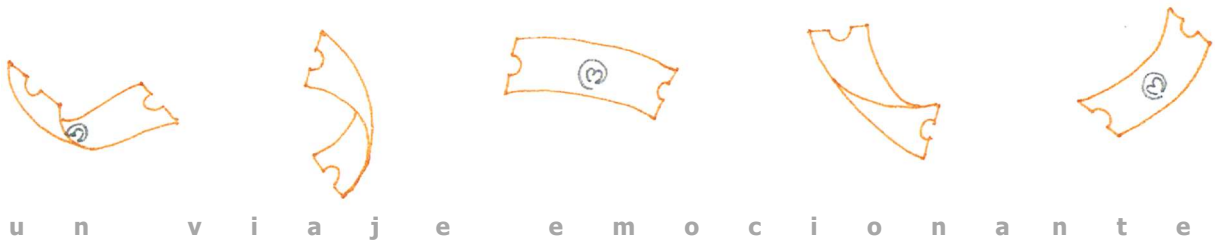
ACTIVIDAD:

Colocaremos a los alumnos por grupos de tres o cuatro personas y les daremos dos imágenes iguales, que represente la cooperación entre las personas. Una de las dos imágenes la cortaremos en trozos desiguales y les pediremos a cada grupo que hagan el puzle ayudándose entre todos. Deberán pegar cada pieza en el lugar correspondiente, de forma que se complete.

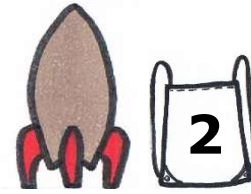
ORIENTACIONES/VARIACIONES:

La actividad debe de ir acompañada de una introducción de la cooperación y el trabajo en equipo. Una vez nos hemos asegurado que entienden la importancia que tiene trabajar en equipo les repartiremos las piezas para que construyan la imagen.





○ SEGUNDA SESIÓN: HABILIDADES SOCIALES



"¿Qué emoción es?"

OBJETIVO:

Las habilidades sociales son el **arte** de relacionarse con las demás personas y el mundo que nos rodea. Son las que nos permiten desarrollar y conseguir unas relaciones satisfactorias con los demás.

Los objetivos de esta actividad son:

- Saber reconocer las emociones en el otro.
- Desarrollar la capacidad de escucha.

TEMPORALIZACIÓN:

- Una sesión de 25 min que realizará la tutora.

MATERIALES:

- Actitud de escucha
- *Flashcards* de emociones (**Anexo 12**).

ACTIVIDAD:

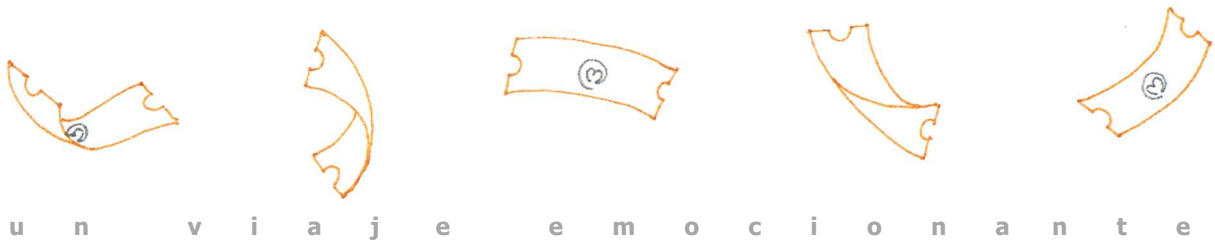
Le entregaremos a uno de los alumnos de la clase un *flashcard* con la imagen de una emoción, sin que los demás la vean. A continuación, le pediremos que diga en voz alta a sus compañeros una situación donde ha vivido esa emoción. Mantendrá la carta escondida.

Por ejemplo: Si es el *flashcard* de la tristeza, el alumno puede decir: «cuando... un amigo no me deja jugar, cuando... me quitan un juguete... siento esta

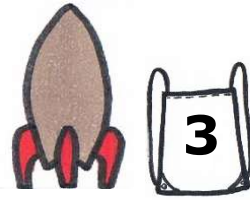
emoción». Los demás niños deben adivinar de qué emoción se trata sin ver la imagen.

ORIENTACIONES/VARIACIONES:

Esta actividad se puede hacer al revés: enseñar la imagen de la emoción y el niño que quiera que cuente cuándo se siente así. Cuantos más participen, más situaciones encontrarán en las que se pueden sentir cada una de las emociones y reconocerse en ellas.



○ TERCERA SESIÓN: HABILIDADES SOCIALES



"Me gusta o no me gusta"

OBJETIVO:

Las habilidades sociales son **el arte** de relacionarse con las demás personas y el mundo que nos rodea. Son las que nos permiten desarrollar y conseguir unas relaciones satisfactorias con los demás.

Los objetivos de esta actividad son:

- Tener confianza en uno mismo.
- Que cada uno tenga el derecho de escoger.

TEMPORALIZACIÓN:

- Dos sesiones de 15 o 20 minutos, o más si se hacen los dos ejercicios.

MATERIALES:

- Juguetes, libros, o materiales que hayan traído de casa para la clase (pueden ser para la realización de los diferentes proyectos).
- Juguetes de clase.
- Fotos o imágenes de la clase al azar.

ACTIVIDAD:

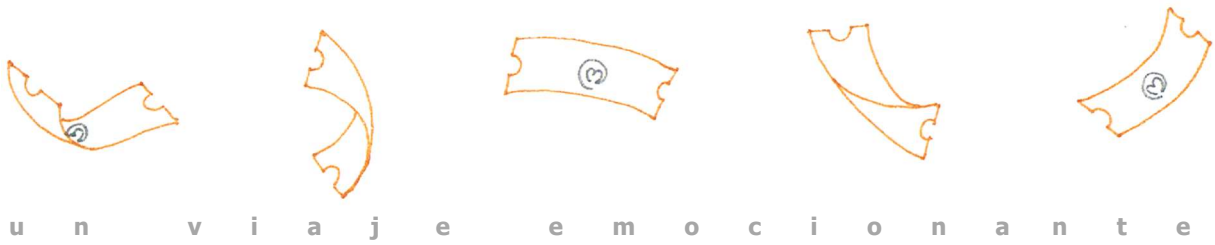
Pediremos a los alumnos que hagan una elección. Para ello, les presentaremos diferentes fotos o imágenes de la clase al azar, algún juguete de clase y alguno de los materiales que hayan traído de casa para la elaboración del proyecto, etc. Pondremos el material en el suelo, y cada uno elegirá algo. Les preguntaremos por qué lo han escogido y contarán al resto el porqué de su elección.

La mayoría escogerá lo que le gusta lo que haya traído de casa, pero puede que alguno escoja algo por lo feo que es o porque lo haya traído un amigo y aun así respetaremos su elección.

ORIENTACIONES/VARIACIONES:

Es interesante darles estas dos posibilidades a los niños: cuál les gusta más y cuál menos. Puede suceder que el objeto que ha elegido un niño ya lo haya elegido otro antes.

