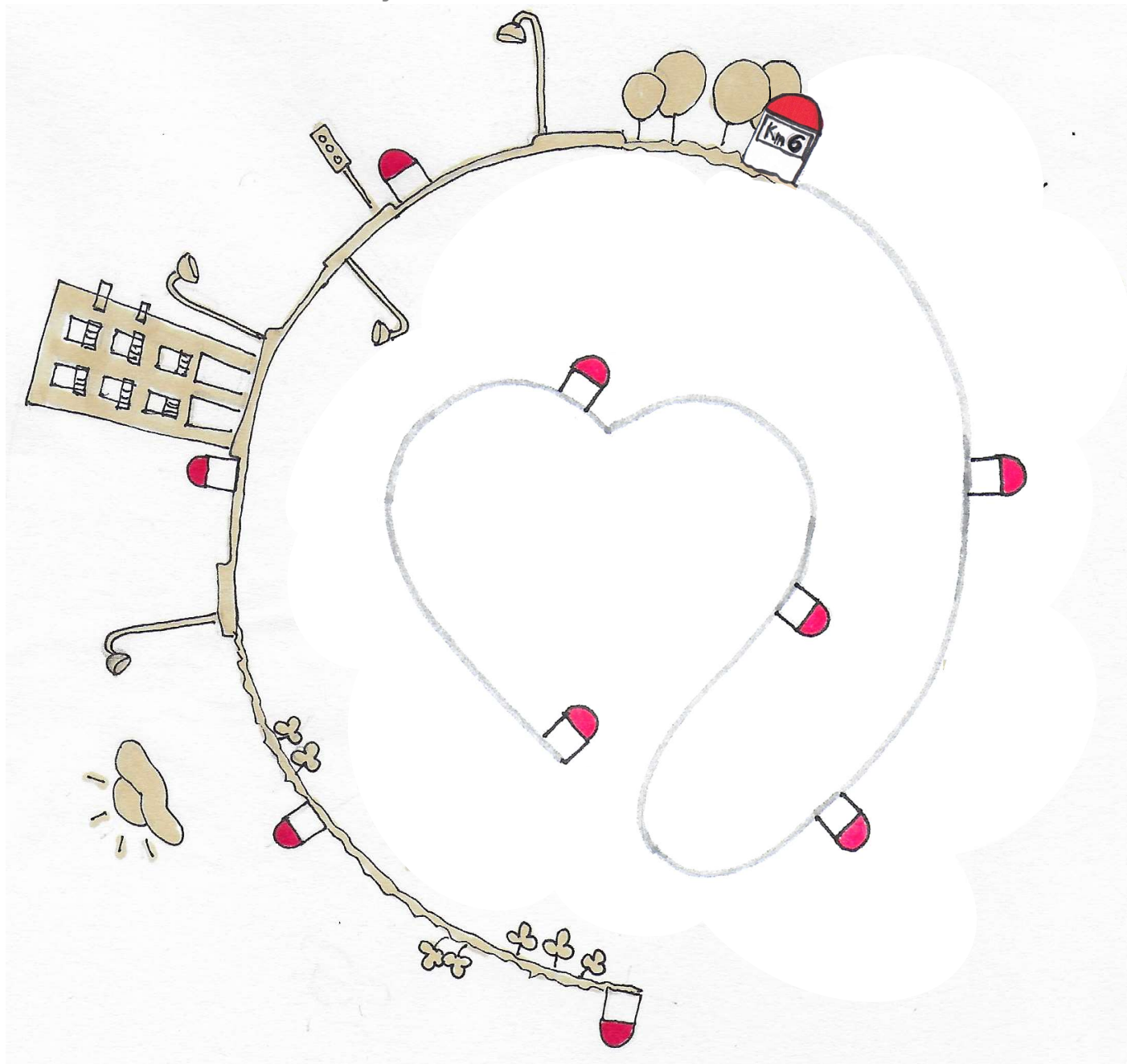
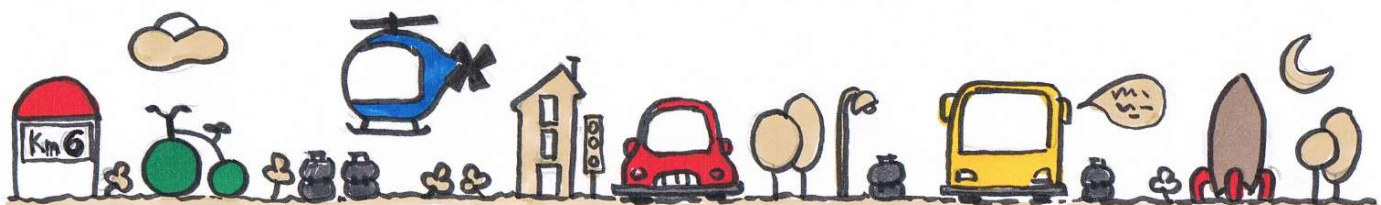


u n v i a j e e m o c i o n a n t e

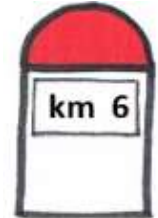
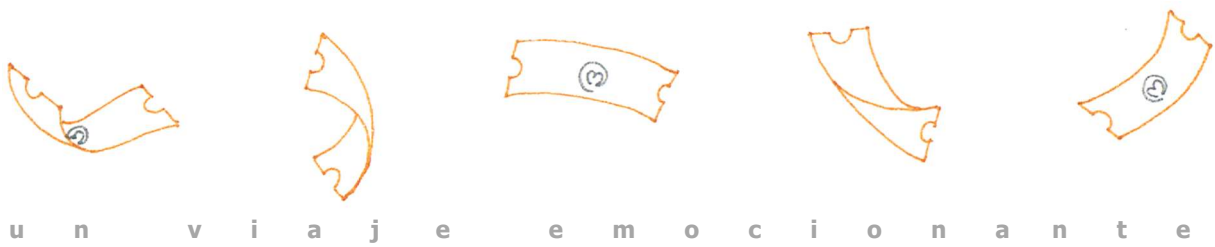


**KM 6**

**1º EDUCACIÓN PRIMARIA**



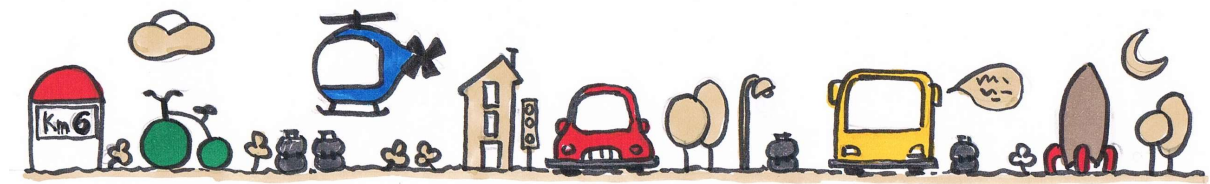
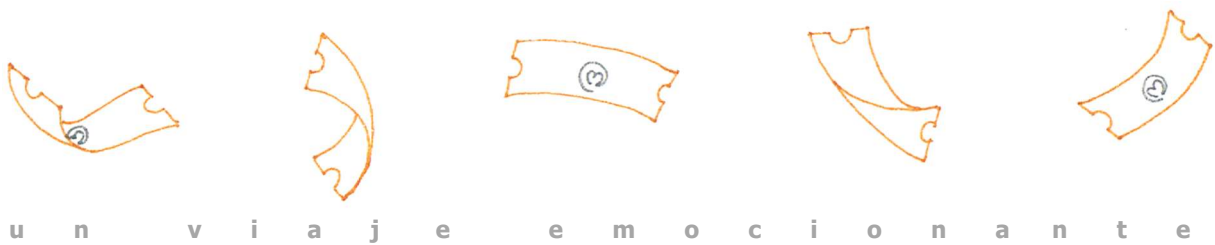

































- Sres. pasajeros, estamos en la **cuarta estación** de nuestro «**Viaje emocionante**», estén muy atentos porque hay lugares que ya han visitado y los pueden recordar. No olviden comentar con los demás pasajeros lo que les parece más interesante de cada lugar. El equipaje es ligero, pero es suficiente para ir en busca de sensaciones. ¡¡Vayan a por su billete!!



