

---

Educación

# Inteligencia emocional

Programa para niños y niñas de 6 a 11 años

Cordelia **Estévez** Casellas

Alejandra **Cámara** Galindo

Diana **Melchor** Rodríguez

Natalia **Castelló** Aracil



BOGOTÁ - MÉXICO, D.F.

Estévez Casellas, Cordelia, et al.

Inteligencia emocional / Cordelia Estévez Casellas, Alejandra Cámara Galindo, Diana Melchor Rodríguez y Natalia Castelló Aracil -- Bogotá : Ediciones de la U, 2019.

150 páginas ; 24 cm.

ISBN 978-958-762-985-9

1. Educación 2. Inteligencia emocional  
371.782 cd 21 ed.

Edición original publicada por © EDITORIAL CCS (España)

Edición autorizada a Ediciones de la U para América Latina y el Caribe

Área: Educación

Primera edición: Bogotá, Colombia, abril de 2019

ISBN 978-958-762-985-9

- Cordelia Estévez Casellas, Alejandra Cámara Galindo, Diana Melchor Rodríguez y Natalia Castelló Aracil
- EDITORIAL CCS - Alcalá, 166  
28028, Madrid (España) - Tel. (34) 91 7252000  
E-mail: sei@editorialccs.com - www.editorialccs.com
- Ediciones de la U - Carrera 27 #27-43 - Tel. (+57-1) 3203510  
www.edicionesdelau.com - E-mail: editor@edicionesdelau.com  
Bogotá, Colombia

**Ediciones de la U** es una empresa editorial que, con una visión moderna y estratégica de las tecnologías, desarrolla, promueve, distribuye y comercializa contenidos, herramientas de formación, libros técnicos y profesionales, e-books, e-learning o aprendizaje en línea, realizados por autores con amplia experiencia en las diferentes áreas profesionales e investigativas, para brindar a nuestros usuarios soluciones útiles y prácticas que contribuyan al dominio de sus campos de trabajo y a su mejor desempeño en un mundo global, cambiante y cada vez más competitivo.

Coordinación editorial: Adriana Gutiérrez M.

Carátula: Ediciones de la U

Impresión: DGP Editores SAS

Calle 63 #70D-34 Pbx. (+571) 3203510

Impreso y hecho en Colombia

Printed and made in Colombia

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro y otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

# Índice

Introducción .....	7
<b>1. AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL .....</b>	<b>11</b>
1.1. Objetivos .....	14
1.2. Metodología .....	15
1.3. Contenido .....	15
<b>2. AUTOCONTROL EMOCIONAL .....</b>	<b>43</b>
1.1. Objetivos .....	46
1.2. Metodología .....	46
1.3. Contenido .....	47
<b>3. EMPATÍA .....</b>	<b>73</b>
1.1. Objetivos .....	76
1.2. Metodología .....	76
1.3. Contenido .....	77
<b>4. HABILIDADES SOCIALES .....</b>	<b>99</b>
1.1. Objetivos .....	102
1.2. Metodología .....	102
1.3. Contenido .....	103
<b>ANEXOS .....</b>	<b>127</b>
MÓDULO I: Autoconocimiento emocional .....	129
MÓDULO II: Autocontrol emocional .....	142
MÓDULO III: Empatía .....	144
MÓDULO IV: Habilidades sociales .....	146
<i>Bibliografía</i> .....	149
<i>Bibliografía recomendada</i> .....	150



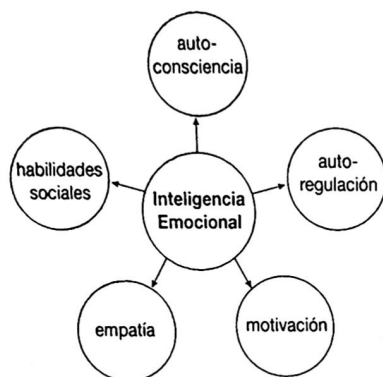
## Introducción

*«Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo»*

Aristóteles

Daniel Goleman (1997) define la *Inteligencia Emocional* como «la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones». Cuando se habla de Inteligencia Emocional (IE), se describen cinco grupos de habilidades o aptitudes esenciales que la componen:

- *Autoconciencia*: consiste en identificar los pensamientos y sentimientos propios, y notar cómo influyen en nuestras decisiones y acciones.
- *Autoconciencia social*: se centra en identificar y comprender los pensamientos y sentimientos de los demás, desarrollando la empatía y siendo capaz de adoptar el punto de vista de los otros.
- *Control emocional*: consiste en aprender a dominar las emociones y desarrollar la habilidad para controlar impulsos emocionales.
- *Motivación*: tener la capacidad de motivarse y motivar a los demás.
- *Habilidades interpersonales*: centradas en entrenar en habilidades que le permitan tener, mantener y disfrutar de unas relaciones sanas y gratificantes con los individuos y el grupo.



Salotto, F. (2013). *El jugador dentro del jugador. La Inteligencia Emocional en el deporte.*

Un motivo por el cual es importante educar en IE, es que no solo se potencian los aspectos cognitivos e intelectuales del niño, sino que también se favorecen otros aspectos como son el desarrollo de la personalidad, las aptitudes, los valores, la motivación y el esfuerzo, contribuyendo así al desarrollo integral del niño.

El período de los 6 a los 11 años constituye un momento fundamental en el desarrollo de la personalidad, pues aparece la capacidad de comprender las emociones propias y las de los demás, y además se inicia una nueva etapa de desarrollo en la que se construyen nuevos intereses, necesidades, retos y formas de expresión y de relación con los demás (Renom, 2012). Así mismo, diferentes estudios han demostrado la enorme plasticidad del cerebro durante la etapa infantil; por ello la educación emocional debe iniciarse en las primeras etapas de la vida, que es cuando hay mayores probabilidades de que sea efectiva (Bisquerria, 2011).

Este programa, titulado «El Árbol de los Sueños», pretende desarrollar o potenciar las principales habilidades que componen la IE, y va dirigido a niños y niñas de entre 6 y 11 años. El desarrollo de estas habilidades se compara con el tronco de un árbol, el cual cuenta con unos peldaños que tendrán que subir para llegar hasta la copa, donde cada niño/a se encontrará con sus sueños y sus inquietudes. Es decir, con una buena educación y desarrollo de estas habilidades se pretende conseguir que los niños crezcan siendo emocionalmente inteligentes y que así dispongan de un buen tronco en el que afianzarse, de manera que con estas habilidades alarguen las ramas con las que podrán alcanzar sus metas.

El programa es de contenido práctico y está organizado en cuatro módulos temáticos. El contenido de estos módulos se distribuye en ocho sesiones en total, donde se exponen una serie de actividades relacionadas con cada tema. Los módulos y las competencias que se pretenden potenciar a través de una adecuada actuación pedagógica, son:

- **Módulo I: Autoconocimiento emocional (2 sesiones).**
  - Enseñar al niño a identificar las emociones, adquiriendo para ello un buen vocabulario emocional.
  - Ayudar al niño a tomar conciencia del propio estado emocional.
  - Enseñar al niño a expresar los sentimientos y las emociones utilizando el lenguaje verbal y no verbal.
- **Módulo II: Autorregulación emocional (2 sesiones).**
  - Facilitar al niño estrategias para mejorar la autorregulación emocional.
  - Enseñar al niño técnicas de relajación, respiración y autocontrol.
  - Mejorar la tolerancia a la frustración del niño y enseñarle estrategias para desarrollar el pensamiento positivo.
- **Módulo III: Empatía (2 sesiones).**
  - Ayudar al niño a identificar las diferentes emociones que expresan los demás, a través de la observación y escucha de la comunicación verbal y no verbal.
  - Concienciar al niño de las diferentes perspectivas que pueden adoptar las personas.
  - Enseñar al niño a respetar los puntos de vista de los demás, aunque no sean iguales que los propios.
- **Módulo IV: Habilidades sociales (2 sesiones).**
  - Contribuir al desarrollo cognitivo del niño a la hora de afrontar una situación.
  - Enseñar al niño la habilidad de una comunicación abierta y efectiva, de manera que aprenda a comunicar las opiniones de forma directa.
  - Trabajar con el niño la capacidad de defender los propios derechos, dando cabida a los intereses y derechos de otras personas.

Para el contenido se han elaborado materiales curriculares, con actividades y ejercicios adaptados al desarrollo de las competencias emocionales de dos grupos de edad principalmente: para niños de entre 6 y 8 años por un lado y de 9 a 11 años por otro, adaptación que surge por los cambios evolutivos que se producen en cada rango de edad. Algunos cambios importantes y que se han tenido en cuenta han sido los siguientes: a los 6 años es cuando los niños empiezan a comprender la manifestación de sus emociones, lo que lleva a la necesidad de regular la expresión emocional, sin embargo es a partir de los 8-9 años cuando se desarrolla la comprensión de la ambivalencia emocional, es decir, se aceptan las experiencias con emociones contrarias en una misma situación. Además, a partir de los 6 años se desarrolla la autonomía familiar y aumentan las relaciones interpersonales, sin embargo no es hasta los 9 años cuando se incorpora la comparación social (Renom, 2012). De esta manera, el contenido para cada rango de edad ha sido adaptado a las necesidades de cada grupo.

Cada uno de estos módulos cuenta con una breve introducción teórica donde se explica la información más relevante sobre la competencia o habilidad que se va a trabajar. Tras la introducción, se presenta el objetivo general y los objetivos específicos que pretenden alcanzarse, la metodología que se va a seguir a lo largo del módulo y el contenido de las dos sesiones, especificando de cada actividad la edad y el nivel de aplicación recomendado, los objetivos planteados, las competencias emocionales que pretenden desarrollarse, la duración aproximada, el material necesario para su desarrollo y la descripción de la actividad. En la actividad donde se trabaja con el apoyo de una ficha de actividades, se incluyen las respuestas para que el monitor o educador sepa qué respuestas deberían dar los niños.

La primera sesión de cada módulo cuenta con una introducción, llevada a cabo con el apoyo de unos vídeos donde se reflejan las habilidades que se van a trabajar con los niños. En cada sesión se realiza una serie de juegos y una ficha de actividades donde el niño trabajará los conceptos tratados hasta ese momento. Al final de cada sesión se incluye una actividad complementaria, que se podrá hacer en el caso de terminar la sesión antes del tiempo previsto o en cualquier otro momento de esa semana.

Con la finalidad de que el programa pueda ser aplicado por parte de un educador, monitor, etc., en el apartado «descripción de la actividad», se incluye la explicación de su desarrollo junto con una parte en *cursiva*, que corresponde a lo que el monitor puede decir a los niños, siendo posible adaptarlo a las necesidades de los usuarios y del momento de su aplicación.

El programa está pensado para ser aplicado al nivel de Educación Primaria, tanto en la educación formal como en la no formal, es decir, en los colegios y en actividades de tiempo libre, escuelas de verano, etc. El objetivo principal es colaborar en la tarea del monitor o educador para el desarrollo de las capacidades emocionales de los niños y las niñas de entre 6 y 11 años.



MÓDULO 1

## **AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL**

(O conciencia de uno mismo)

«De todos los conocimientos posibles, el más sabio  
y útil es conocerse a sí mismo»

William Shakespeare

Daniel Goleman (1997) define autoconocerse como identificar los pensamientos, los sentimientos y la fortaleza de cada uno, y notar cómo influye en las decisiones y acciones que se toman.

El autoconocimiento se considera la primera aptitud de la Inteligencia emocional (IE). Parte de que si no logramos conocernos bien a nosotros mismos, a ser conscientes de cuáles son nuestras fortalezas y debilidades, a identificar nuestros estados de ánimo y las consecuencias que estos pueden tener en nuestro comportamiento, difícilmente podremos controlar nuestras reacciones y utilizarlas productivamente (Codina, 2009). Por tanto, si no se logra es complicado que puedan desarrollarse otras aptitudes, incluyendo la comprensión de los demás.