Deberíamos tener en cuenta y hablarlo en clase, que los gustos son personales, y que lo que le guste a un niño puede no gustarle a otro y se debe respetar.



ANEXOS

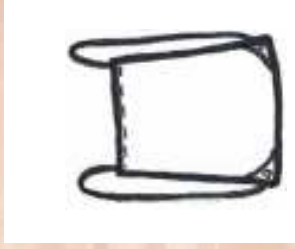
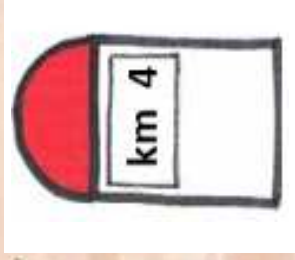
- ***Billete clase KM4***
- ***Billetes alumnos KM4***
- ***Anexo 6. Ayuda 4***
- ***Anexo 9. Bocas, ojos, cejas***
- ***Anexo 10. Tabla lo hago bien lo hago solo***
- ***Anexo 11. Dibujos solo***
- ***Anexo 12. Vehículos emociones grandes***
- ***REGISTRO KM4***



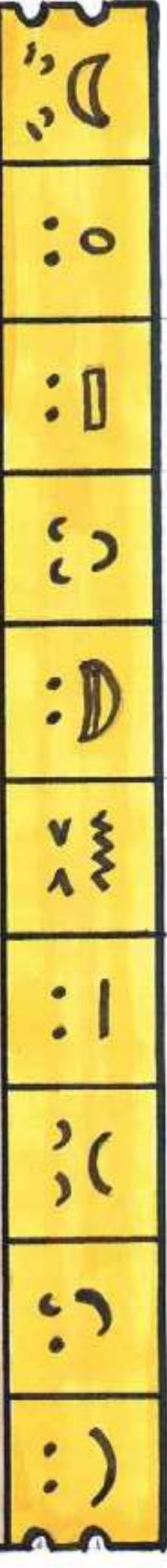
Real Colegio
Escuelas Pías

Gabinete
Psicopedagógico

un viaje emocionante



Curso:




Real Colegio Escuelas Pías Gabinete Psicopedagógico

un viaje emocionante

Curso:
Alumno:

km 4




Real Colegio Escuelas Pías Gabinete Psicopedagógico

un viaje emocionante

Curso:
Alumno:

km 3




Real Colegio Escuelas Pías Gabinete Psicopedagógico

un viaje emocionante

Curso:
Alumno:

km 4




Real Colegio Escuelas Pías Gabinete Psicopedagógico

un viaje emocionante

Curso:
Alumno:

km 4




Real Colegio Escuelas Pías Gabinete Psicopedagógico

un viaje emocionante

Curso:
Alumno:

km 4




Real Colegio Escuelas Pías Gabinete Psicopedagógico

un viaje emocionante

Curso:
Alumno:

km 4



Real Colegio Escuelas Pías Gabinete Psicopedagógico

un viaje emocionante

Curso:
Alumno:

km 4



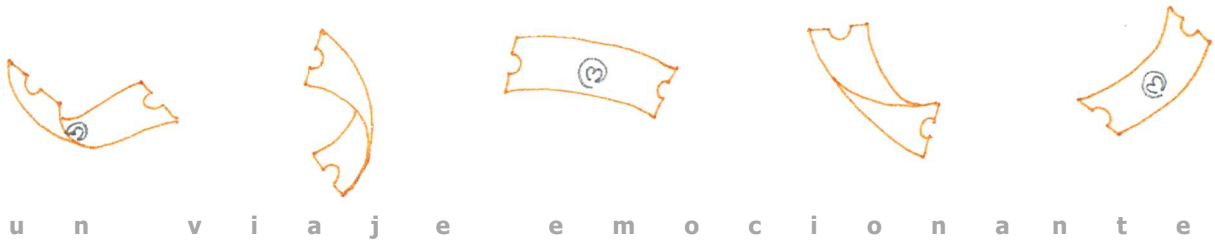
Real Colegio Escuelas Pías Gabinete Psicopedagógico

un viaje emocionante

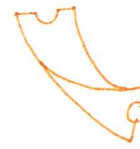
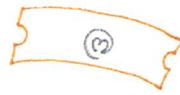
Curso:
Alumno:

km 4



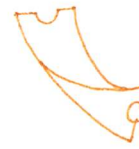
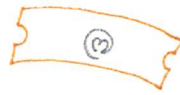


EMOCIÓN	SEÑALES CORPORALES	RESPUESTA PSICOFISIOLÓGICA
<i>alegría</i>	<p>Sonrisa, elevación mejillas.</p> <p>Retrae y eleva la comisura labial.</p> <p>Arrugas en la piel debajo del párpado (patas de gallo).</p> <p>Manifestaciones vocales y corporales de júbilo.</p>	<p>Deceleración cardíaca.</p> <p>Si es carcajada aceleración.</p> <p>Sangre por todo el cuerpo.</p> <p>Sensación de calor.</p>
<i>tristeza</i>	<p>Angulamamiento hacia arriba extremos internos de las cejas.</p> <p>Voz gutural, sollozo.</p> <p>Comisura de los labios hacia abajo.</p> <p>Sensación de frío.</p> <p>Ojos caídos.</p>	<p>Pérdida del tono muscular.</p> <p>Incremento presión sanguínea.</p> <p>Cambios ritmo de sueño.</p> <p>Pérdida del apetito.</p>
<i>rabia</i>	<p>Bajan las cejas.</p> <p>Elevación párpados superiores.</p> <p>Suspiros.</p> <p>Sensación de calor.</p>	<p>Tensión muscular.</p> <p>Tensión mandíbula.</p> <p>Respiración agitada.</p>



u n v i a j e e m o c i o n a n t e

<i>culpa</i>	<p>Mirada hacia abajo.</p> <p>Ojos cerrados.</p> <p>Labio inferior apretando al superior.</p> <p>Sensación de calor.</p>	<p>Ruborización.</p> <p>Enlentecimiento del movimiento.</p> <p>Movimientos laterales de la cara.</p>
<i>curiosidad</i>	<p>Ojos muy abiertos.</p> <p>Descenso umbral auditivo.</p> <p>Sudoración de manos.</p> <p>Labio superior en pico.</p> <p>Boca abierta sin verse los dientes.</p> <p>Sonrisa.</p>	<p>Se activan los músculos de los hombros, abdomen y glúteos.</p> <p>Motricidad sigilosa y silenciosa.</p>
<i>sorpresa</i>	<p>Movimiento brusco hacia el estímulo.</p> <p>Toma momentánea de aire.</p> <p>Movimiento de cabeza o de cuerpo hacia atrás.</p> <p>Ojos muy abiertos.</p> <p>Boca abierta en O.</p>	<p>Sangre en la musculatura.</p> <p>Reflejo de orientación.</p> <p>Bajo umbral de oído y vista.</p> <p>Parálisis respiratoria y cardíaca y posterior aceleración.</p>
<i>miedo</i>	<p>Palidez</p> <p>Sensación de frío</p> <p>Parálisis</p> <p>Huida</p>	<p>Sube el rito respiratorio.</p> <p>Sube el ritmo cardíaco.</p>

