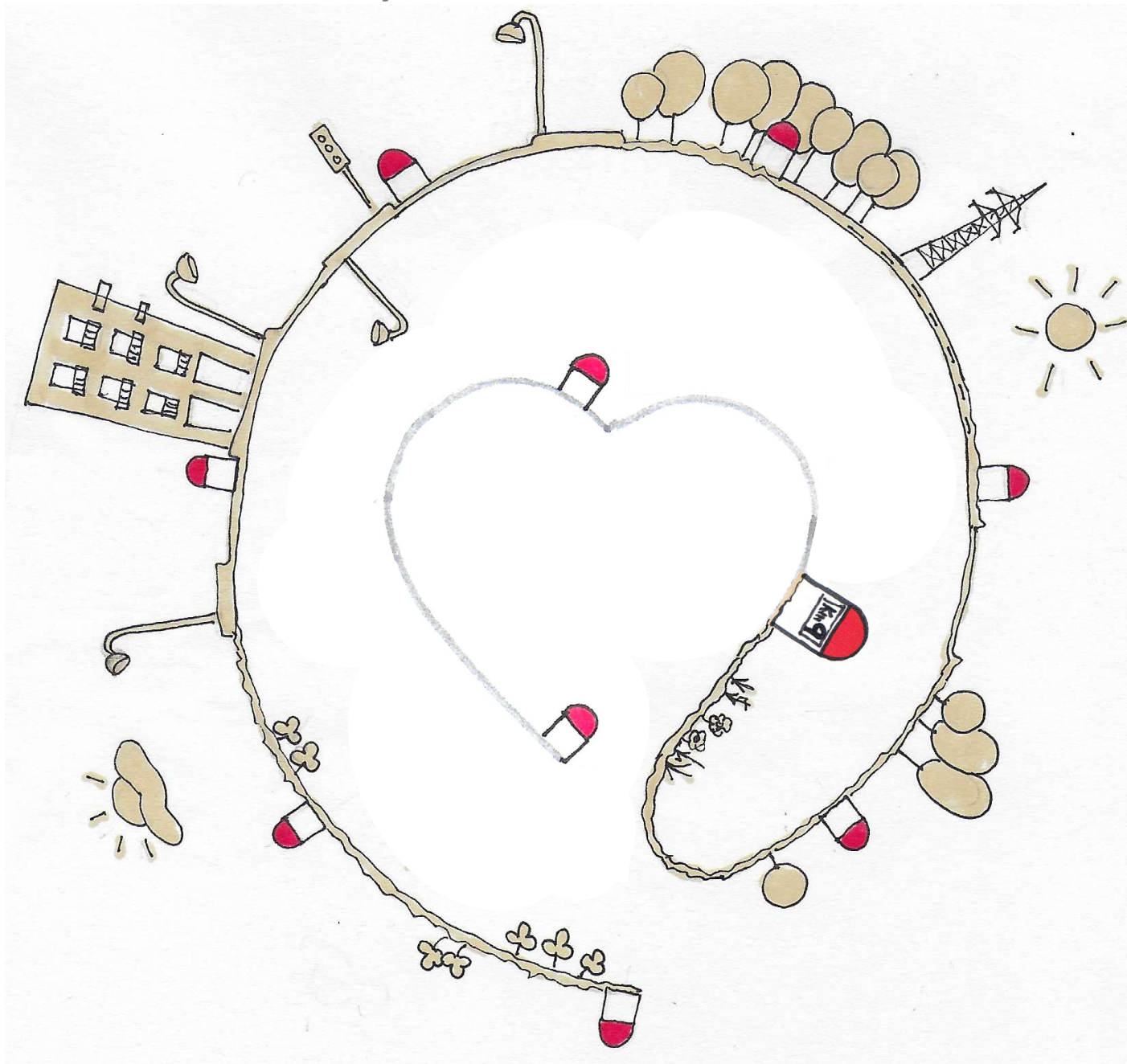
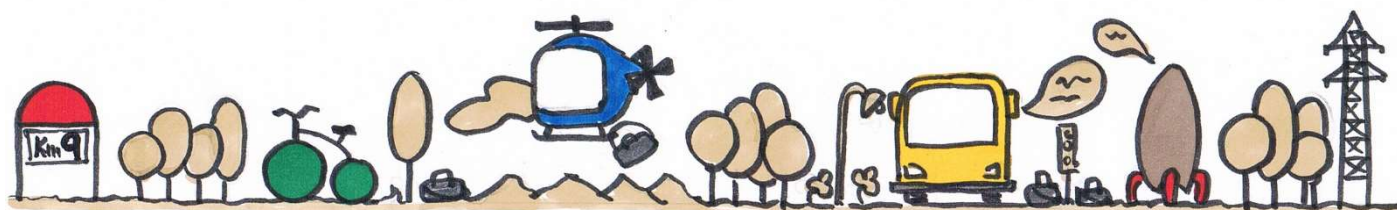


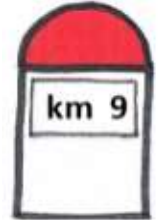
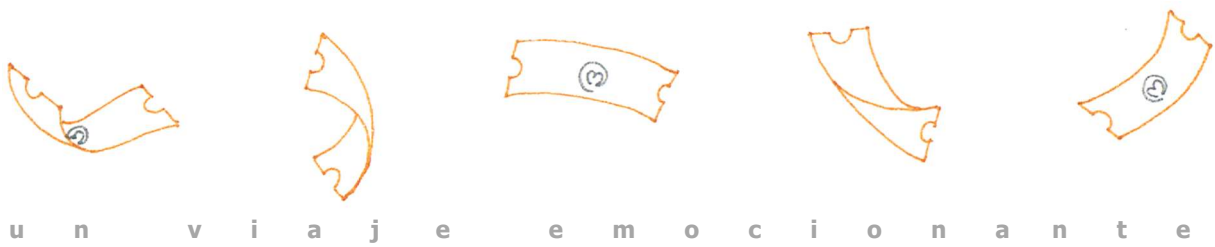
u n v i a j e e m o c i o n a n t e



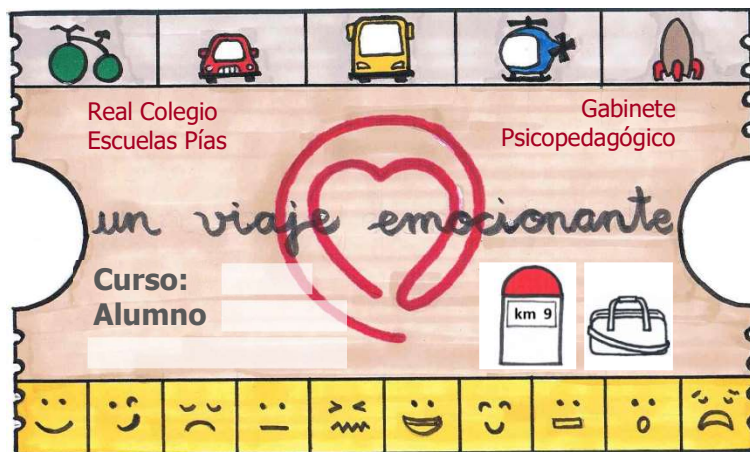
KM 9

4º EDUCACIÓN PRIMARIA

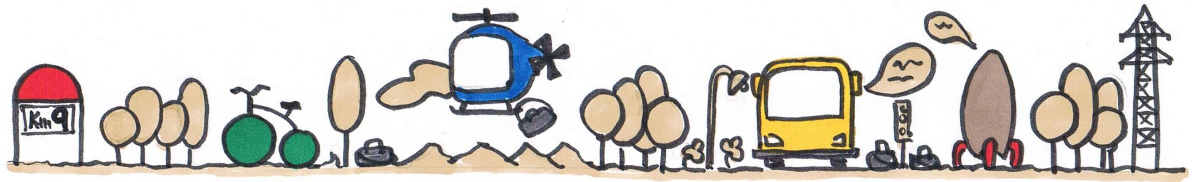
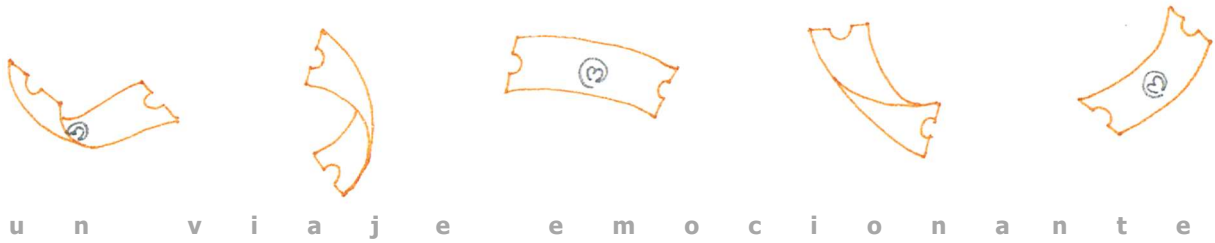




























- Sres. pasajeros, salimos de la **Séptima Estación** de nuestro «**Viaje emocionante**», ya conocen muchas de las paradas y llevan lo necesario en sus equipajes para disfrutar del viaje y comentar con sus acompañantes las vistas y las peculiaridades de cada lugar. Estén muy atentos que la locomotora ya se ha puesto en marcha. ¡¡Vayan a por su billete!!



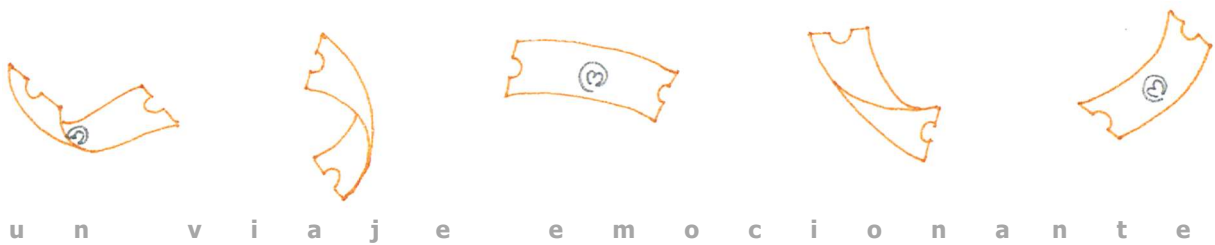




4º EDUCACIÓN PRIMARIA / 9 AÑOS

- Preparamos las maletas SENSIBILIZACIÓN  :
Actividad _ Piensa en positivo
- 1ª PARADA  : AUTOCONOCIMIENTO
 -   1 Actividad 1_¿De qué tribu soy?
 -   2 Actividad 2_¿Compartimos bombones?
- 2ª PARADA  : AUTOCONTROL
 -   1 Actividad 1_Pila alcalina
 -   2 Actividad 2_La cuerda
- 3ª PARADA  : AUTOESTIMA
 -   1 Actividad 1_El intercambio de vasos
 -   2 Actividad 2_Autorretrato
 -   3 Actividad 3_Las tres R
- 4ª PARADA   : EMPATÍA y HABILIDADES SOCIALES
 -   1 Actividad 1_Los gestos
 -   2 Actividad 2_El saludo





Preparamos las maletas SENSIBILIZACIÓN



AUTOESTIMA

“¡Piensa en positivo!”

