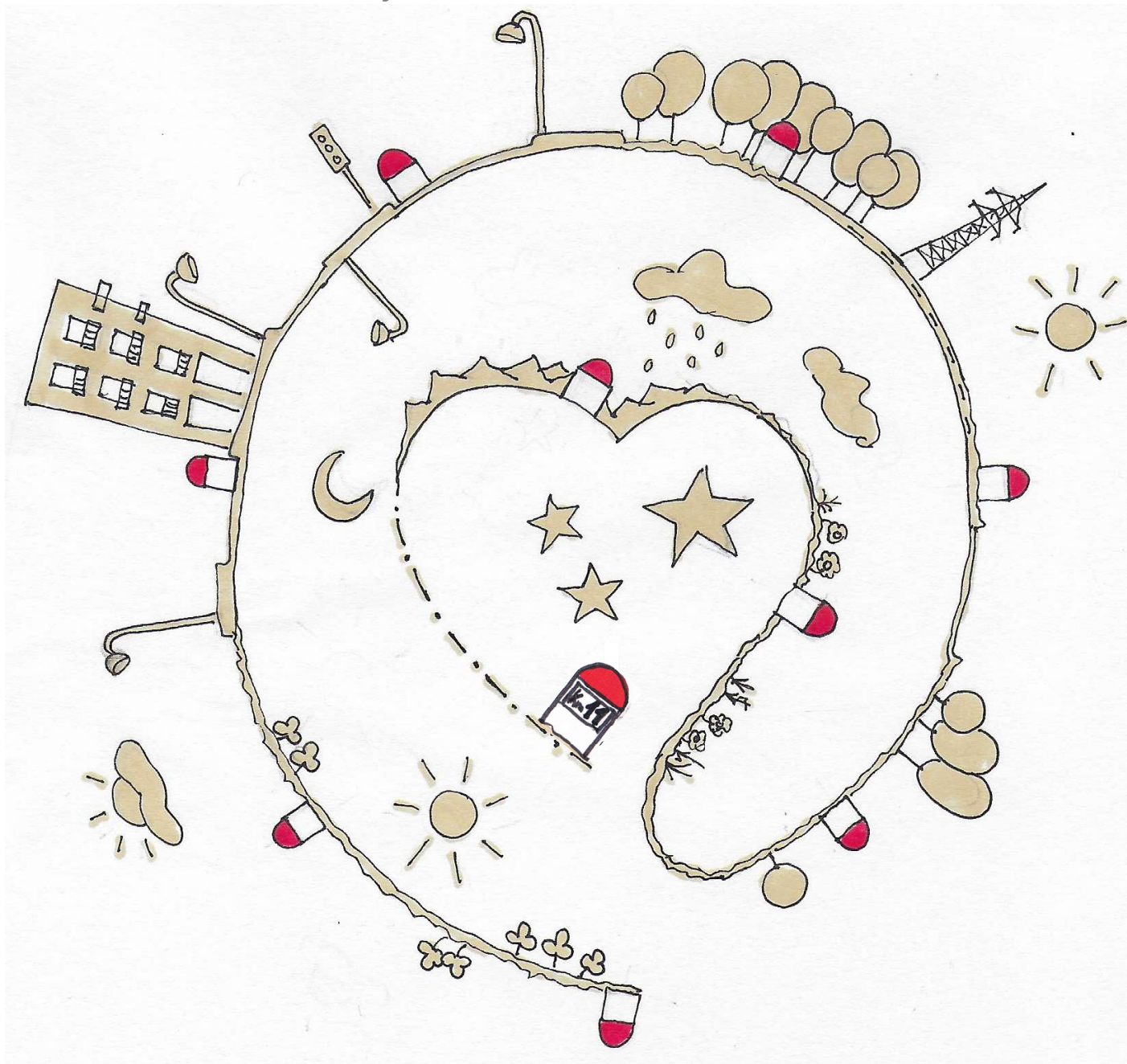
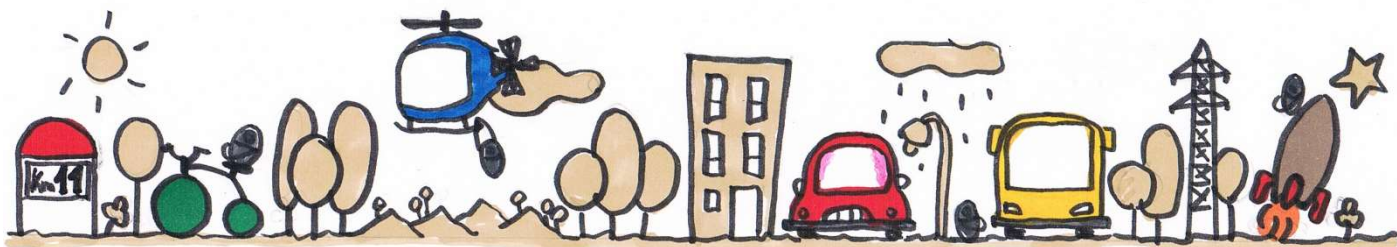


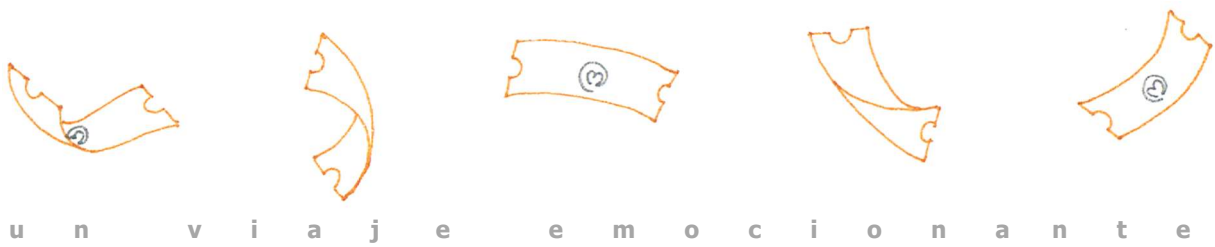
u n v i a j e e m o c i o n a n t e



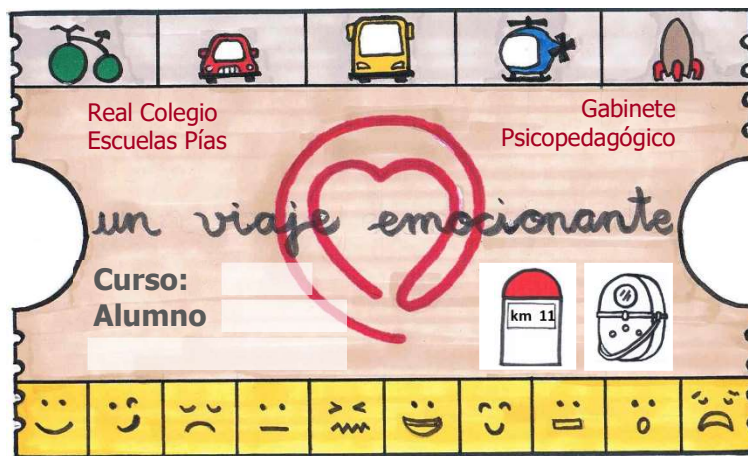
KM 11

6° EDUCACIÓN PRIMARIA

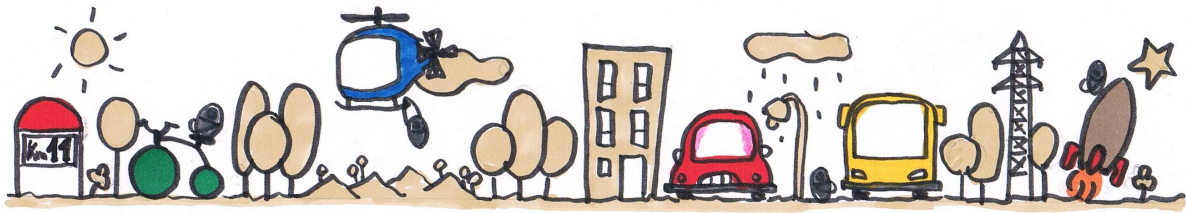
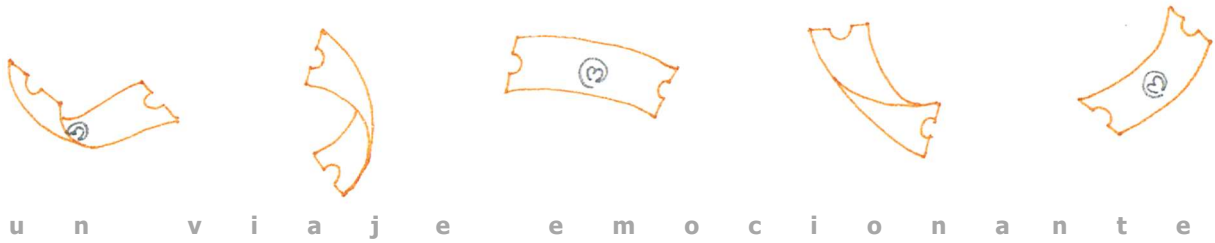

























- Sres. pasajeros, salimos de la **Novena Estación** de nuestro «**Viaje emocionante**», llevan lo necesario en sus equipajes para disfrutar del viaje y comentar con sus acompañantes las vistas y las peculiaridades de cada lugar. Por favor, saquen muchas fotos y selfies para recordar cada parada y sus lugares con encanto. Estén muy atentos a lo que pueda ocurrir en este último trayecto. La locomotora ya se ha puesto en marcha. ¡¡Vayan a por sus billetes!!



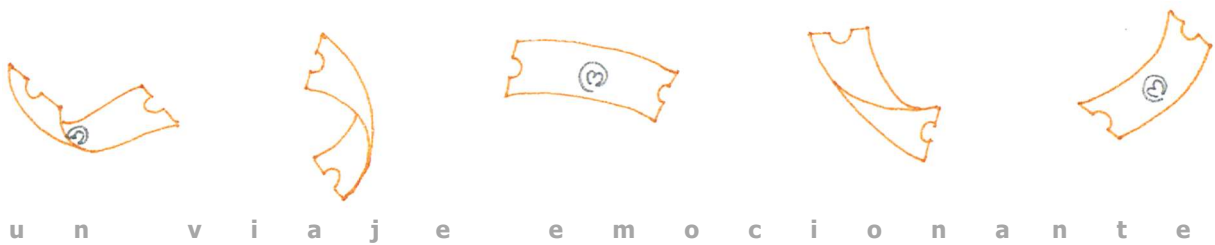




6º EDUCACIÓN PRIMARIA / 11 AÑOS

- Preparamos las maletas SENSIBILIZACIÓN:
Actividad _Pasivo, agresivo o asertivo
- 1ª PARADA : AUTOCONOCIMIENTO
 -   Actividad 1_Emocionarte
 -   Actividad 2_El árbol
- 2ª PARADA : AUTOCONTROL
 -   Actividad 1_ Paro, pienso y actúo. ¿Qué voy a hacer?
 -   Actividad 2_Me relajo
- 3ª PARADA : AUTOESTIMA
 -   Actividad 1_Escríbeme un twitt
 -   Actividad 2_Yo soy
 -   Actividad 3_Yo NO soy... Piensa en positivo
- 4ª PARADA  : EMPATÍA y HABILIDADES SOCIALES
 -   Actividad 1_Empàtic tv





Preparamos las maletas SENSIBILIZACIÓN

SENSIBILIZACIÓN

“Pasivo, agresivo o asertivo”

OBJETIVO:

Según el estilo de comunicación utilizado, se provoca una reacción y se crean unas expectativas respecto a la conversación y a la persona, en su entorno. Gestionarlo adecuadamente es fundamental para mejorar la calidad de las relaciones personales. El objetivo de esta actividad es:

- Aprender a utilizar el **estilo de comunicación** asertiva, fomenta el respeto por uno mismo y por los demás. Generalmente es el estilo más adecuado, pero hay situaciones concretas en las que la utilización de uno de los otros dos estilos puede tener sentido.