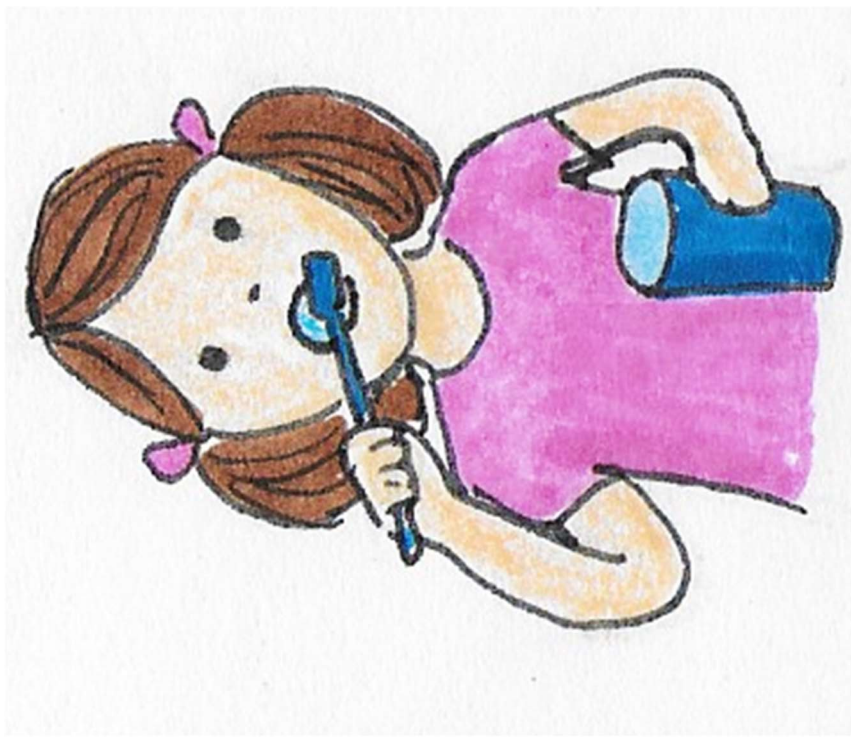


u n v i a j e e m o c i o n a n t e

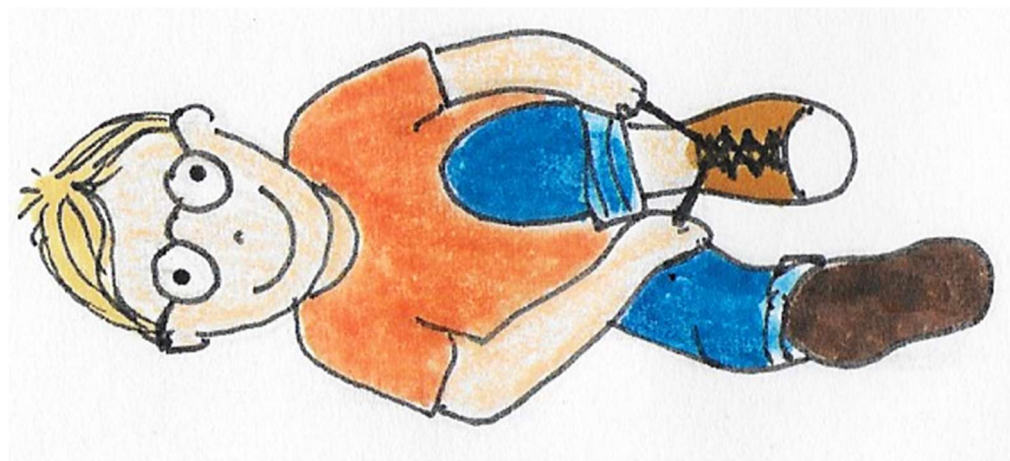
<p><i>asco</i></p>	<p><i>Aprieta la nariz.</i> <i>Expresión vocal de arcada.</i> <i>Contraer cejas.</i> <i>Cierra dientes y comisura labial tensa.</i> <i>Retirada de la cabeza y mirada.</i> <i>Manos en los ojos.</i></p>	<p><i>Disminuye el umbral del olor.</i> <i>Aumenta capacidad visual.</i> <i>Dejar de respirar.</i></p>
<p><i>admiraación</i></p>	<p><i>Quietud.</i> <i>Mimetización de los gestos.</i> <i>Mirada fijada ensimismada,</i> <i>Sonrisa.</i> <i>Momentos de sorpresa.</i></p>	<p><i>Vasodilatación.</i> <i>Bradcardia.</i> <i>Aumento de la pupila.</i></p>
<p><i>seguridad</i></p>	<p><i>Afirmaciones con la cabeza.</i> <i>Mirada empática.</i> <i>Sonrisa no forzada.</i> <i>Expresión facial de calma.</i> <i>Posición corporal de firmeza.</i> <i>Hombros elevados.</i> <i>Cabeza alta.</i></p>	<p><i>Musculatura relajada.</i> <i>Motricidad fina muy eficaz y flexible.</i></p>