OBJETIVO:

Según Norman Vincent Peale, creador de la teoría del pensamiento Positivo: «Tenemos una capacidad innata de producir deseos con resultados positivos y de encontrar y creer en posibilidades, aunque los hechos nos indiquen lo contrario, y todo esto nos lleva a tomar decisiones creativas y a anticipar problemas».

Los objetivos de esta actividad son:

- Aprender a desenmascarar los pensamientos erróneos y cómo vencerlos para proteger la autoestima.

TEMPORALIZACIÓN:

- Visionado de los 2 videos: 10 minutos.
- Total: 45 minutos.

MATERIALES:

- Tabla para el profesor (**Anexo 33**).
- Vídeos: <https://www.youtube.com/watch?v=S1LEhmhxS0g>.
- Video final: <https://www.youtube.com/watch?v=NtyZxqg9Lxw>.
- Tabla de los pensamientos (**Anexo 34**)

ACTIVIDAD:

Les explicamos a los alumnos que vamos a ver un vídeo que, aunque pueda parecer infantil, tiene un mensaje muy adulto. Les retamos a intentar encontrar ese mensaje y encontrar también similitudes con ellos mismos.

Reflexionaremos con el grupo acerca de la importancia de nuestra mente y nuestros pensamientos para proteger nuestra autoestima. Si nos lanzamos mensajes negativos y cargados de inseguridad, seremos la oveja esquilada e insegura, pero si conseguimos acabar con esos pensamientos erróneos, protegeremos nuestra autoestima y nuestra actitud hacia la vida cambiará.

A continuación, dividiremos la clase en grupos cooperativos y repartiremos a cada persona una tabla de pensamientos. Cada alumno pensará en los pensamientos erróneos que propone la tabla, o en los que suele tener en su día a día. Primero lo harán de forma individual y después lo pondrán en común en su grupo. Cada grupo deberá resumir las estrategias de pensamientos positivos que han salido en el grupo para poner en común a toda la clase.

Para finalizar, concluiremos con una pregunta: ¿Y si cambiamos nuestros pensamientos a positivos?

A continuación, veremos todos juntos el segundo vídeo.

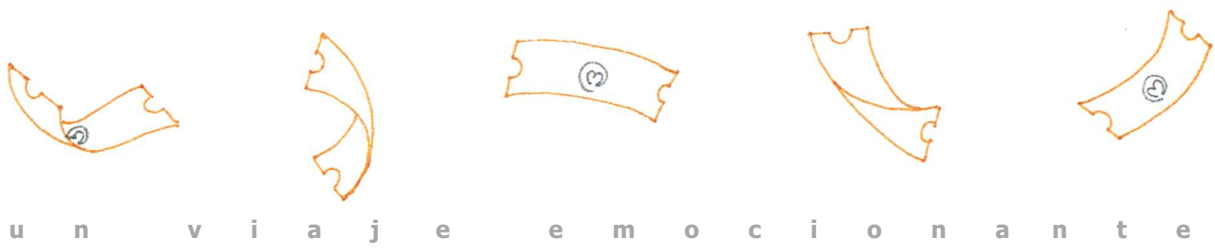
ORIENTACIONES/VARIACIONES:

En el primer vídeo podemos ver a una oveja que, al ser esquilada, ve dañada su autoestima y deja de ser ella misma, pues no se gusta ni se siente bien consigo misma. La frase clave se la dice otro personaje cuando le explica que «está en su mente».

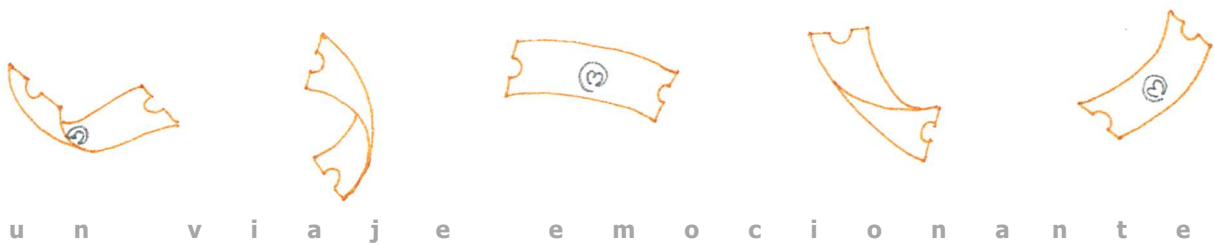
Cuando se está completando la tabla sería bueno poner música de relajación que invite a la interioridad.

Pistas para el profesor, para utilizar en la puesta en común:





La tabla de apoyo al profesorado puede servir de guía para profundizar más sobre los pensamientos erróneos. Es importante tener en cuenta que los erróneos no son únicamente los pensamientos negativistas, sino los excesivamente confiados o positivistas.



1ª PARADA : AUTOCONOCIMIENTO

○ PRIMERA SESIÓN: CONCIENCIA EMOCIONAL



"¿De qué tribu soy?"

OBJETIVO:

La autoconciencia es el eje básico de la inteligencia emocional. La toma de conciencia de nuestros estados emocionales es el punto de partida para otras habilidades de la inteligencia emocional como el autocontrol, la autoestima y las habilidades sociales. Los objetivos de esta actividad son.

- Reconocer las emociones en uno mismo, en situaciones determinadas.
- Expresar lo que se siente en determinadas situaciones.
- Respetar las normas de convivencia.

TEMPORALIZACIÓN:

- 45 minutos.

MATERIALES:

- Cartas de cartulina con las emociones dibujadas (**Anexo 12**).

ACTIVIDAD:

Colocaremos a los alumnos sentados en círculo, puede ser directamente en el suelo. Y les repartiremos a cada uno de ellos una carta con una emoción y sin mirarla se la colocarán en la frente para que los demás puedan verla.

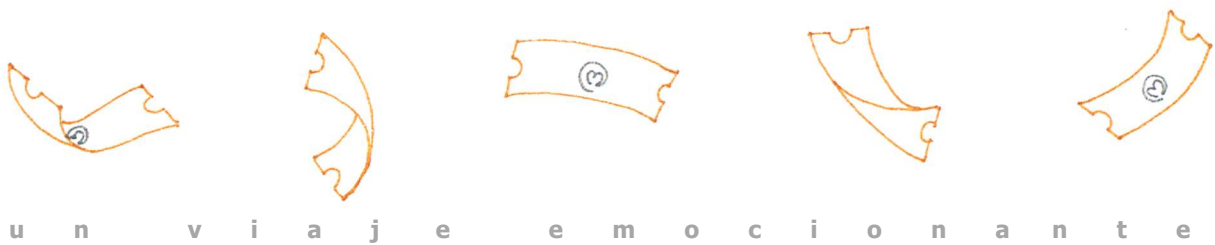
¡Comienza el juego! Los alumnos se mirarán entre ellos para ver qué carta tiene cada uno en la cabeza. El tutor decidirá qué alumno va a comenzar, (número de lista, fecha de nacimiento, color de la camiseta...) El elegido mirará a los demás de manera que puedan ver su carta y le preguntará a un compañero una situación en la que se sienta una emoción determinada con el fin de adivinar si es la suya. El compañero solo puede responder «sí o no». Las preguntas pueden ser: «¿es la cara que pones cuando te cuentan un chiste?», «¿es la cara que pones cuando tus amigos te dejan de lado?»

Cada persona solo puede hacer una pregunta por ronda. Cuando alguien adivine la carta que lleva en la cabeza, ha de decir: "Soy de la tribu de la alegría, el enfado, la tristeza."

ORIENTACIONES/VARIACIONES:

Antes de comenzar el juego hay que recordarles que deben seguir las normas y responder cómo se les ha indicado. En caso de que les cueste adivinar alguna emoción el profesor puede realizar algunas preguntas.





○ SEGUNDA SESIÓN: CONCIENCIA EMOCIONAL



"¿Compartimos bombones?"

OBJETIVO:

El autocontrol, la empatía, la asertividad y la capacidad de escucha forman parte de la teoría de la mente o gestión emocional. Los objetivos propuestos para esta actividad son:

- Tener confianza en las capacidades personales de gestión emocional, y respetar las de los demás.
- Recordar y poner en práctica algunas de las cosas que ya hemos aprendido.

TEMPORALIZACIÓN:

- 45 minutos

MATERIALES:

- Bombones de distintos sabores y bolsas de papel opacas, que no pueda verse el contenido (**Anexo 35**).

ACTIVIDAD:

Dividiremos la clase en pequeños grupos de cuatro o cinco personas y se sentarán alrededor de una mesa. El tutor entregará a cada grupo una bolsa al azar que contiene distinto número de bombones. Les explicará que todos abrirán las bolsas a la vez y cada grupo debe compartir entre ellos lo que les haya tocado. El tutor observará a los alumnos y tomará nota de las distintas reacciones de los grupos y de las personas que los forman. Después iniciará un diálogo con toda la clase. Algunas de las preguntas pueden ser:

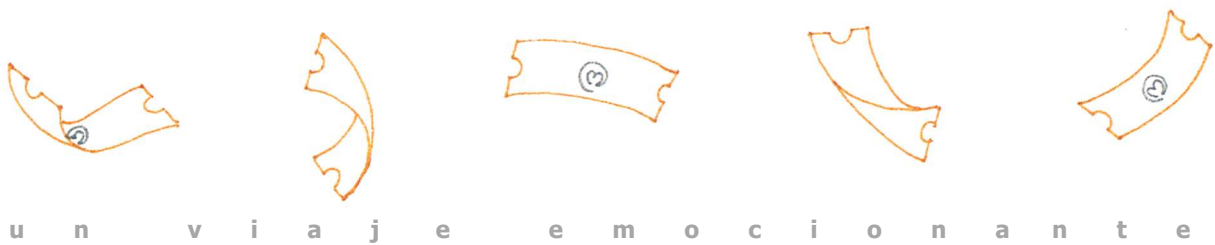
- ¿Cómo os habéis sentido cuando os han entregado la bolsa? (antes de abrirla)

- ¿Y cuando habéis abierto la bolsa?
- ¿Os habéis fijado en la cantidad de bombones que les ha tocado a otros grupos?
- ¿Cómo os habéis sentido los grupos que teníais pocos bombones?
- ¿Y los que habéis recibido muchos bombones?
- ¿Habéis sabido compartir de forma adecuada?
- ¿Ha habido alguna disputa en el grupo?
- ¿Cómo lo habéis solucionado?
- ¿Habéis pensado en dar al tutor un bombón?