El niño que se conoce a sí mismo tiene la capacidad de observarse por dentro y por fuera, lo que siente y lo que hace; utiliza sus preferencias para guiar la toma de decisiones y va descubriendo sus capacidades y limitaciones. Esto permitirá que el niño tome conciencia de las señales del cuerpo relacionadas con cada una de las emociones, sin juzgar unas como buenas y otras como malas, pues cada una de ellas tiene una finalidad, un valor y un significado.

Poner nombre a las emociones y los sentimientos permite al niño «apropiarse» de ellas. Solo cuando sea capaz de advertir sus emociones, estará en condiciones de poderlas controlar. Jhon Mayer (2001) habla de estilos diferentes en cuanto a la forma de atender las personas a sus emociones:

- La persona *consciente* de sí misma: conocen bien las facetas de su personalidad, saben qué están sintiendo y por qué.
- Las personas *atrapadas* en sus emociones: se sienten desbordadas por sus emociones, muy volubles a ellas y en ocasiones sienten que no pueden controlar su vida emocional.
- Las personas que aceptan *resignadamente* sus emociones: perciben con claridad lo que están sintiendo y aceptan sus estados de ánimo sin intentar cambiarlos.

Se han propuesto diferentes clasificaciones de emociones básicas o primarias, pero actualmente hay un cierto acuerdo respecto a la consideración de cuatro emociones que aparecen de forma espontánea y natural en la vida de todas las personas:

- 1) *Miedo*: intensa sensación, habitualmente desagradable, provocada por la percepción de un peligro, real o imaginario.

- 2) *Ira*: enfado muy grande en el que la persona pierde el dominio sobre sí mismo y siente indignación y enojo.
- 3) *Alegría*: sentimiento de placer que tiene una persona cuando se produce un suceso favorable o cuando obtiene una cosa que deseaba.
- 4) *Tristeza*: sentimiento de melancolía que provoca falta de ánimo y de alegría e ilusión por las cosas.

Además de estas emociones, van a trabajarse otras cuatro consideradas como emociones complejas o secundarias, y que son más complicadas en cuanto a su expresión y características:

- 1) *Frustración*: respuesta emocional relacionada con la ira y la decepción, que surge de la percepción de resistencia al cumplimiento de la voluntad individual.
- 2) *Orgullo*: satisfacción personal que se experimenta por algo propio o relativo a uno mismo y que se considera valioso.
- 3) *Sorpresa*: alteración emocional causada por algo imprevisto o inesperado.
- 4) *Vergüenza*: sentimiento de incomodidad producido por el temor a hacer el ridículo ante alguien, o a que alguien lo haga.

En resumen, los componentes básicos que integran la autoconciencia emocional, y que van a trabajarse a lo largo de este módulo, son:

- (a) *Percepción emocional*: reconocer de forma consciente nuestras emociones.
- (b) *Identificación emocional*: usar las emociones para facilitar el pensamiento.
- (c) *Expresión emocional*: escucharnos para conocernos.

## 1. OBJETIVOS

El objetivo general es enseñar al niño<sup>1</sup> a mejorar el conocimiento de uno mismo, tomar conciencia de su propio estado emocional y ser capaz de expresarlo a través del lenguaje verbal y no verbal.

Los objetivos específicos que se trabajarán con el niño en torno a las emociones básicas y secundarias son:

1. Enseñar al niño a identificar las emociones, adquiriendo para ello un buen vocabulario emocional.
2. Ayudar al niño a tomar conciencia del propio estado emocional.
3. Enseñar al niño a expresar los sentimientos y las emociones utilizando el lenguaje verbal y no verbal.

<sup>1</sup> Para agilitar la lectura se utilizará el género masculino de forma genérica. Los términos niño, monitor y educador hacen referencia, por tanto, a ambos sexos.

## 2. METODOLOGÍA

El módulo se desarrollará en dos sesiones semanales, de una hora y media de duración aproximadamente, pudiendo adaptar la frecuencia y duración de las sesiones a las necesidades específicas del momento de la aplicación. Estas sesiones se dividirán principalmente en dos partes, compuestas por juegos y actividades y el trabajo de una ficha donde se plasmarán los contenidos tratados en esa sesión. La primera sesión cuenta además con una breve introducción teórico-práctica del tema a tratar. El monitor o educador tendrá, junto a la explicación correspondiente al desarrollo de cada actividad, una propuesta en *cursiva* de lo que tendrá que explicar a los niños. Por último, cada sesión cuenta con una actividad complementaria, que podrá realizarse si las actividades finalizan antes del tiempo previsto o en cualquier otro momento de esa semana.

## 3. CONTENIDO

### ACTIVIDAD 1

#### ¿Cómo me siento hoy?

**Edad: De 6 a 8 años**

**Nivel de aplicación recomendado:** Educación Primaria.

**Objetivo:** Ayudar al niño a reconocer cómo se siente y a etiquetar esa emoción.

**Competencias emocionales que desarrolla:**

- Autoconocimiento emocional.
- Reconocer y clasificar la emoción que se siente.

**Duración aproximada:** Variable; mínimo 2 minutos por niño cada mañana al llegar a clase.

**Material necesario:** Papel continuo, listado con el nombre de los niños, caras que expresen las emociones de ira, miedo, alegría y tristeza (véase el apartado «Anexos») y pegamento.



**Descripción de la actividad:** Antes de empezar con el contenido de las sesiones, se comenzará con el trabajo del reconocimiento de las emociones, de manera que

se favorezca una primera reflexión por parte de los niños sobre cómo se sienten cada día. Este reconocimiento se realizará a lo largo de todo el programa.

Las emociones que principalmente se van a trabajar son las cuatro consideradas como básicas: miedo, tristeza, ira y alegría. Para ello, el monitor realizará un mural donde aparecerá el nombre de cada niño y los días de la semana y lo colocará en la pared, de manera que por la mañana cada niño al llegar cogerá la cara que refleje la emoción que siente y la colocará en el hueco correspondiente.

«Buenos días chicos. A partir de hoy, cuando lleguéis por la mañana y una vez dejéis la mochila en vuestro sitio, vais a coger una de estas caras y la pondréis en este mural, junto a vuestro nombre. Como podéis ver, cada cara se siente de una manera diferente, por ejemplo esta, ¿cómo creéis que se siente? (El monitor les preguntará con cada una de las emociones.)

Bien, entonces si llegáis un día y os sentís enfadados, ¿qué cara tendréis que coger? ¡Muy bien! ¿Lo habéis entendido? Vale, pues vais a ir viniendo conforme os vaya llamando y elegiréis la cara que exprese cómo os sentís en este momento».

Si la emoción que siente es de alegría, perfecto; por el contrario, si la emoción corresponde a miedo, ira o tristeza, el monitor le preguntará por qué se siente así e intentará hacer conscientes de esa emoción al resto de compañeros y, entre todos, buscarán una solución para que se sienta mejor.

## □ Edad: De 9 a 11 años

**Nivel de aplicación recomendado:** Educación Primaria.

**Objetivo:** Ayudar al niño a reconocer cómo se siente y a etiquetar esa emoción.

**Competencias emocionales que desarrolla:**

- Autoconocimiento emocional.
- Reconocer y clasificar la emoción que se siente.

**Duración aproximada:** Variable; mínimo 2 minutos por niño cada mañana al llegar a clase.

**Material necesario:** Papel continuo, listado con el nombre de los niños, caras que expresen las emociones de ira, miedo, alegría, tristeza, frustración, orgullo, sorpresa y vergüenza (véase el apartado «Anexos»), y pegamento.



**Descripción de la actividad:** Antes de empezar con el contenido de las sesiones, se comenzará con el trabajo del reconocimiento de las emociones, de manera que

se favorezca una primera reflexión por parte de los niños sobre cómo se sienten cada día. Este reconocimiento se realizará a lo largo de todo el programa.

Las emociones que principalmente se van a trabajar son ocho, las cuatro consideradas como básicas: miedo, tristeza, ira y alegría, además de otras cuatro un poco más complicadas: frustración, orgullo, sorpresa y vergüenza. Para ello el monitor realizará un mural donde aparecerá el nombre de cada niño y el día de la semana y lo colocará en la pared; así, por la mañana cada niño al llegar cogerá la cara que refleje la emoción que siente y la colocará donde esté su nombre.

«Buenos días chicos. A partir de hoy, cuando lleguéis por la mañana y una vez dejéis las cosas que traigáis en vuestro sitio, vais a coger una de estas caras y la pondréis en este mural, junto a vuestro nombre. Como podéis ver, cada cara expresa un sentimiento diferente, por ejemplo esta, ¿qué sentimiento creéis que expresa? (El monitor les preguntará con cada una de las emociones.)

Bien, entonces si llegáis un día y os sentís sorprendidos por algo, ¿qué cara tendréis que coger? ¡Muy bien! ¿Lo habéis entendido? Vale, pues vais a ir viniendo conforme os vaya llamando y elegiréis la cara que mejor exprese cómo os sentís en este momento».

Si la emoción que siente es de alegría, sorpresa u orgullo, perfecto; por el contrario, si la emoción corresponde a miedo, ira, tristeza, vergüenza o frustración, el monitor le preguntará por qué se siente así e intentará hacer conscientes de esa emoción al resto de compañeros, de manera que, entre todos, buscarán una solución para que se sienta mejor.

## SESIÓN 1

### Identificando las emociones

#### ACTIVIDAD 2

#### Introducción emocional

## □ Edad: De 6 a 8 años

**Nivel de aplicación recomendado:** Educación Primaria.

**Objetivos:**

- Ayudar al niño a identificar las emociones, atendiendo tanto a la expresión verbal como a la no verbal.
- Enseñar al niño un buen vocabulario emocional.

## Competencias emocionales que desarrolla:

- Autoconciencia emocional.
- Identificación adecuada de las emociones.

Duración aproximada: 30 minutos.

**Material necesario:** Ordenador, altavoces, proyector, pizarra, tizas y los fragmentos de la película «*Gru 2: mi villano favorito*», de la productora Illumination Entertainment:

- Miedo → Minuto 33:39-33:40;
- Ira → Minuto 49:00-50:18;
- Alegría → Minuto 56:04-57:39;
- Tristeza → Minuto 58:40-1:00:57.

**Descripción de la actividad:** El monitor empezará dando a conocer las cuatro emociones básicas (ira, miedo, alegría y tristeza), y para ello utilizará unos fragmentos de la película «*Gru 2: mi villano favorito*», donde se reflejará la expresión de cada una de las emociones por parte de los personajes. La duración de estos fragmentos será aproximadamente de 7 minutos.

«¡Hola chicos! Vamos a empezar a hacer unas actividades donde trabajaremos las emociones. ¿Quién sabe qué son las emociones?» (El monitor dejará tiempo para que contesten.)

«Muy bien. Las emociones son cómo nos sentimos cuando nos pasa algo, y cómo nos comportamos ante esas cosas que nos pasan».

A continuación el monitor les hará unas preguntas con situaciones donde aparezcan las cuatro emociones, y los niños tendrán que decir la emoción que sentirían y cómo la expresarían:

- «¿Cómo os sentiríais si pegan a una amiga o amigo vuestro? (Enfado/Ira)  
Muy bien.
- ¿Y si os compran un regalo por vuestras buenas notas? (Alegría)  
Genial.
- ¿Qué emoción sentiríais si vuestro mejor amigo o amiga no puede ir a vuestro cumpleaños? (Tristeza)  
Bien.
- ¿Y si veis una película de fantasmas o monstruos? (Miedo)  
¡Muy bien!».

«Pues esto que sentís cuando os ocurren estas cosas son las emociones, y como bien habéis dicho, las principales son cuatro: la alegría, la tristeza, la ira o enfado y el miedo (el monitor las apuntará en la pizarra). Ahora que ya las conocéis, os voy a poner unos trozos de una película, y tendréis que adivinar qué emoción han sentido los personajes en cada momento, ¿lo habéis entendido?».