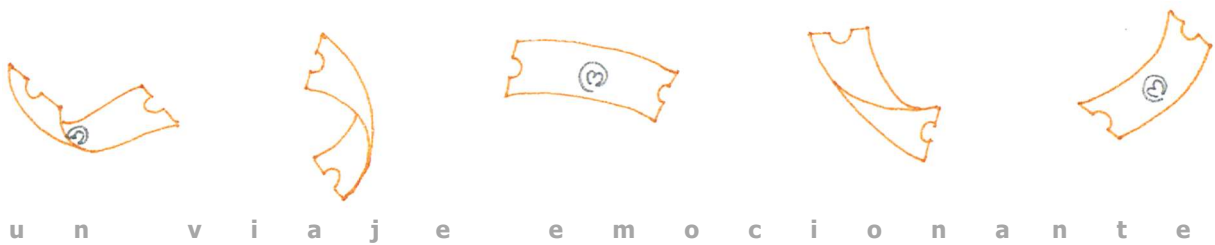




## 1º EDUCACIÓN PRIMARIA / 6 AÑOS

- Preparamos las maletas SENSIBILIZACIÓN:  
Actividad \_La magia de sentir
- 1ª PARADA  : AUTOCONOCIMIENTO
  -   Actividad 1\_ Encontrar pareja
  -   Actividad 2\_ Soy único y especial
  -   Actividad 3\_ Danza continua
- 2ª PARADA  : AUTOCONTROL
  -   Actividad 1\_ El semáforo
  -   Actividad 2\_ Aros musicales
  -   Actividad 3\_ Los contrarios
- 3ª PARADA  : AUTOESTIMA
  -   Actividad 1\_ ¿Sol o papelera?
  -   Actividad 2\_ El libro de mis ideas positivas
  -   Actividad 3\_ Soy único/a
- 4ª PARADA   : EMPATÍA y HABILIDADES SOCIALES
  -   Actividad 1\_ Busco pareja
  -   Actividad 2\_ El gusano
  -   Actividad 3\_ Voy a ser como tú





## **Preparamos las maletas** SENSIBILIZACIÓN

---

### **“La magia de sentir”**

#### **OBJETIVO:**

Las emociones son parte de nuestra vida y nos proporcionan la energía para resolver un problema o realizar una actividad nueva. Nos impulsan a actuar para conseguir nuestros deseos y satisfacer nuestras necesidades. Por este motivo, es tan importante que conozcamos nuestras emociones y las de las personas que nos rodean.

Los objetivos de esta actividad son:

- Identificar emociones como: alegría, curiosidad, tristeza, miedo, sorpresa, rabia, asco, admiración, seguridad y culpa.

#### **TEMPORALIZACIÓN:**

- Una sesión de 55 minutos.

#### **MATERIALES:**

- Caja con ranura para meter la mano.
- Bote con moco viscoso comercial.
- Garbanzos secos, lentejas, judías, champiñones, etc.
- Proyector para ver la tabla adjunta de las emociones (**Anexo 19**).

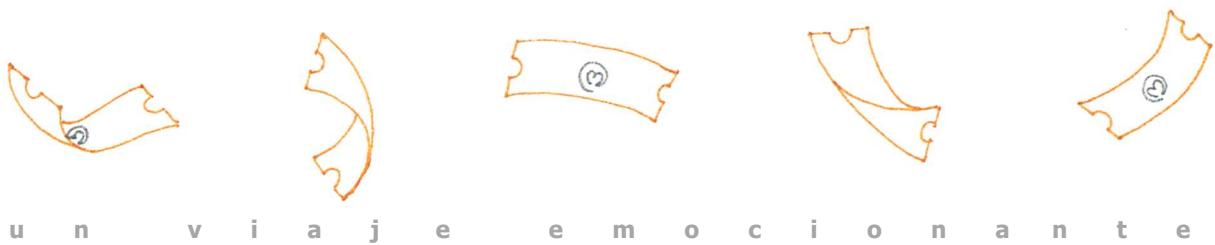
#### **ACTIVIDAD:**

Les recordaremos a los niños que las personas experimentamos diversas emociones y que nuestro cuerpo nos manda señales para saber identificarlas. A continuación, les mostraremos las más básicas, haciendo la correspondencia de la emoción con la señal corporal y la respuesta psicofisiológica pertinente, enseñándoles el cuadro de las emociones adjunto. Posteriormente les daremos una

caja llena de diferentes objetos, alimentos, etc. para que metan sus manos, de uno en uno, dentro de la misma, e intenten identificar lo que están tocando. A continuación, les pediremos que reconozcan la emoción o emociones que han sentido y que identifiquen, en la medida de lo posible, las respuestas que les ha dado su cuerpo, compartiendo su vivencia con el resto de compañeros. Les iremos ayudando, en caso de que sea necesario.

### **ORIENTACIONES/VARIACIONES:**

Podemos ir mirando con ellos la tabla con las señales corporales y las respuestas fisiológicas para recordar lo trabajado en las sesiones anteriores y que ellos las vayan diciendo.



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



#### *"Encontrar parejas"*

#### **OBJETIVO:**

Es importante que los niños conozcan sus sentimientos y emociones, que aprendan a diferenciarlos y a afrontarlos de manera adecuada. Por ello, los objetivos de esta actividad son:

- Conocer e identificar diferentes emociones en uno mismo y en los demás.
- Expresar emociones:

#### **TEMPORALIZACIÓN:**

- 30 minutos.

#### **MATERIALES:**

- Tarjetas ([Anexo 12](#)).

#### **ACTIVIDAD:**

Por cada 20 alumnos habrá 5 tarjetas con la misma emoción.

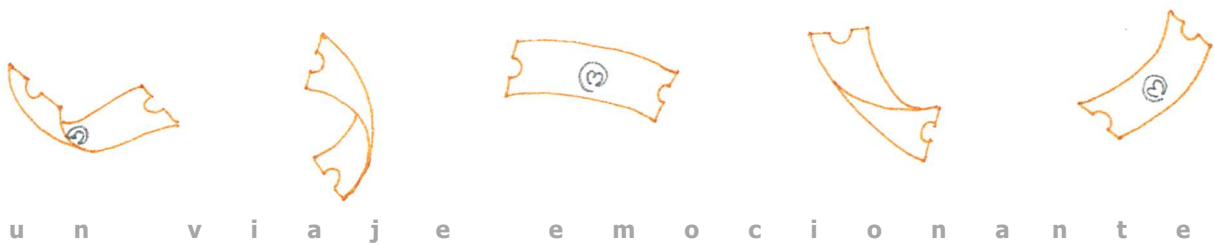
Repartimos a cada alumno una tarjeta con una emoción (tristeza, alegría, miedo o amor). Otro compañero de clase tendrá la misma. El alumno tendrá que expresar la emoción que le ha tocado mediante gestos y después encontrar al compañero

que tenga la misma que la suya. Cuando se encuentren, se pondrán en pareja y expresarán la emoción juntos.

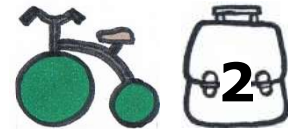
Para finalizar se sentarán en círculo y comentarán cómo se han sentido haciendo el ejercicio. Les haremos preguntas de este tipo: "¿Os ha gustado?", "¿ha sido fácil?".

### **ORIENTACIONES/VARIACIONES:**

Convendría poner música tranquila mientras realizan el ejercicio. A los niños les suele costar mucho reflexionar, por lo que el profesorado juega un papel imprescindible haciendo preguntas, escuchándolos y orientándoles en lo que vayan necesitando, mientras realizan la actividad.



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



## ○ **SEGUNDA SESIÓN: CONCIENCIA EMOCIONAL**

### ***"Soy único y especial"***

#### **OBJETIVO:**

El autoconocimiento ayuda a conocer al resto. Amarnos y respetarnos a nosotros mismos hace que podamos amar y respetar a las demás personas.

Los objetivos de esta actividad son:

- Conocerse y amarse uno tal y como es.
- Aceptar que somos personas únicas y diferentes al resto.

#### **TEMPORALIZACIÓN:**

- 60 minutos.

#### **MATERIALES:**

- Folios y pinturas.

#### **ACTIVIDAD:**

Los alumnos traerán fotos de sí mismos y se dibujarán. Cada persona, basándose en su propia fotografía, escribirá al lado cómo es y señalará sus características físicas con una cruz: pelo, ojos, qué le gusta, qué no...

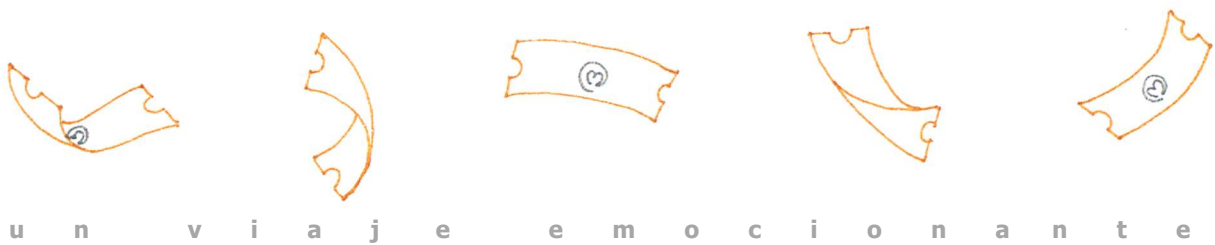
Después, el profesor escribirá en la pizarra determinadas características de la personalidad: generoso, bueno, amigable, alegre... Y se creará un debate sobre las diferencias entre las personas. Cada cual es diferente y no hay otra persona igual en el mundo, aunque podamos compartir algunas características. ¿Qué pasaría si todos fuéramos iguales? Cada alumno dirá algo bueno sobre sí mismo al compañero que tenga delante, o detrás (como considere al profesor).

## **ORIENTACIONES/VARIACIONES:**

Si a pesar de pedir a los alumnos que traigan fotos de casa no lo hacen y no se les puede proporcionar una (p.ej. la de la orla de clase), realizarán el dibujo igualmente.