u n v i a j e e m o c i o n a n t e

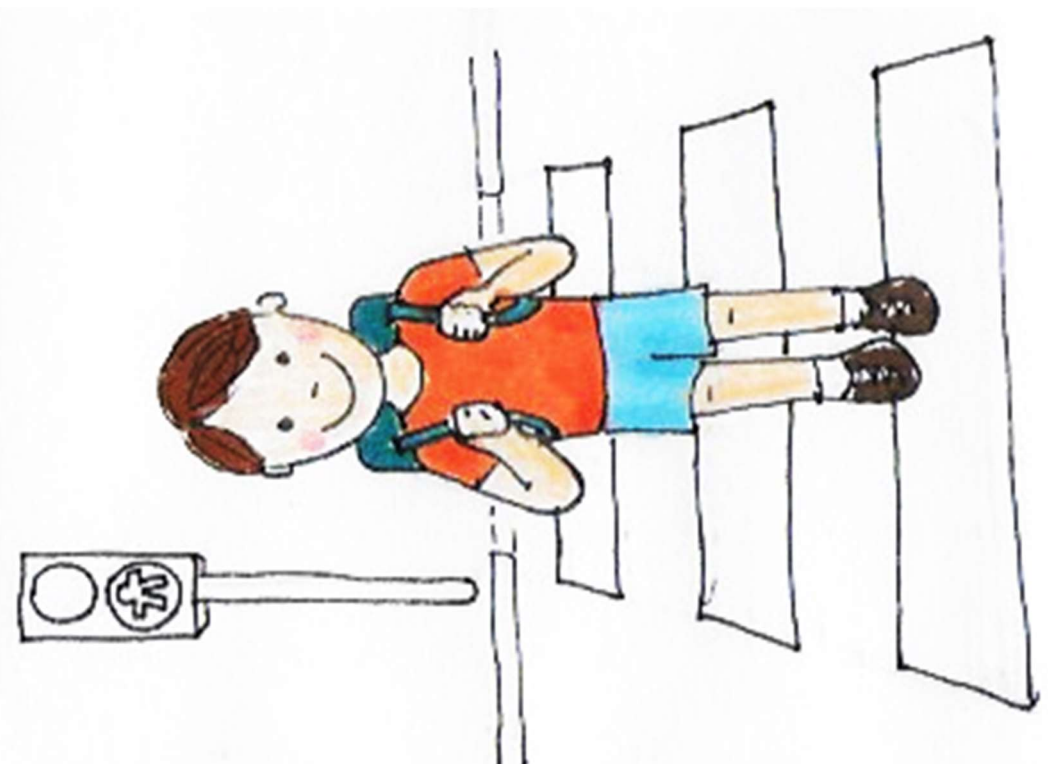


u n v i a j e e m o c i o n a n t e





u n v i a j e e m o c i o n a n t e



u n v i a j e e m o c i o n a n t e

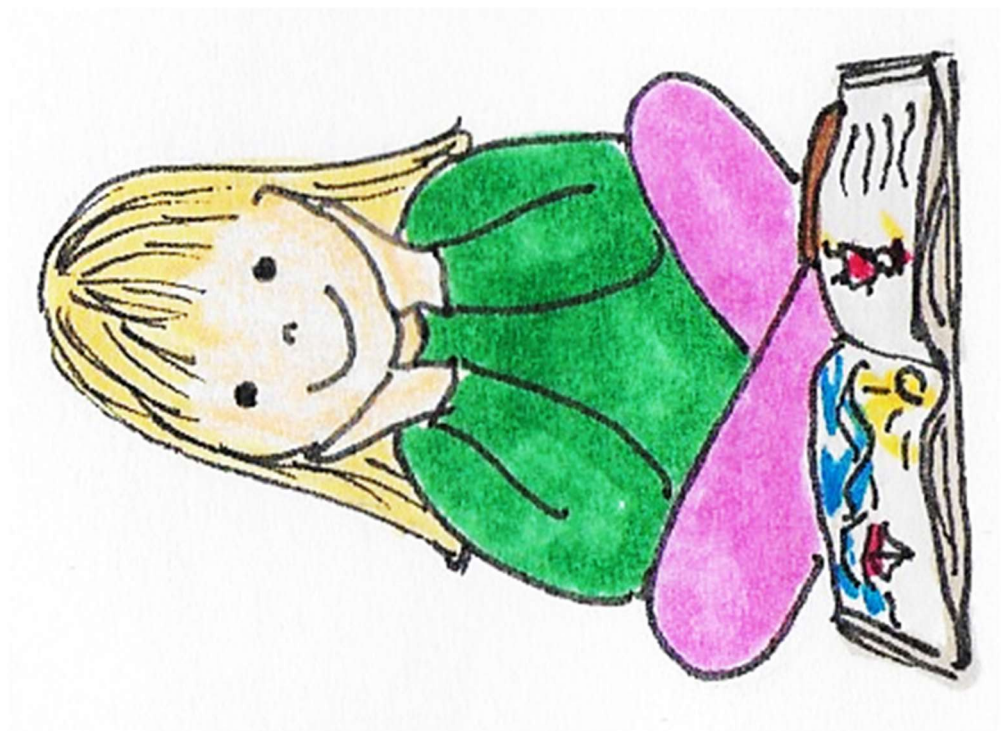




u n v i a j e e m o c i o n a n t e



u n v i a j e e m o c i o n a n t e

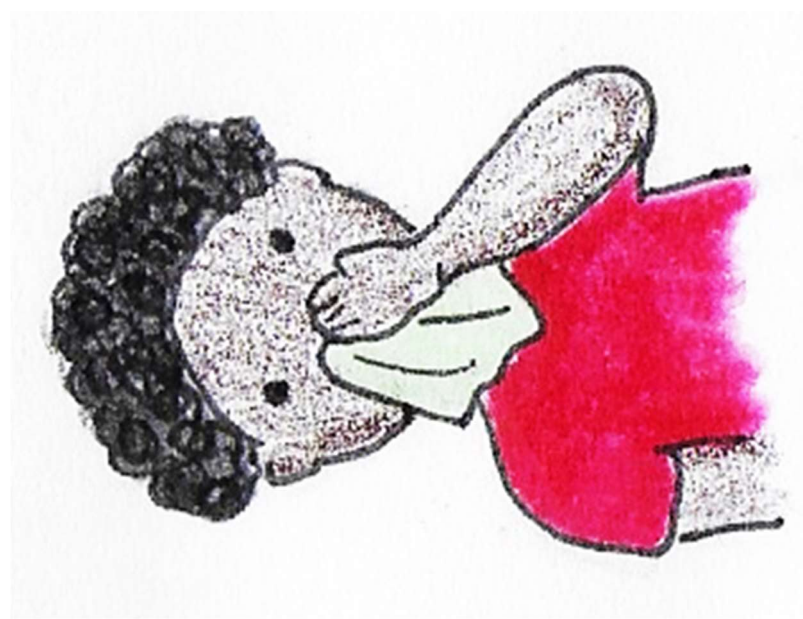




u n v i a j e e m o c i o n a n t e

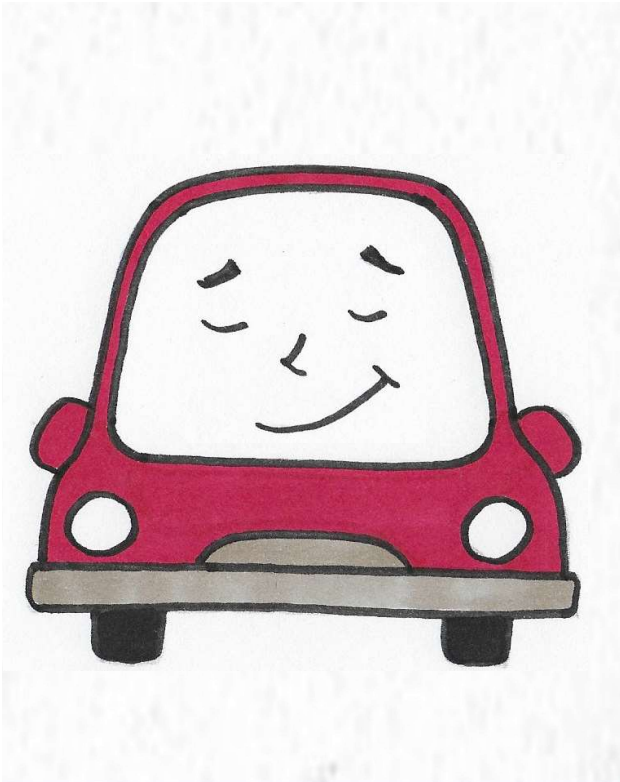