El monitor pondrá los fragmentos de la película «*Gru 2: mi villano favorito*», y al terminar, realizará una serie de preguntas para resaltar las características expresivas de cada emoción a través de la conducta verbal y no verbal, y cómo estas señales podrán ayudarles a saber cómo se sienten:

- «¿Qué emoción han sentido en esta escena?»
- ¿Cómo lo habéis sabido?
- ¿En qué os habéis fijado?
- ¿Y cómo os sentiríais vosotros? ¡Muy bien!
- ¿Y cómo ha expresado esa emoción? Por ejemplo, qué gestos ha hecho con la cara, qué gestos ha hecho con el cuerpo, si ha dicho algo...».

Estas preguntas las hará el monitor con cada uno de los vídeos y a continuación planteará las siguientes:

«Genial chicos, ahora quiero que penséis y me digáis:

- La alegría, que es la emoción que sentimos cuando estamos muy contentos o nos pasa algo muy bueno, ¿cómo la expresáis vosotros? ¿qué soléis hacer cuando estáis alegres?

¡Muy bien! Pues como decís, la gente cuando está alegre suele reír, saltar y portarse bien con los demás.

- Ahora la tristeza, emoción que sentimos cuando nos pasa algo malo o que no nos gusta, ¿cómo sabéis cuándo estáis tristes?, ¿qué hacéis cuando os sentís así?

Bien, entonces cuando la gente está triste suele llorar, está sin ganas de hacer nada y también puede enfadarse por lo que le haya pasado.

- Y la ira, ¿qué sentís cuando estáis enfadados? ¿Cómo lo expresáis?

¡Genial! Entonces las personas cuando se sienten muy enfadadas suelen gritar, patalear y portarse bastante mal con los demás, aunque no tengan la culpa de lo que les haya pasado.

- Y por último, el miedo, ¿qué sentís cuando tenéis miedo? ¿Qué hacéis?

¡Muy bien! Pues como decís, la gente cuando está asustada suele temblar de miedo, ponerse nerviosa e incluso llorar de lo mal que lo está pasando».

□ **Edad: De 9 a 11 años**

**Nivel de aplicación recomendado:** Educación Primaria.

**Objetivos:**

- Ayudar al niño a identificar las emociones, atendiendo tanto a la expresión verbal como a la no verbal.
- Enseñar al niño un buen vocabulario emocional.



## Competencias emocionales que desarrolla:

- Autoconciencia emocional.
- Identificación adecuada de las emociones.

Duración aproximada: 30 minutos.

**Material necesario:** Ordenador, altavoces, proyector, pizarra, tizas y los fragmentos de la película «Gru 2: mi villano favorito», de la productora Illumination Entertainment:

- Frustración → Min. 1:00:57-1:02:05;
- Vergüenza → Min. 01:28:39-01:29:31;
- Orgullo → Min. 23:22-24:29;
- Sorpresa → Min. 50:26-51:22.

**Descripción de la actividad:** El monitor comenzará nombrando las cuatro emociones básicas (ira, miedo, alegría y tristeza) y dando a conocer cuatro emociones más complicadas (frustración, vergüenza, orgullo y sorpresa); para ello utilizará unos fragmentos de la película «Gru 2: mi villano favorito», donde se reflejará la expresión de cada una de las emociones por parte de los personajes. La duración de estos fragmentos será aproximadamente de 5 minutos.

«¡Hola chicos! Vamos a empezar a hacer unas actividades donde trabajaremos las emociones. ¿Quién sabe qué son las emociones? (El monitor dejará tiempo para que contesten.)

*Muy bien. Las emociones son cómo nos sentimos cuando nos pasa algo, y cómo nos comportamos ante esas cosas que nos pasan. Vamos a trabajar más detalladamente cuatro emociones, pero vamos a hablar de ocho. Las cuatro básicas seguro que ya las conocéis, ¿os imagináis cuáles pueden ser? (El monitor dejará tiempo para que respondan).*

*Bien, las cuatro emociones básicas son la alegría, la tristeza, la ira y el miedo (el monitor las apuntará en la pizarra). Por ejemplo, ¿sabríais decirme en qué situaciones habéis sentido estas cuatro emociones? (El monitor dejará que den ejemplos.) ¡Muy bien! Ahora vamos a hablar de otras cuatro emociones un poco más complicadas».*

A continuación el monitor les dirá ejemplos de situaciones donde tendrán que decir la emoción que sentirían:

- «¿Qué sentiríais si ahora yo os dijera que tenéis que salir de uno en uno aquí en medio y cantar una canción? (Vergüenza)
- ¿Y qué sentiríais si os encontrarais dinero en el suelo mientras vais por la calle? (Sorpresa) ¡Genial!
- ¿Cómo os sentiríais si después de entregar un trabajo que os ha costado muchísimo hacer, sacáis la mejor nota de la clase? (Orgullo)
- ¿Y si estáis jugando a un juego que os gusta mucho, pero lleváis un montón de tiempo atascados en la misma pantalla, qué sentiríais? (Frustración) ¡Muy bien!».

«Pues esto que sentís cuando os ocurren estas cosas son las emociones y como bien habéis dicho, las que vamos a trabajar ahora son cuatro: la vergüenza, la sorpresa, el orgullo y la frustración (el monitor las apuntará también en la pizarra). Ahora que ya las conocéis, os voy a poner unos fragmentos de una película y tenéis que adivinar qué emoción sienten los personajes en cada momento, ¿lo habéis entendido?».

El monitor pondrá el primer vídeo de la película «Gru 2: mi villano favorito», y al terminar, realizará una serie de preguntas para resaltar las características expresivas de cada emoción a través de la conducta verbal y no verbal, y cómo estas señales podrán ayudarles a saber cómo se sienten:

- «¿Qué emoción habéis sentido en esta escena?
- ¿Cómo lo habéis sabido?
- ¿En qué os habéis fijado?
- ¿Y cómo os sentiríais vosotros? ¡Muy bien!
- ¿Y cómo ha expresado esa emoción? Por ejemplo, qué gestos ha hecho con la cara, qué gestos ha hecho con el cuerpo, si ha dicho algo...».

Estas preguntas las hará el monitor con cada uno de los vídeos y, a continuación, planteará las siguientes preguntas y dejará tiempo para que respondan a cada una de ellas:

«Genial chicos, ahora quiero que os pongáis en situación y me digáis:

- La sorpresa, ¿cómo la expresáis vosotros? ¿Qué soléis hacer cuando algo os sorprende? ¡Muy bien!

*Pues como decís, la gente cuando se sorprende por algo suele poner cara de asombro; en un primer momento se queda sin habla y no sabe qué decir, e incluso suele quedarse parada un rato observando la sorpresa que se han llevado.*

- Ahora la vergüenza, ¿cómo sabéis cuándo estáis avergonzados? ¿Qué soléis hacer?

*Bien, pues igual que os pasa a vosotros, la gente cuando se avergüenza de algo que ha hecho mal o que no quería hacer, suele sonrojarse y mirar hacia abajo, para no mirar a los ojos a quienes tienen delante.*

- Y la frustración, ¿qué sentís cuando algo no os sale como vosotros queréis? ¿Cómo lo expresáis? ¡Genial!

*Y la gente cuando se siente frustrada suele cabrear mucho consigo misma, pues quería conseguir algo que al final no ha alcanzado, e incluso en la frustración se puede sentir mucha ira y tristeza, puede sentirse decepcionada o derrotada por no conseguir lo que quiere.*

- Y por último, el orgullo, ¿qué sentís cuando estáis orgullosos por algo que habéis hecho? ¿Qué hacéis? ¡Muy bien!

*La gente si hace algo que para ella es muy importante y le sale bien, se siente orgullosa de sí misma, aunque también puede sentirse orgullosa de que otra persona haga algo bueno, y suele sentirse muy bien y muy contenta».*



## Sintiendo las emociones

□ Edad: De 6 a 8 años

Nivel de aplicación recomendado: Educación Primaria.

Objetivos:

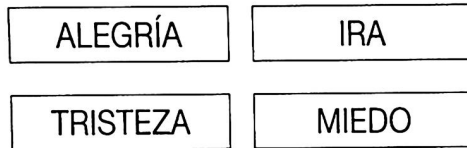
- Enseñar al niño a reconocer y etiquetar las emociones en diferentes dibujos.
- Aprender a reproducir diferentes emociones por parte del niño, mediante la expresión corporal y facial.

Competencias emocionales que desarrolla:

- Expresión emocional.
- Conocimiento emocional de los demás.

Duración aproximada: 30 minutos.

**Material necesario:** Caras que expresen emociones (podrán utilizarse las mismas de la Actividad 1 «6-8 años»), fichas con el nombre de las emociones (véase el apartado «Anexos»).



**Descripción de la actividad:** El monitor enseñará la expresión de cada emoción (alegría, tristeza, miedo e ira) con la ayuda de unos dibujos, y preguntará a los niños de qué emoción se trata y cuál es su expresión.

«Muy bien chicos, os voy a enseñar unos dibujos que ya conocéis y en cada uno se expresa una emoción; tenéis que decirme de qué emoción se trata y, además, cómo se expresa en el dibujo para saber qué siente esa emoción, ¿de acuerdo? Bien, vamos a empezar».

El monitor realizará las siguientes preguntas con cada uno de los dibujos, y los niños tendrán que decir el nombre de la emoción, describirán la expresión facial de cada una y la reproducirán.

- «¿Qué emoción siente? ¡Genial!
- ¿Y cómo la expresa? ¡Muy bien! A ver cómo la expresáis vosotros».

Una vez identificadas las emociones, el monitor repartirá a cada niño una tarjeta con el nombre de la emoción que tendrá que representar. Les explicará que tienen

que representar la emoción que les haya tocado completamente en silencio, y tendrán que juntarse con los compañeros que expresen esa misma emoción. Cuando estén juntos, deberán pensar entre todos por qué se sienten así y compartirlo con el resto de compañeros.

«Muy bien chicos, como ya conocéis las emociones y cómo se expresan, voy a repartiros una ficha a cada uno donde pondrá el nombre de una de ellas. Es muy importante que no vean vuestra tarjeta los demás compañeros. Una vez sepáis la emoción, vais a tener que expresarla completamente en silencio, os pondréis de pie e iréis andando por la clase sin hablar, pero sí podréis hacer gestos tanto con la cara como con el cuerpo. Tendréis que fijaros en vuestros compañeros y juntaros con los que expresen la misma emoción que vosotros. Cuando os junteis, tendréis que pensar una razón por la que os sentís tristes, enfadados, alegres o asustados, y cuando terminéis, todos tendréis que contarlo a los demás. ¿Lo habéis entendido?».

Cuando un grupo diga los motivos de por qué siente esa emoción, el monitor preguntará al resto:

- «¿Si os pasara lo mismo que a vuestros compañeros, también sentiríais la misma emoción u os sentiríais de otra manera? ¡Lo habéis hecho todos muy bien!».

□ Edad: De 9 a 11 años

Nivel de aplicación recomendado: Educación Primaria.

Objetivos:

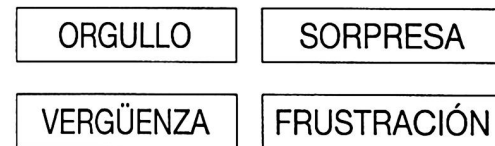
- Enseñar al niño a reconocer y etiquetar las emociones en diferentes dibujos.
- Aprender a reproducir diferentes emociones por parte del niño, mediante la expresión corporal y facial.

Competencias emocionales que desarrolla:

- Expresión emocional.
- Conocimiento emocional de los demás.

Duración aproximada: 30 minutos.

**Material necesario:** Caras que expresen emociones (podrán utilizarse las mismas de la Actividad 1 «9-11 años»), fichas con el nombre de las emociones (véase el apartado «Anexos»).



**Descripción de la actividad:** El monitor enseñará la expresión de cada emoción (alegría, tristeza, miedo, ira, orgullo, vergüenza, frustración y sorpresa) con la ayuda de unos dibujos, y preguntará a los niños de qué emoción se trata y qué características tiene su expresión.