TEMPORALIZACIÓN:

- 50 minutos.

MATERIALES:

- oja con diferentes situaciones y roles (**Anexo 39** y **Anexo 40**).

ACTIVIDAD:

Para comenzar la actividad les explicaremos a los alumnos que cada persona posee una forma diferente de relacionarse, expresar sus ideas, emociones o pensamientos y responder ante sus iguales; utilizando para ello uno de los tres **estilos de comunicación**: pasivo, agresivo y asertivo. Si bien es cierto que, ante una situación determinada se puede recurrir a cualquiera de los otros dos estilos

y responder de otra manera que no sea a la habitual en la persona. Por ejemplo, al reconocer un error grave que uno mismo ha cometido o para expresar frustración por una situación que ha sido culpa de otra persona.

Pasivo: antepone los derechos y deseos de los demás a los suyos propios. Inhibe pensamientos o sentimientos que en otras situaciones diría. Acepta sin rechistar y todo le parece bien. Puede ser por agradar, por no enfrentarse o por desinterés...

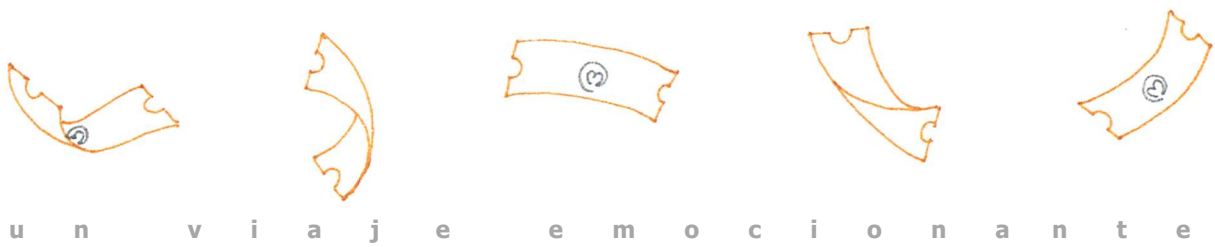
Agresivo: Antepone sus derechos o deseos ante los del resto de personas. No comunica sus pensamientos sobre el tema determinado, sino más bien quiere que le obedezcan y utiliza para ello un lenguaje brusco, agresivo e incluso puede llegar al insulto o a menospreciar al resto de personas. Utilizando expresiones como «no me da la gana» ...

Asertivo: Intenta satisfacer sus derechos o deseos sin poner en peligro o menospreciar los de los demás. Expresa de manera directa lo que piensa y siente si cree que es valioso y no daña a la otra persona. Tiene en cuenta sus necesidades y las del resto, ofreciendo su ayuda.

A continuación, organizaremos la clase en grupos de 4 personas y a cada grupo se le daremos por escrito, una situación determinada y uno de los tres estilos de comunicación, sin que lo sepan los demás grupos. (**Anexo 40** y **Anexo 41**). Deben decidir qué miembro del grupo va a representar dicho rol y cómo van a hacerlo. Tras unos minutos, cada grupo representará la situación que les ha tocado y el resto de la clase debe adivinar el estilo de comunicación e iniciar un pequeño debate sobre si es el más adecuado y dar otras opciones para resolver la situación, en caso de ser necesario.

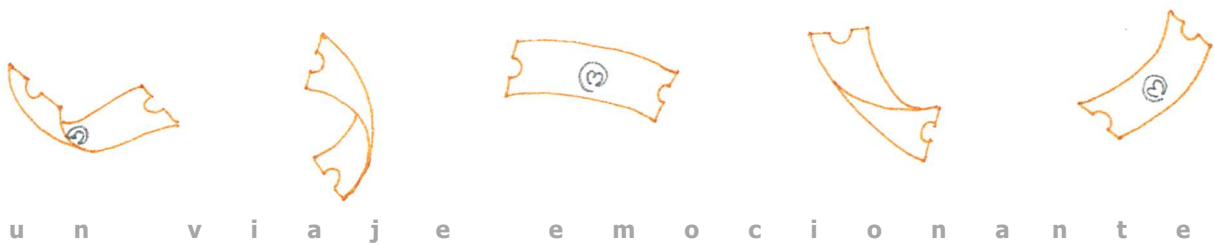
Es imprescindible crear un clima de respeto ante las personas que representan los diferentes roles en cada grupo, para que todos participen libremente y la actividad cumpla sus objetivos.





ORIENTACIONES/VARIACIONES:

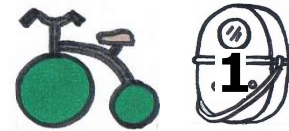
Los alumnos pueden proponer otras situaciones que ellos consideren importantes. En caso de que se alargue el diálogo entre los alumnos tras la representación de alguno de los grupos, se puede realizar la actividad en varias sesiones, de manera que ningún grupo se quede sin participar o se vea el diálogo interrumpido por falta de tiempo.



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



"Emocionarte"

OBJETIVO:

Hacernos conscientes de nuestras emociones requiere estar atentos a los estados internos y a nuestras reacciones en sus distintas formas (pensamiento, respuesta fisiológica, conductas manifiestas), relacionándolas con los estímulos que las provocan. La toma de conciencia propia y ajena y la capacidad para regularlas nos convierte en personas competentes emocionalmente. Los objetivos de esta actividad son:

- Identificar las emociones en uno mismo (qué siento).
- Llamar a cada emoción por su nombre.
- Saber comunicar y compartir con los demás aspectos y vivencias relacionados con las emociones sentidas.

TEMPORALIZACIÓN:

- Actividad "emocionARTE": 25 minutos.
- Rincones pensantes: 10 minutos.
- Puesta en común: 10 minutos.
- Total: 45 minutos.

MATERIALES:

- Papel continuo.
- Rotuladores de colores, ceras, pinturas llamativas.
- Música editada. *Audio sesión emocionarte.mp3 (Drive)*

ACTIVIDAD:

Colocaremos el papel continuo en el suelo o en la pared, a lo largo del aula. En la parte de arriba se escribirán dos preguntas: "*¿Qué sientes al escuchar esta música?*", "*¿te recuerda a algo?*".

Los alumnos se pondrán cómodos a lo largo del mural. Pondremos una pista musical con diferentes estilos y contrastes. Durante la canción pueden sentir distintas emociones y expresarlas en el papel continuo libremente (palabras, dibujos, garabatos...).

Una vez escuchada la música, les invitaremos a crear un rincón por cada emoción sentida. Quien quiera liderar un rincón puede proponer la emoción y elegir un rincón del aula. Cuando todas las emociones están lideradas por un alumno en su rincón, el resto puede elegir aquella emoción que más les ha llamado la atención. Durante 10 minutos hablarán y profundizarán más sobre esa emoción. Para ello les guiaremos con las siguientes preguntas: *¿se trata de una emoción agradable?, ¿sabrías decir qué cosas provocan en ti esa emoción?, ¿crees que sabrías gestionarla?, ¿cómo?*

Puesta en común. Una persona portavoz de cada equipo explicará lo que han comentado en su grupo.

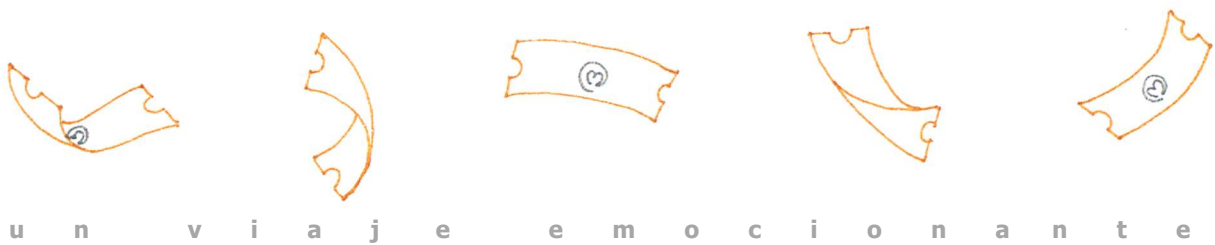
ORIENTACIONES/VARIACIONES:

Es importante que el maestro/tutor pueda crear un clima de interioridad, realizando la actividad como modelo o paseando dando importancia a las intervenciones de los alumnos (todas son válidas siempre que se tome en serio la actividad).

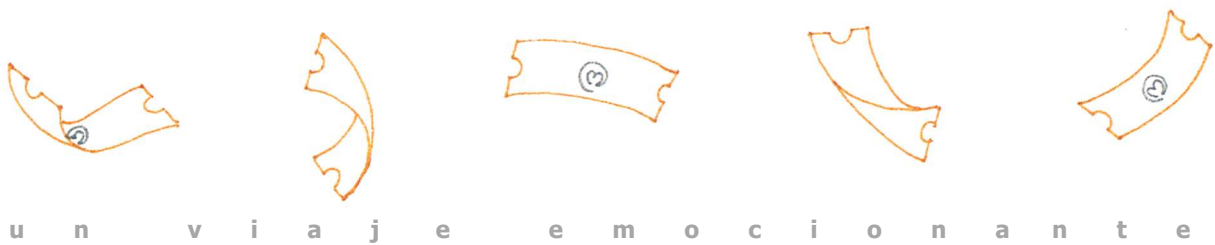
La pista musical debe ser larga, unos 7 minutos, para que el alumno tenga tiempo de concentrarse y sentir la música.

El ejemplo que facilitamos es el siguiente:

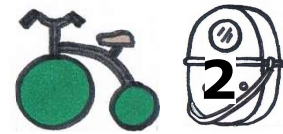
Las canciones que componen la pista son las explicadas a continuación:



- **Felicidad (Katy Perry - Birthday):** ritmo rápido y marcado que estimula el movimiento activo y la secreción de dopamina que conduce al sentimiento de felicidad.
- **Derrota (OneRepublic - Something I Need):** ritmo lento, tiene una tonalidad menor y a la vez lo comparte con un tono ascendente asociado a la derrota y la incertidumbre.
- **Ira (David Guetta - Bad):** estimula el movimiento para canalizar la rabia, la ira, el enojo.
- **Superación del miedo (Coldplay - Magic):** ritmo lento combinado con acordes mayores y estos sonidos minimizan la respuesta al estrés. Esta canción transmite la superación del miedo a través del amor y cuando uno deja de tener miedo desaparece el estrés.
- **Excitación (Avicii - Wake Me Up):** El ser humano libera adrenalina y endorfinas con el ritmo rápido, fuerte y de tono elevado de esta canción frenética que va "in crescendo" con el transcurrir de su melodía.
- **Nostalgia (John Legend - All of Me):** ritmo pausado con una letra sentimental para hacerte llorar.