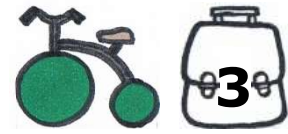
En el proceso de reflexión, debe subrayarse la importancia de amarse a uno mismo. Las personas que nos rodean nos quieren por cómo somos y no por lo que hacemos.

Es conveniente que el profesor se muestre como ejemplo y de esa manera ayude a elaborar el ejercicio. Además, es importante que participe en el turno como una persona de la clase más.



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

## ○ TERCERA SESIÓN: CONCIENCIA EMOCIONAL



### *"Danza continua"*

#### **OBJETIVO:**

Amarnos y comprendernos nos empuja a amar y comprender al resto. Los objetivos de la actividad son:

- Conocerse y amarse a uno mismo tal y como es.
- Saber que somos seres únicos e irrepetibles.

#### **TEMPORALIZACIÓN:**

- 30 minutos.

#### **MATERIALES:**

- Música (ver enlaces).
- Un espacio que esté libre de obstáculos donde los alumnos puedan moverse libremente por la sala.

#### **ACTIVIDAD:**

Les explicaremos a los alumnos la actividad antes de realizarla. Tendrán que bailar al ritmo de la música, y en un momento dado el profesor dirá una característica personal (rubio, nacer en marzo, miedo a la oscuridad, buen deportista, pelo rizado, le gusta ir descalzo, le gustan los lunes, buen cocinero, salta muy alto, miedo a los bichos, le gusta disfrazarse, no soporta el ruido, le gusta el mar, canta bien, toca la batería, es ordenado, canta en la ducha...) y apagará la música. Todos los alumnos que tengan dicha característica se colocarán a la derecha del profesor, y el resto permanecerá quieto en su sitio. Pasados unos segundos se retomará la actividad diciendo y una característica diferente y se realizará en varias ocasiones.

Para finalizar, los alumnos se sentarán en círculo y recordarán las diferentes características y podrán nombrar alguna más. Reflexionarán acerca de que, aunque tengamos las mismas características o algunas de ellas, somos diferentes.

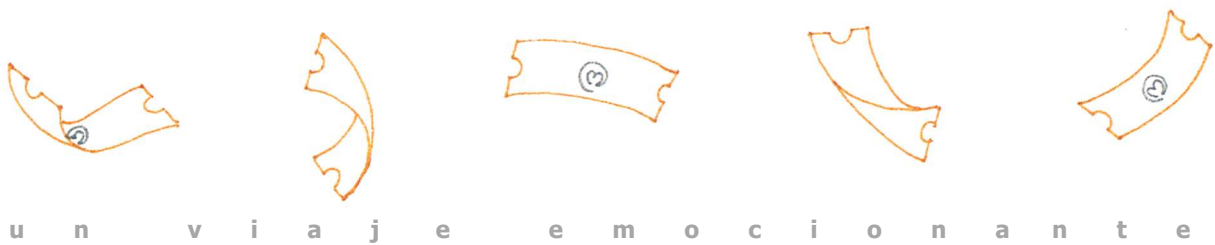
### **ORIENTACIONES/VARIACIONES:**

Es conveniente elegir una canción alegre y conocida.

Puedes utilizar estos enlaces:

[https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N\\_BXs](https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N_BXs)

<https://www.youtube.com/watch?v=HsGF2M4Grzc>



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

## 2ª PARADA : AUTOCONTROL

---

### ○ PRIMERA SESIÓN: AUTOCONTROL

#### *"El semáforo"*

#### **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:

- Aprender a controlar los sentimientos y los impulsos.
- Desarrollar la tolerancia a la frustración.
- Desarrollar la capacidad de diálogo.

#### **TEMPORALIZACIÓN:**

- 30 minutos.

#### **MATERIALES:**

- Tres globos pequeños por cada niño: uno rojo, otro amarillo y otro verde. Se pueden sustituir los globos por cartulinas de colores.
- Semáforo impreso (**Anexo 20**).

#### **ACTIVIDAD:**

Pondremos el semáforo en un lugar visible de la clase y les repartiremos a cada niño un globo rojo, otro amarillo y otro verde. Les recordaremos cómo funcionan las luces del semáforo y comenzaremos una charla sobre sus rabietas: cómo

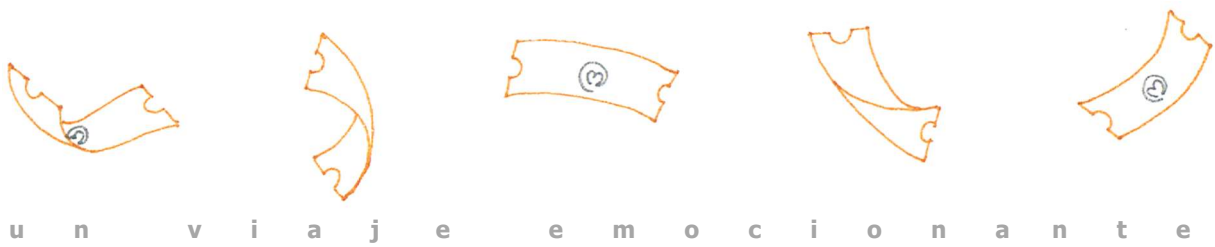
reaccionan cuando se enfadan, por qué y si consiguen algo con esta rabieta. Explicaremos que lo mejor que podemos hacer cuando nos enfadamos, en lugar de patear, es explicar qué es lo que queremos y por qué. A continuación, diremos situaciones que puedan provocarles enfado (por ejemplo, que quieran algo y no se lo compren, que quieran jugar con un juguete que tenga otro niño...) y les iremos preguntando cómo reaccionan en esos casos. Cuando un niño diga su respuesta en voz alta, el resto de la clase deberá valorar su reacción con los globos en función de si se ha parado a pensar e intenta razonar (globo verde); si dice algo que indique que se empieza a enfadar (debemos complicarle el caso para que reaccione), en este caso, los demás deberán mostrar los globos amarillos, que indican precaución; o si grita y patea, en este caso, los demás mostrarán los globos rojos indicando «stop». Y diremos entre toda la clase cómo se podría reaccionar en estos casos.

Podremos decirles estas frases:

- Cuando un compañero no guarda el turno en la fila.
- Cuando están jugando en el patio y te dicen: «tu no juegas».
- Cuando estás trabajando y otro compañero invade tu espacio de trabajo de tu mesa.
- Cuando dos quieren el mismo juguete.
- Cuando el compañero hace como que no te escucha, y se hace el sordo para no contestar.
- Cuando miran tu hoja para copiarse.
- Cuando hacen trampas en los juegos de mesa o en los rincones.
- Cuando ensucian tu mesa con el almuerzo o la comida después de limpiarla.
- Cuando te acusan en voz alta de cosas que no estás haciendo.

Intentaremos que los alumnos comprendan la importancia del autocontrol y del diálogo ante las diferentes situaciones.

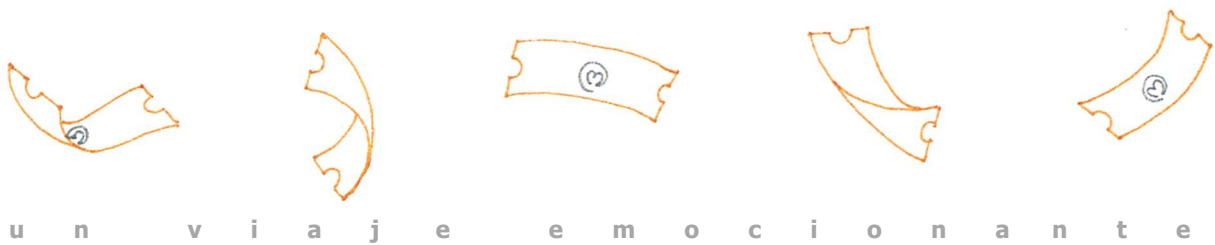




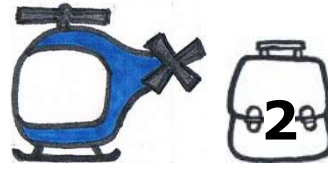
### **ORIENTACIONES/ VARIACIONES:**

Se puede dejar el semáforo impreso en el aula en un lugar visible, para que pueda recordarles cómo gestionar una rabieta.





## ○ SEGUNDA SESIÓN: AUTOCONTROL



### *"Aros musicales"*

#### **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 muchas ocasiones responder de manera impulsiva puede llevar a errores inesperados. Por lo que los objetivos de esta actividad son:

- Tener en cuenta los sentimientos de los demás a la hora de actuar.
- Reconocer y responsabilizarse de los propios actos.
- Establecer normas consensuadas.

#### **TEMPORALIZACIÓN:**

- 10 minutos. Se puede repetir varias veces.

#### **MATERIALES:**

- Aros de psicomotricidad
- Un equipo de música.
- Una zona espaciosa para moverse.