u n v i a j e e m o c i o n a n t e

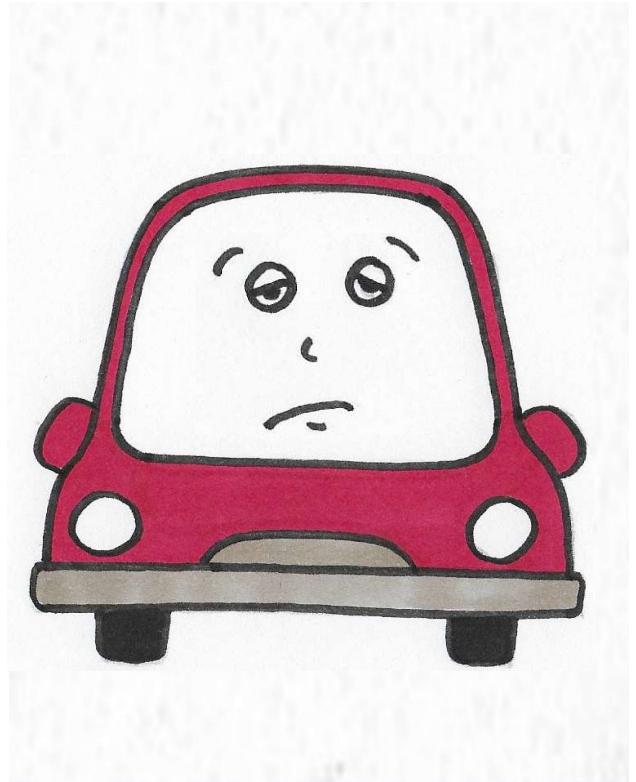




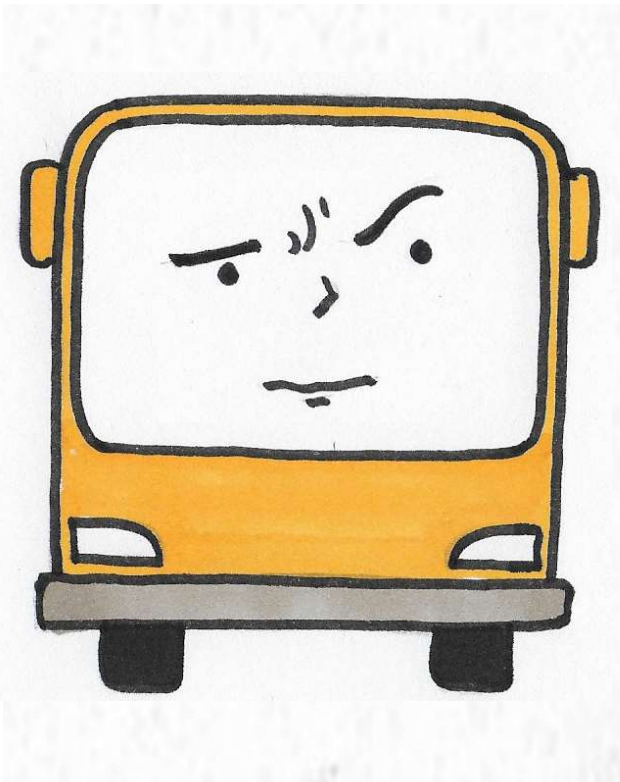
u n v i a j e e m o c i o n a n t e



u n v i a j e e m o c i o n a n t e



u n v i a j e e m o c i o n a n t e

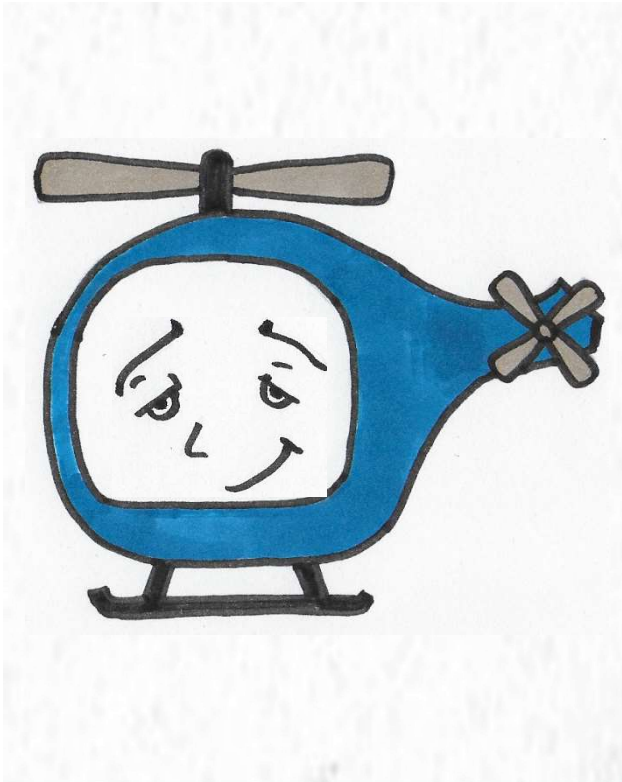


u n v i a j e e m o c i o n a n t e

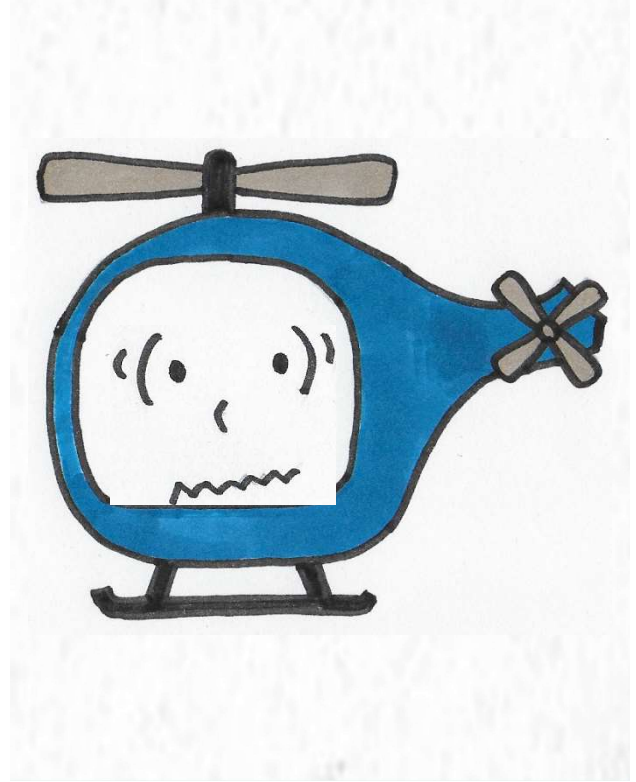




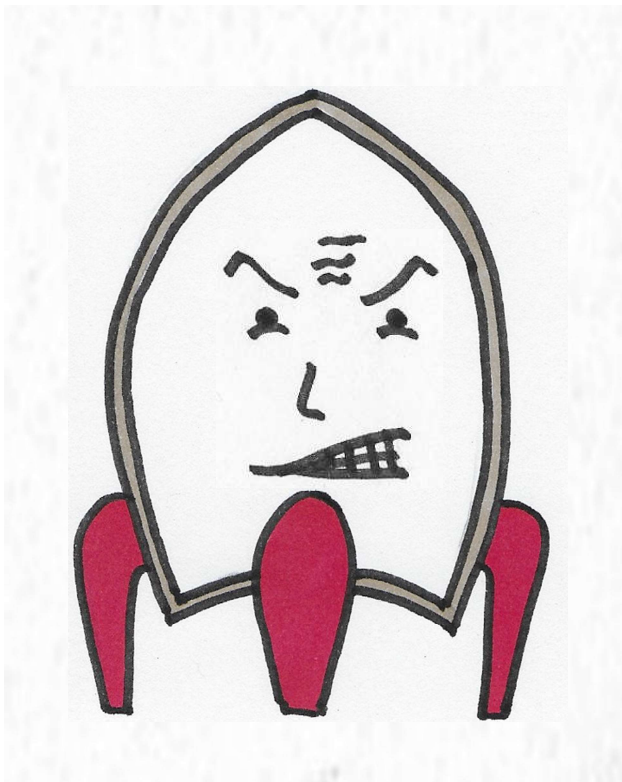
u n v i a j e e m o c i o n a n t e