○ **SEGUNDA SESIÓN: CONCIENCIA EMOCIONAL**



"El árbol"

OBJETIVO:

Hacernos conscientes de nuestras emociones requiere estar atentos a los estados internos y a nuestras reacciones en sus distintas formas (pensamiento, respuesta fisiológica, conductas manifiestas), relacionándolas con los estímulos que las provocan. La toma de conciencia propia y ajena, y la capacidad para regularlas nos convierte en personas competentes emocionalmente. El objetivo de esta actividad es:

- Tener confianza en las capacidades personales de gestión emocional, y respetar las de los demás.

TEMPORALIZACIÓN:

- Árbol: 20 minutos.
- Reflexión: 10 minutos.
- Cambio de rol por equipos: 15 minutos.
- Total: 45 minutos.

MATERIALES:

- Corto <https://www.youtube.com/watch?v=S1LEhmxS0g>
- Folios y pinturas.

ACTIVIDAD:

Repartiremos a cada alumno una hoja en blanco. Les diremos que deben dibujar un árbol que cumpla los siguientes requisitos:

- Hay que dibujarle las raíces marcando en cada raíz una habilidad personal.

- El tronco representará a cada uno de ellos.
- En cada rama que saldrá del tronco escribirán debilidades (cosas o aspectos en los que pueden mejorar).

Una vez cumplidos los requisitos, cada uno decorará el árbol a su gusto.

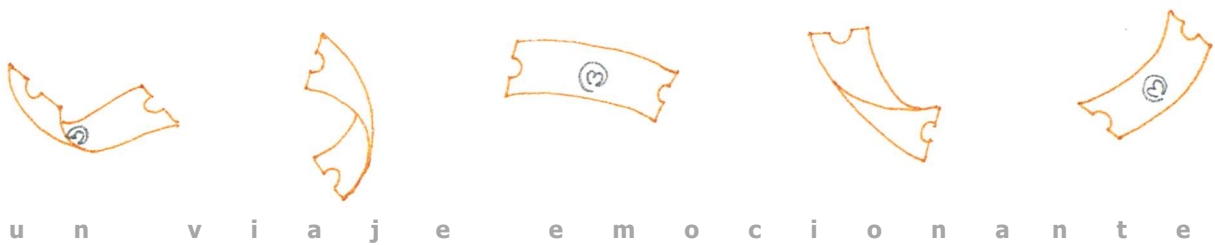
Tras el visionado del corto se realiza una reflexión guiada con las siguientes cuestiones: «¿Crees que tienes habilidades para resolver con éxito esta situación?, ¿qué podrías mejorar tu para ello?, ¿cómo? (cada alumno pensará en silencio sin responder en voz alta).

Pedimos que amontonen todos los árboles en el centro de la clase y preguntamos: ¿Pensáis que todos tenemos las mismas habilidades para resolver los mismos problemas?, ¿creéis que todos resolvemos un problema del mismo modo?, ¿juzgamos a los demás porque no actúan como nosotros?

Les pediremos que cojan otro árbol que no sea el suyo. Planteamos de nuevo la situación del corto, con el cambio de rol. Por equipos de cuatro personas explicarán la misma situación con el rol del compañero.

ORIENTACIONES/VARIACIONES:

Puede hacerse la actividad por parejas, de forma que puedan conocerse mejor y profundizar más en cada una de las personas que la forman.



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

2ª PARADA **: AUTOCONTROL**

○ PRIMERA SESIÓN: AUTOCONTROL

"¿Qué voy a hacer?"

OBJETIVO:

- Conocer y utilizar diferentes estrategias para regular las emociones.

TEMPORALIZACIÓN:

- Juego por equipos: 30 minutos.
- Puesta en común: 15 minutos.
- Total: 45 minutos.

MATERIALES:

- Tablero (**Anexo 41**).
- Tarjetas del juego (**Anexo 42**).
- Dado.

ACTIVIDAD:

Colocaremos a los alumnos en grupos de hasta 8 personas y les repartiremos a cada grupo un tablero, cartas y un dado.

La dinámica del juego es similar al «Juego de la Oca». Los participantes lanzan un dado por turnos y avanzan por el recorrido hasta llegar a la meta, pasando por

diferentes casillas en las que han que hacer lo que se les indica, según el color, para continuar el camino.

"¿Qué voy a hacer?": Empezará el juego el alumno con el nombre más corto, si se produce un empate se mirará el primer apellido y el segundo, en caso de ser necesario. Lanzará el dado y avanzará desde el inicio tantas casillas como indique el número del dado. Actuará según el color de la casilla en la que ha caído:

- Rojo: ¿Qué sentiría yo?
- Azul: ¿Cómo actuaría yo?
- Verde: Todos opinan.
- Amarillo: ¿Cómo actuaría el de la derecha? (Se responde como se cree que lo haría la otra persona).
- Gris: Se queda en casa, pasa el turno al siguiente.

A continuación, leerá una tarjeta blanca y se resolverá la situación planteada en la tarjeta, tal y como indique el color de la casilla en la que ha caído.

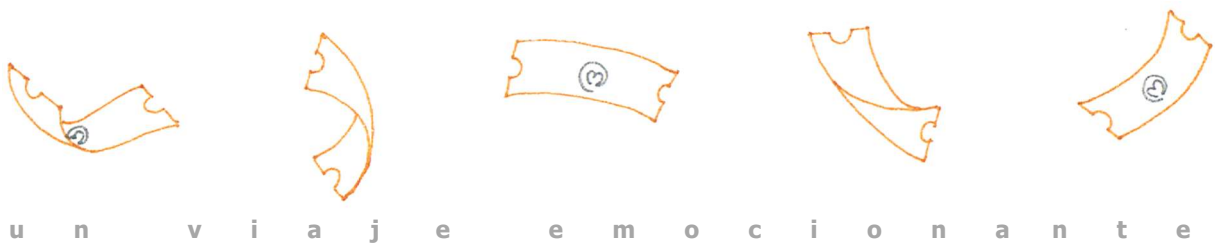
Las tarjetas blancas contienen diferentes situaciones en las que se deberá poner en práctica la gestión y regulación emocional aprendida en el «Viaje Emocionante». El alumno correspondiente, compartirá su respuesta con el resto, que deberán estar de acuerdo en la resolución, para que pueda continuar el juego. En caso de que la respuesta planteada por el jugador no sea adecuada para el resto del grupo, se iniciará un diálogo para llegar a una solución consensuada, entre todos los miembros del juego. Un portavoz de cada equipo anotará todas las respuestas que han compartido y que todos los jugadores han considerado que son válidas.

Puesta en común: cada portavoz explicará aquellas estrategias que han sido aceptadas por todo el equipo ante una situación concreta.

ORIENTACIONES/ VARIACIONES:

Se pueden añadir situaciones conflictivas que hayan surgido en el aula para resolverlas entre todos, mediante el diálogo.

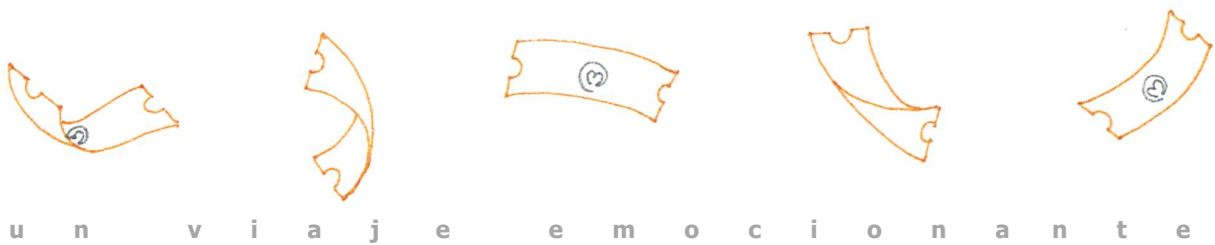




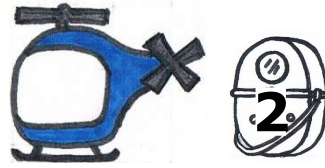
En este juego se debe escuchar a los compañeros de juego con el máximo respeto hacia sus respuestas.

Se puede jugar con un solo tablero para toda la clase y que vayan tirando por turnos de manera aleatoria (como mejor considere el tutor) los alumnos de la clase.

Se pueden utilizar varias sesiones para realizar dicha actividad.



○ SEGUNDA SESIÓN: AUTOCONTROL



"Me relajo"

OBJETIVO:

El autocontrol da libertad a la persona para poder decidir qué hacer, cómo y cuándo, evitando que sean las emociones las que dominen la situación.

Tener desarrollado el autocontrol evita reaccionar impulsivamente, y hacerlo de forma reflexiva; y así, permite a la persona solucionar situaciones no deseadas de forma adecuada. Los objetivos de esta actividad son:

- Sentir y valorar los aspectos positivos de la relajación para gestionar las emociones.
- Interiorizar la relajación.
- Dominar algunas técnicas de relajación.

TEMPORALIZACIÓN:

- 45 minutos.

MATERIALES:

- Colchonetas o espacio cómodo.
- Música bonita y relajante:

<https://www.youtube.com/watch?v=7Lm2skxgM6E>.

ACTIVIDAD:

Se colocarán todos los alumnos en el aula, de manera que podamos realizar la relajación de forma sencilla y cómoda.

Les explicaremos la utilidad del ejercicio a partir de emociones y estados de ánimo que saben reconocer: «cuando estás nervioso, cuando te enfadas, cuando no

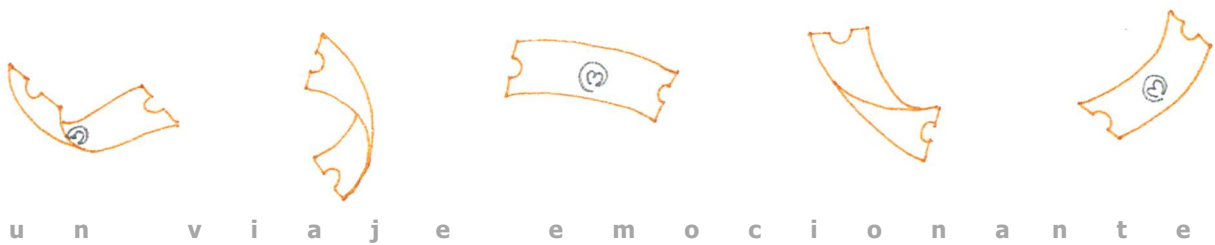
puedes dormir... notas cómo tus músculos se tensan sin darte cuenta y eso te hace estar muy incómodo. Si consigues aprender a relajarte, cuando estés nervioso podrás controlar esa tensión y te irás sintiendo mejor.» Les recordaremos que ya han hecho relajación en otras ocasiones durante «este viaje» y les invitaremos a seguir las indicaciones. Pondremos la música relajante y les iremos guiando a través de las diferentes relajaciones:

El juego del limón (manos y brazos): Debe realizarse el ejercicio tres veces con cada mano. *“Imagina que tienes un limón en tu mano izquierda, tienes que tratar de exprimirlo para sacarle todo el jugo. Concéntrate en tu mano y en tu brazo, en cómo aprietan mientras intentas sacarle todo el zumo, en cómo se tensan. Ahora deja caer el limón. Nota cómo están tus músculos cuando se relajan... Vamos a coger otro limón, pero lo vamos a exprimir con más fuerza que antes, muy muy fuerte, eso es. Mira qué tensos tienes la mano y el brazo. Ya está exprimido, ahora déjalo caer. ¿Ves, fíjate qué bien estás cuando estás relajado?, qué bien están tu mano y tu brazo, ¿a que te sientes mejor? Vamos a coger otro limón más, pero ahora tenemos que exprimirlo con mucha más fuerza que antes, esta vez no tiene que quedar ni una gota de zumo. Aprieta fuerte, más fuerte, que no quede nada... Ahora, vuelve a soltar el limón. Vuelve a notar que tu mano y tu brazo, qué relajados y qué a gusto están...”*

El proceso se repite con la mano derecha.