#### **ACTIVIDAD:**

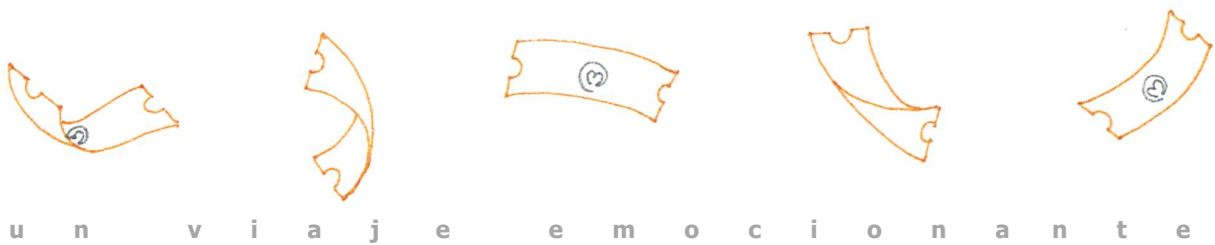
Colocaremos a los alumnos por parejas y cada pareja se pondrá dentro de un aro. Al sonar la música, cada pareja se desplazará por la habitación, bailando dentro de su aro. Al parar la música, cada pareja se juntará con otra y se colocarán las dos parejas en el interior de los dos aros (un aro encima del otro formando uno solo). Volveremos a poner en marcha la música y se repetirá el juego, de manera

que se irá doblando el número de parejas en cada aro. Finalizaremos el juego y ganará el aro que mayor número de personas contenga.

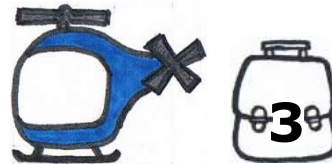
### **ORIENTACIONES/VARIACIONES:**

Es importante que exista una coordinación de movimientos entre las personas que están dentro de un mismo aro a la hora de moverse, no solo por la idea de cooperación sino también por el dominio del propio cuerpo.

También podemos realizar la actividad bailando alrededor de los aros sin necesidad de entrar dentro de los mismos.



## ○ TERCERA SESIÓN: AUTOCONTROL



### **"Los contrarios"**

#### **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:

- Conocer, expresar y controlar los sentimientos propios.
- Tener en cuenta los sentimientos de los demás a la hora de actuar.

#### **TEMPORALIZACIÓN:**

- 20 minutos de juego y otros 10 para comentar si les ha costado hacer lo contrario y por qué.

#### **MATERIALES:**

- Dos gorros de papel confeccionados por ellos mismos.

#### **ACTIVIDAD:**

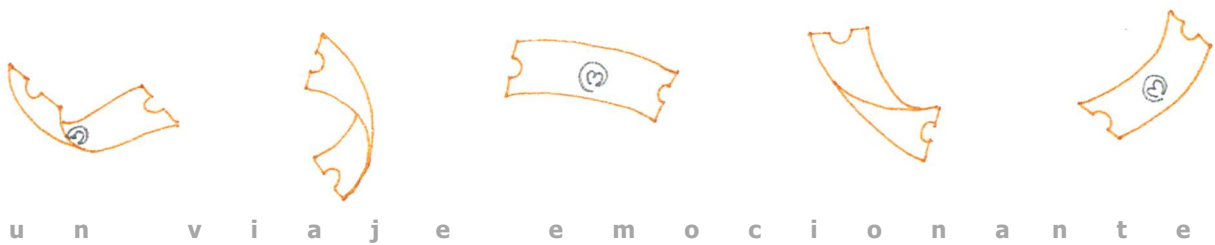
Los alumnos se sentarán en sus sillas formando un círculo grande. Le daremos a uno de ellos, elegido al azar, los dos sombreros de papel y este se levantará y se colocará en el centro del círculo. Dicho alumno elegirá a un compañero de clase y le dará uno de los dos sombreros y, a partir de ese momento, deberá efectuar los gestos exactamente contrarios a los realizados por el alumno que le ha dado el sombrero. Si éste se pone el sombrero, el otro tiene que quitárselo. Si ríe, el otro

tiene que llorar; si se pone el sombrero atravesado, el otro tiene que ponérselo en el sentido de su largura. Si comete un error, es eliminado y devuelve su sombrero al compañero, que elegirá a otra persona. Si no comete ningún error en un periodo corto de tiempo, se convierte en ganador y ocupará el lugar de la otra persona. Cogerá los dos sombreros y le dará uno al compañero que elija.

Al terminar la dinámica dedicaremos un tiempo a reflexionar y comentar si les ha costado hacer lo contrario y también cómo han reaccionado cuando «no les salía bien» (la reacción ante la frustración forma parte de la actividad de autocontrol).

### **ORIENTACIONES/VARIACIONES:**

Esta actividad se puede repetir todas las veces que se quiera y se puede realizar en un día de lluvia que no tengan patio, ya que es muy divertida.



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



### **3ª PARADA : AUTOESTIMA**

---



#### ○ PRIMERA SESIÓN: AUTOESTIMA

#### **"¿Sol o papelera?"**

#### **OBJETIVO:**

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

Los objetivos de esta actividad son:

- Convertir los pensamientos negativos en positivos.
- Construir pensamientos positivos.

#### **TEMPORALIZACIÓN:**

- Una sesión de 60 minutos.

#### **MATERIALES:**

- Papel continuo o cartulinas grandes.
- Cartulinas pequeñas o folios para dibujar.
- Lápiz y colores.

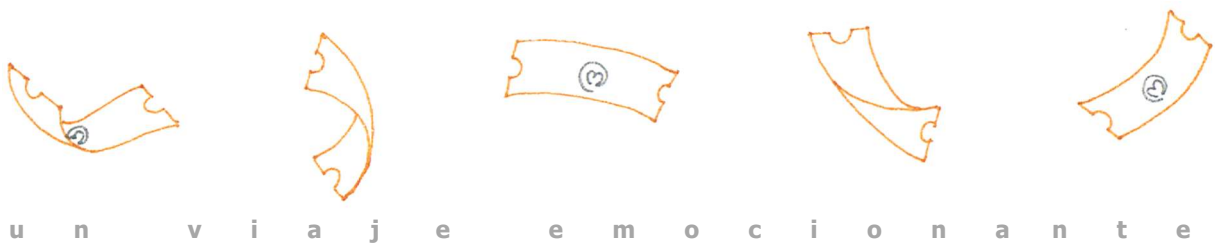
#### **ACTIVIDAD:**

Haremos dos grupos, a uno le llamaremos "sol" y al otro "papelera", y les pediremos a los alumnos que dibujen un sol o una papelera en la cartulina según el grupo al que pertenezcan. Después se sentarán en el suelo un grupo frente al otro, y pondrán los dibujos en medio boca abajo.

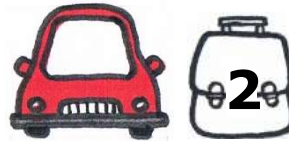
Les explicaremos a los niños que los que tengan un sol reflejarán pensamientos positivos, y los que tengan una papelerera reflejarán pensamientos negativos. Se levantarán dos alumnos, uno de cada grupo, y cogerán su dibujo (sol o papelerera). El alumno que haya cogido el sol tendrá que decir en voz alta un pensamiento positivo y se quedará el dibujo del sol: por ejemplo, si me esfuerzo, haré mejor los trabajos. El alumno que esté enfrente tendrá que responderle con una frase en negativo (por mucho que estudies no vas a hacer los ejercicios bien) y tirará el dibujo de su papelerera. Cuando, se hayan terminado todos los soles, nos quedaremos con todas las frases positivas y las escribiremos en un papel continuo para no olvidarlas. Para terminar, haremos una reflexión sobre lo que hemos escrito en dicho papel.

### **ORIENTACIONES/VARIACIONES:**

Los pensamientos negativos no son nada favorables para mantener un nivel de autoconfianza adecuado, puesto que bajan el rendimiento físico e intelectual. Los pensamientos negativos pueden estar escritos en los soles para que los alumnos los cambien a positivos. El ejercicio puede repetirse intercambiando los roles entre los grupos.



## ○ SEGUNDA SESIÓN: AUTOESTIMA



### *"El libro de mis ideas positivas"*

#### **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, nos ayuda a relacionarnos adecuadamente con los que nos rodean. Los objetivos de esta actividad son:

- Disfrutar de los pensamientos positivos.

#### **TEMPORALIZACIÓN:**

- Una sesión para hacer el libro.
- Este ejercicio se realiza durante todo el curso.

#### **MATERIALES:**

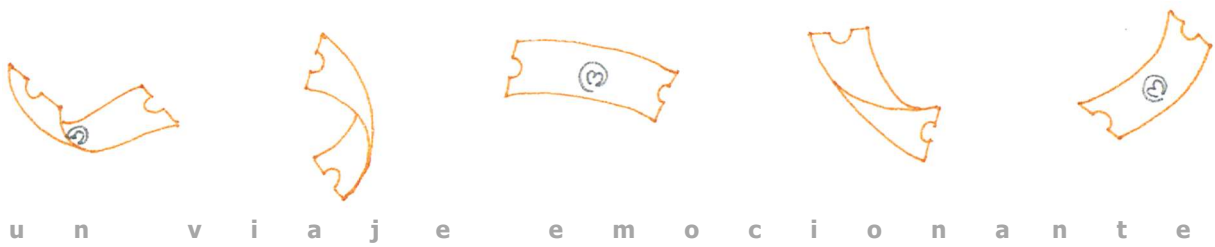
- Tapa del libro «Mis ideas positivas» (**Anexo 21**).
- Hojas o folios.
- Colores y rotuladores.