ORIENTACIONES/VARIACIONES:

Entre todas las bolsas habrá suficientes bombones para los alumnos y el profesor de la clase, de manera que, todos los puedan disfrutar si llegan a la conclusión de compartirlos entre todos.

Se debe respetar en todo momento las decisiones del grupo tanto si quieren compartir como si no lo hacen.



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

2ª PARADA : AUTOCONTROL

○ PRIMERA SESIÓN: AUTOCONTROL

"Pila alcalina"

OBJETIVO:

El objetivo del autocontrol es que las emociones nos ayuden a conseguir nuestro bienestar. Para ello, tendremos que saber cómo nos ayudan las emociones en determinados momentos. El objetivo de esta actividad es:

- Saber analizar los aspectos positivos y negativos de las emociones y cómo nos benefician o perjudican en según en qué situaciones las sintamos.

TEMPORALIZACIÓN:

- 45 minutos.

MATERIALES:

- Papeles tipo «post it».
- Pizarra y tiza.
- Lámina de la pila ([Anexo 36](#)).

ACTIVIDAD:

El profesor pegará en la pizarra los «post its» en los que los alumnos hayan escrito nombres de todas las emociones que conozcan: amor, vergüenza, envidia, miedo, asco, alegría, etc. Y a su lado se colocará el dibujo de la pila con su polo positivo y su polo negativo. Se invitará a los alumnos a salir a la pizarra individualmente y

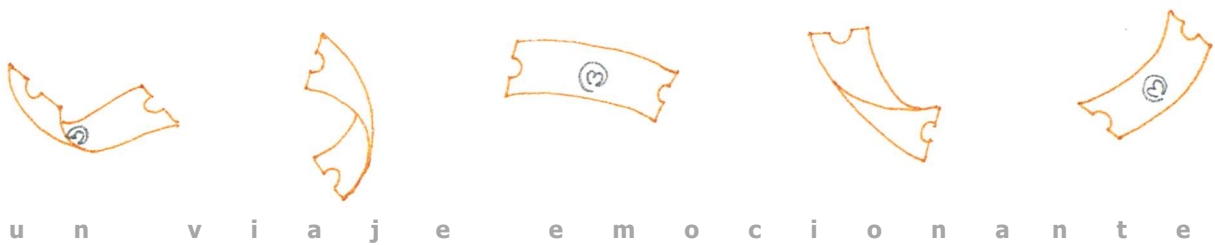
reorganizar estas tarjetas de emociones en el polo correspondiente, según crea cada uno. Una vez colocadas, se debatirá si se está de acuerdo o no con la recolocación de las emociones. El profesor puede participar para ayudar en caso de que los alumnos duden en qué polo debe ir cada emoción, pues en ocasiones se suele pensar que hay emociones «positivas y negativas», y se abrirá un debate para dejar claro que no es malo sentir las emociones que están en el lado negativo de la pila; se trata de emociones que todos sentimos y debemos sentir. Lo fundamental es saber gestionarlas adecuadamente.

Por tanto, es muy importante sacar el lado positivo de esas emociones. Por ejemplo: el miedo nos hace estar alerta y prevenir lo que pueda pasar en algunas situaciones, la tristeza que es una reacción a momentos de dolor que nos ayuda a tomar decisiones y adaptarnos a la realidad...etc. Se dejará a los alumnos que expongan sus ideas respetando en todo momento sus opiniones.

ORIENTACIONES/ VARIACIONES:

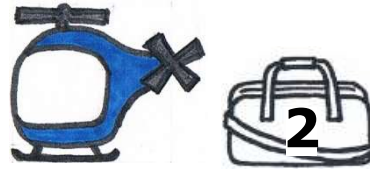
Este ejercicio se puede realizar también en pequeños grupos. Entre todos, pueden ir decidiendo dónde poner cada tarjeta y por qué.





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

○ SEGUNDA SESIÓN: AUTOCONTROL



"La cuerda"

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 de esta actividad son:

- Desarrollar la conciencia corporal y propiciar la relajación corporal y mental.

TEMPORALIZACIÓN:

- 45 minutos.

MATERIALES:

- Colchonetas.

ACTIVIDAD:

Les explicamos a los alumnos que deben tumbarse en las colchonetas pues vamos a realizar una relajación. Iremos tensando y relajando las diferentes partes del cuerpo como si fuéramos una cuerda.

El profesor leerá la *relajación guiada* muy despacio, dando tiempo a que puedan tensar y relajar. Al finalizar, dejará que sigan unos minutos en la misma postura con los ojos cerrados sintiendo el cuerpo.

Relajación guiada:

"Cierra los ojos respira varias veces profundamente y muy despacio... deja que el peso de tu cuerpo caiga sobre la silla o la colchoneta... vas a hacer un recorrido por tu cuerpo tensando y aflojando los músculos... Comienza por tensar los dedos

de los pies lo más que puedas, cuenta hasta tres y relájalos... uno, dos y tres... relájalos.

Continúa con todo el pie, tensa el pie lo máximo que puedas, cuenta hasta tres, y luego relájalos... Sigue por los gemelos, los tensas y los relajas... los muslos, contamos hasta tres mientras los apretamos y los relajamos...

Los glúteos, uno... dos... tres... y soltamos, la barriga... uno, dos, tres... y relajamos, el pecho y el corazón, apretamos, uno, dos y tres y relajamos... las manos... apretamos y soltamos... ahora el brazo entero... tensamos y relajamos... ahora los hombros... uno, dos y tres... y suelta... el cuello..., uno, dos y tres y relaja...

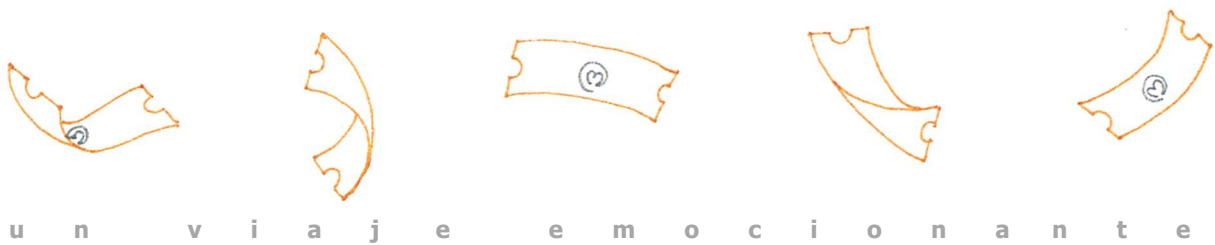
Ahora la cabeza... aprieta fuerte y después relájala... Ahora siente todo tu cuerpo... desde la cabeza hasta los dedos de tus pies... todo junto...y respira lentamente disfrutando de tu cuerpo relajado apoyado en el suelo...

Cuando estés listo, mueve suavemente los dedos de manos y pies, abre tus ojos, estira lentamente todo tu cuerpo, abre la boca, traga saliva y date cuenta de cómo te sientes”.

ORIENTACIONES/VARIACIONES:

En caso de no disponer de colchonetas o espacio para realizar la actividad, se puede hacer en clase, con los alumnos sentados en las sillas.





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



3ª PARADA : AUTOESTIMA



○ PRIMERA SESIÓN: AUTOESTIMA

"El intercambio de vasos"

OBJETIVO:

La percepción que cada uno posee de sí mismo en los diferentes contextos: escolar, social, familiar, aspecto físico y moral o ético, es lo que va conformando «el concepto global de uno mismo», que es la autoestima. Los objetivos de esta actividad son:

- Conocer la importancia del respeto para mejorar la autoestima.
- Fomentar el respeto hacia uno mismo para poder respetar a los que nos rodean.

TEMPORALIZACIÓN:

- 45 minutos.

MATERIALES:

- Cinco vasos por cada miembro de la clase.

ACTIVIDAD:

Iniciamos la actividad con un diálogo sobre lo que entendemos por respetar a los que nos rodean. Para ello, se pide a los alumnos que comenten las siguientes afirmaciones y añadan otras:

Respetamos a los que nos rodean cuando:

- Llamamos a los compañeros por su nombre y no por el mote.

- Escuchamos sin interrumpir.
- Sabemos guardar un secreto.
- Valoramos la forma de ser de cada uno y la nuestra.

El profesor invitará a los alumnos a comprobar cómo se vive este valor en el grupo. Primero indicará que se coloquen de pie formando un círculo; después dará a cada persona cinco vasos de plástico. Entonces les explicará que deben entregar esos cinco vasos, siguiendo unas reglas: al compañero que muestre un mayor respeto hacia los demás. No se trata de una votación, sino de una toma de conciencia sobre quiénes actúan habitualmente respetando a los otros y a sí mismos. Conviene dejar un tiempo para que cada niño piense a quién va a entregar sus vasos y por qué.

Las normas de intercambio son:

- Ha de hacerse en silencio absoluto.
- Nadie puede pedir que le den algún vaso.
- Hay que repartir los cinco vasos.
- Se pueden entregar más de un vaso a la misma persona (incluso todos).