El gato perezoso (brazos y hombros): *“Ahora vamos a imaginarnos que somos un gato muy muy perezoso y queremos estirarnos... Estira todo lo que puedas los brazos frente a ti. Ahora levántalos, por encima de tu cabeza, con fuerza llévalos hacia atrás. Nota el tirón tan fuerte que sientes en los hombros. Vamos ahora a dejarlos caer a los lados, que descansen del esfuerzo. Muy bien. Otra vez, vamos a estirar los brazos otra vez más, más fuerte. Este gatito tiene mucha fuerza. Perfecto. De nuevo los dejas caer a los lados. Muy bien. ¿Notas cómo están más relajados los hombros? Una vez más, pero con más fuerza. Estira todo lo que puedas los brazos, vamos a intentar llegar al cielo, con todas tus ganas. Primero frente a ti, luego los levantas sobre tu cabeza y ahora... ¡arriba! Mira qué tensos*





estás ahora tus brazos y tus hombros... El último esfuerzo, el estirón más fuerte. Los brazos hacia adelante, los brazos sobre nuestra cabeza y finalmente... ¡brazos al techo, con ganas! Déjalos caer a los lados. ¿Ves qué bien se siente un gatito cuando está relajado? Muy contento y muy a gusto.”

El ejercicio de repite cinco veces.

La tortuga que se esconde (hombros y cuello): *“Ahora eres una tortuga. Estás ahí sentada, sobre una roca, muy a gusto. Relajándote muy tranquila y muy feliz en un lugar fantástico. Hace sol y calor, hay un estanque muy cerca de ti. Te sientes muy cómoda y feliz... De pronto... ¿qué pasa? No lo sabes bien, pero sientes que estás en peligro, sientes miedo. ¡Tienes que esconderte! ¡Mete tu cabeza en el caparazón! Lo haces llevando tus hombros hacia tus orejas, con la cabeza entre los hombros, así, bien escondida, muy protegida. Ya está... no hay peligro, sal de tu caparazón, no tienes nada que temer. Vuelve a relajarte tumbada al sol, siente sus rayos sobre tu cara. Vuelve a disfrutar plácidamente del paisaje... Siente tus hombros que ya no están tensos, tu cuello también relajado, estás muy cómoda...”*

El ejercicio se repite tres veces.

Jugando con un chicle enorme (mandíbula): *“Tienes un chicle enorme, quieres morderlo, masticarlo, comértelo, pero es tan grande... Vamos a morderlo con todos los músculos de tu cuello, con tu mandíbula. Apriétalo bien. Siente cómo se mete entre los dientes. Mastícalo fuerte, muy bien, lo estás consiguiendo. Ahora relájate, el chicle ha desaparecido. Deja caer tu mandíbula. Siente cómo está floja. Tu cuello también está suelto, está relajado. El ejercicio se repite tres veces, con tres «chicles distintos». Para finalizar se le pide que además de mandíbula y cuello, trate de relajar el cuerpo entero, quedándose lo más flojo que pueda”.*

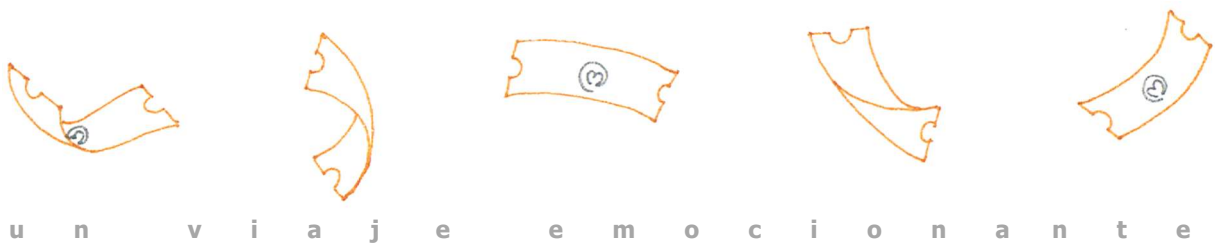
La mosca pesada (cara, nariz y frente): *“Estás sentado, despreocupado, entretenido. De repente, una mosca, una mosca muy molesta ha venido a meterse contigo y se ha posado en tu nariz. Tratas de espantarla, pero no puedes usar las manos. Es un poco complicado. Intenta echarla arrugando tu nariz, todo lo que puedas, lo más fuerte posible. ¡Vamos, tú puedes echarla! Fíjate que cuando*

arrugas tu nariz, las mejillas, la boca y la frente también se arrugan, también se ponen tensos. Hasta tus ojos se tensan... Bien, la mosca ya se ha ido, por fin te ha dejado tranquilo. Ya puedes relajar toda tu cara: tu nariz, tus mejillas, tu frente... Tu cara está tranquila, sin una sola arruga. Tú también estás tranquilo y relajado". Repetimos tres veces el proceso.

Jugamos con nuestro estómago: *"Ahora, estás tumbado sobre la hierba, panza arriba, tomando el sol. Estás muy cómodo y muy relajado. De repente, oyes un pequeño estruendo, son los pasos de algo grande que se dirige hacia ti. En un elefante, el elefante avanza rápido, velozmente, sin mirar por dónde pisa. Está muy cerca de ti, no tienes tiempo de escapar. La única solución es poner tenso el estómago, tensarlo tanto que parezca de piedra; así cuando el elefante ponga su pie encima de ti estarás protegido. Tensa bien tu estómago, nota cómo tu estómago se pone duro, realmente duro. Aguanta así, el elefante está a punto de pasar. Mira, parece que ya está apoyando su pie... ¡Vaya!, el elefante ha salido corriendo en otra dirección. Estás a salvo. Ya puedes descansar y relajarte. Deja tu estómago blandito. Lo más blandito y relajado que puedas. ¡Muy bien! Ahora te sientes mucho mejor, relajado y descansado. Siente la diferencia entre el estómago tenso y el estómago relajado, ¿a qué ahora te sientes mucho mejor?»* El ejercicio se repite dos veces.

«Ahora nos encontramos paseando por el bosque. Frente a nosotros hay un fantástico lugar al que queremos entrar. Hierba muy verde, valla un hermoso estanque donde podremos darnos un baño. El problema es que, para poder pasar, debemos atravesar una valla muy estrecha. Es tan estrecha que no crees que puedas lograrlo. La única forma de hacerlo es meter tu estómago todo lo que puedas. Hacerlo tan delgadito que consigas que tu cuerpo consiga atravesar la valla. Trata de meter hacia adentro todo lo que puedas tu estómago. Mételo lo más que puedas, que llegue casi a tocar la columna. ¡Venga, un poco más de esfuerzo! Déjalo muy metido, con todas tus fuerzas. Estás a punto de conseguirlo, no te desanimes. Muy bien, has conseguido atravesar la valla. Ya está al otro lado. Deja tu estómago flojo. Relájate. Vuelve a tu posición normal. Siente qué bien estás, qué relajado.»





Podemos realizar este ejercicio dos veces.

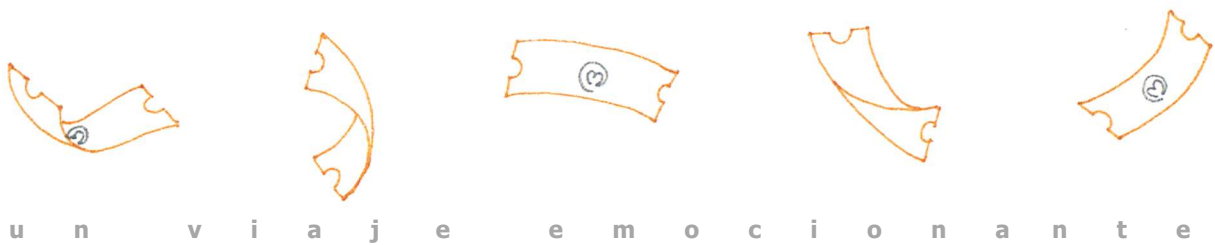
Caminamos por el barro (pies y piernas): *“Ya no estamos en un bosque acogedor, nos encontramos en la jungla. Es una jungla peligrosa, pero nosotros somos buenos exploradores y conseguiremos avanzar a través de ella y encontrar la salida. Vamos caminando decididos cuando ¡atención! Hemos encontrado un barrizal, ¿quieres meter tus pies en él? ¡Vamos a ello! Debes empujar con toda la fuerza de tus piernas. Empuja hacia adentro. Siente como el calor del barro se mete entre tus pies. Empuja fuerte, parece que el barro se hace cada vez más duro, utiliza toda la fuerza de tus piernas. Siente cómo tus piernas y tus pies están tensos mientras intentan caminar por el lodo. Ahora sal fuera. Deja de ejercer fuerza. Suelta tus piernas y tus pies. Nota cómo éstos están flojos, están relajados. Ya no estás tenso, descansa tranquilo...”*

El ejercicio se repite dos veces.

Al finalizar el ejercicio, podemos concluir la sesión de relajación con algunas respiraciones y dejando a los alumnos tumbados o sentados en una postura cómoda.

ORIENTACIONES/VARIACIONES:

Podemos recordarles que, algunas partes de la relajación las pueden realizar ante situaciones de estrés o nerviosismo. Solo deben aprender a ponerla en práctica ellos mismos. La del limón o la tortuga son fáciles de realizar ante un examen o antes de hablar en público.



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



3ª PARADA : AUTOESTIMA



○ PRIMERA SESIÓN: AUTOESTIMA

"Escríbeme un tweet"

OBJETIVO:

¿Cómo soy?, ¿cómo me veo por fuera?, ¿cuáles son mis límites?, ¿cómo me siento?, ¿cómo me ven los demás?

La respuesta a todas estas preguntas es lo que conforma la autoestima del ser humano. El objetivo para esta actividad es:

- Saber hablar y pensar sobre uno mismo de manera positiva, teniendo en cuenta las fortalezas de cada uno.

TEMPORALIZACIÓN:

- Dinámica: 30 minutos.
- Reflexión guiada: 15 minutos.
- Total: 45 minutos.

MATERIALES:

- Folios y bolis.
- Plantilla Twitter (**Anexo 43**).

ACTIVIDAD:

Les repartiremos a los alumnos de la clase una hoja con la plantilla de Twitter y les pediremos que se definan en un tweet. Cuando hayan terminado dejarán los tweets en sus mesas.