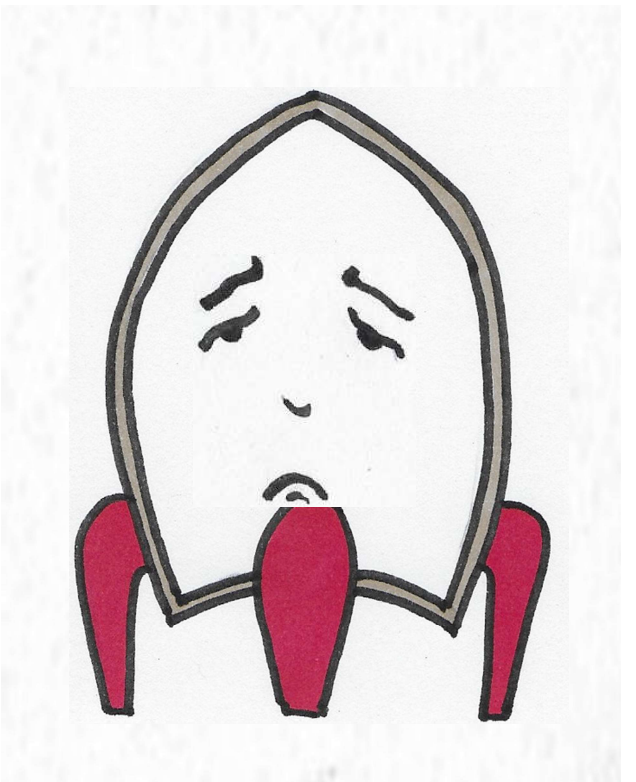
u n v i a j e e m o c i o n a n t e



u n v i a j e e m o c i o n a n t e

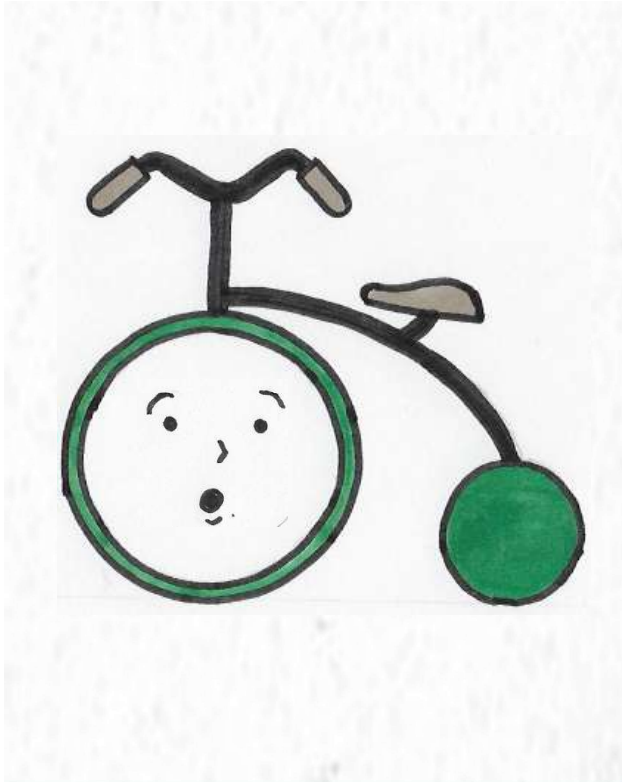


u n v i a j e e m o c i o n a n t e





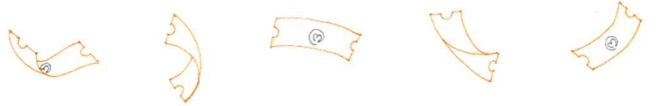
u n v i a j e e m o c i o n a n t e



u n v i a j e e m o c i o n a n t e



u n v i a j e e m o c i o n a n t e



u n v i a j e e m o c i o n a n t e





u n v i a j e e m o c i o n a n t e