«Muy bien chicos, os voy a enseñar unos dibujos que ya conocéis; en cada uno se expresa una emoción y tenéis que decirme de qué emoción se trata y, además, cómo se expresa en el rostro para saber qué siente esa emoción, ¿de acuerdo? Bien, vamos a empezar».

El monitor realizará las siguientes preguntas con cada uno de los dibujos, y los niños tendrán que decir el nombre de la emoción; además, describirán la expresión facial de cada una y la reproducirán.

- «¿Qué emoción siente? ¡Genial!
- ¿Y cómo la expresa? ¡Muy bien! A ver cómo la expresáis vosotros».

Una vez identificadas las emociones, el monitor repartirá a cada niño una tarjeta con el nombre de la emoción que tendrá que representar. Les explicará que tienen que representar la emoción que les haya tocado completamente en silencio, y tendrán que juntarse con los compañeros que expresen esa misma emoción. Cuando se junten, deberán pensar entre todos por qué se sienten así y compartirlo con el resto de compañeros.

«Muy bien chicos, como ya conocéis las emociones y cómo se expresan, voy a repartiros una ficha a cada uno donde pondrá el nombre de una de ellas. Es muy importante que no vean vuestra tarjeta los demás compañeros. Una vez sepáis la emoción, vais a tener que expresarla completamente en silencio, os pondréis de pie e iréis andando por la clase sin hablar, pero sí podréis hacer gestos tanto con la cara como con el cuerpo. Tendréis que fijaros en vuestros compañeros y juntaros con los que expresen la misma emoción que vosotros. Cuando os juntéis, tendréis que pensar una razón por la que os sentís tristes, enfadados, alegres, asustados, avergonzados, orgullosos, frustrados o sorprendidos, y cuando terminéis, todos tendréis que contarlo a los demás. ¿Lo habéis entendido?».

Cuando un grupo diga los motivos de por qué siente esa emoción, el monitor preguntará al resto:

- «¿Si os pasara lo mismo que a vuestros compañeros, también sentiríais la misma emoción u os sentiríais de otra manera? ¡Lo habéis hecho todos muy bien!».

## ACTIVIDAD 4

### Ficha de actividades: Emociones (I)

□ Edad: De 6 a 8 años

**Nivel de aplicación recomendado:** Educación Primaria.

**Objetivos:**

- Trabajar con el niño las emociones mediante diferentes actividades.
- Enseñar al niño algunas de las características correspondientes a cada emoción.

**Competencia emocional que desarrolla:** Conocimiento de las características de cada emoción.

**Duración aproximada:** 30 minutos.

**Material necesario:** Ficha de actividades: Emociones (I), lápices y colores.

**Descripción de la actividad:** Una vez esté sentado cada niño en su sitio, el monitor repartirá la ficha que corresponde a esta sesión y les explicará de forma general las actividades que la componen.

«¡Muy bien chicos! Como ya conocéis las cuatro emociones básicas, voy a repartiros una ficha con unas actividades donde vais a trabajarlas. Son cuatro actividades (el monitor cogerá una ficha que mostrará a los niños mientras explica las actividades): primero tenéis que señalar las palabras que se relacionen con la emoción de tristeza; después tenéis que preguntar a dos compañeros qué hacen cuando están enfadados y escribirlo; en la tercera tenéis que dibujar cómo es para vosotros la alegría; y en la cuarta debéis escribir tres cosas que os den miedo y preguntar a un compañero tres cosas que le den miedo a él. Si tenéis dudas, podéis levantar la mano e iremos a ayudaros. ¿Entendido? Ya podéis empezar».

#### Soluciones ficha de actividades

##### **Actividad 1:**

sonreír llorar sueño pérdida bailar pena aplaudir lágrimas brincar soledad cantar gritar disgusto jugar correr

## FICHA EMOCIONES (I)



1. ¿Qué palabras relacionas con la *tristeza*? Subráyalas.

sonreír llorar sueño pérdida bailar pena aplaudir lágrimas  
brincar soledad cantar gritar disgusto jugar correr

2. Pregunta a dos personas cómo expresan su *ira* y escríbelo.

.....  
.....

3. ¿Cómo es para ti la *alegría*? Dibújala.

4. Escribe tres cosas que te den *miedo*.

.....  
.....  
.....

Pregúntale a un compañero tres cosas que le den miedo.

.....  
.....  
.....

¿Os dan miedo las mismas cosas?

.....  
.....  
.....

Edad: De 9 a 11 años

Nivel de aplicación recomendado: Educación Primaria.

Objetivos:

- Trabajar con el niño las emociones mediante diferentes actividades.
- Enseñar al niño algunas de las características correspondientes a cada emoción.

Competencia emocional que desarrolla: Conocimiento de las características de cada emoción.

Duración aproximada: 30 minutos.

Material necesario: Ficha de actividades: Emociones (I), lápices y colores.

Descripción de la actividad: Una vez esté sentado cada niño en su sitio, el monitor repartirá la ficha que corresponde a esta sesión y les explicará de forma general las actividades que la componen.

*«¡Muy bien chicos! Como ya conocéis las cuatro emociones secundarias, voy a repartiros una ficha con unas actividades donde vais a trabajarlas. Son cuatro actividades (el monitor cogerá una ficha que mostrará a los niños mientras explica las actividades): primero tenéis que señalar las palabras que se relacionen con la emoción de frustración; después tenéis que preguntar a dos compañeros qué sienten cuando están avergonzados y escribirlo; en la tercera tenéis que dibujar cómo es para vosotros la emoción de sorpresa; y en la cuarta debéis escribir tres cosas que os hagan sentir orgullo de vosotros mismos o de algo que hayáis hecho, y preguntar a un compañero tres cosas que le hagan sentirse orgulloso de sí mismo. Si tenéis dudas, podéis levantar la mano e iremos a ayudaros. ¿Entendido? Ya podéis empezar».*

### Soluciones ficha de actividades

**Actividad 1:**

error llorar angustia perder decepción rechazo fallo aplaudir  
equivocación escalofrío chasco repugnante fracaso jugar desilusión



1. ¿Qué palabras relacionas con la *frustración*? Hay ocho, subráyalas.

error llorar angustia perder decepción  
rechazo fallo aplaudir equivocación escalofrío  
chasco repugnante fracaso jugar desilusión

2. Pregunta a dos personas cómo sienten la *vergüenza* y escríbelo.

.....  
.....

3. ¿Cómo es para ti la emoción de *sorpresa*? Dibújala.

4. Escribe tres cosas por las que te sientas *orgulloso* de ti mismo.

.....  
.....  
.....

Pregunta a un compañero tres cosas por las que se sienta orgulloso.

.....  
.....  
.....

¿Os sentís orgullosos por las mismas cosas?

.....  
.....

**Describiendo emociones**

(Si sobrase tiempo en la sesión; puede realizarse en cualquier otro momento de esa semana.)

**Edad:** De 6 a 8 años

**Nivel de aplicación recomendado:** Educación Primaria.

**Objetivo:** Enseñar al niño a reconocer y expresar las emociones adecuadamente.

**Competencia emocional que desarrolla:** Conciencia emocional.

**Duración aproximada:** 15 minutos.

**Material necesario:** Folios y lápices de colores.

**Descripción de la actividad:** Con la lista de las cuatro emociones básicas, el monitor explicará a los niños que en un papel tendrán que representar el nombre de cada emoción, del modo más original que se les ocurra (poniéndole color a la emoción, personalizándola con ojos, boca, etc.).

*«¡Genial chicos! Siguiendo con el trabajo de las emociones, vais a coger un folio y tenéis que dibujar el nombre de cada emoción, es decir, tenéis que escribir en el folio la palabra alegría, tristeza, ira y miedo, y decorarla de la manera más original que se os ocurra. Os doy unas ideas, por ejemplo, tenéis que pensar ¿de qué color pintaríais la ira? ¿Y el miedo? ¿Seríais capaces de dibujar una de las letras de la palabra tristeza con unos ojos llorando o alegría con una boca sonriente? Bien, a ver qué se os ocurre. Ya podéis empezar».*

**Edad:** De 9 a 11 años

**Nivel de aplicación recomendado:** Educación Primaria.

**Objetivo:** Enseñar al niño a conocer las emociones según sus vivencias.

**Competencia emocional que desarrolla:** Conciencia emocional.

**Duración aproximada:** 15 minutos.

**Material necesario:** Folios y lápices de colores.

**Descripción de la actividad:** Con la lista de las ocho emociones, el monitor explicará a los niños que en un papel tendrán que escribir lo que significa para ellos cada una de ellas, es decir, qué significa estar alegre, triste, enfadado, avergonzado, asustado, orgulloso, sorprendido o frustrado.

«¡Genial chicos! Siguiendo con el trabajo de las emociones, vais a coger un folio y tenéis que escribir qué significa para vosotros sentir cada una de ellas. Es decir, qué significa para vosotros estar contentos, tristes, avergonzados, orgullosos... así con las ocho emociones que ya conocéis. Os doy ideas, por ejemplo, para mí sentirme alegre significa estar todo el día sonriendo, afrontar la vida con energía, ser positivo, soñar cosas estando despierto, etc. Y, por ejemplo, sentirme triste para mí significa estar todo el día con la cabeza agachada, sin ganas de hacer nada, llorando... ¿Lo habéis entendido? Bien, a ver qué se os ocurre. Ya podéis empezar».

## ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA EXTRA

### Globos locos

(Si sobrase tiempo en la sesión; puede realizarse en cualquier otro momento de esa semana.)

□ **Edad:** De 6 a 11 años

**Nivel de aplicación recomendado:** Educación Primaria.

**Objetivos:**

- Enseñar al niño a reconocer las emociones en diferentes dibujos.
- Aprender a representar diferentes emociones por parte del niño, mediante el dibujo de la expresión de cada emoción.

**Competencias emocionales que desarrolla:**

- Conocimiento de las características expresivas de cada emoción.
- Trabajo en equipo y colaboración.

**Duración aproximada:** 30 minutos.

**Material necesario:** Globos, rotuladores y pegatinas de colores.

**Descripción de la actividad:** El monitor repartirá a cada niño dos o tres globos, a poder ser de diferentes colores, y les explicará que van a tener que pintar a cada globo la cara de una emoción, sin poder repetirla. Una vez los globos estén pintados, los soltarán por toda la clase y el monitor dirá qué emoción tienen que buscar en los globos. El grupo de edad de **6 a 8 años** dibujará en los globos las cuatro emociones básicas (alegría, tristeza, ira y miedo) y el grupo de **9 a 11 años** añadirá además las emociones de vergüenza, orgullo, frustración y sorpresa.

«*Bien chicos, ahora vamos a hacer un juego relacionado con las emociones que hemos estado trabajando. Y el juego es el siguiente: os voy a repartir a cada uno dos o tres globos, cada uno de un color, y en cada globo vais a tener que dibujar una cara que exprese alguna de las emociones que ya conocéis, de manera que cada globo represente una emoción, ¿vale? Vais a poder usar los rotuladores de colores,*

*las pegatinas... y una vez los tengáis pintados, tendréis que repartirlos por toda la clase, y yo os iré diciendo qué emoción tenéis que buscar en los globos. Por ejemplo, podría deciros: tenéis que buscar la emoción de... ¡tristeza! Y tendréis que ir buscando los globos que tengan caras tristes y traerlos aquí delante. ¿Lo habéis entendido? Estupendo, vamos a empezar».*

## SESIÓN 2

### Expresando emociones

#### ACTIVIDAD 1

### Teatro emocional

□ **Edad:** De 6 a 11 años

**Nivel de aplicación recomendado:** Educación Primaria.

**Objetivos:**

- Enseñar al niño a expresar emociones en situaciones del día a día.
- Detectar con el niño los posibles desencadenantes de cada emoción.

**Competencias emocionales que desarrolla:**

- Expresión adecuada de las emociones.
- Conocimiento emocional de los demás.