A continuación, se sentarán en círculo y escribirán su nombre en mayúsculas en otra hoja diferente y se la pasarán al de la derecha. Durante dos o tres minutos escribirán en la hoja que les ha tocado las cualidades o cosas que hace bien el compañero. Les podemos ayudar lanzando la siguiente pregunta: "¿Qué es lo que más valoras de la persona que te ha tocado?"»

Una vez comprobemos que todos han escrito en la hoja, les pediremos que pasen de nuevo hacia su derecha y escriban en la hoja del alumno que tienen ahora. Volverán a hacerlo hasta que todos completen la rueda. Cuando el papel llegue hasta su dueño, se dejarán unos minutos para que puedan leerlo en voz baja. Tras esos minutos, iniciaremos una reflexión grupal lanzando al aire las siguientes preguntas:

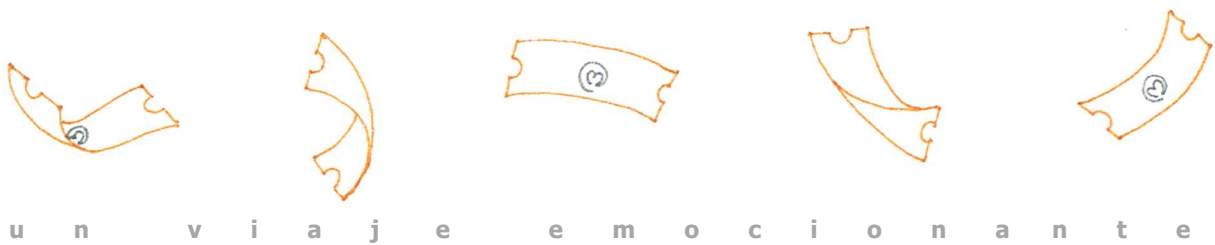
- ¿Os ha gustado?
- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Sabíais que teníais alguna de estas características?
- ¿Pensar en tus fortalezas, puede ayudarte?

Si alguien tiene alguna duda sobre alguna cualidad, puede preguntarlo en voz alta y que sus compañeros le refuercen y expliquen.

Para finalizar, regresarán a su mesa y en la misma hoja del tweet inicial, volverán a definirse de nuevo, en otro tweet. Y se realizará una puesta en común: "¿Ha cambiado algo tu percepción sobre ti mismo?"

ORIENTACIONES/VARIACIONES:

Esta actividad se puede realizar en varias sesiones.



○ SEGUNDA SESIÓN: AUTOESTIMA



"Yo soy..."

OBJETIVO:

Ser capaz de reconocerse y aceptarse uno mismo como es, con sus «peculiaridades» y proyectarlo hacia los demás, es lo que nos ayuda a relacionarnos adecuadamente con los que nos rodean. El objetivo para esta actividad es:

- Tomar conciencia de que nuestra autovaloración será positiva o negativa en función de con quién nos comparemos.

TEMPORALIZACIÓN:

- 45 minutos.

MATERIALES:

- Lápiz y papel.
- Pizarra digital para ver las imágenes.
- Imágenes impresas.
- Dibujo (**Anexo 44**).

ACTIVIDAD:

Proyectaremos el dibujo (**Anexo 44**) para que los alumnos lo observen durante un minuto. Después les repartiremos un folio y harán la técnica cooperativa de «entrevista simultánea» por parejas, para comentar de forma breve lo que les transmite la imagen.

El profesor les recordará lo que significa la palabra autoestima, siempre animando a los niños a que den su opinión, para entrar en materia.

A continuación, repartiré a cada persona un folio, en el que pondrán en la parte superior la frase "yo soy..."

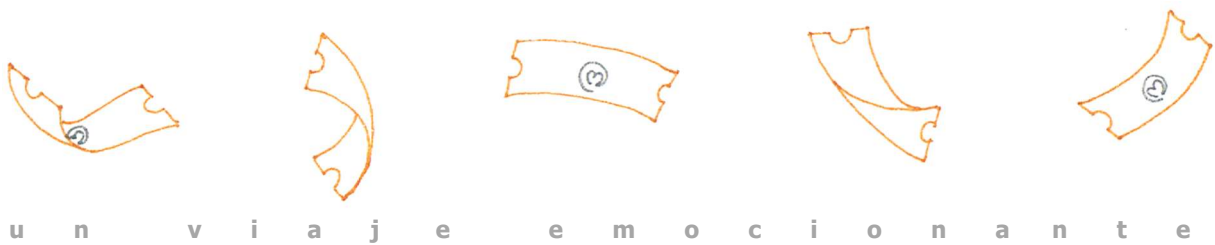
Y les daremos las siguientes instrucciones: *"Vais a escribir en el folio, características vuestras que consideréis que sean positivas (cualidades, logros, destrezas, conocimientos, capacidades...). A continuación, por parejas, os vais a vender a vosotros mismos. Una persona hará el papel de vendedor y otro de comprador y después cambiaréis los papeles. El vendedor expondrá las razones por las que al comprador le conviene adquirirlo".*

Finalmente, el profesor preguntará a la clase las dificultades que han tenido tanto a la hora de completar las frases de "yo soy", como a la hora de venderse y anotará en la pizarra las respuestas. A continuación, les explicará a los alumnos que a la mayoría de personas nos es difícil reconocer cualidades positivas que poseemos en algunos momentos y que esto ocurre porque las personas elegimos un modelo con el que compararnos, y depende de con quién nos comparemos, nos evaluamos más positiva o más negativamente. Les pedimos que piensen de forma individual por un momento: *¿con quién te comparas?, ¿te beneficia?, ¿por qué lo haces?*

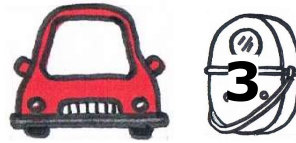
ORIENTACIONES/VARIACIONES:

Esta sesión se complementa con la siguiente, por eso es necesario que en esta primera los alumnos utilicen el tiempo necesario para reflexionar en cada parte de la actividad.





○ TERCERA SESIÓN: AUTOESTIMA



"Yo no soy..."

OBJETIVO:

Ser capaz de reconocerse y aceptarse uno mismo como es, con sus peculiaridades y proyectarlo hacia los demás, es lo que nos ayuda a relacionarnos adecuadamente con los que nos rodean. El objetivo para esta actividad es:

- Tomar conciencia de que nuestra autovaloración será positiva o negativa en función de con quién nos comparemos.

TEMPORALIZACIÓN:

- 45 minutos.

MATERIALES:

- Lápiz y papel.
- Pizarra digital para ver las imágenes.
- Imágenes impresas.

ACTIVIDAD:

Utilizaremos unos minutos para recordar en voz alta lo que hicimos la sesión anterior. (Lo pueden contar los alumnos si lo desean.)

A continuación, se dispone a los alumnos por equipos y les dejamos unos minutos para que piense cada grupo el nombre de una persona conocida para ellos y a la que siguen habitualmente. (la bloguera de moda, cantantes, deportistas, periodistas, youtubers...). Los buscamos en internet y proyectamos sus imágenes en la pizarra.

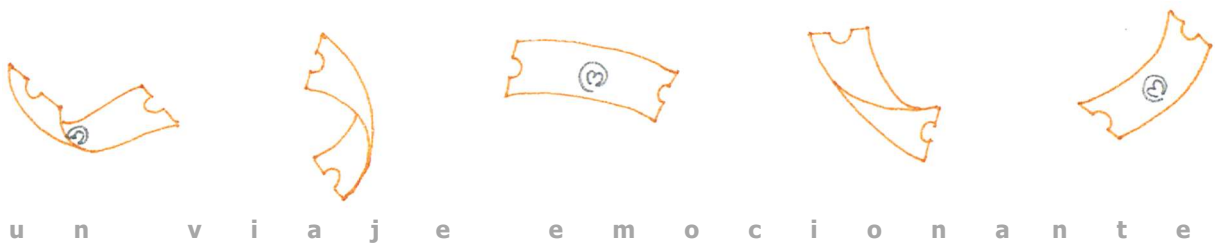
Les pedimos a los alumnos que, por grupos, escriban una presentación de cada uno de los personajes, incluyendo en la presentación sus cualidades personales y

porqué les gustan. Pueden utilizar la técnica del folio giratorio. Una vez han finalizado todos los grupos, se hará una puesta en común de las presentaciones y una reflexión final sobre los peligros de compararnos con personas de las que no conocemos su realidad, sino una versión de sí mismos que muestran a la sociedad con fines económicos. Así como, el impacto de compararnos continuamente con amigos, familiares, conocidos...

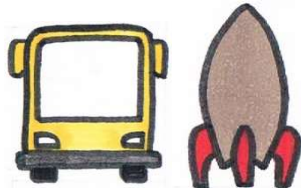
ORIENTACIONES/VARIACIONES:

Es importante que en esta sesión comprendan que, el origen de nuestra autoestima se encuentra en nuestro entorno social, más concretamente en nuestras relaciones interpersonales más significativas para nosotros, así pues , padres, hermanos, profesores y amigos, son los que más contribuyen a favorecer o dificultar las experiencias sociales en las que podemos comprobar nuestras cualidades, en función del modo en que nos tratan, de cómo interpretan nuestras conductas y de la información concreta que nos transmiten sobre nosotros mismos. En esta actividad no proponemos los nombres de los famosos, pues importante saber a qué personas admiran y siguen en su día a día y porque estos varían de un curso a otro.





4º PARADA

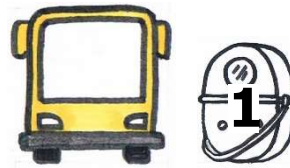


: EMPATÍA y

HABILIDADES SOCIALES

○ PRIMERA SESIÓN:

EMPATÍA Y HABILIDADES SOCIALES



"EmpáticTV"

OBJETIVO:

La empatía puede definirse como la capacidad que tiene el ser humano de ponerse en el lugar de otro, para poder sentir o comprender los sentimientos de la otra persona con la que nos comunicamos. Se da en todas las personas y empieza a desarrollarse en la infancia. El objetivo para esta actividad es:

- Puesta en práctica todas las estrategias de regulación emocional aprendidas durante el viaje.

TEMPORALIZACIÓN:

- Vídeo: 4 minutos.
- Programa TV: 40 minutos.
- Tres sesiones.

MATERIALES:

- Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=tQm4iiaYAtg>
- Cámara.
- Micrófonos.
- Tarjetas (**Anexo 45**)

ACTIVIDAD:

Veremos todos juntos el vídeo: *“La gallina o el huevo: empatía”*. Es la historia de un cerdito al que le apasiona comer huevos. Pero un día se enamora de una gallina y tendrá que elegir, ¿el huevo o la gallina?

Después de ver el video para recordar la importancia de la empatía les propondremos a nuestros alumnos realizar un programa de TV, tipo coloquio. El programa, *“EmpáticoTV”*, que luego veremos y compartiremos con las otras clases del curso.

Distribuiremos los roles de los alumnos a petición de ellos o por sorteo.