#### **ACTIVIDAD:**

Les repartiremos a los alumnos la portada del libro «Mis ideas positivas» para que la pinten y decoren a su gusto. Mientras lo hacen les explicaremos que el libro lo irán creando poco a poco, pues cada vez que les ocurra algo positivo (en casa o en clase) lo escribirán o lo dibujarán y lo adjuntarán a la portada del libro. Tendrán que hacerlo lo más bonito posible, con dibujos, fotografías o empleando diferentes materiales que les gusten. Lo tendrán en clase y una vez por semana, a ser posible, harán una reflexión sobre lo que vayan escribiendo o dibujando. Podrán traer algunos dibujos que hayan hecho o terminado en casa y se lo podrán mostrar a los compañeros. Al final del curso se lo llevarán a casa.

### **ORIENTACIONES/VARIACIONES:**

Ver el lado positivo de las cosas hace que uno se sienta mejor. Los pensamientos positivos se crean basados en la realidad.



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

## ○ TERCERA SESIÓN: AUTOESTIMA

### **"Soy único"**

#### **OBJETIVO:**

La persona que tiene una autoestima adecuada se valora como ser único, distinto al resto y acepta sus errores y frustraciones como vía de aprendizaje. Se pueden hacer cosas distintas, por lo que ser original, permite ser uno mismo, tal y como es.

Los objetivos de esta actividad son:

- Desarrollar la autoestima.
- Aprender a valorarnos como seres únicos.
- Aceptar la opinión de cada uno.

#### **TEMPORALIZACIÓN:**

- 60 minutos: 20 minutos para la composición y el resto para la reflexión.

#### **MATERIALES:**

- Cartulinas.
- Folios.
- Pinturas.

#### **ACTIVIDAD:**

Diremos a los alumnos que dibujen y recorten algunas figuras geométricas de cartulina (un círculo, un triángulo, un cuadrado y un rectángulo), a continuación, cada uno hará una composición libre pegando varias figuras en un folio. Una vez las hayan terminado, haremos una exposición de las composiciones en una pared

de la clase. Y por turnos, cada alumno dará una pequeña explicación y hará una reflexión acerca de su composición.

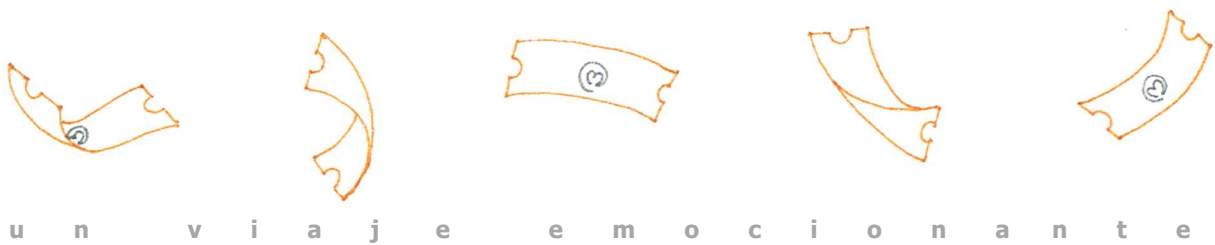
Les podemos ayudar lanzando las siguientes cuestiones:

- ¿Te ha gustado hacerla?
- Teniendo en cuenta las del resto, ¿qué te parece la tuya?

Los alumnos verán que todas las composiciones son diferentes y que todas son válidas.

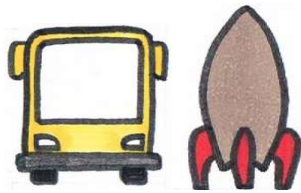
### **ORIENTACIONES/VARIACIONES:**

A la hora de realizar el ejercicio, puede que los alumnos tengan la tentación de copiarse entre ellos. Para evitarlo y hacer que trabajen individualmente, les distribuiremos por toda la clase. Para hacer la composición, podemos utilizar otros elementos, pinturas, por ejemplo, dándoles colores diferentes. El resultado no es ni feo ni bonito y se debe reforzar el trabajo de cada alumno (creativo, original...).



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

#### 4º PARADA

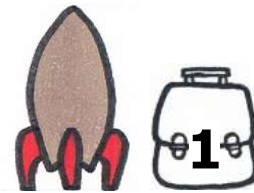


: EMPATÍA y

### HABILIDADES SOCIALES

---

#### ○ PRIMERA SESIÓN: HABILIDADES SOCIALES



#### *"Busco pareja"*

#### **OBJETIVO:**

**El conjunto** de todas las capacidades de la persona, la manera de ser, el entorno en el que nos criamos, la educación recibida, incluso nuestros gustos, influyen directamente en las habilidades sociales. Son las que nos permiten desarrollar y conseguir unas relaciones satisfactorias con los demás. Condicionan nuestra forma de vida, pues de ellas depende cómo nos relacionamos con nuestro entorno más próximo. Los objetivos de esta actividad son:

- Hablar con el mayor número posible de compañeros de la clase.
- Conocer a los compañeros respetando sus diferencias.

#### **TEMPORALIZACIÓN:**

- Duración 20 minutos.

#### **MATERIALES:**

- Ficha para cumplimentar (**Anexo 22**).
- Bolígrafo.

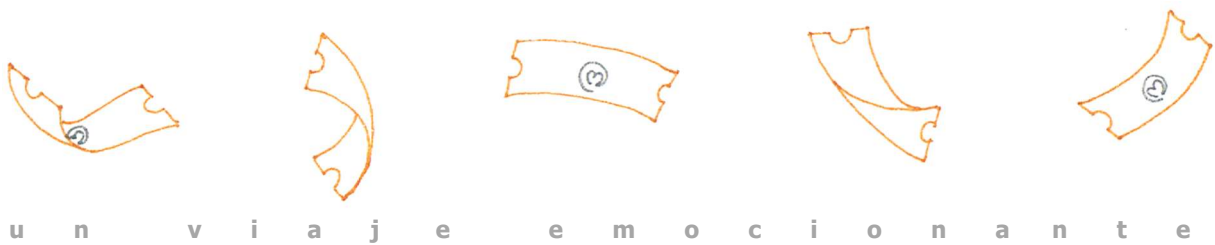
#### **ACTIVIDAD:**

La actividad consiste en conocer más a nuestros compañeros y descubrir nuestras semejanzas y diferencias.

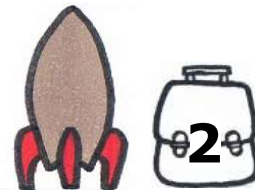
Le daremos a cada niño la ficha del anexo que tendrán que rellenar con algunos datos personales (nombre, color favorito, animal, hermanos, fruta, deporte...). Una vez cumplimentada por la totalidad de la clase empezará el juego. El tutor dirá: «tenéis que encontrar a alguien que tenga los mismos hermanos que vosotros...», y tienen que buscar a su pareja (preguntando a sus compañeros). Primero buscarán a su pareja a partir de las semejanzas y después a partir de las diferencias.

### **ORIENTACIONES/VARIACIONES:**

Finalmente se puede realizar una reflexión recordándoles de que cada uno de nosotros tenemos gustos diferentes y los tenemos que respetar todos.



## ○ SEGUNDA SESIÓN: HABILIDADES SOCIALES



### *"El gusano"*

#### **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:

- Aprender a trabajar en equipo, respetándonos los unos a los otros.

#### **TEMPORALIZACIÓN:**

- 30 minutos.

#### **MATERIALES:**

- Obstáculos.
- Un espacio para desplazarse en fila (pasillo o patio).

#### **ACTIVIDAD:**

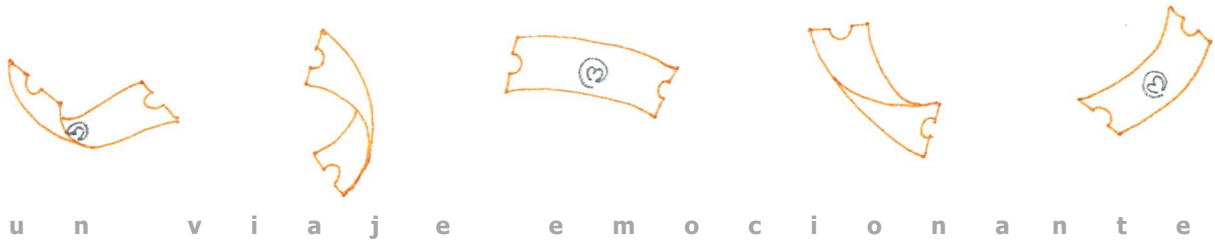
El trabajo en equipo nos permite aprender a dar y recibir ayuda. El trabajo en grupo mejora la relación entre las personas del grupo. Cuando trabajamos en grupo compartimos nuestra fuerza y conocimientos para la consecución de un objetivo común.