**Duración aproximada:** 50 minutos.

**Material necesario:** Ninguno.

**Descripción de la actividad:** La actividad consistirá en realizar un teatro donde los actores interpretarán la emoción que les haya tocado. El monitor dividirá la clase en grupos, de manera que cada emoción se represente dos veces como mínimo. El grupo de edad de **6 a 8 años** trabajará las emociones de alegría, tristeza, ira y miedo, y el grupo de **9 a 11 años** trabajará el orgullo, la frustración, la vergüenza y la sorpresa. Una vez hechos los grupos, el monitor dirá a cada uno la emoción que tendrá que representar.

«*Hola chicos, ¿os acordáis que el otro día estuvimos hablando de las emociones? ¿Quién se acuerda de cuántas emociones hablamos? (Se hará una breve pausa para que respondan.) Muy bien, pues hoy vamos a seguir hablando de estas emociones, y primero vamos a jugar a hacer un teatro. Pero antes de empezar, tenéis que dividirlos en grupos de X personas (el monitor dividirá los grupos en función del número total de niños), y ahora os diré a cada grupo la emoción que tenéis que representar y enseñar a los demás».*

El monitor les informará de que tienen unos 10 minutos aproximadamente para pensar cómo lo van a hacer, y de representación estarán 5 minutos cada grupo como máximo. El resto de alumnos adivinará de qué emoción se trata.

«Ahora que ya sabéis qué emoción tenéis que representar, primero tendréis que ponerlos de acuerdo en cómo lo vais a hacer. Tenéis 10 minutos como mucho para pensarlo, y actuando estaréis máximo 5 minutos. En ningún momento podéis decirnos qué emoción es, porque vuestros compañeros la tendrán que adivinar. Muy bien, pues vamos a empezar».

Cuando haya representado el primer grupo, el monitor preguntará al resto qué emoción piensan que es y cómo se han dado cuenta:

«Muy bien hecho chicos:

- ¿Los demás sabéis qué emoción es?
- ¿Cómo lo habéis sabido o en qué os habéis fijado?

Perfecto, ahora el siguiente grupo».

Estas preguntas se harán a los niños con cada una de las emociones. Cuando salgan los grupos que representen la misma emoción, toda la clase hará una evaluación de las posibles diferencias y similitudes que hayan tenido los grupos al representarla, y el monitor preguntará si se les ocurre alguna otra manera de expresarla.

«Vale, como habéis dicho, estos dos grupos han representado la alegría (por ejemplo, y las siguientes preguntas las hará el monitor con cada una de las emociones):

- ¿Han hecho cosas parecidas?
- ¿Han hecho algo diferente?
- ¿Vosotros cómo expresaríais esta emoción? ¡Lo habéis hecho muy bien!».

## ACTIVIDAD 2

### Ficha de actividades: Emociones (II)

□ Edad: De 6 a 8 años

Nivel de aplicación recomendado: Educación Primaria.

Objetivos:

- Trabajar con el niño las emociones mediante diferentes actividades.
- Enseñar al niño algunas de las características correspondientes a cada emoción.

Competencias emocionales que desarrolla:

- Asociación de las emociones a situaciones.
- Conocimiento de las diferentes formas de expresión de cada emoción.

Duración aproximada: 40 minutos.

**Material necesario:** Ficha de actividades: Emociones (II), lápices y colores.

**Descripción de la actividad:** Una vez esté sentado cada niño en su sitio, el monitor repartirá la ficha que corresponde a esta sesión y les explicará de forma general las actividades que la componen.

«Bueno chicos, como ya sabéis representar las cuatro emociones básicas, voy a repartiros una ficha donde vais a trabajarlas con diferentes actividades. Son cuatro actividades (el monitor cogerá una ficha que mostrará a los niños mientras explica las actividades): en la primera tenéis que poner, al lado de cada situación, la emoción que sentiríais y que tenéis aquí arriba escritas; en la segunda tenéis que poner en cada columna las palabras que se relacionen con cada una de las emociones; en la tercera tenéis que buscar en la sopa de letras las palabras que tenéis a los lados; y en la cuarta tenéis que buscar las siete diferencias en uno de los dos dibujos. Si tenéis dudas podéis levantar la mano e iremos a ayudaros. Ya podéis empezar».

### Soluciones ficha de actividades

#### Actividad 1

SITUACIONES	EMOCIÓN
Se te rompe tu bicicleta nueva.	Ira, Tristeza
Tu compañero te roba la consola.	Ira
Se ha perdido tu mascota.	Tristeza
Tus padres te hacen un regalo.	Alegría
Tienes una pesadilla y te despiertas de golpe.	Miedo
Has sacado buenas notas en el colegio.	Alegría
Te peleas con tu mejor amigo.	Ira, Tristeza
Un compañero te pega un susto que no esperabas.	Miedo

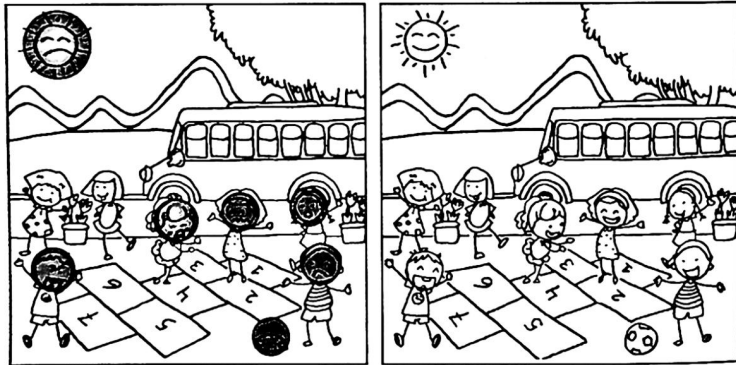
#### Actividad 2

IRA	ALEGRÍA	MIEDO	TRISTEZA
Iritación Rabia Enfado Furia	Contento Risa Felicidad Diversión	Susto Terror Sobresalto Pánico	Lágrima Pena Soledad Llorar

Actividad 3



Actividad 4



FICHA EMOCIONES (II)



1. Escribe la emoción que sentirías en cada una de estas situaciones:

Alegría	Ira	Miedo	Tristeza
SITUACIONES			EMOCIÓN
Se te rompe tu bicicleta nueva.			
Tu compañero te roba la consola.			
Se ha perdido tu mascota.			
Tus padres te hacen un regalo.			
Tienes una pesadilla y te despiertas de golpe.			
Has sacado buenas notas en el colegio.			
Te peleas con tu mejor amigo.			
Un compañero te pega un susto que no esperabas.			

2. Escribe en cada columna las palabras que relacionas con cada emoción.

susto contento irritación lágrima terror rabia pena soledad  
risa enfado sobresalto pánico furia felicidad llorar diversión

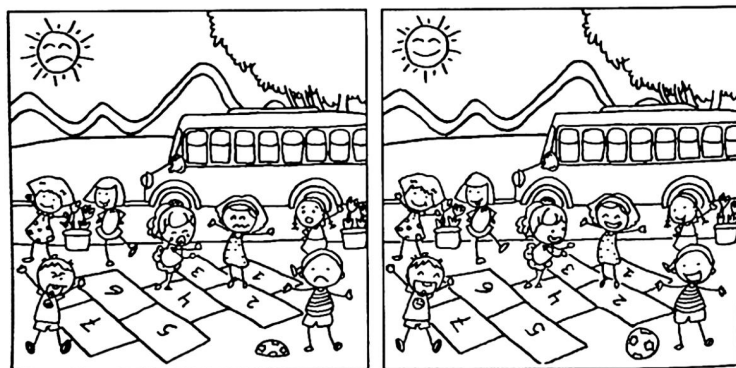
IRA	ALEGRÍA	MIEDO	TRISTEZA

3. Encuentra en la sopa de letras las palabras que aparecen a continuación,

Susto  
Risa  
Contento  
Enfado  
Lágrima  
Pánico  
Terror  
Furia  
Rabia  
Felicidad  
Pena  
Llorar

A	K	L	M	D	A	C	T	F	V
E	C	F	Ñ	B	H	W	Ñ	U	Y
S	U	S	T	O	L	C	B	R	P
Ñ	V	R	F	I	A	D	R	I	A
K	N	H	E	P	G	Ñ	A	A	N
A	R	C	L	E	R	M	B	H	I
B	E	O	I	N	I	K	I	W	C
V	N	N	C	A	M	M	A	C	O
B	F	T	I	K	A	Y	E	Y	Ñ
Ñ	A	E	D	L	L	O	R	A	R
N	D	N	A	X	Y	S	J	N	R
O	O	T	D	C	E	E	J	W	B
D	A	O	X	G	X	I	O	J	R
X	A	F	T	E	R	R	O	R	G
K	N	O	O	G	R	I	S	A	K

4. Encuentra las siete diferencias y rodéalas.



Edad: De 9 a 11 años

Nivel de aplicación recomendado: Educación Primaria.

Objetivos:

- Trabajar con el niño las emociones mediante diferentes actividades.
- Enseñar al niño algunas de las características correspondientes a cada emoción.

Competencias emocionales que desarrolla:

- Asociación de las emociones a situaciones.
- Conocimiento de las diferentes formas de expresión de cada emoción.

Duración aproximada: 40 minutos.

Material necesario: Ficha de actividades: Emociones (II), lápices y colores.

Descripción de la actividad: Una vez esté sentado cada niño en su sitio, el monitor repartirá la ficha que corresponde a esta sesión y les explicará de forma general las actividades que la componen.

«Bueno chicos, como ya sabéis representar las cuatro emociones secundarias, voy a repartiros una ficha donde vais a trabajarlas con diferentes actividades. Son cuatro actividades (el monitor cogerá una ficha que mostrará a los niños mientras explica las actividades): en la primera tenéis que poner, al lado de cada situación, la emoción que sentiríais y que tenéis arriba escrita; en la segunda tenéis que poner en cada columna las palabras que se relacionen con cada emoción; en la tercera tenéis que buscar en la sopa de letras las palabras que hay a los lados; y en la cuarta debéis buscar las siete diferencias en uno de los dos dibujos. Si tenéis dudas podéis levantar la mano e iremos a ayudarlos. Ya podéis empezar».

Soluciones ficha de actividades

Actividad 1

SITUACIONES	EMOCIÓN
Te toca salir a la pizarra a hacer un ejercicio nuevo.	Vergüenza
No consigues pasar de pantalla en tu juego favorito.	Frustración
Arreglaste una silla que se rompió en tu casa tú solo.	Orgullo
Tus padres te hacen un regalo que no esperabas.	Sorpresa
Vas por la calle y alguien te dice un piropo.	Vergüenza
Te encuentras dinero mientras paseas por la calle.	Sorpresa
Has sacado en un examen la mejor nota de la clase.	Orgullo
No puedes ver el último capítulo de tu serie favorita.	Frustración



Actividad 2

FRUSTRACIÓN	VERGÜENZA	ORGULLO	SORPRESA
Chasco	Inferior	Dignidad	Asombro
Fallo	Sonrojo	Admiración	Impresión
Decepción	Timidez	Honor	Inesperado
Desilusión	Humillante	Satisfacción	Importante

Actividad 3



Actividad 4 (Mirar solución «Ficha de Actividades edad de 6 a 8 años».)

FICHA EMOCIONES (II)



1. Escribe la emoción que sentirías en cada una de estas situaciones:

Frustración	Vergüenza	Orgullo	Sorpresa
SITUACIONES			EMOCIÓN
Te toca salir a la pizarra a hacer un ejercicio nuevo.			
No consigues pasar de pantalla en tu juego favorito.			
Arreglaste una silla que se rompió en tu casa tú solo.			
Tus padres te hacen un regalo que no esperabas.			
Vas por la calle y alguien te dice un piropo.			
Te encuentras dinero mientras paseas por la calle.			
Has sacado en un examen la mejor nota de la clase.			
No puedes ver el último capítulo de tu serie favorita.			

2. Escribe en cada columna las palabras que relacionas con cada emoción.

asombro inferior chasco dignidad sonrojo admiración honor fallo importante timidez impresión decepción satisfacción desilusión inesperado humillante

FRUSTRACIÓN	VERGÜENZA	ORGULLO	SORPRESA

### Mural de las emociones

(Si sobrase tiempo en la sesión; puede realizarse en cualquier otro momento de esa semana.)