- Tres alumnos serán el presentador y los entrevistados.
- Un grupo de alumnos se encargará de preparar el espacio de la clase como el decorado de un plató de televisión (sillones, cámaras, micrófonos...).
- Un grupo de alumnos preparará los anuncios publicitarios (su temática serán las emociones).
- El resto de alumnos serán el gran público con tarjetas comodines para participar y expresar sus ideas en el programa.
- El profesor dinamizará el coloquio.

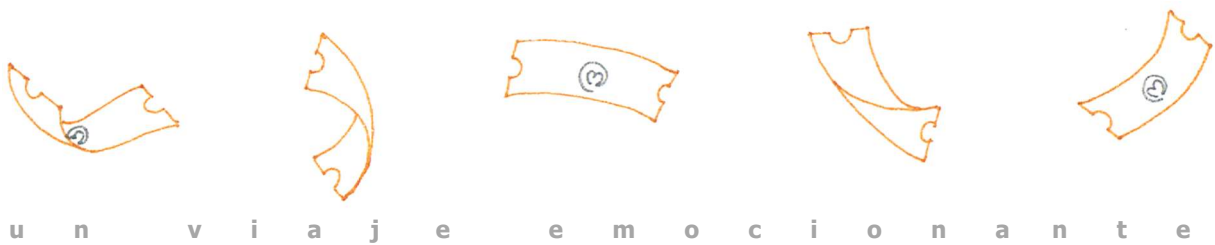
Les propondremos la siguiente cabecera para el programa:

«Bienvenidos a la primera edición de *“EmpáticoTV”*. Después del visionado de «La gallina o el huevo» y tras haber trabajado durante todo el año la inteligencia emocional... procedemos a presentar a nuestros invitados e invitadas, quienes nos hablarán de lo aprendido y sobre la empatía.

Presentación de los entrevistados y del comodín del público: cada vez que alguien del público quiera participar levantará la tarjeta más adecuada para hacerlo. El presentador le atenderá cuando considere mejor para el programa.

El presentador irá haciéndoles las siguientes preguntas a los invitados: *“¿Qué es para ti la empatía?, ¿por qué crees que es importante ser empático?, ¿qué puede cambiar en tu vida si aprendes a tener una actitud empática?, ¿crees que el cerdo*





es más feliz cuando empatiza con la gallina?, ¿anteponer tus necesidades a las de los demás, es empatía...es bueno hacerlo siempre?, ¿recuerdas algún momento de tu vida que hayas sido empático?, ¿recuerdas algún momento de tu vida en que hayan sido empáticos contigo?, ¿qué le podría pasar a una persona sin empatía, cómo sería su vida?"

Conforme vayan respondiendo los entrevistados, el público puede levantar las diferentes tarjetas: *me sorprende, aportar una idea, hacer una pregunta, cuestionar algo, me gusta, no me gusta...*

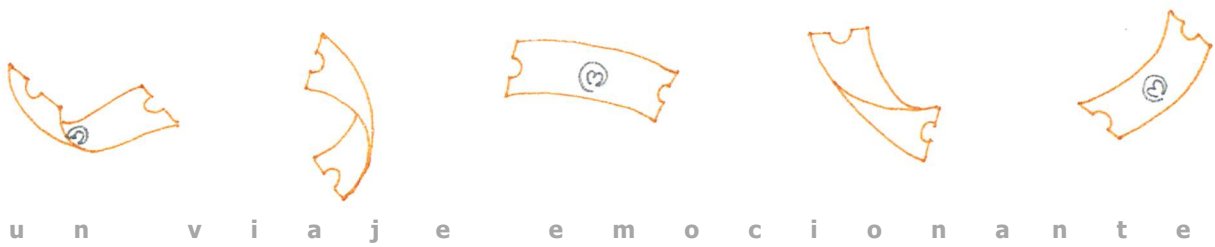
El presentador irá dándoles la palabra para que puedan exponerlo. Es importante que el presentador vaya interactuando con el público para que el programa sea dinámico y recoja las impresiones de todo aquel que desee participar.

ORIENTACIONES/VARIACIONES:

Una vez realizada la propuesta a los alumnos, se les dejará las siguientes sesiones para preparar los guiones, materiales y decorados (pueden prepararlo también en casa) y una sesión para realizar la grabación del programa.

Se editará el vídeo y después de verlo en clase lo compartiremos con los compañeros de las otras clases.

Con esta actividad pretendemos poner un cierre divertido al programa trabajado a lo largo del curso, favoreciendo la reflexión y escucha entre los compañeros. Y que sean capaces de poner en práctica lo aprendido durante todo el viaje emocionante.



ANEXOS

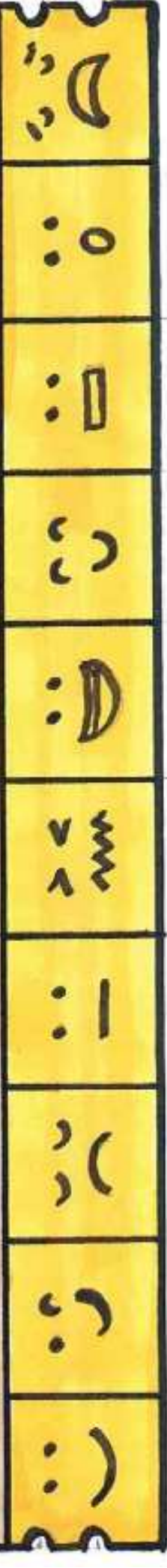
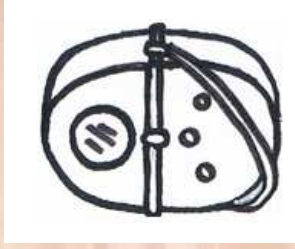
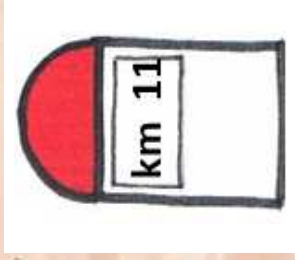
- ***Billete de clase KM11***
- ***Billetes de alumnos KM11***
- ***Anexo 39. Asertivo pasivo agresivo***
- ***Anexo 40. Frases situaciones***
- ***Anexo 41. Tablero***
- ***Anexo 42. Qué voy a hacer***
- ***Anexo 43. Twitt***
- ***Anexo 44. Niña regadera***
- ***Anexo 45. Vehículos emoticonos***
- ***REGISTRO KM11***



**Real Colegio
Escuelas Pías**

**Gabinete
Psicopedagógico**

un viaje emocionante




Curso:

Real Colegio Escuelas Pías Gabinete Psicopedagógico

un viaje emocionante

Curso:
Alumno:

km 11




Real Colegio Escuelas Pías Gabinete Psicopedagógico

un viaje emocionante

Curso:
Alumno:

km 11




Real Colegio Escuelas Pías Gabinete Psicopedagógico

un viaje emocionante

Curso:
Alumno:

km 11




Real Colegio Escuelas Pías Gabinete Psicopedagógico

un viaje emocionante

Curso:
Alumno:

km 11




Real Colegio Escuelas Pías Gabinete Psicopedagógico

un viaje emocionante

Curso:
Alumno:

km 11




Real Colegio Escuelas Pías Gabinete Psicopedagógico

un viaje emocionante

Curso:
Alumno:

km 11



Real Colegio Escuelas Pías Gabinete Psicopedagógico

un viaje emocionante

Curso:
Alumno:

km 11



Real Colegio Escuelas Pías Gabinete Psicopedagógico

un viaje emocionante

Curso:
Alumno:

km 11





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

Agresivo



Pasivo



Asertivo



Asertivo



Agresivo



Pasivo



Pasivo



Asertivo



Agresivo



Agresivo

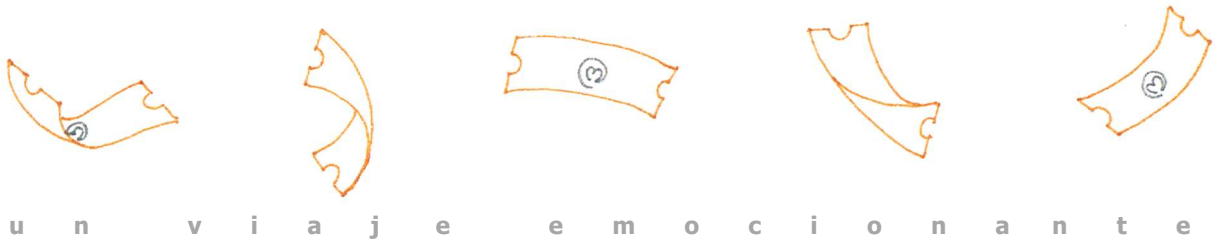


Pasivo



asertivo





Cómo decirle a un amigo que no te gusta el regalo que te ha hecho

Como decirle a tu madre que no te gusta la comida que ha preparado

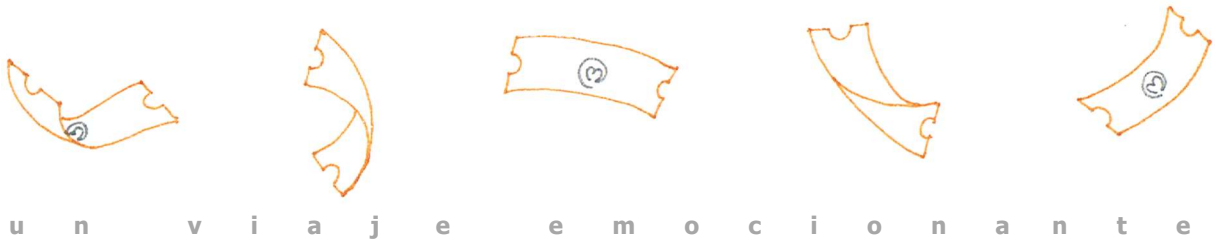
Cómo decirle a tu amigo si te lo pregunta, que la ropa que lleva no le sienta bien

Un compañero de clase te pide que te quedes con su hermano pequeño mientras él se marcha a hablar con otros compañeros

Un amigo te pide que hagas una llamada haciéndote pasar por otro e insultara a alguien por teléfono

Estás jugando al fútbol en el patio y un compañero no para de decirte que “no das una”

Llevas una mochila nueva a clase y una amiga te dice “vaya mochila más ridícula e infantil que llevas”



Una amiga te pide prestado algo que tú no quieres prestar

Un amigo te pide dinero para apostar

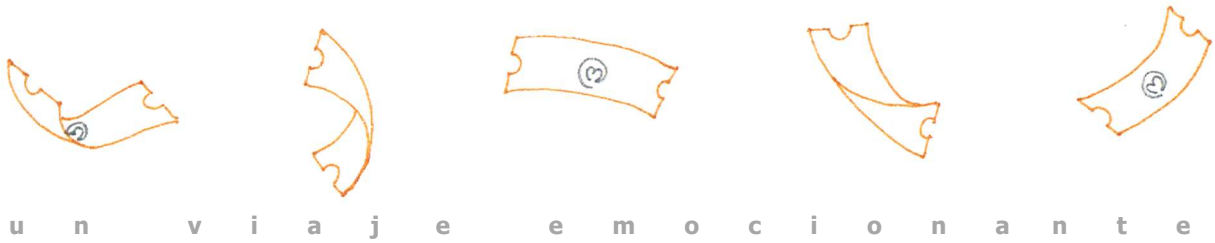
Una compañera te dice que han quedado unas cuantas por la tarde para hacer algo que tú no quieres hacer