u n v i a j e e m o c i o n a n t e



u n v i a j e e m o c i o n a n t e

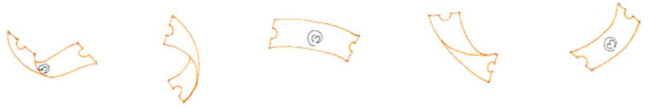


u n v i a j e e m o c i o n a n t e





u n v i a j e e m o c i o n a n t e



u n v i a j e e m o c i o n a n t e

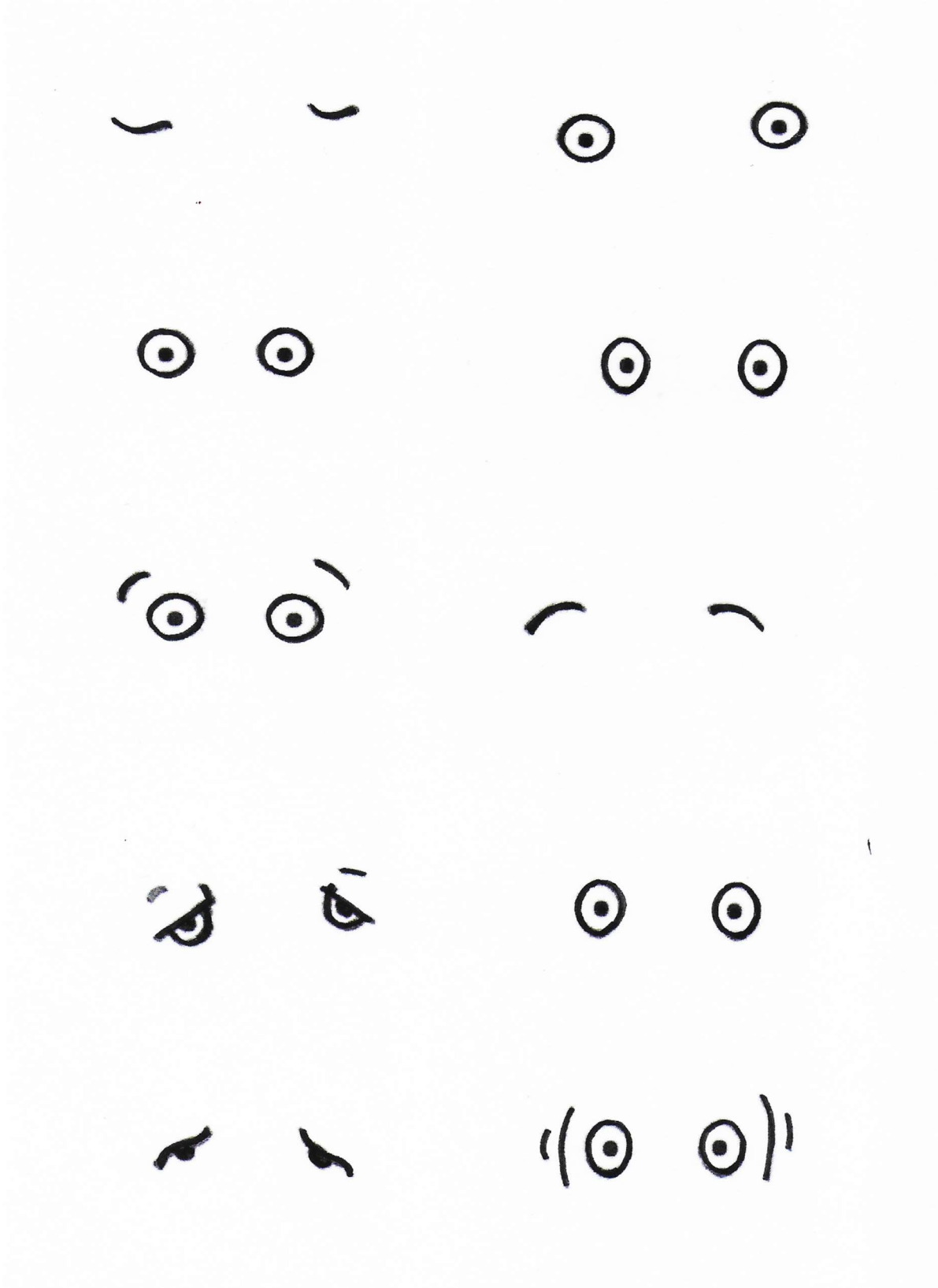
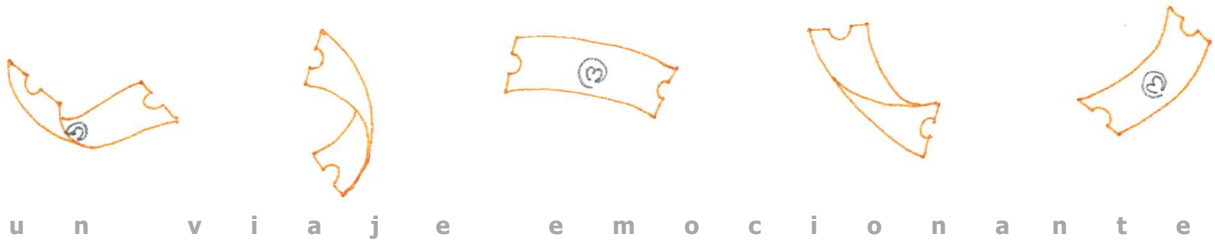


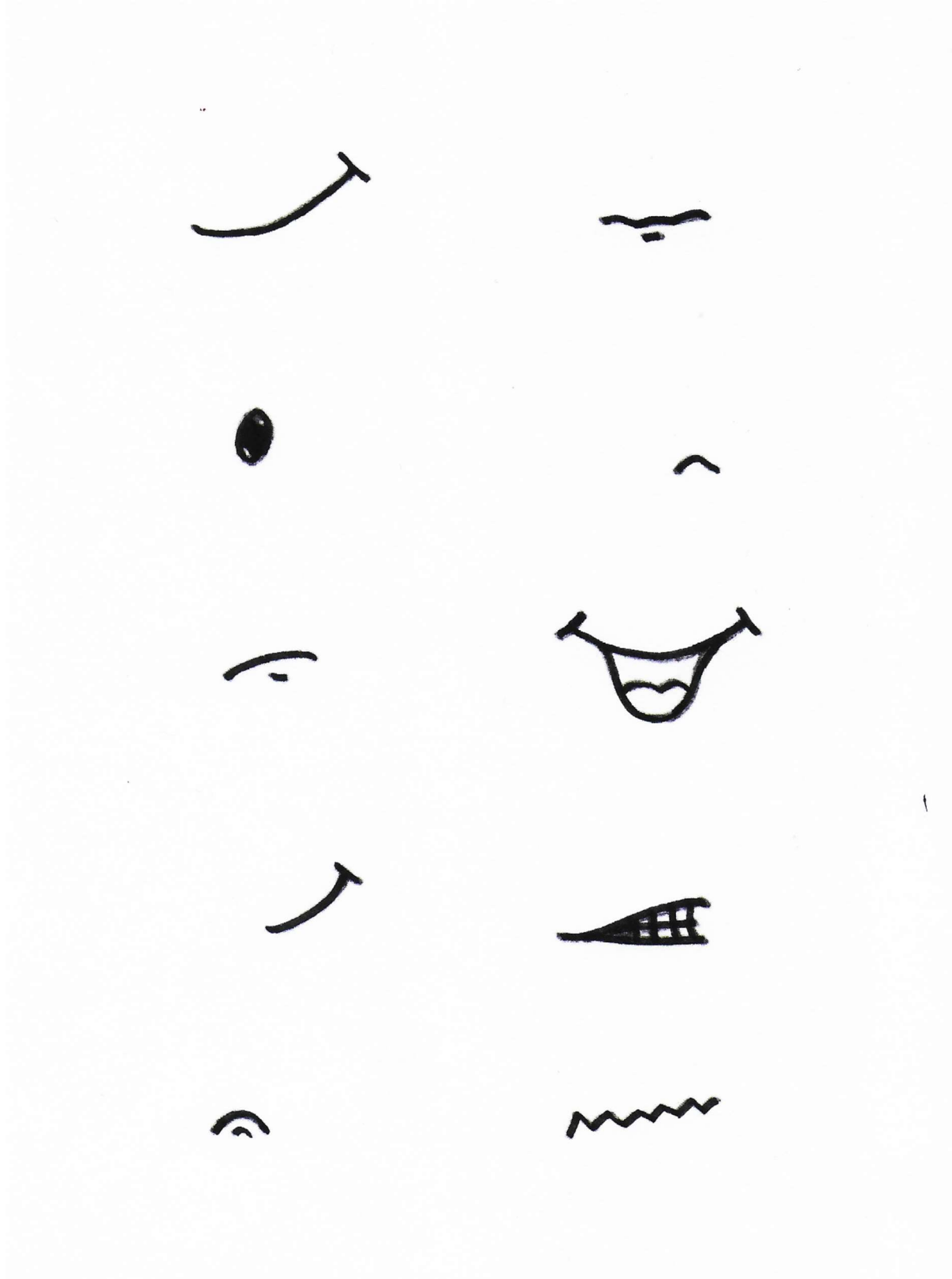
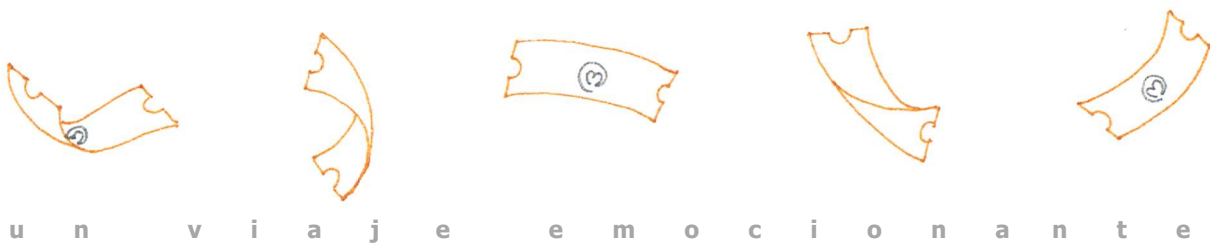
u n v i a j e e m o c i o n a n t e