Los alumnos se pondrán en dos filas en la línea de salida y se colocarán en fila india, agarrados por la cintura. Los dos equipos deberán llegar a la meta, respetando las normas acordadas (no pueden soltarse y todas las personas de la fila forman un solo cuerpo). La primera vez que se realice el recorrido será

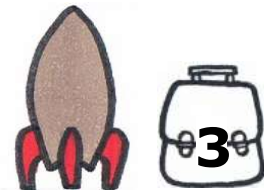
sin obstáculos, pero después los pondremos para hacerlo un poco más complicado. También podremos taparles los ojos a algunos alumnos de la fila, de manera que el resto deberá ayudarles. Una manera distinta de avanzar la fila es que el último cada vez pase a ser el primero sin que el resto se desplace.

**ORIENTACIONES/VARIACIONES:**

- Conviene hacer esta actividad en un pasillo o patio.



## ○ TERCERA SESIÓN: HABILIDADES SOCIALES



### *"Voy a ser como tú"*

#### **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:

- Respetar a quienes no son como nosotros.
- Apreciar y respetar la diversidad.

#### **TEMPORALIZACIÓN:**

- Duración 30 minutos.

#### **MATERIALES:**

- Un pañuelo.
- Una cuerda.
- Material para circuito.
- Aula de psicomotricidad o similar.

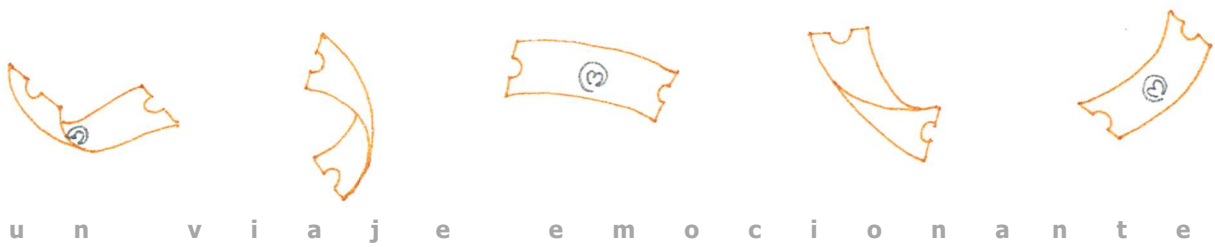
#### **ACTIVIDAD:**

Antes de hacer el ejercicio, en el aula de psicomotricidad, el profesor preparará un circuito con obstáculos. Sentados en círculo, les mostrará el recorrido con sus obstáculos, que deberán saltar, pasar por encima, etc. Cada alumno hará el circuito y después tratarán de hacerlo de nuevo con las manos atadas o a la pata coja. Cuando terminen, expresarán cómo se han sentido en ambos casos. Al hacer la reflexión tendremos en cuenta que debemos respetar a quienes tienen esas

barreras y ayudarles a superarlas. Una vez terminado el ejercicio comentarán cómo se han sentido y fomentaremos el respeto hacia las personas que tienen alguna limitación

**ORIENTACIONES/VARIACIONES:**

Esta actividad se puede adaptar según las necesidades que haya en nuestra clase.



## **ANEXOS**

- ***Billete clase KM6***
- ***Billetes alumnos KM6***
- ***Anexo 12. Vehículos emociones grandes***
- ***Anexo 19. La magia de sentir***
- ***Anexo 20. Semáforo***
- ***Anexo 21. Mis ideas positivas***
- ***Anexo 22. Busco pareja***
- ***REGISTRO KM6***



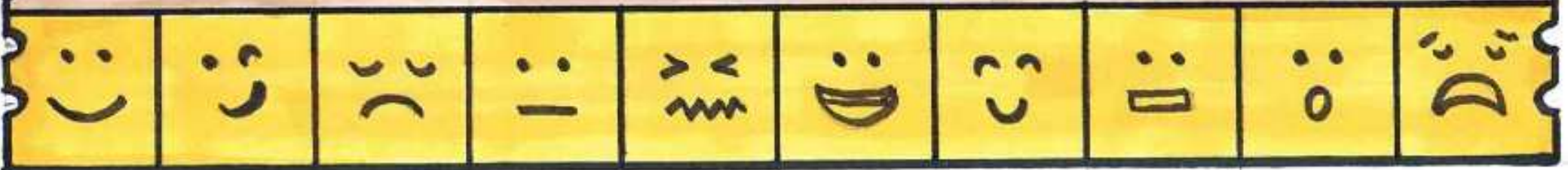
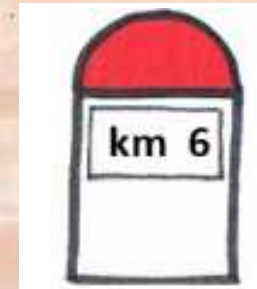


**Real Colegio  
Escuelas Pías**

**Gabinete  
Psicopedagógico**

un viaje emocionante

**Curso:**

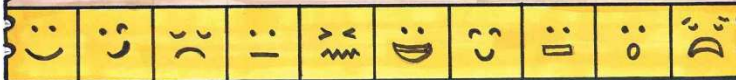


Real Colegio Escuelas Pías      Gabinete Psicopedagógico

un viaje emocionante

Curso:   
Alumno:

km 6




Real Colegio Escuelas Pías      Gabinete Psicopedagógico

un viaje emocionante

Curso:   
Alumno:

km 6




Real Colegio Escuelas Pías      Gabinete Psicopedagógico

un viaje emocionante

Curso:   
Alumno:

km 6




Real Colegio Escuelas Pías      Gabinete Psicopedagógico

un viaje emocionante

Curso:   
Alumno:

km 6




Real Colegio Escuelas Pías      Gabinete Psicopedagógico

un viaje emocionante

Curso:   
Alumno:

km 6




Real Colegio Escuelas Pías      Gabinete Psicopedagógico

un viaje emocionante

Curso:   
Alumno:

km 6



Real Colegio Escuelas Pías      Gabinete Psicopedagógico

un viaje emocionante

Curso:   
Alumno:

km 6



Real Colegio Escuelas Pías      Gabinete Psicopedagógico

un viaje emocionante

Curso:   
Alumno:

km 6

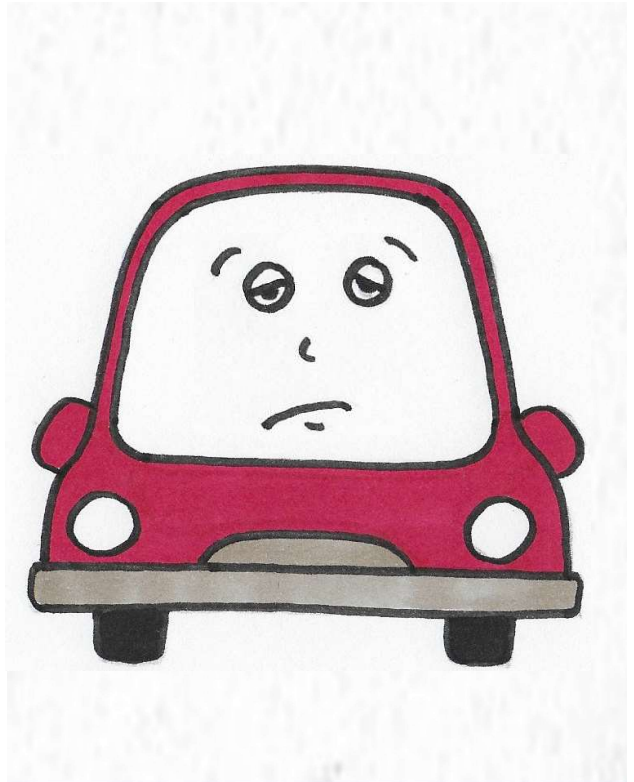




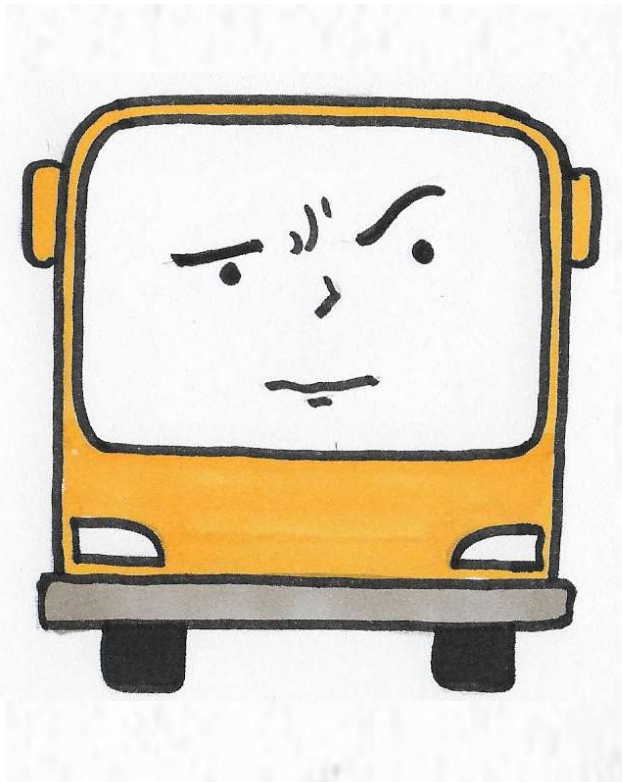
u n v i a j e e m o c i o n a n t e



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



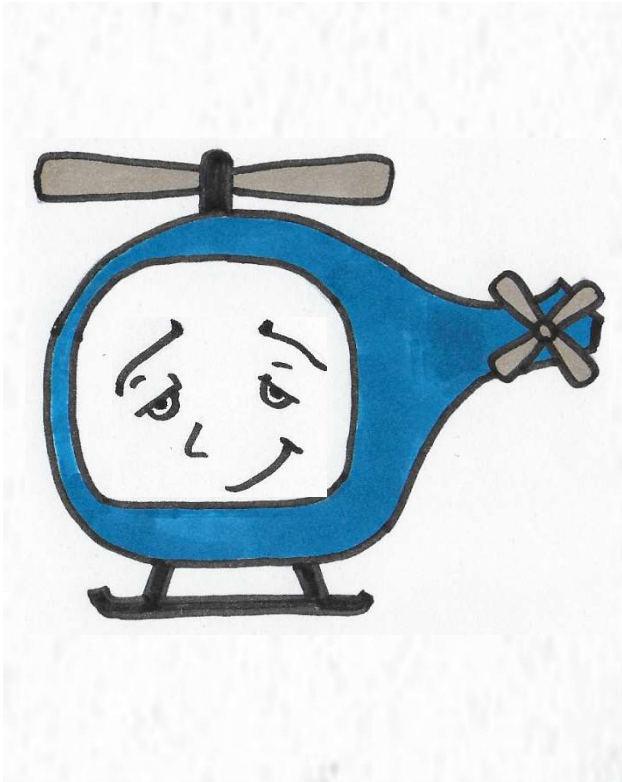
u n v i a j e e m o c i o n a n t e



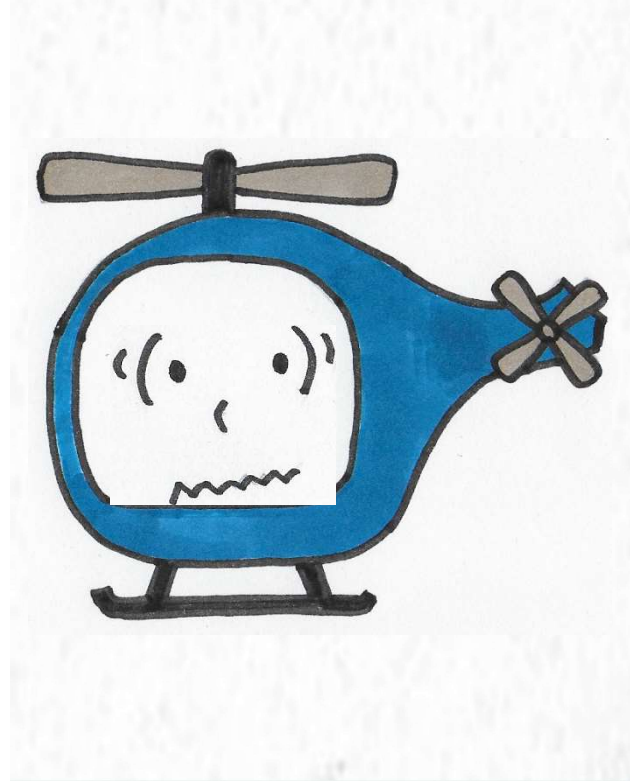




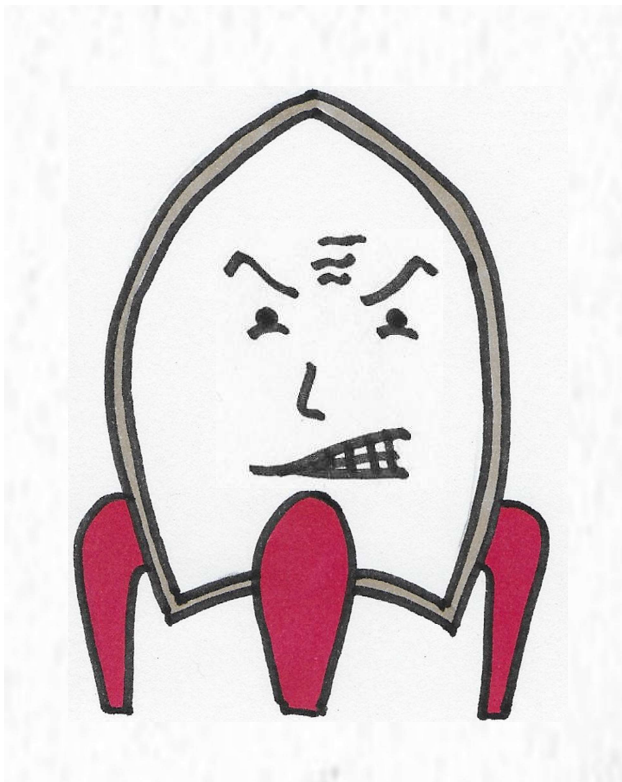
u n v i a j e e m o c i o n a n t e



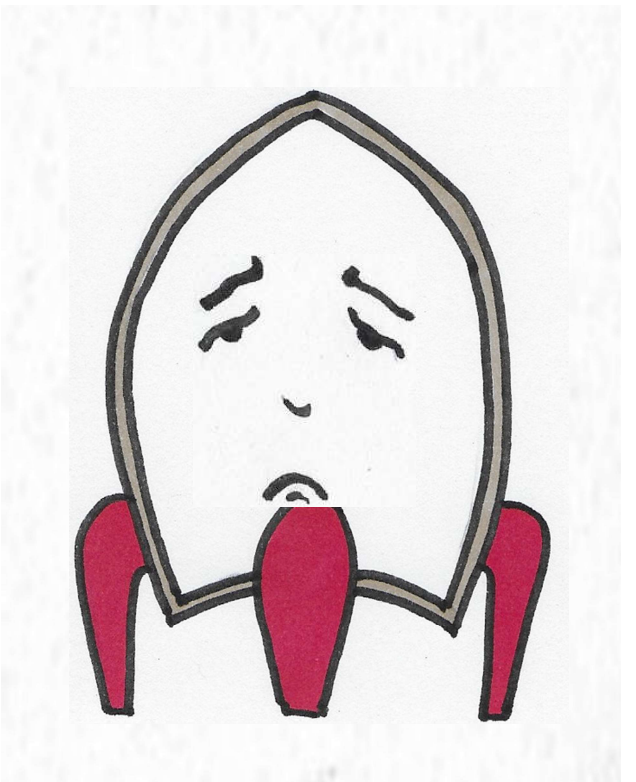
u n v i a j e e m o c i o n a n t e



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



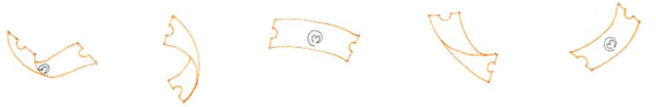
u n v i a j e e m o c i o n a n t e



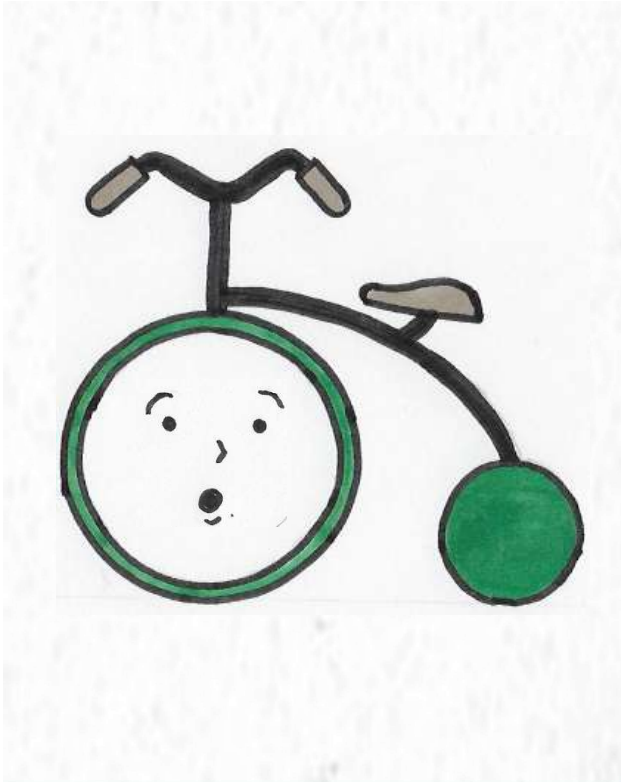




u n v i a j e e m o c i o n a n t e



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



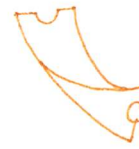
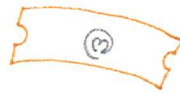
u n v i a j e e m o c i o n a n t e