Un chico/a te quiere besar y tú no quieres

Están las chicas o los chicos en un grupito y alguien dice "Vamos a molestar"

Estamos en clase sin la profesora y algunos se ponen a gritar

Dos personas se enfadan y te piden que te enfades tú también con la otra persona



Alguien me saca un mote y me llama así delante de todos

Un amigo me pide que vea una película que no es adecuada para mi edad

Alguien me pide que le haga sus deberes

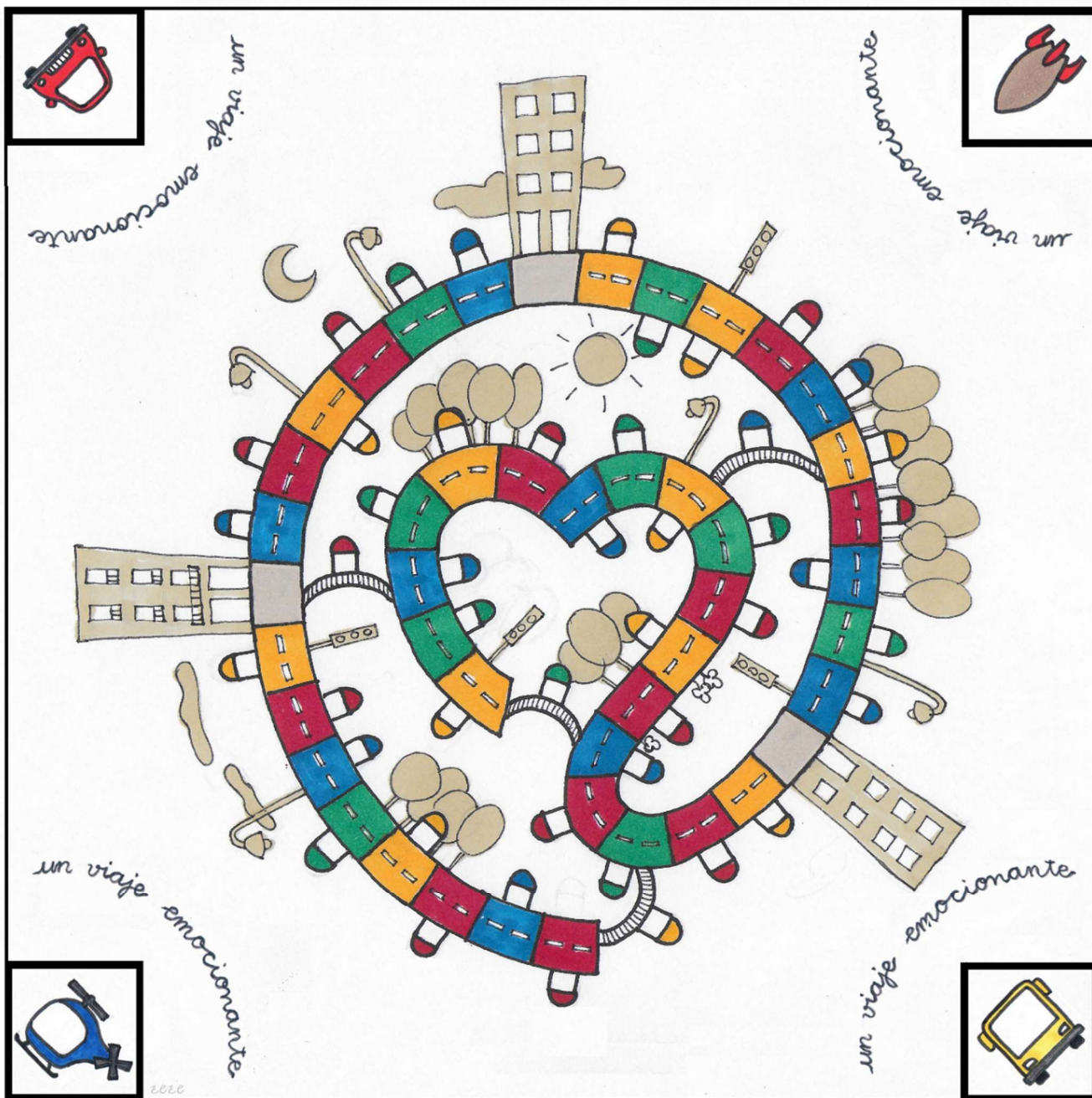
Nos castigan a todos por mi mal comportamiento

Se me ha olvidado darles el recado a mis padres y no acudirán a una cita importante

No he avisado a un amigo de que también lo han invitado a una fiesta

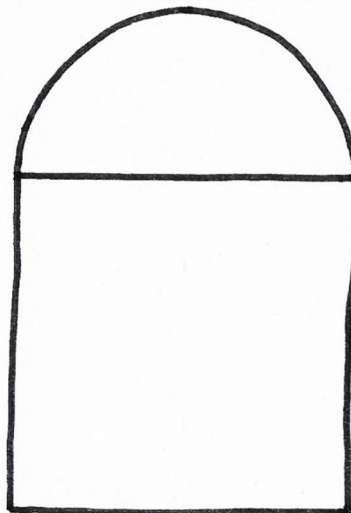
Se han olvidado las llaves dentro de casa y no podemos entrar

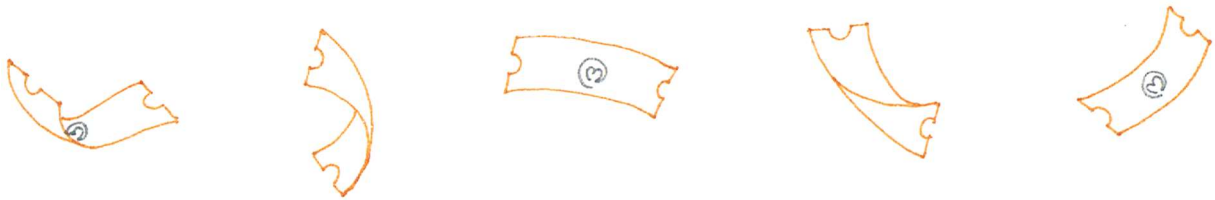
u n v i a j e e m o c i o n a n t e





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

*Veo que están
insultando a
un compañero
en el patio,*

*Cuento algo
gracioso en
clase y nadie
se ríe.*

*Me dicen cosas
despectivas de
la ropa que
llevo.*

*Me
avergüenzan
en público.*

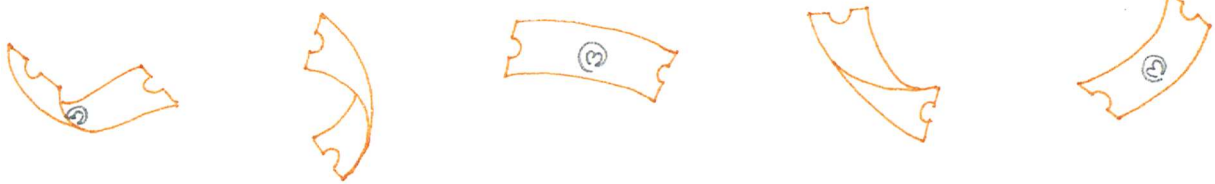
*El profesor me
felicitó varias
veces en
público.*

*Leo mensajes
en el grupo de
wasap donde
insultan a
otro.*

*Veo una foto
íntima de un
compañero que
circula por las
redes sociales.*

*Mi mejor
amigo prefiere
estar con otros.*

*Suspendo mi
primer
examen.*



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

Mis amigos se distancian de mí porque no quiero hacer cosas que no me gustan y a ellos sí.

A mi compañero de delante se le ve la hucha cuando se sienta y lo ven todos.

Hay un compañero de clase que huele muy mal.

Me entero de que a un compañero le ha robado otro sin que él se dé cuenta.

Me entero de que han quedado para pegar a un compañero a la salida de clase.

Mis compañeros critican a otro a sus espaldas.

Un amigo se hace pasar por otro en las redes sociales para troleear.

Si alguien me declara su amor y no me gusta.

Si alguien que me gusta me declara su amor.



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

Sí me encuentro un cachorrillo recién nacido abandonado.

Sí me dejan en la "Friend Zone".

Sí me piden el teléfono para usar mi cuenta de Instagram.

Sé que un compañero se hace daño a sí mismo.

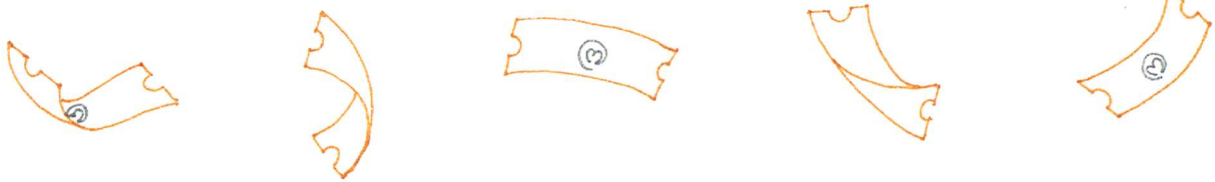
Me entero de que un compañero se levanta todas las noche a ver videos de YouTube.

Sí opinan negativamente de todo lo que hago y digo.

Me bloqueo al hablar en público.

Sí me han salido muchos granos.

No tengo redes sociales y mis amigos tienen.



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

No me dejan ver la serie de moda.

Mi compañero de clase se mueve o habla mucho en clase y me molesta.

Si me entero de que un amigo apuesta por teléfono.

Un compañero me cuenta cosas que no son adecuadas para mi edad.

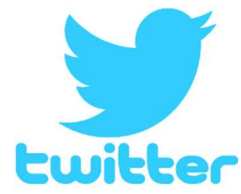
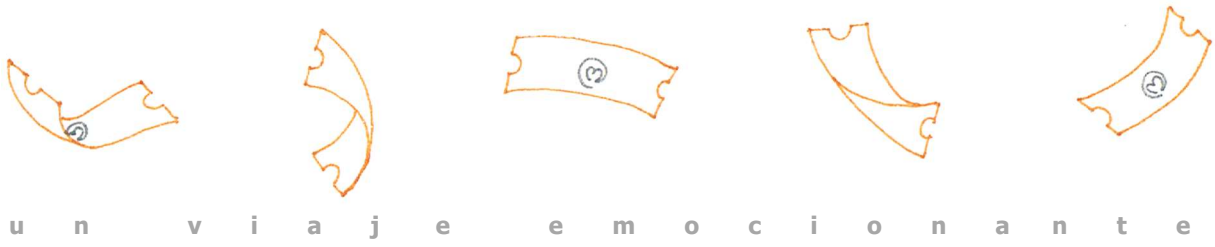
Me entero de que hay compañeros que ven películas para mayores.

Me han dado un premio fuera del cole y me da vergüenza contarlo en clase.