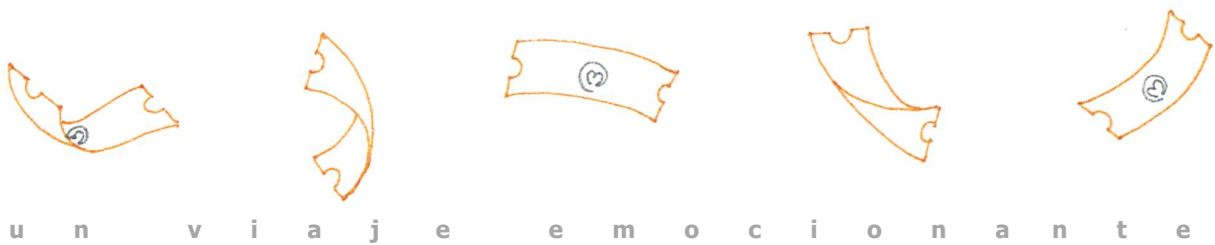
Terminado el intercambio, se da paso a un diálogo sobre la experiencia vivida. Algunas cuestiones que pueden ayudar son:

- ¿Cómo te has sentido al recibir vasos?
- ¿Te ha costado decidir a quién se los dabas?
- ¿Por quién te has decidido y por qué?
- ¿Cómo podemos ayudarnos para fomentar el respeto entre las personas?

ORIENTACIONES/VARIACIONES:

Previamente a la realización de un sociograma a la clase, se puede realizar esta actividad.





○ SEGUNDA SESIÓN: AUTOESTIMA

"Autorretrato"



OBJETIVO:

La percepción que cada uno posee de sí mismo en los diferentes contextos: escolar, social, familiar, aspecto físico y moral o ético, es lo que va conformando «el concepto global de uno mismo», que es la autoestima. Los objetivos de esta actividad son:

- Mejorar la autoestima.
- Respetar al compañero.

TEMPORALIZACIÓN:

- 45 minutos.

MATERIALES:

- Previamente a la actividad, pediremos a la clase que traigan revistas variadas.
- Fotografías, imágenes de situaciones, paisajes...

ACTIVIDAD:

Organizaremos a los alumnos de la clase por grupos y les entregaremos a cada grupo las revistas de las que deberán recortar imágenes, en gran número y variedad. Las fotografías deben ser sugerentes, atractivas, simbólicas, que permitan la identificación, la proyección y la expresión de pensamientos, sentimientos, valores, emociones... también podrán ser figurativas (rostros, situaciones, paisajes...)

Después cada miembro del grupo elegirá tres de ellas que expresen algún aspecto de su persona. La elección se hará en silencio y no podrá coger las imágenes hasta que no sea su turno. Se pueden elegir las mismas fotografías que el compañero

por motivos iguales o distintos. Entonces las mostrará a los de su grupo y les explicará el motivo de su elección.

Una vez terminada la actividad por grupos, quienes quieran podrán hablar y comentar su elección, en voz alta al resto de la clase. Todos los compañeros estarán atentos para comprender bien a los que están hablando. Solo se podrán hacer preguntas de aclaración, excluyendo cualquier clase de objeción, crítica o divergencia.

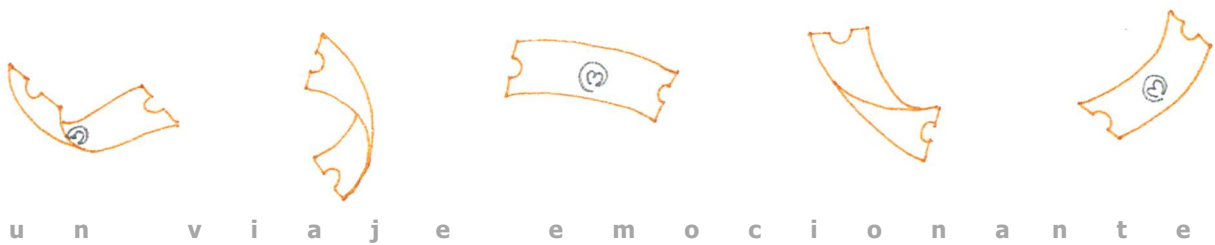
Para terminar la actividad cada alumno comentará cómo se ha sentido al hablarles a los de su grupo de nuestro «yo» y al escuchar a los otros.

ORIENTACIONES/VARIACIONES:

Puede ser una actividad interesante para favorecer el conocimiento más profundo en el grupo y promover la cohesión grupal con el objetivo de evitar la violencia entre los compañeros. En la medida en que yo conozco alguien más a fondo lo respetaré y aceptaré más, que si no existe ningún vínculo, ni ha existido comunicación.

Para su aplicación es necesario tener mucho cuidado para que exista verdadera libertad respecto a los que no quieren explicar ni manifestar nada, en relación a su "autorretrato".





○ TERCERA SESIÓN: AUTOESTIMA



"Las tres R"

OBJETIVO:

La asertividad ayuda en el autocontrol de diversas emociones tales como la ira, ansiedad, celos, tristeza... al permitir manifestar y comunicar positivamente los sentimientos, empatizando con los de las demás personas. Los objetivos de esta actividad, son:

- Proporcionar una estrategia asertiva para expresar pensamientos.
- Fortalecer la autoestima.

TEMPORALIZACIÓN:

- 45 minutos.

MATERIALES:

- Un folio para cada alumno.

ACTIVIDAD:

Les daremos a cada uno de los alumnos un folio en blanco y les pediremos que lo doblen formando 4 columnas y cuando todos lo tengan daremos las siguientes instrucciones:

“En la primera columna escribe una lista de los nombres de 5 personas con las que estés más en contacto diariamente: padres/madres, novio/novia, amigos/as, profesores/as, etc.

En la segunda columna, escribe 3 o 4 enunciados que expresen un resentimiento hacia algunas de las personas señaladas en la columna anterior. Puedes utilizar

expresiones del tipo: *Estoy resentida con Carlos porque no me ha pasado los apuntes. Estoy resentida con mi amiga Lucía porque no me hace caso, etc.*"

El tutor explicará que el resentimiento supone un modo de expresar un enfado u ofensa hacia otras personas. Es importante que sepan escribir ese resentimiento sin caer en la ofensa personal o el insulto. Señalará que, tras un resentimiento, existe un deseo o requerimiento propio hacia la otra persona.

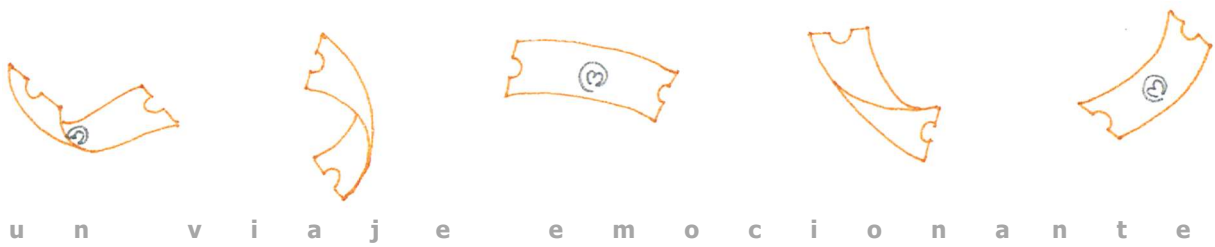
A continuación, en la tercera columna, el alumno tratará de escribir lo que desea realmente que hagan aquellas personas hacia las que siente un resentimiento. Tienen que procurar ser claros y precisos como, por ejemplo: *"Estoy resentido con mi amiga Lucía, porque no me hace caso y quiero que me escuche pues he discutido con mis padres"*.

La cuarta columna corresponde al reconocimiento. El resentimiento y el requerimiento anterior pueden resultar más significativos para la persona hacia quien los diriges si intentas ver los aspectos positivos de su actuación y aprecias las razones de su comportamiento. Así pues, podemos encontrar expresiones de reconocimiento: *"Reconozco que tiene mucho que estudiar y no puede atenderme como antes, etc."*

El ejemplo completo sería: *"Estoy resentido con mi amiga Lucía, porque no me hace caso y requiero que me escuche pues he discutido con mis padres, pero reconozco que tiene mucho que estudiar y no puede atenderme como antes"*.

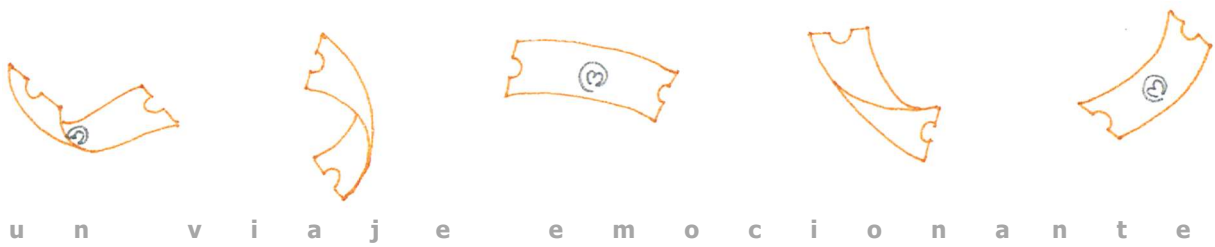
Después de completar la actividad por escrito, algún alumno que quiera podrá leer lo que ha escrito en voz alta. En caso de que ninguno quiera, el profesor los recogerá todos y de manera aleatoria y sin desvelar a quien pertenece, leerá alguna





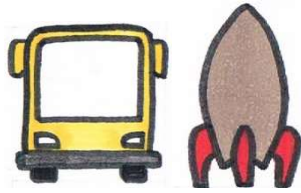
ORIENTACIONES/VARIACIONES:

Lo más importante de la actividad es que puedan reflexionar, escuchar y comprender a los que les rodean. En ocasiones se hacen oídos sordos a las necesidades y circunstancias de los demás por satisfacer las propias.



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

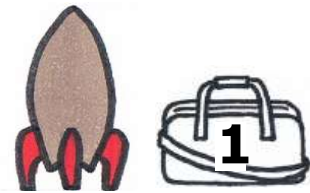
4º PARADA



: EMPATÍA y

HABILIDADES SOCIALES

○ **PRIMERA SESIÓN: HABILIDADES SOCIALES**



"Los gestos"

OBJETIVO:

Las habilidades sociales, son conductas aprendidas de forma natural y socialmente aceptadas por lo que se pueden enseñar, potenciar y desarrollar, permitiendo mejorarlas para resolver de manera adecuada situaciones habituales como saludar, pedir o dejar algo, iniciar una conversación, despedirse, expresarse en un grupo de amistades...que son para muchos niños una tarea difícil a la que se enfrentan cotidianamente. El objetivo de esta actividad es:

- Conseguir que el alumnado sea capaz de identificar a una persona, de presentarse a sí mismo y a otros utilizando los gestos y normas de cortesía adecuados.

TEMPORALIZACIÓN:

- 45 minutos.