**Edad:** De 6 a 11 años

**Nivel de aplicación recomendado:** Educación Primaria.

**Objetivo:** Reflejar con el niño las diferentes emociones y las características de su expresión.

**Competencia emocional que desarrolla:** Conciencia emocional.

**Duración aproximada:** 20 minutos.

**Material necesario:** Papel continuo, dibujos, pintura de dedos, lápices de colores...

**Descripción de la actividad:** Ya con el conocimiento de las emociones, el monitor explicará a los niños que tienen que hacer un mural donde se refleje lo que han trabajado esa semana. Para ello podrán usar dibujos impresos, pintura de dedos, dibujo libre, etc., y el monitor dividirá el mural en cuatro partes para los niños de 6 a 8 años, y en ocho partes para los niños de 9 a 11 años, y cada parte se dedicará a una emoción. El grupo de 6-8 años podrá utilizar los dibujos que hayan hecho en la Actividad Complementaria de la Sesión 1.

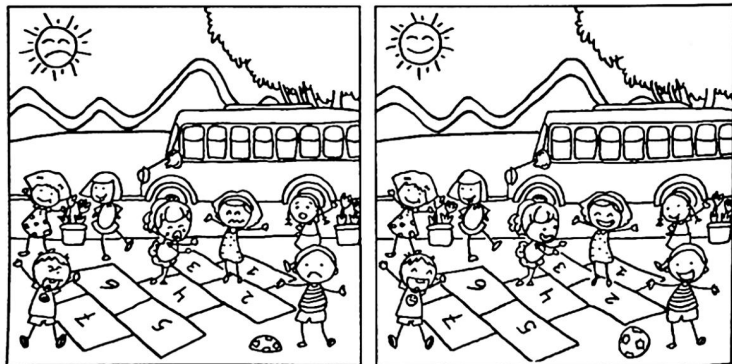
«Muy bien chicos, para que quede reflejado lo que habéis aprendido esta semana, vais a hacer un mural donde aparezcan las emociones que ya conocéis. Podéis hacer un dibujo vosotros mismos, pintar con pintura de dedos, pintar dibujos que expresen alguna de las emociones para cortarlo y pegarlo en el mural... Lo que queráis, siempre que haya dibujos que reflejen todas las emociones que habéis trabajado. Como veis, el mural está dividido en varias partes, cada una para una emoción, pues no podemos olvidar ninguna. Ya podéis empezar».

### 3. Encuentra en la sopa de letras las palabras que aparecen a continuación.

- Asombro
- Timidez
- Inferior
- Impresión
- Decepción
- Chasco
- Satisfacción
- Honor
- Sonrojo
- Fallo
- Admiración
- Inesperado
- Dignidad
- Humillante
- Desilusión
- Importante

N	N	U	R	O	I	R	E	F	N	I	E	N
Z	O	B	G	Z	E	D	I	M	I	T	J	S
U	I	M	M	R	O	C	S	A	H	C	O	Y
P	C	I	G	Q	D	O	G	P	G	A	J	E
U	P	M	B	N	B	D	L	X	K	J	O	M
A	E	P	C	O	S	A	G	A	M	U	R	Y
D	C	O	O	I	A	R	O	D	D	Y	N	R
M	E	R	O	S	T	E	L	R	I	E	O	N
I	D	T	R	E	I	P	L	H	G	W	S	O
R	K	A	B	R	S	S	A	U	N	J	J	I
A	W	N	M	P	F	E	F	M	I	H	M	S
C	B	T	O	M	A	N	S	I	D	J	W	U
I	W	E	S	I	C	I	K	L	A	Y	X	L
O	L	L	A	G	C	B	N	L	D	D	Y	I
N	C	U	B	U	I	N	E	A	C	X	B	S
U	K	R	O	N	O	H	V	N	A	I	O	E
H	E	J	I	L	N	W	U	T	O	O	I	D
J	E	X	C	R	A	L	J	E	H	Y	N	N

### 4. Encuentra las siete diferencias y rodéalas.



# El árbol de los sueños



MÓDULO 2

## **AUTOCONTROL EMOCIONAL**

(O autorregulación)

«Conquistate a ti mismo. Triunfador no es el que vence a los demás;  
sino el que se conquista y se controla a sí mismo»

Psicólogos A Coruña

El autocontrol nos permite no dejarnos llevar por los sentimientos de cada momento. De este modo, el autocontrol suele expresarse como la capacidad de manejar adecuadamente las emociones y los impulsos. Esta habilidad es requisito indispensable para el desarrollo de la Inteligencia Emocional (IE) y viceversa. Las personas no solo tenemos que identificar lo que ocurre dentro de nosotras mismas en relación a nuestras emociones, sino que además tenemos que canalizarlas para que estas no interfieran con nuestro pensamiento y con el funcionamiento de nuestra vida cotidiana.

Para Daniel Goleman (1997) se trata de «la habilidad para hacer una pausa y no actuar por el primer impulso». Las emociones de los niños se caracterizan por no tener desarrollado el ajuste emocional entre la causa y el efecto, tal y como caracteriza al adulto. No hay correspondencia adecuada entre el hecho que provoca una emoción y el tipo de reacción y su intensidad, sino que, a menudo, pequeñas causas provocan grandes alteraciones o grandes satisfacciones.

En nuestra vida cotidiana existen situaciones, más de las que se desearían, en las que no se logra lo que se quiere o de la forma en que se había pensado. Esto provoca un sentimiento de frustración, el cual es inevitable a la par que desagradable. De niño se tiene una baja tolerancia a la frustración, y si no se maneja de una manera adecuada, puede ocasionar varios problemas. Por ello, es importante aprender a tolerar esa frustración, aceptar la situación y no explotar o desesperarse ante el menor contratiempo. Todo esto se logra con perseverancia y con control emocional.

En el modelo de IE de Mayer y Salovey (1997) se incluye la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento, es decir, en cómo las emociones afectan al sistema cognitivo y a la toma de decisiones. Por tanto, los diferentes estados emocionales favorecerán acercamientos específicos a los problemas. El control emocional sirve para canalizar la ira, el estrés, etc., pero no solo es útil en estas situaciones sino que también puede ayudar a provocar deliberadamente una emoción, de manera que se cambie la perspectiva y se focalice en lo que es realmente importante de cada situación. Por ejemplo, se levanta una mañana y le suceden una serie de situaciones en las que siente rabia y frustración, pero en lugar de cabrearse decide tomárselo con buen humor y buscar lo positivo de cada situación. Es decir, se cambian los pensamientos negativos por otros positivos y se crea un estado emocional de bienestar.

Por tanto, el autocontrol emocional es la capacidad que permite gestionar de forma adecuada las emociones, y no permite que sean estas las que controlen la forma de actuar de cada persona. Se trata de que todas las emociones, tanto las negativas como las positivas, se experimenten y se expresen de forma adecuada, para ello es necesario poner en práctica ciertas técnicas, como pueden ser la relajación, el diálogo interno, la asertividad, la identificación de las emociones, etc.

## 1. OBJETIVOS

El objetivo general es controlar la expresión de los sentimientos y las emociones, de manera que su externalización sea adecuada al momento y al lugar oportuno, aprender a manejar la frustración correctamente.

Los objetivos específicos que se trabajarán con el niño en torno a un adecuado control emocional son:

1. Facilitar al niño estrategias para mejorar la autorregulación emocional.
2. Enseñar al niño técnicas de relajación, respiración y autocontrol.
3. Mejorar la tolerancia a la frustración del niño y enseñarle estrategias para desarrollar el pensamiento positivo.

## 2. METODOLOGÍA

El módulo se desarrollará en dos sesiones semanales, de una hora y media de duración aproximadamente, pudiendo adaptar la frecuencia y duración de las sesiones a las necesidades específicas del momento de la aplicación. Estas sesiones se dividirán principalmente en dos partes, compuestas por juegos y actividades y el trabajo de una ficha donde se plasmarán los contenidos tratados en esa sesión. La primera sesión cuenta además con una breve introducción teórico-práctica del tema tratar. El monitor o educador tendrá, junto a la explicación correspondiente al desarrollo de cada actividad, una propuesta en *cursiva* de lo que tendrá que explicar a los niños. Por último, cada sesión cuenta con una actividad complementaria, que podrá realizarse si las actividades finalizan antes del tiempo previsto o en cualquier otro momento de esa semana.

## 3. CONTENIDO

### SESIÓN 1 Aprendiendo a controlarse

#### ACTIVIDAD 1

#### Introducción al control emocional

□ Edad: De 6 a 11 años

Nivel de aplicación recomendado: Educación Primaria.

Objetivos:

- Ayudar al niño a identificar el control emocional.
- Enseñar al niño a diferenciar entre el control emocional y la ausencia del mismo.

Competencia emocional que desarrolla: Discriminación entre control emocional y ausencia de este.

Duración aproximada: 15 minutos.

Material necesario: Ordenador, altavoces, proyector, chucherías y los fragmentos de la película «Shrek», de la productora Dreamworks:

- Control emocional → Minuto 06:37-08:18;
- No control emocional → Minuto 26:19-28:04.

Descripción de la actividad: Antes de comenzar con la sesión, se hará una actividad relacionada con la tolerancia a la frustración. El monitor mostrará a los niños chucherías, y la actividad consistirá en aumentar el tiempo de espera para poder comérselas, a cambio de ofrecerles algo mejor.

*«¡Hola chicos! Antes de empezar con las actividades os quiero enseñar una cosa (el monitor les enseñará las chucherías). Todos vais a tener una chuche, quien quiera se la puede comer ahora, pero si esperáis a que se acabe la clase, tendréis además de la chuchería, algo mejor. ¿Lo habéis entendido todos? (Pausa para que contesten.) Entonces, ¿alguno de vosotros quiere recibir ya la chuchería o vais a esperaros al final para recibir algo mejor? (El monitor dejará tiempo para que respondan.) ¡Bien chicos, pues empezamos!».*

El monitor comenzará explicando qué es el control emocional y qué no lo es. Para ello se apoyará con escenas de la película «Shrek», donde exista control emocional y donde los personajes se dejen llevar por las emociones, es decir, que no exista control emocional. La duración de estos fragmentos será aproximadamente de 5 minutos.

«Hace unos días vimos lo que eran las emociones y lo que sentíamos con cada una de ellas, ¿verdad? Bueno, pues hoy veremos el control emocional. ¿Qué pensáis que significa? ¿Alguien ha oído hablar de esto?».

El monitor dejará tiempo para que contesten. Si saben lo que es, continuará con la actividad, de no ser así, el monitor explicará qué es el control emocional:

«El control emocional es saber controlar nuestras emociones, y que no sean ellas las que controlen cómo debemos hacer las cosas, de manera que seamos nosotros quienes decidamos qué hacer y cómo hacerlo. Por ejemplo, si un compañero os roba un color y nos dejamos llevar por nuestras emociones, empezaríais a chillarle, a empujarle y a echarle la bronca, pero si controláis vuestra emoción, lo que sentís en ese momento, estaréis enfadados pero en lugar de empujarle le diréis que estáis enfadados, le preguntaréis por qué os ha cogido el color y que, por favor, os lo devuelva y que la próxima vez os lo pida. Pero el control emocional no solo es saber controlamos cuando estamos nerviosos, también es pensar cosas positivas y ponernos contentos cuando queramos. Por ejemplo, un día os levantáis enfadados porque tenéis que ir al cole, y no queréis ir porque preferís quedaros en casa viendo los dibujos o jugando. Pues lo que podéis hacer para poneros contentos es pensar cosas positivas, cosas buenas como que vais a ver a los amigos y que os lo vais a pasar muy bien en el recreo jugando con ellos. ¿Lo habéis entendido?».

El monitor pondrá las escenas de la película «Shrek». Los niños deberán identificar en qué escena hay control emocional y en cuál no.