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



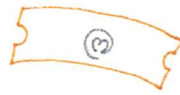




u n v i a j e e m o c i o n a n t e

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

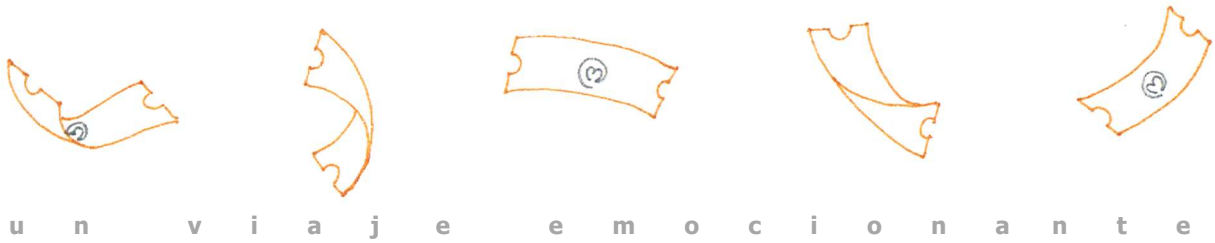




u n v i a j e e m o c i o n a n t e

<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>



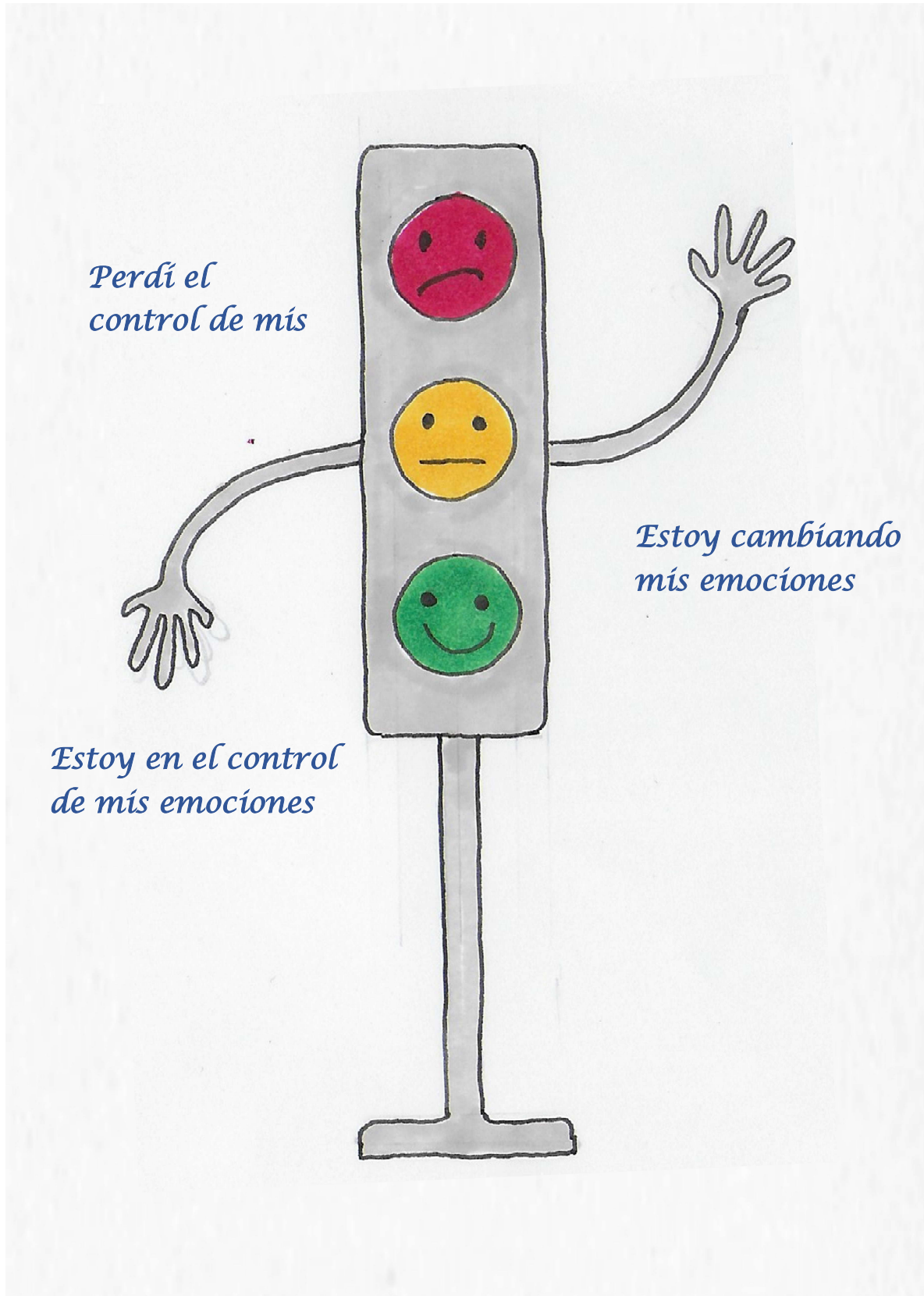


u n v i a j e e m o c i o n a n t e

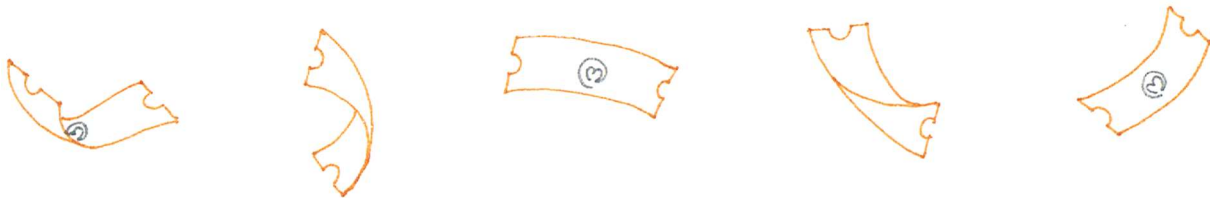
<p><i>asco</i></p>	<p><i>Aprieta la nariz.</i>  <i>Expresión vocal de arcada.</i>  <i>Contraer cejas.</i>  <i>Cierra dientes y comisura labial tensa.</i>  <i>Retirada de la cabeza y mirada.</i>  <i>Manos en los ojos.</i></p>	<p><i>Disminuye el umbral del olor.</i>  <i>Aumenta capacidad visual.</i>  <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

# MIS IDEAS POSITIVAS



Nombre: \_\_\_\_\_

Curso: \_\_\_\_\_





t e



a n



o n



e m



e e

j a

v i

a n

t e

o n

e m

e e

j a

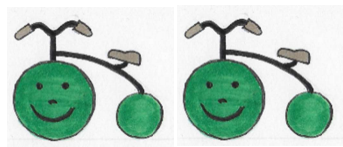
v i

a n

t e

o n

e m



<i>Color favorito</i>	
<i>Animal preferido</i>	
<i>Fruta favorita</i>	
<i>Deporte preferido</i>	
<i>Número de herman@s</i>	

Nombre:

Curso:

-----



t e



a n



o n



e m



e e

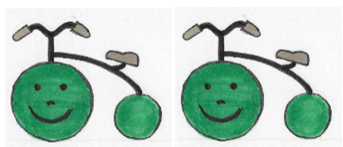
j a

v i

a n

t e

o n



<i>Color favorito</i>	
<i>Animal preferido</i>	
<i>Fruta favorita</i>	
<i>Deporte preferido</i>	
<i>Número de herman@s</i>	

Nombre:

Curso:

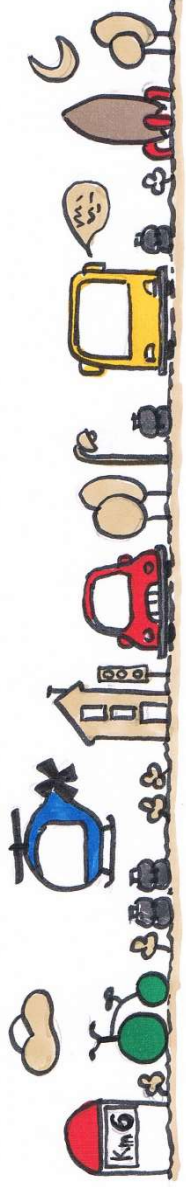
-----



# REGISTRO


1º EDUCACIÓN PRIMARIA / 6 AÑOS

Clase






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


- **Preparamos las maletas SENSIBILIZACIÓN:**



 La magia de sentir <b>Anexo 19</b>		
---	--	--

- **1ª PARADA : AUTOCONOCIMIENTO**




 Encontrar pareja <b>Anexo 12</b>		
 Soy único y especial		
 Danza continua <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N_BXs">https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N_BXs</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HsGF2M4Grzc">https://www.youtube.com/watch?v=HsGF2M4Grzc</a>		

- **2ª PARADA : AUTOCONTROL**




 El semáforo <b>Anexo 20</b>		
--	--	--

 Aros musicales		
 Los contrarios		

- 3ª PARADA : **AUTOESTIMA**

 ¿Sol o papelera?		
 El libro de mis ideas positivas <b>Anexo 21</b>		
 Soy único/a		

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

 Busco pareja <b>Anexo 22</b>		
 El gusano		
 Voy a ser como tú		