MATERIALES:

- Tarjetas con nombres de personas (**Anexo 37**)

ACTIVIDAD:

Repasaremos con los alumnos los gestos y normas de cortesía que se utilizan para conocer a otra persona, autopresentarse y presentar a otra u otras personas al resto, de manera educada.

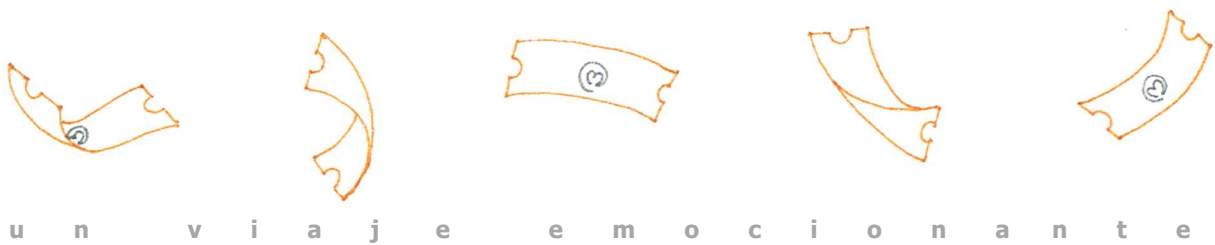
A continuación, les repartiremos a cada uno una tarjeta con un nombre que no deben mostrar al resto de la clase. Y les explicaremos que este va a ser su nombre durante la actividad. Después les entregaremos dos tarjetas con otros nombres diferentes que serán los nombres de las personas que tienen que encontrar preguntando a sus compañeros y compañeras: «¿eres tú...? o ¿es usted?» con el gesto correspondiente. El primero que logre encontrar a las otras personas avisará al resto y se parará el juego. A continuación, en voz alta deberá presentarse a sí mismo, diciendo «Yo soy...» acompañado de su gesto correspondiente, y a las demás personas que ha encontrado con las normas de cortesía y los gestos apropiados.

El resto de la clase escuchará sus presentaciones y si lo ha hecho correctamente se reanudará el juego hasta que hayan hablado en voz alta todos los alumnos. En caso de no utilizar las normas de cortesía adecuadas, por vergüenza o desconocimiento, los demás alumnos pueden intervenir para ayudarle.

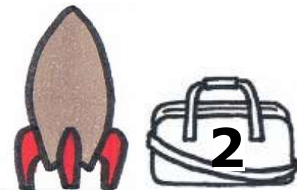
ORIENTACIONES/VARIACIONES:

Una vez realizada la actividad se puede completar con alguna representación de situaciones cotidianas que se les ocurran a los alumnos, en las que tengan que presentarse ellos mismos y a otras personas.





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



○ SEGUNDA SESIÓN: HABILIDADES SOCIALES

"El saludo"

OBJETIVO:

Conocer los gestos que se utilizan en el diálogo espontáneo con los iguales nos ayuda a conocer mejor lo que están expresando y lo que sienten. El objetivo de esta actividad es:

- Que conozcan que hay diferentes formas de saludar y de dirigirse hacia los demás, tanto desde el punto de vista lingüístico como desde el de la comunicación no verbal, y en qué situaciones se utilizan.

TEMPORALIZACIÓN:

- 2 sesiones de 45 minutos.

MATERIALES:

- Imágenes del Drive
- Pizarra para proyectar.

ACTIVIDAD:

Primera parte de la actividad:

Organizaremos la clase por parejas y proyectaremos las imágenes en las que aparecen una serie de personas interactuando en diferentes situaciones. (Saludos según el entorno). Después de verlas, adjudicaremos una imagen a cada pareja. Los alumnos tendrán que deducir con ayuda de su compañero, qué relación tienen los individuos que se están saludando y si se encuentran en una situación formal

o informal. Y escribir un pequeño diálogo referente a lo que podrían estar diciendo las personas que aparecen en las fotografías. Cuando hayan terminado el ejercicio, se realizará una puesta en común justificando sus respuestas.

¿Qué elementos les han hecho deducir la relación que tienen las personas que aparecen en la foto?

¿Por qué piensan que se trata de una situación formal/ informal? Después algunos de los alumnos pueden leer los diálogos en alto o, incluso, escenificarlos.

Les podemos explicar a los alumnos que es saludo formal y el informal, para ver si lo han hecho correctamente.

Segunda parte de la actividad:

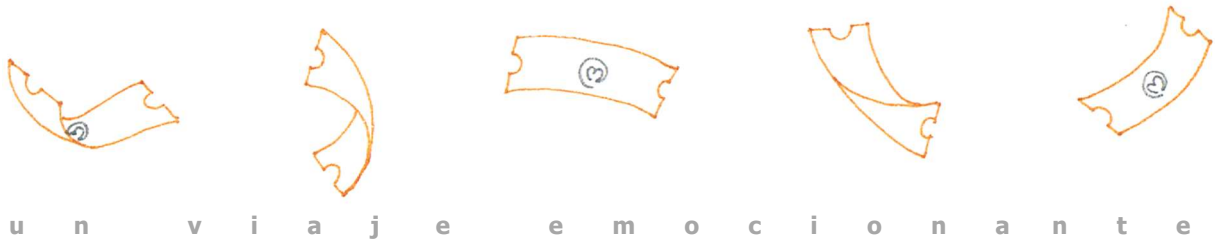
Les preguntaremos a los alumnos si piensan que en todos los lugares del mundo los saludos son iguales. Después de responder libremente en voz alta sin decir si han acertado o no. Proyectaremos las imágenes de los saludos de los diferentes lugares del mundo, (Saludos según países desconocidos) y abriremos de nuevo, el diálogo libre. De manera individual o por parejas pueden pensar un diálogo para estas imágenes y responder a las preguntas sobre la formalidad o no del diálogo en cada imagen.

ORIENTACIONES/VARIACIONES:

Saludo formal

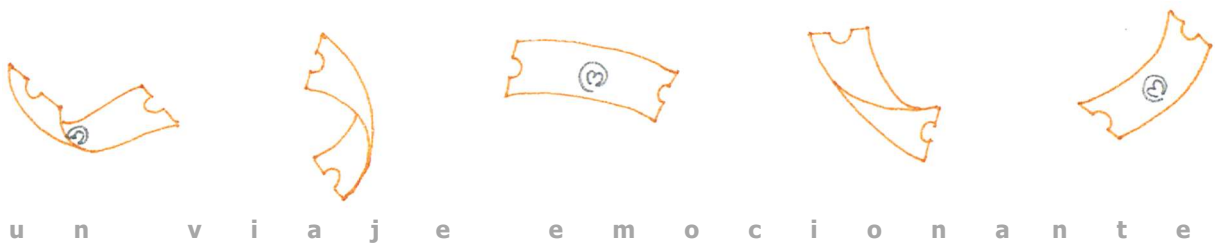
Este tipo se utiliza en un ámbito que no es el familiar o el de confianza. Se caracteriza por el respeto, la cordialidad y porque los participantes mantienen cierta relación. Se utiliza cuando un individuo se dirige a personas con jerarquía, personas mayores o quienes no poseen confianza. Es común la utilización de los vocablos usted, señor, señora, con permiso, si a usted le parece, etc.





Saludo informal

Este tipo se utiliza en ámbitos familiares, de conocidos o amigos. Es habitual la utilización del "vos" o del "chequeo" en el caso de la Argentina. Se mantiene algún tipo de vínculo o de proximidad con los individuos a quienes se dirige este saludo. Podemos utilizar 2 sesiones para realizar esta actividad.



ANEXOS

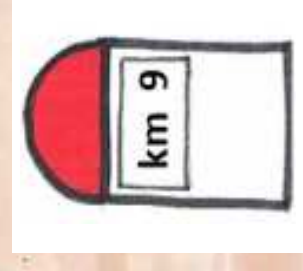
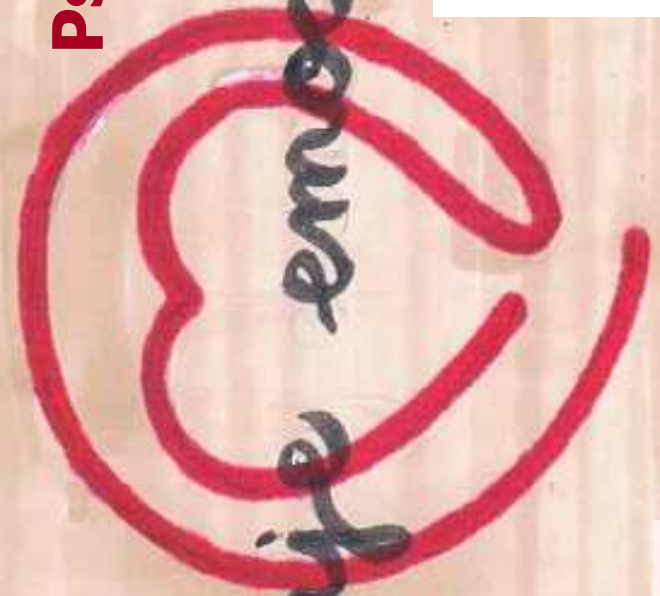
- ***Billete de clase KM9***
- ***Billetes de alumnos KM9***
- ***Anexo 12. Vehículos emociones grandes***
- ***Anexo 33. Los 10 mecanismos***
- ***Anexo 34. Tabla pensamientos***
- ***Anexo 35. Sobre bombones***
- ***Anexo 36. Pila***
- ***Anexo 37. Nombres***
- ***Anexo imágenes Drive***
- ***REGISTRO KM9***



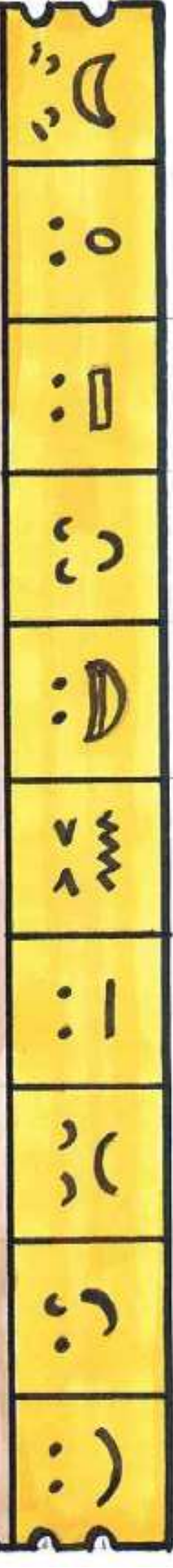
Real Colegio
Escuelas Pías

Gabinete
Psicopedagógico

un viaje emocionante




Curso:


