«Ahora os voy a poner unos vídeos y quiero que os fijéis bien y adivinéis dónde hay control emocional y dónde no, ¿entendido?».

Al terminar de ver cada una de las escenas, el monitor realizará las siguientes preguntas y dejará tiempo para que respondan a cada una de ellas:

- «¿Quién me puede decir dónde ha habido control emocional y dónde no lo ha habido?»
- Si vosotros hubierais estado en esa situación, ¿qué habríais hecho?».

## ACTIVIDAD 2

### Activándonos

**Edad: De 6 a 8 años**

**Nivel de aplicación recomendado:** Educación Primaria.

**Objetivo:** Ayudar al niño a identificar el estado de excitación.

**Competencias emocionales que desarrolla:**

- Autoconocimiento de las emociones.
- Conciencia de la activación fisiológica.

**Duración aproximada:** 5 minutos.

**Material necesario:** Ninguno.

**Descripción de la actividad:** Para realizar esta actividad, el monitor explicará a los niños que tendrán que saltar y dar palmadas. Cuando el monitor les dé la orden, se quedarán quietos, apretarán las manos fuertemente y cerrarán los ojos. Mientras estén con los ojos cerrados y apretando las manos, el monitor les preguntará qué están sintiendo y les explicará que eso es la excitación o activación.

«¡Genial niños! Ahora vamos a hacer varios juegos que nos van a servir para saber cómo os sentís cuando estáis nerviosos, y qué tenéis que hacer para relajaros. Primero empezaremos con un juego muy divertido que consiste en dar saltos y palmadas por toda la clase, y cuando yo os diga pararéis y apretaréis fuerte fuerte los puños y cerraréis los ojos. ¿Lo habéis entendido? Empezamos, ya podéis ir por la clase dando palmadas y saltando».

«Muy bien, ¡parar! Cerrar los ojos y apretar los puños muy muy fuerte. ¿Qué sentís? Contestarme sin abrir los ojos todavía. (El monitor dejará tiempo para que contesten.) Pues eso que estáis sintiendo, que es tan incómodo, es lo que sentimos cuando estamos nerviosos o enfadados. Nos ponemos así de tensos, como ahora están vuestros puños, ¿lo entendéis? Muy bien chicos, ya podéis abrir los ojos y relajar las manos, que vamos a hacer otro juego».

**Edad: De 9 a 11 años**

**Nivel de aplicación recomendado:** Educación Primaria.

**Objetivo:** Ayudar al niño a identificar el estado de excitación.

**Competencias emocionales que desarrolla:**

- Autoconocimiento de las emociones.
- Conciencia de la activación fisiológica.

**Duración aproximada:** 5 minutos.

**Material necesario:** Ninguno.

**Descripción de la actividad:** Para realizar esta actividad, el monitor expondrá a los niños a una situación de estrés, donde estos experimenten activación fisiológica. Este les comentará que uno de ellos tendrá que levantarse y contar, en mitad de la clase, un chiste, los niños poniendo voz de chica y las chicas poniendo voz de chico. Para ello deberán cerrar los ojos y el monitor se pasará cerca de ellos sin tocar a nadie en ningún momento. De este modo experimentarán emociones y sensaciones fisiológicas características de un estado de excitación o activación.

«¡Muy bien chicos! Ahora vamos a realizar otra actividad en la que tendréis que cerrar los ojos, y yo tocaré a uno de vosotros en la cabeza y a quien toque tendrá que salir a la pizarra y contar a los compañeros un chiste. Si toco a una chica, tendrá

que contar el chiste poniendo voz de chico y si toco a un chico, contará el chiste poniendo voz de chica, ¿de acuerdo?».

El monitor se paseará por la clase, pasando cerca de todos los niños pero sin llegar a tocar a ninguno.

«Perfecto chicos, ya podéis abrir los ojos. Como veis no he tocado a nadie. Pero, ¿alguien me podría decir qué sensaciones ha tenido en el cuerpo y qué pensamientos tenía mientras yo me paseaba por la clase? (El monitor dejará tiempo para que contesten.) Bien, pues todas esas sensaciones y pensamientos son los que tenemos cuando nos sentimos ansiosos, es decir, nerviosos. Y ahora en las siguientes actividades que vamos a hacer, os enseñaré lo que tenéis que hacer para relajarnos cuando os sintáis así de nerviosos».

### ACTIVIDAD 3

## Somos caracoles

□ **Edad: De 6 a 11 años**

**Nivel de aplicación recomendado:** Educación Primaria.

**Objetivo:** Enseñar al niño a controlar la propia conducta a través de movimientos corporales.

**Competencia emocional que desarrolla:** Autorregulación emocional.

**Duración aproximada:** 10 minutos.

**Material necesario:** Ninguno.

**Descripción de la actividad:** El monitor explicará a los niños que en esta actividad tendrán que hacer una carrera de caracoles, y el objetivo será llegar el último a meta para ganar.

«Ahora quiero que os pongáis aquí conmigo porque, como os he dicho, vamos a jugar a un juego muy chulo que se llama carrera de caracoles, pero lo que tenéis que hacer es justo lo contrario a las carreras normales, es decir, ganará el último que llegue a la meta, no el que llegue primero, ¿lo habéis entendido? Así que tenéis que ir despacio, como van los caracoles. Además, tenéis que ir como ellos, arrastrándoos por el suelo. ¿Alguna duda? Pues colocaros en el sitio y cuando diga «ya», empezará la carrera. ¿Preparados? ¿Listos? ¡Ya!».

### ACTIVIDAD 4

## Relajación

□ **Edad: De 6 a 11 años**

**Nivel de aplicación recomendado:** Educación Primaria.

**Objetivo:** Trabajar con el niño la técnica de relajación.

**Competencias emocionales que desarrolla:**

- Diferenciar entre el estado de tensión y relajación.
- Aprender a relajarse.

**Duración aproximada:** 20 minutos.

**Material necesario:** Música relajante.

**Descripción de la actividad:** Para esta actividad, el monitor pondrá música relajante de fondo, atenuará las luces y pedirá a los niños que se sienten en sus sitios y cierren los ojos.

«¡Habéis estado fantásticos! Ahora quiero que os sentéis cada uno en su sitio y que cerréis los ojos».

A continuación, el monitor explicará a los niños que son una gran naranja y les describirá cómo es para que los niños se sientan como tal. Una vez se sientan como una naranja, el monitor les dirá que tienen que transformarse en un delicioso zumo, y para ello tendrán que utilizar todo su cuerpo y toda su fuerza.

«Escucharme atentamente, imaginad que todos sois naranjas, unas naranjas grandes y gordas, llenas de zumo y con la piel dura y arrugada. Una naranja con un sabor dulce y suave y con un olor muy agradable. Como todos sois naranjas, quiero que hagáis fuerza con la parte del cuerpo que yo os diga, para ir exprimiendo la naranja y sacar todo el zumo que podáis. ¿Entendido?».

Los niños empezarán tensando y destensando los dedos de los pies, continuando por los tobillos, piernas, manos, brazos, hombros y cara, para convertir la naranja en zumo. Una vez hayan exprimido todo el zumo de su cuerpo, se moverán ligeramente, imaginando que liberan los restos de zumo que quedan.

«Bien, empezamos apretando los dedos de los pies, ¿notáis cómo sale el zumo por vuestros dedos? (El monitor hará una pausa de 5 segundos.) Muy bien, pues ahora quiero que dejéis de apretar, despacito. Ahora lo haremos con los tobillos, apretar fuerte, muy bien. Notar cómo va bajando el zumo exprimido por los pies. (El monitor hará una pausa de 5 segundos.) Ahora, dejar de apretar poquito a poco. Eso es, muy bien. Ahora los muslos, notar los muslos, queremos que salga hasta la última gota de zumo, así que apretarlos todo lo que podáis. (El monitor hará una pausa de 5 segundos.) Bien, por último vais dejando poco a poco de apretar, despacito, y tenéis que notar cómo se van relajando los muslos».

«Ahora nos centramos en las manos, cerramos los puños con todas nuestras fuerzas y notamos cómo se tensan los dedos y como cae el zumo por los dedos. (El monitor hará una pausa de 5 segundos.) Como ya hemos exprimido todo el zumo de las manos, dejamos de hacer fuerza y las abrimos poco a poco, despacio. Pasamos a los brazos, hacemos fuerza con ellos como cuando los apretamos para enseñar lo fuertes que estamos, y vamos exprimiendo todo el zumo que tenemos en los brazos. (El monitor hará una pausa de 5 segundos.) Muy bien, ya está el zumo exprimido, así que dejamos de apretar los brazos y sentimos cómo se quedan flojos, sin fuerza. Eso es. Ahora tocan los hombros, apretamos los hombros hacia arriba como intentando esconder el cuello, como hacen las tortugas. Hacerlo con fuerza para exprimir todo zumo que podáis. (El monitor hará una pausa de 5 segundos.) Muy bien, vamos bajando los hombros poco a poco y dejamos de hacer fuerza con ellos. Genial. Y por último, la cara, para exprimir este zumo tenemos que poner la cara como cuando nos tomamos un limón que está ácido. Muy bien, apretamos fuerte para que salga todo el zumo. Perfecto. (El monitor hará una pausa de 5 segundos.) Ahora, poco a poco, dejamos de hacer fuerza con la cara porque ya hemos exprimido todo el zumo, muy bien».

«Ya hemos terminado de exprimir todo el zumo que teníamos en nuestro cuerpo, pero parece ser que aún quedan las últimas gotas, así que quiero que mováis ligeramente y despacio todo vuestro cuerpo para que esas gotitas se caigan, como fuerais un árbol que se mueve con el viento. Eso es, genial».

Para terminar, abrirán los ojos y el monitor les explicará que estos ejercicios se hacen para que el cuerpo se relaje. Además comentará que lo podrán hacer cuando se sientan nerviosos y quieran relajarse.

«Vamos abriendo poco a poco los ojos y vamos despejándonos poquito a poco. Muy bien chicos, ¿cómo os sentís? (El monitor dejará tiempo para que los niños contesten.) Así nos sentimos cuando estamos relajados y tranquilos. Ahora ya sabéis lo que es estar relajado, así que si alguna vez estáis muy nerviosos por un examen por cualquier otra cosa, u os enfadáis con algún amigo o familiar vuestro, podéis hacer esta actividad para relajaros. Lo podéis hacer en vuestra habitación o con vuestros padres y hermanos en casa».

## ACTIVIDAD 5

### Ficha de actividades: Control emocional (I)

Edad: De 6 a 8 años

**Nivel de aplicación recomendado:** Educación Primaria.

**Objetivo:** Trabajar con el niño el conocimiento del control emocional.

**Competencia emocional que desarrolla:** Discriminación entre control emocional ausencia de este.

**Duración aproximada:** 40 minutos.

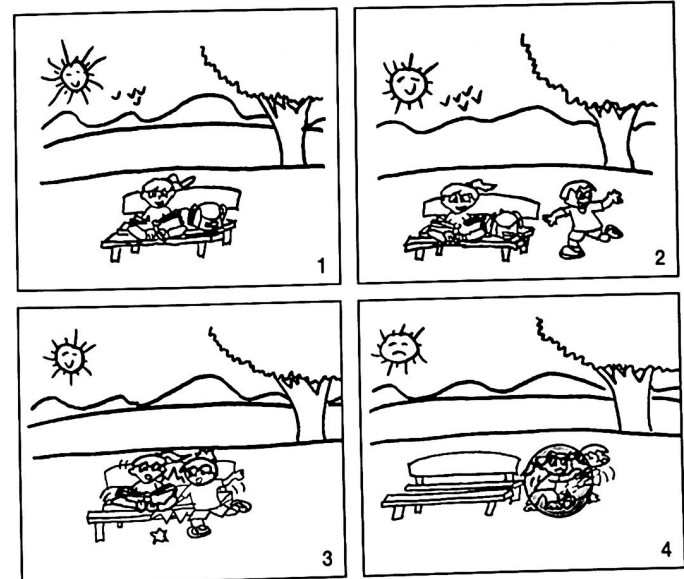
**Material necesario:** Ficha de actividades: Control emocional (I), lápices y colores.