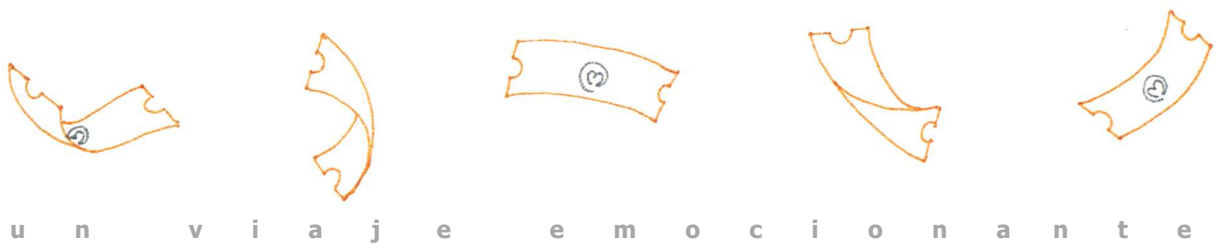
Si a un compañero el profesor le deja material para hacer el examen.

Si un compañero no quiere venir al cole porque se siente rechazado.

Un amigo quiere que conteste "inmediatamente" los wasaps.

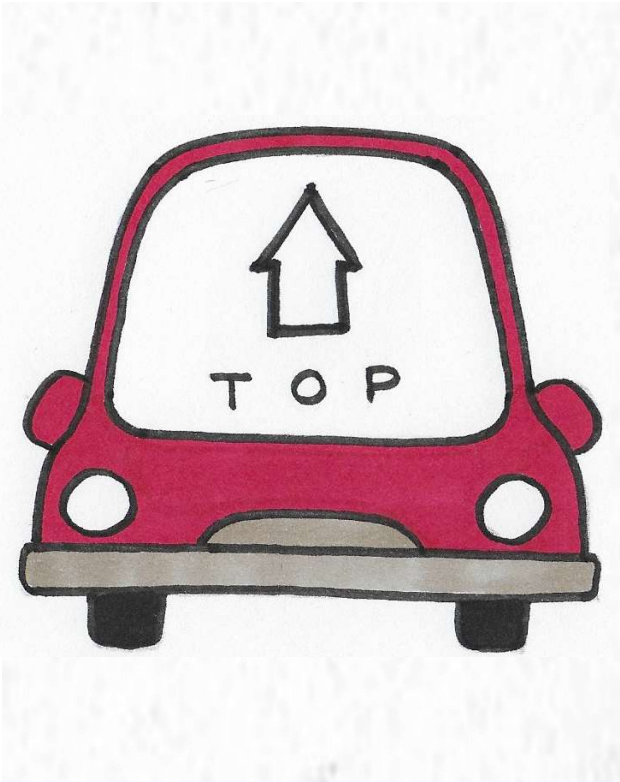


YO SOY...





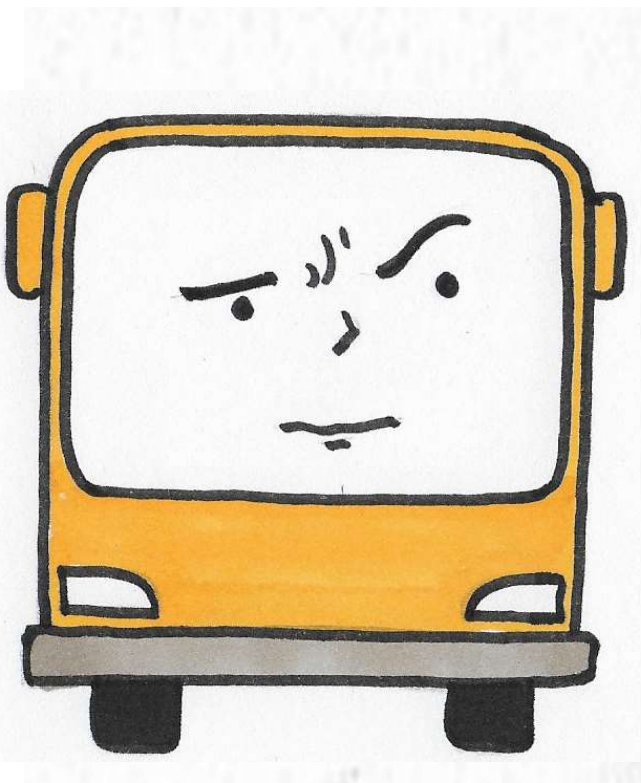
u n v i a j e e m o c i o n a n t e



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

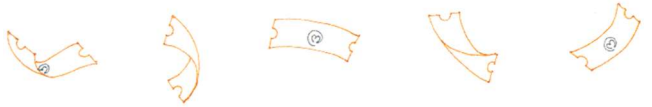


u n v i a j e e m o c i o n a n t e

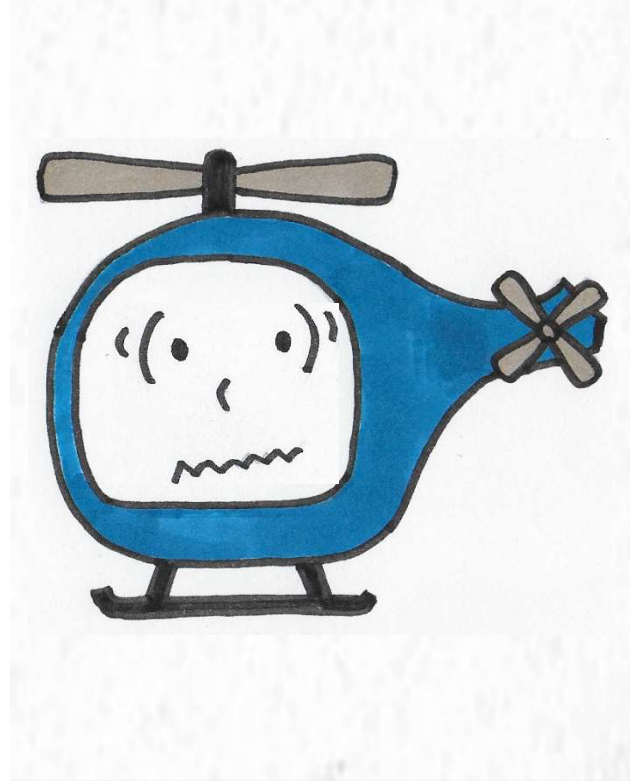
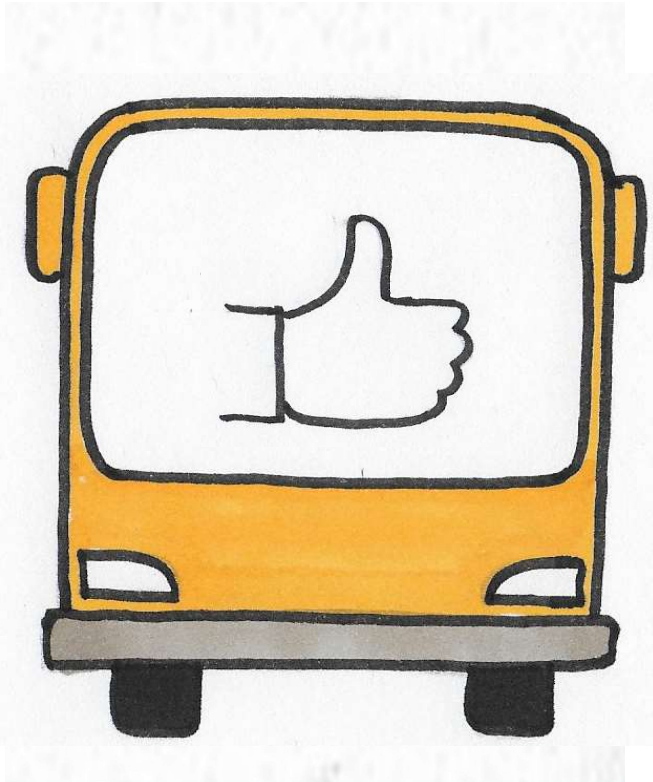




u n v i a j e e m o c i o n a n t e



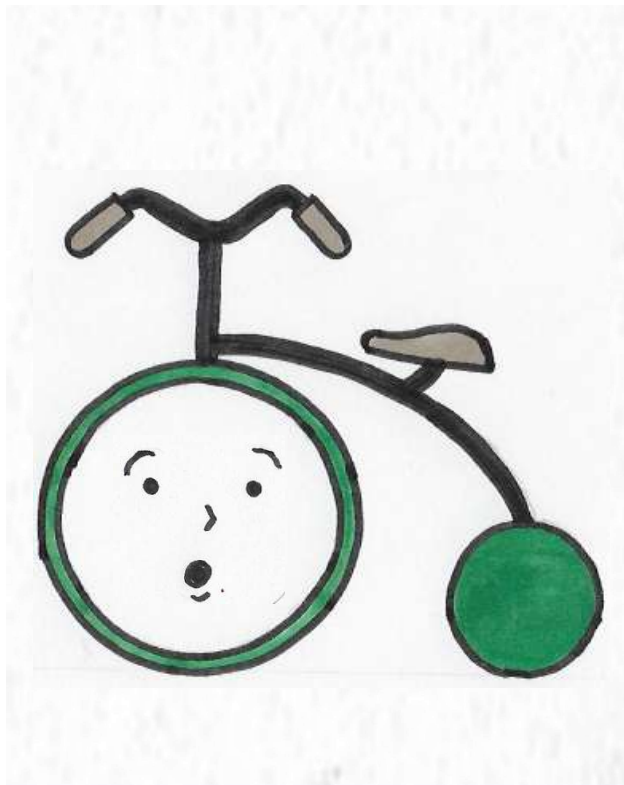
u n v i a j e e m o c i o n a n t e

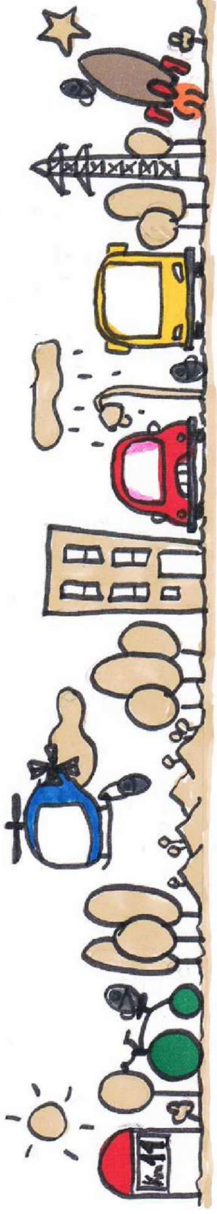


u n v i a j e e m o c i o n a n t e



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





REGISTRO

6º EDUCACIÓN PRIMARIA / 11 AÑOS



Clase

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



- **Preparamos las maletas SENSIBILIZACIÓN:**

 Pasivo, agresivo o asertivo
Anexo 39, Anexo 40




- **1ª PARADA  : AUTOCONOCIMIENTO**

 Emocionarte <i>Audio sesión emocionarte.mp3</i>		
 El árbol https://www.youtube.com/watch?v=S1LEhmhxS0g		

- **2ª PARADA  : AUTOCONTROL**

 Paro, pienso y actúo. ¿Qué voy a hacer? Anexo 41, Anexo 42 2 sesiones		
 Me relajo https://www.youtube.com/watch?v=7Lm2skxgM6E		

- 3ª PARADA : **AUTOESTIMA**

	Esríbeme un tweet Anexo 43		
	Yo soy... Anexo 44		
	Yo NO soy... Piensa en positivo		

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

	Empàtic TV Anexo 45 https://www.youtube.com/watch?v=tQm4iiaYAtg		
---	--	--	--