Real Colegio Escuelas Pías Gabinete Psicopedagógico

un viaje emocionante

Curso:
Alumno:

km 9 


    






         











Real Colegio Escuelas Pías Gabinete Psicopedagógico

un viaje emocionante

Curso:
Alumno:

km 9 


    






         











Real Colegio Escuelas Pías Gabinete Psicopedagógico

un viaje emocionante

Curso:
Alumno:

km 9 


    






         











Real Colegio Escuelas Pías Gabinete Psicopedagógico

un viaje emocionante

Curso:
Alumno:

km 9 


    






         











Real Colegio Escuelas Pías Gabinete Psicopedagógico

un viaje emocionante

Curso:
Alumno:

km 9 


    






         











Real Colegio Escuelas Pías Gabinete Psicopedagógico

un viaje emocionante

Curso:
Alumno:

km 9 

Real Colegio Escuelas Pías Gabinete Psicopedagógico

un viaje emocionante

Curso:
Alumno:

km 9 



         

Real Colegio Escuelas Pías Gabinete Psicopedagógico

un viaje emocionante

Curso:
Alumno:

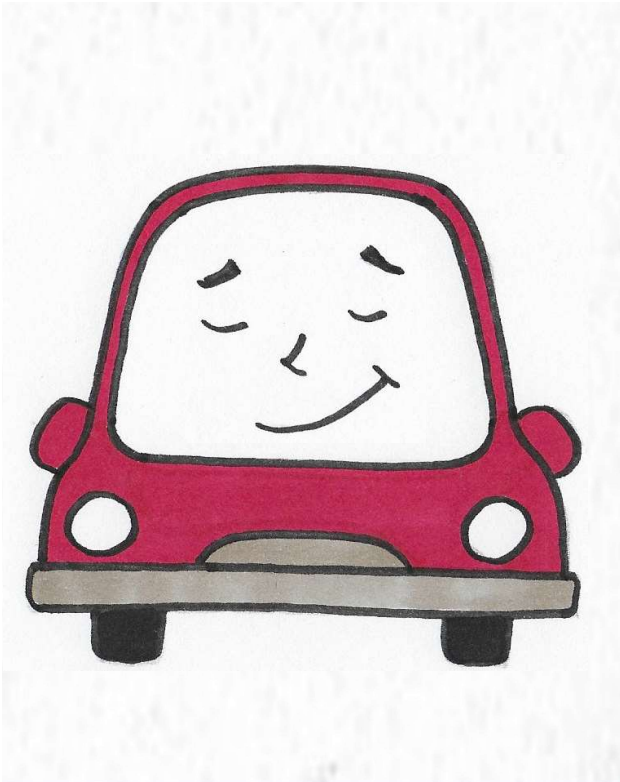
km 9 

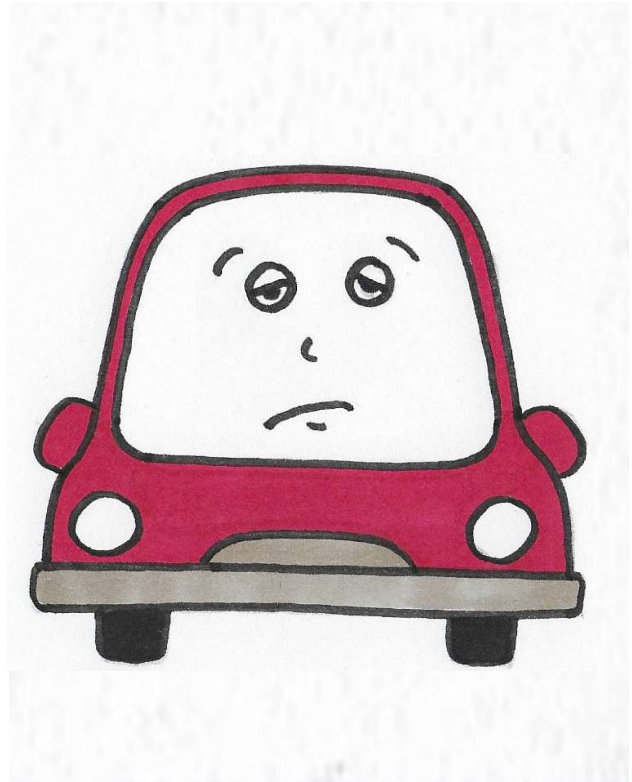
         



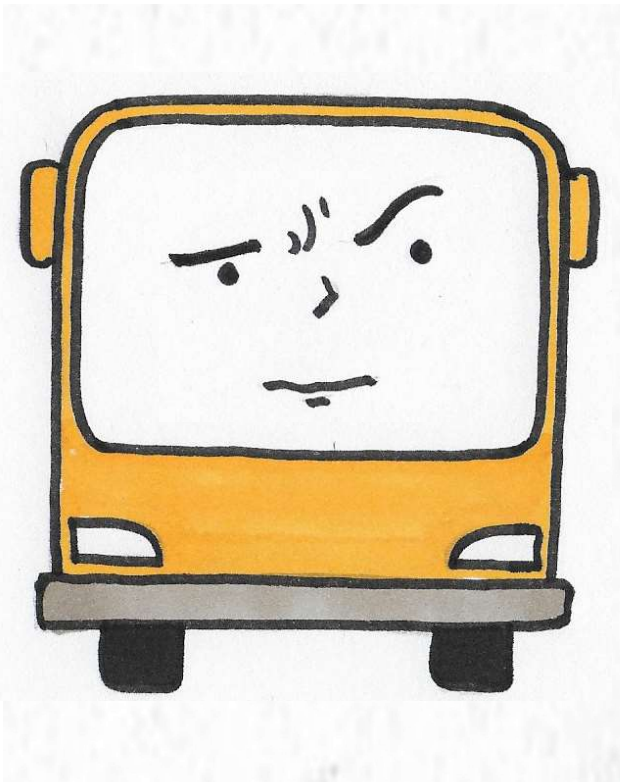
u n v i a j e e m o c i o n a n t e



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

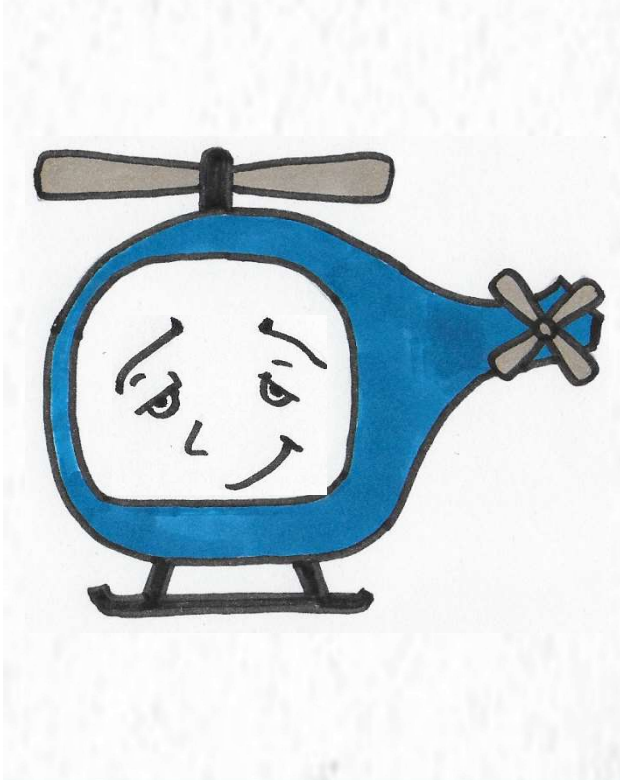


u n v i a j e e m o c i o n a n t e

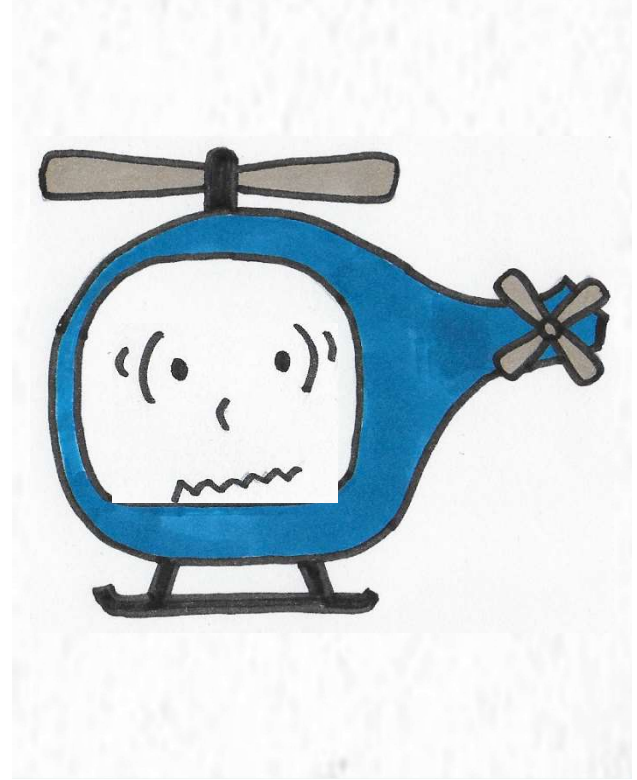




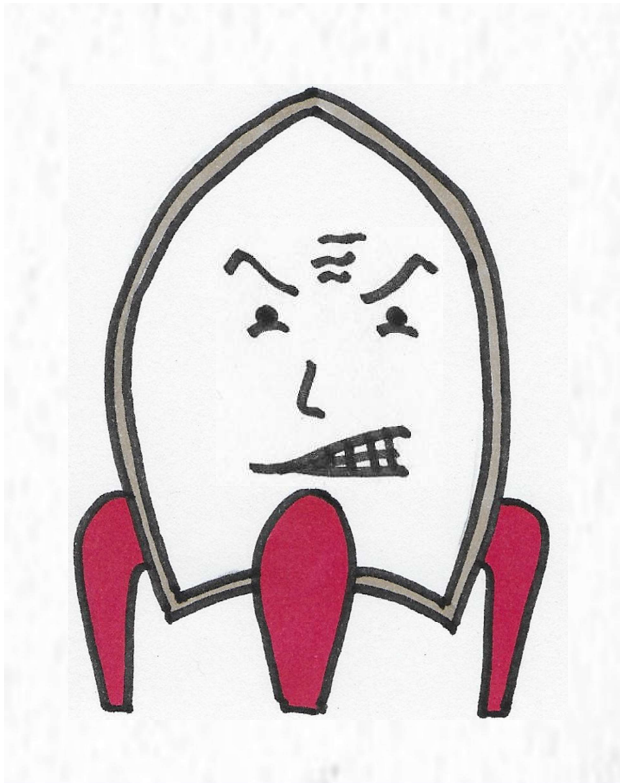
u n v i a j e e m o c i o n a n t e



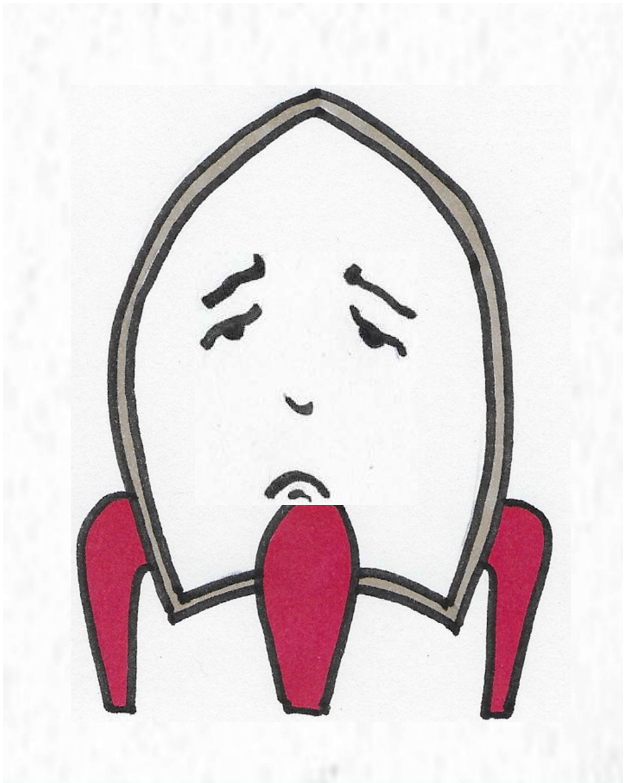
u n v i a j e e m o c i o n a n t e



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