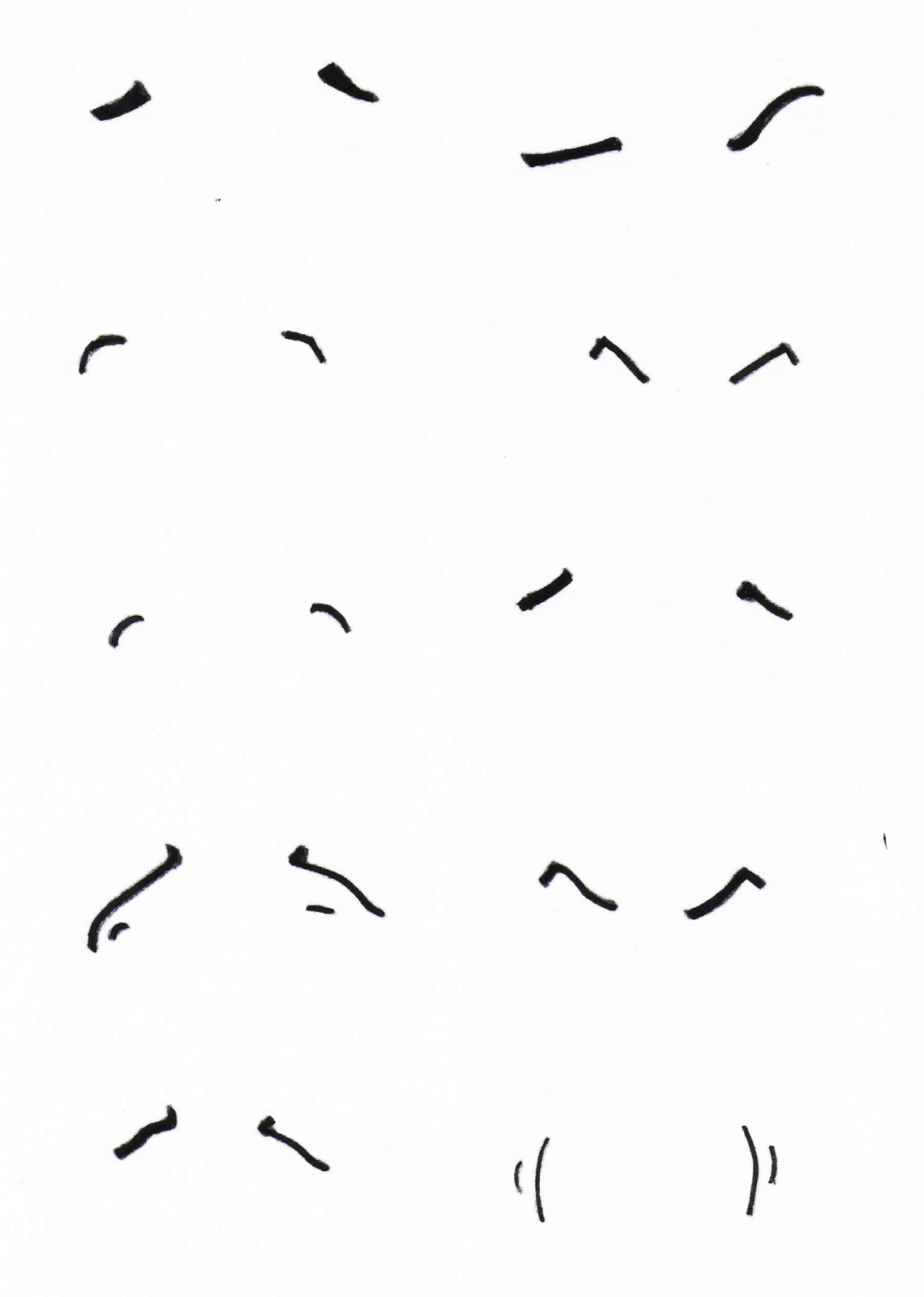
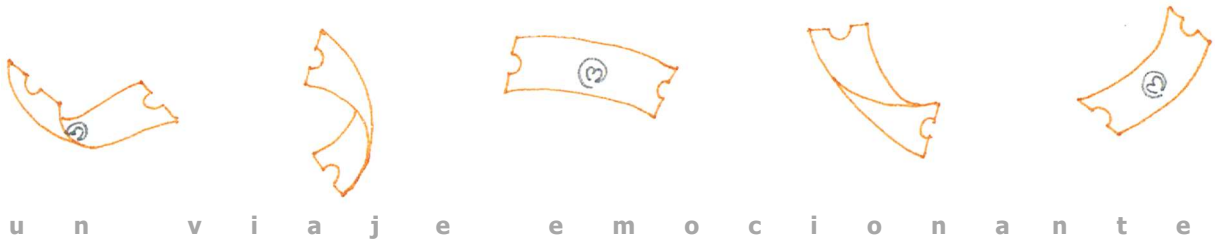


u n v i a j e e m o c i o n a n t e





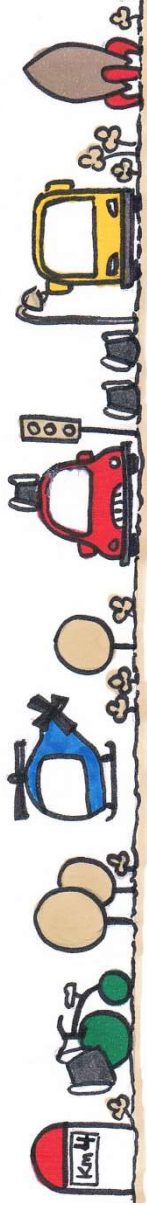




REGISTRO


2º EDUCACIÓN INFANTIL / 4 AÑOS

Clase






Actividades	SI/NO	Observaciones
-------------	-------	---------------

- Preparamos las maletas SENSIBILIZACIÓN:


		
---	--	--

Bombardeo de afecto



- 1ª PARADA  : **AUTOCONOCIMIENTO**

		
¿Qué estoy expresando? Anexo 9		
		
¿Cuántas cosas hacemos! Anexo 10, Anexo 11		
		
Yo y mis amigos		




- 2ª PARADA  : **AUTOCONTROL**

		
---	--	--




Pistoletazo de salida

	Cielo-tierra-mar	
	La línea sin fin	

- 3ª PARADA : **AUTOESTIMA**

	Voy a hacer lo que quiera	
	Las personas que me quieren	
	Mi mejor momento	

- 4ª PARADA  : **EMPATÍA Y HABILIDADES SOCIALES**

	El puzzle Anexo 6	
	¿Qué emoción es? Anexo 12	
	Me gusta o no me gusta	