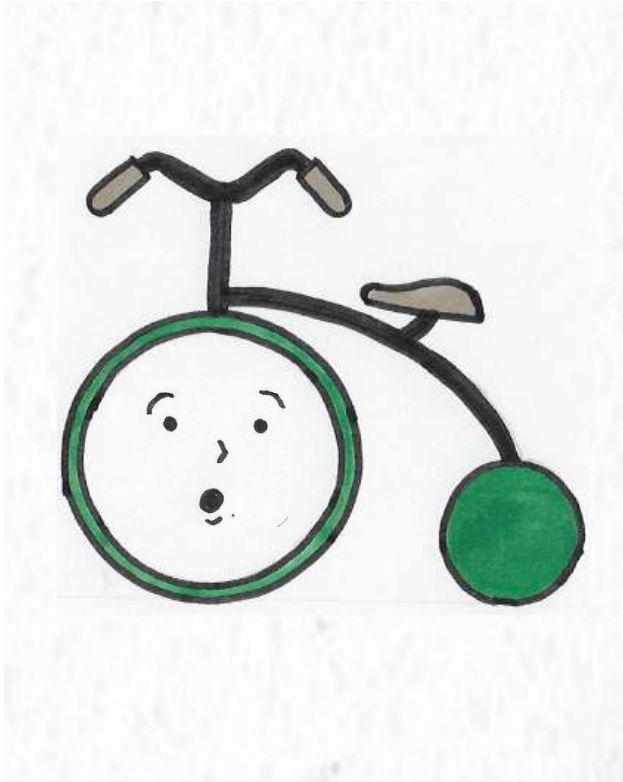




u n v i a j e e m o c i o n a n t e



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

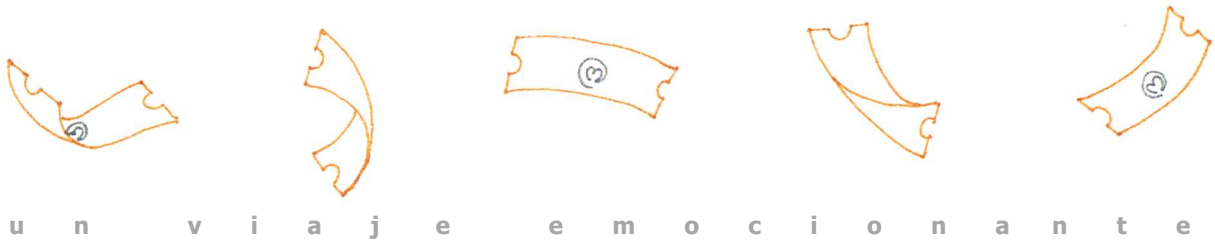


u n v i a j e e m o c i o n a n t e

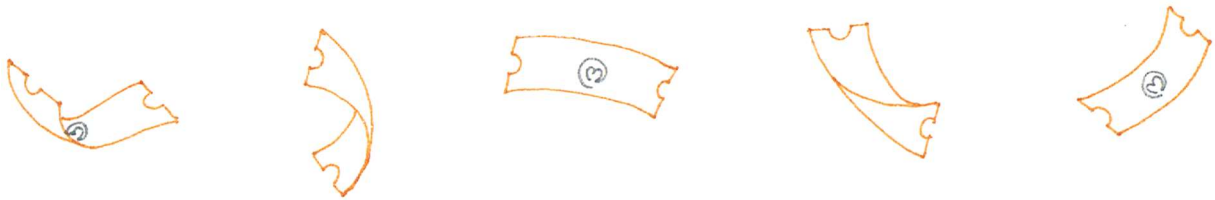


u n v i a j e e m o c i o n a n t e





<i>Sacar conclusiones generales incorrectas de un hecho o detalle concreto.</i>	<i>Todo el mundo... Siempre... Nadie...</i>
<i>Hacer afirmaciones simplistas que dan una visión distorsionada de uno mismo.</i>	<i>Soy un.. Soy muy...</i>
<i>Ver las cosas fijándose sólo en lo negativo.</i>	<i>Esto está mal.. y esto... y esto...</i>
<i>Ver las cosas enteramente buenas o enteramente malas.</i>	<i>Soy totalmente... Es totalmente...</i>
<i>Sentirse culpable de todo, sea responsable o no de lo ocurrido.</i>	<i>No sé cómo, pero lo tenía que haber evitado... Siempre lo estropeo todo...</i>
<i>Sentir que lo que sucede alrededor siempre está en relación con uno mismo.</i>	<i>Seguro que se refiere a mí... Lo ha dicho por mí...</i>
<i>Crear que los demás ven las cosas como uno mismo.</i>	<i>Por qué no hacemos esto, a mi hermana le gusta... Tengo frío, ponte un jersey..</i>
<i>Pensar que todo está bajo nuestro control.</i>	<i>Puedo con todo...</i>
<i>Pensar que nada está bajo nuestro control.</i>	<i>No puedo hacer nada... Pasará lo que tenga que pasar...</i>
<i>Usar sentimientos, prejuicios, simpatías o antipatías para valorar la realidad.</i>	<i>No me cae bien, luego lo hace mal... Es guay, luego está bien..</i>

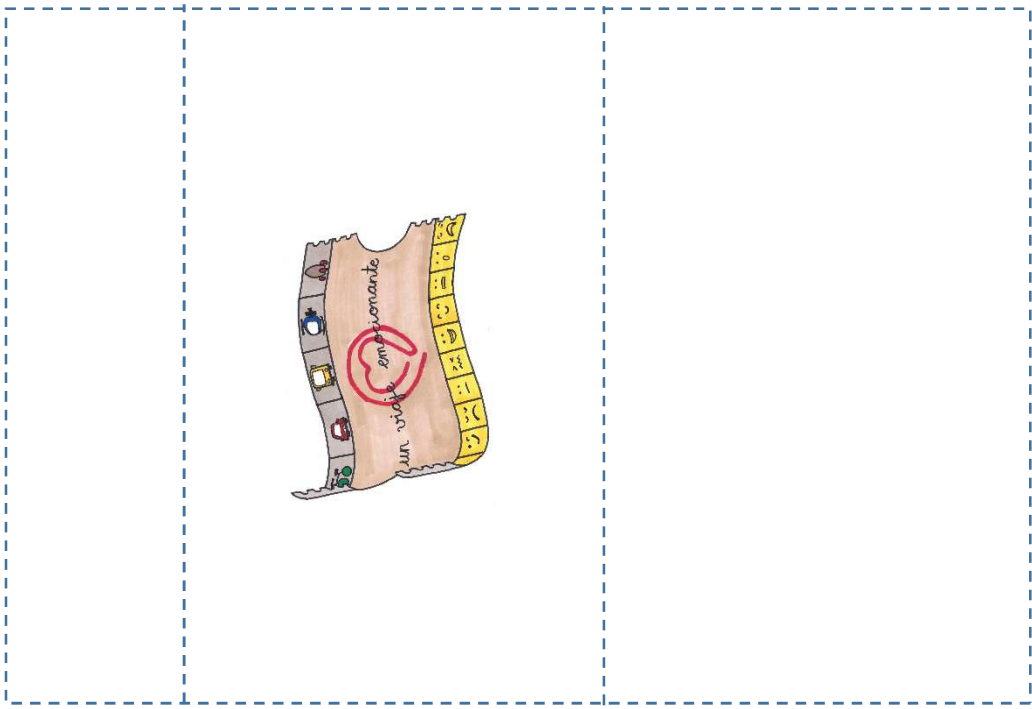


u n v i a j e e m o c i o n a n t e

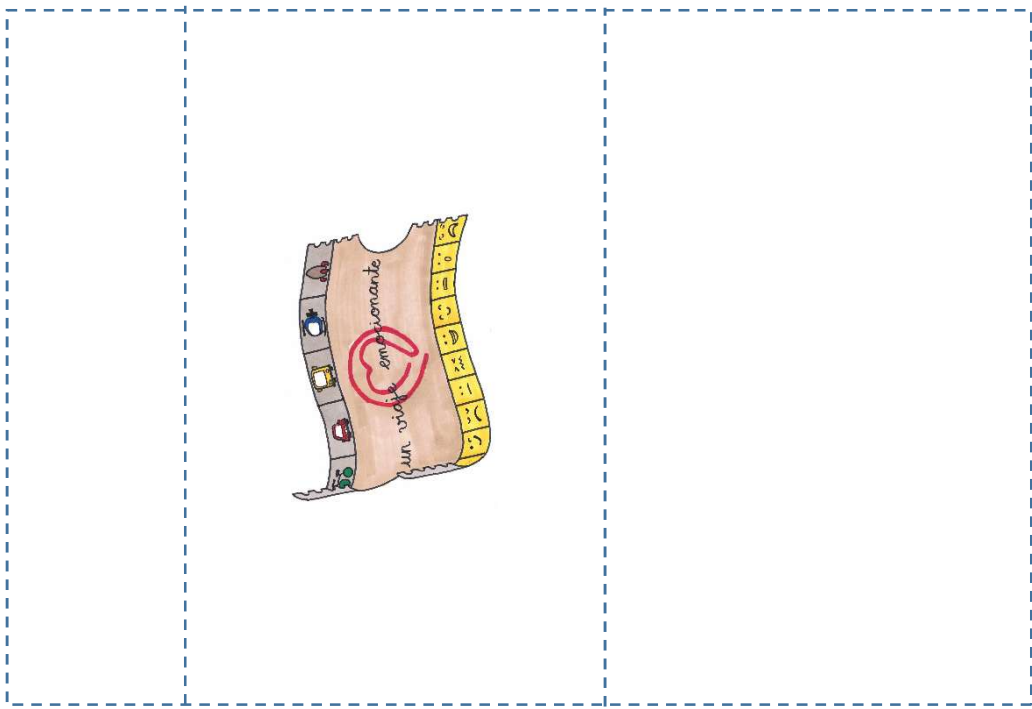
<p>MIS PENSAMIENTOS ERRÓNEOS</p>	<p>SITUACIONES EN LAS QUE PIENSO ASÍ</p>	<p>¿CÓMO SERÍA EN PENSAMIENTO POSITIVO?</p>	<p>¿PUEDO INTENTARLO?</p>
<p><i>Siempre...</i> <i>Nadie...</i></p>			
<p><i>Soy un...</i> <i>Soy muy...</i></p>			
<p><i>Seguro que hablan de mí...</i> <i>Seguro que se ríen de mí...</i></p>			
<p><i>Lo suyo es mejor...</i> <i>Me gusta más su...</i> <i>Ojalá fuera como...</i></p>			

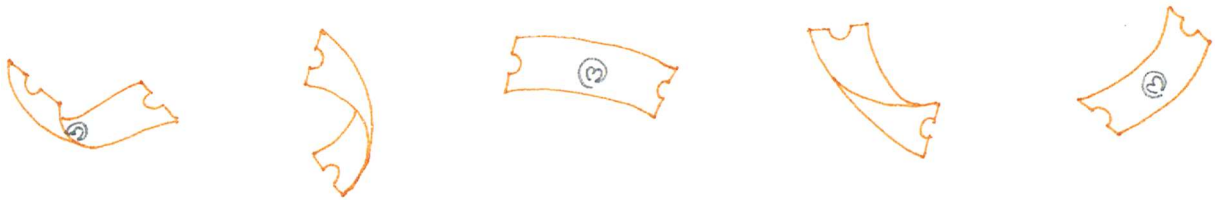


u n v i a j e e m o c i o n a n t e

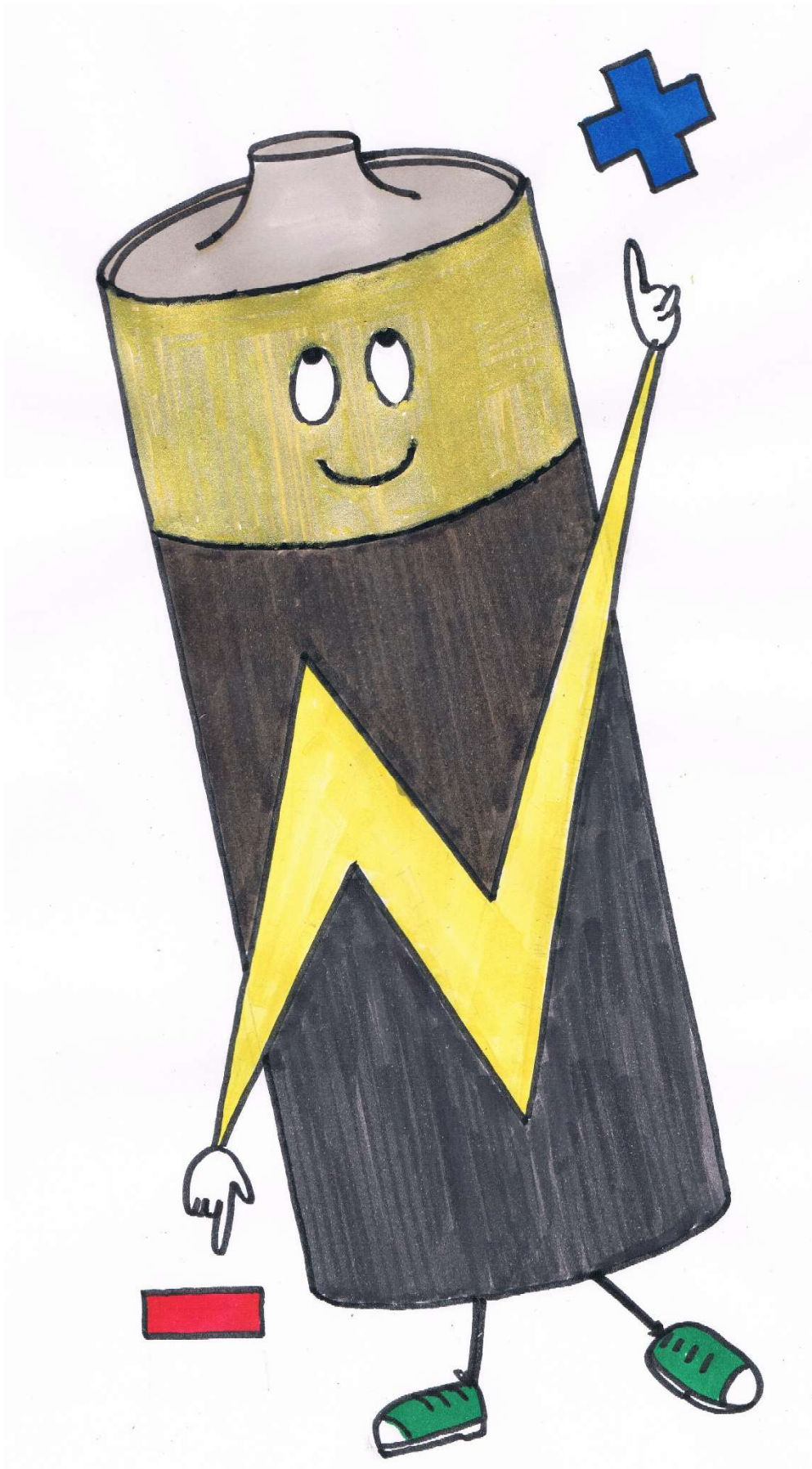


u n v i a j e e m o c i o n a n t e

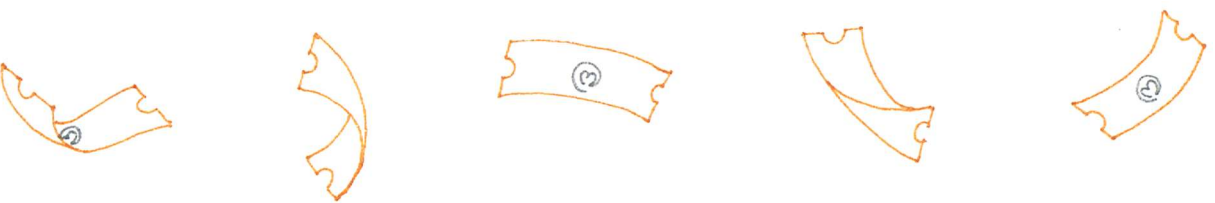




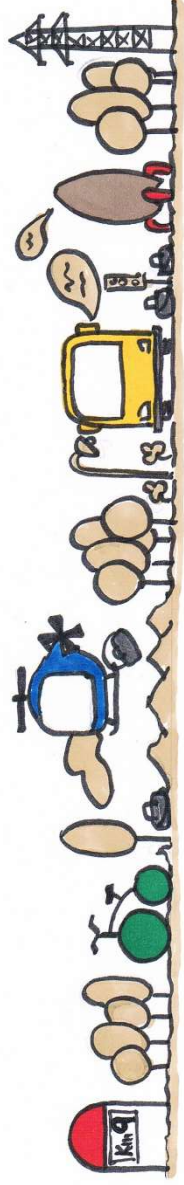
u n v i a j e e m o c i o n a n t e



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




ROSA	SEÑOR GARCÍA	CARLOS	DON FÉLIX
SEÑORA LLOPIS	ADELAIDA	JORGE	TINTÍN
DON RICARDO	RAQUEL	DOÑA CARMEN	SEÑORA LÓPEZ
SEÑOR PÉREZ	DIEGO	SEÑORA OCHOA	SUSANITA
ROSA	SEÑOR SÁNCHEZ	PATRICIA	DOÑA GENOVEVA
SEÑORA VAZQUEZ	DOÑA CARMEN	FERNANDO	FELIPE
DOÑA ELVIRA	CUCA	SEÑOR MARTÍNEZ	DON ENRIQUE





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



- **Preparamos las maletas SENSIBILIZACIÓN:**

 <p>Piensa en positivo Anexo 33, Anexo 34 https://www.youtube.com/watch?v=S1LEhmhxS0g https://www.youtube.com/watch?v=NtyZxqg9Lxw</p>		
--	--	--




- **1ª PARADA  : AUTOCONOCIMIENTO**

 <p>¿De qué tribu soy? Anexo 12</p>		
 <p>¿Compartimos bombones? Anexo 35</p>		



- **2ª PARADA  : AUTOCONTROL**

 <p>Pila alcalina Anexo 36</p>		
 <p>La cuerda</p>		

• 3ª PARADA : **AUTOESTIMA**

	El intercambio de vasos		
	Autorretrato		
	Las tres R		

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

	Los gestos <i>Anexo 37</i>		
	El saludo <i>Anexo imágenes Drive</i>		