**Descripción de la actividad:** Una vez esté sentado cada niño en su sitio, el monitor repartirá la ficha que corresponde a esta sesión y les explicará de forma general las actividades que la componen.

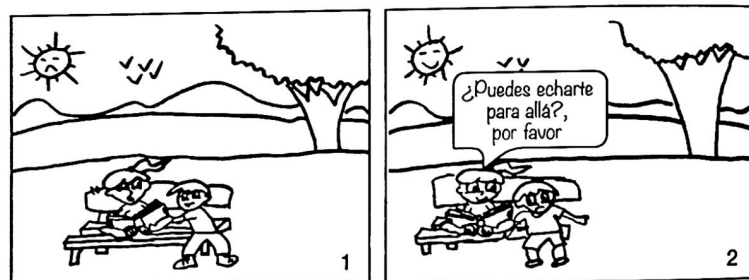
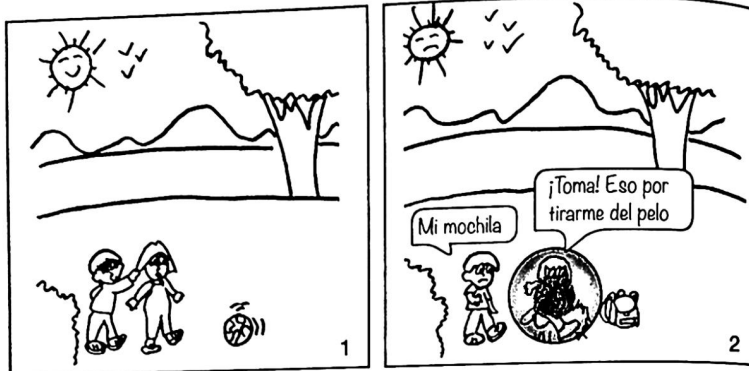
«Bueno chicos, ya sabéis lo que es el control emocional, ¿verdad? Pues ahora voy a repartiros una ficha a cada uno para que hagáis los ejercicios y pongáis en ellos todo lo que habéis aprendido hoy. Son cuatro actividades (el monitor cogerá una ficha que mostrará a los niños mientras explica las actividades): primero tenéis que leer una historia y contestar unas preguntas sobre ella; en la segunda tenéis que hacer un círculo sobre el personaje que se comporta con ira; en la tercera tenéis que señalar en cada una de estas frases, si hay control emocional o no lo hay; y en la última, tenéis que escribir cinco cosas que podéis hacer para controlar la ira, ¿de acuerdo? Si tenéis alguna duda, levantar la mano e iremos a ayudaros. Ya podéis empezar».

### Soluciones ficha de actividades

#### Actividad 2







### Actividad 3

- Te castigan a ti por algo que ha hecho tu hermana, y por eso te enfadas y empiezas a gritarle. INCORRECTO.
- No puedes salir a jugar porque no has terminado los deberes, te sientes enfadado pero los haces sin quejarte. CORRECTO.
- Estás en la fila esperando para que la profesora os dé un regalo y un compañero se cuela. Le pides por favor que no se cuele y le explicas que eso te ha molestado mucho. CORRECTO.
- Te levantas sin ganas de ir al colegio y estás triste. En lugar de quejarte y pensar que vas a estar mejor en casa jugando a la consola, piensas que vas a ver a los amigos y que te lo vas a pasar muy bien en el recreo. CORRECTO

# FICHA CONTROL EMOCIONAL (I)



## 1. Lee lo que les ocurre a Pedro y Laura y responde a las preguntas.

Laura y Pedro son hermanos. A los dos les encantan las magdalenas. Un día, están en la cocina ayudando a poner la mesa, Pedro ve una bandeja con magdalenas recién hechas y coge un par sin que sus padres se den cuenta.

Más tarde, cuando terminan de comer, la madre de Laura y Pedro reparte la misma cantidad de magdalenas a cada uno de sus hijos. A Laura le parece que eso no está bien, se enfada y empieza a chillar y a insultar a su hermano.

¿Qué es lo que le parece mal a Laura? ¿Por qué?

.....

¿Crees que la actitud de Laura es la correcta?

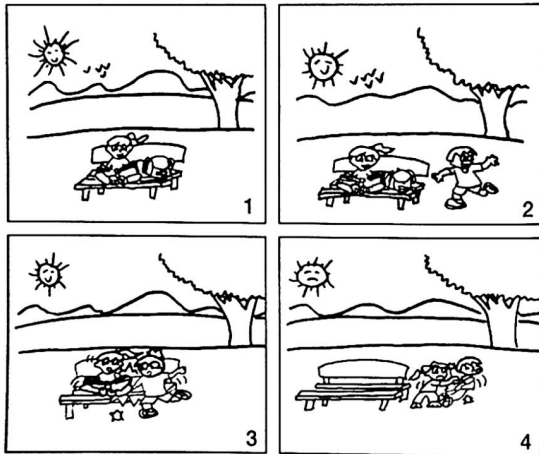
.....

¿Qué harías tú si estuvieras en el lugar de Laura?

.....

## 2. Haz un círculo, en cada caso, sobre la persona que reacciona con ira. Luego, escribe otra posible reacción para cada situación.

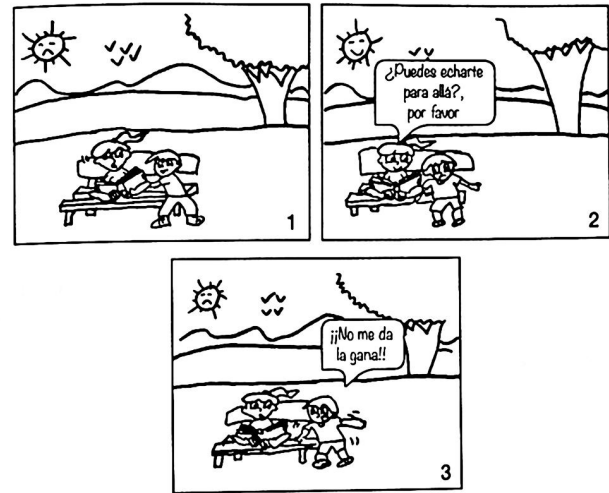
### • Situación 1



.....

.....

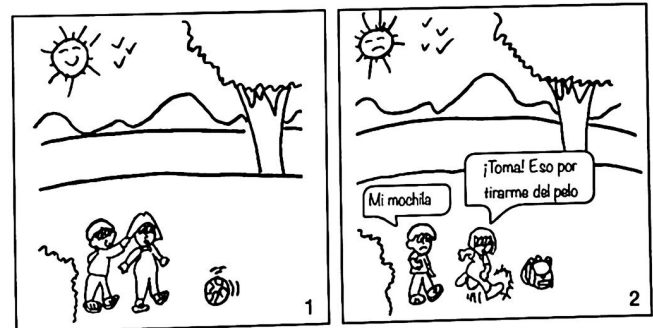
### • Situación 2



.....

.....

### • Situación 3



.....

.....

3. Escribe C (correcto) o I (incorrecto), según creas que hay control emocional (correcto) o no lo hay (incorrecto).

- Te castigan a ti por algo que ha hecho tu hermana, y por eso te enfadas y empiezas a gritarle.
- No puedes salir a jugar porque no has terminado los deberes, te sientes enfadado pero los haces sin quejarte.
- Estás en la fila esperando para que la profesora os dé un regalo y un compañero se cuele. Le pides por favor que no se cuele y le explicas que eso te ha molestado mucho.
- Te levantas sin ganas de ir al colegio y estás triste. En lugar de quejarte y pensar que vas a estar mejor en casa jugando a la consola, piensas que vas a ver a los amigos y que te lo vas a pasar muy bien en el recreo.

4. Escribe cinco cosas que puedes hacer para controlar la ira.

.....

.....

.....

.....

.....

Edad: De 9 a 11 años

**Nivel de aplicación recomendado:** Educación Primaria.

**Objetivo:** Trabajar con el niño el conocimiento del control emocional.

**Competencia emocional que desarrolla:** Discriminación entre control emocional y ausencia de este.

**Duración aproximada:** 40 minutos.

**Material necesario:** Ficha de actividades: Control emocional (I), lápices y colores.

**Descripción de la actividad:** Una vez esté sentado cada niño en su sitio, el monitor repartirá la ficha que corresponde a esta sesión y les explicará de forma general las actividades que la componen.

«Bueno chicos, ya sabéis lo que es el control emocional, ¿verdad? Pues ahora voy a repartiros una ficha a cada uno para que hagáis los ejercicios y pongáis en ellos todo lo que habéis aprendido hoy. Son cuatro actividades (el monitor cogerá una ficha que mostrará a los niños mientras explica las actividades): primero tenéis que leer una historia y contestar unas preguntas sobre ella; en la segunda tenéis que señalar el nombre del personaje que se comporta con ira, y escribir lo que haríais vosotros en su lugar; en la tercera tenéis que señalar en cada una de estas frases, si hay control emocional o no lo hay; y en la última, tenéis que escribir cinco cosas que podéis hacer para controlar la ira, ¿de acuerdo? Si tenéis alguna duda, levantar la mano e iremos a ayudaros. Ya podéis empezar».

**Soluciones ficha de actividades**

**Actividad 2**

- Ana está sentada en un banco. Luis, que viene corriendo, choca contra ella. Ana le pega un empujón y Luis se cae.
- Ana está sentada en un banco. Luis la empuja. Ana le pide que se aparte. Luis le grita que no le da la gana.
- Luis le tira del pelo a Ana para gastarle una broma. Ana le grita que se esté quieto y empieza a romperle la mochila.

**Actividad 3**

- Te castigan a ti por algo que ha hecho tu hermana, y por eso te enfadas y empiezas a gritarle. INCORRECTO.
- No puedes salir a jugar porque no has terminado los deberes, te sientes enfadado pero los haces sin rechistar. CORRECTO.

- Estás en la fila esperando para que la profesora os dé un regalo y un compañero se cuele. Le pides por favor que no se cuele y le explicas que eso te ha molestado mucho. CORRECTO.
- Te levantas sin ganas de ir al colegio y estás triste. En lugar de quejarte y pensar que vas a estar mejor en casa jugando a la consola, piensas que vas a ver a los amigos y que te lo vas a pasar muy bien en el recreo. CORRECTO.

## FICHA CONTROL EMOCIONAL (II)



### 1. Lee lo que les ocurre a Pedro y Laura y responde a las preguntas.

Laura y Pedro son hermanos. A los dos les encantan las magdalenas. Un día, están en la cocina ayudando a poner la mesa, Pedro ve una bandeja con magdalenas recién hechas y coge un par sin que sus padres se den cuenta.

Más tarde, cuando terminan de comer, la madre de Laura y Pedro reparte la misma cantidad de magdalenas a cada uno de sus hijos. A Laura le parece que eso no está bien, se enfada y empieza a chillar y a insultar a su hermano.

¿Qué es lo que le parece mal a Laura? ¿Por qué?

.....

.....

¿Crees que la actitud de Laura es la correcta?

.....

.....

¿Qué harías tú si estuvieras en el lugar de Laura?

.....

.....

### 2. Subraya, en cada caso, el nombre de la persona que reacciona con ira. Luego, escribe otra posible reacción para cada situación.

Ana está sentada en un banco. Luis, que viene corriendo, choca contra ella. Ana le pega un empujón y Luis se cae.

.....

.....

Ana está sentada en un banco. Luis la empuja. Ana le pide que se aparte. Luis le grita que no le da la gana.

.....

.....

Luis le tira del pelo a Ana para gastarle una broma. Ana le grita que se esté quieto y empieza a romperle la mochila.

.....

.....

**Carrera de obstáculos**

(Si sobrase tiempo en la sesión; puede realizarse en cualquier otro momento de esa semana.)

**Edad: De 6 a 11 años**

**Nivel de aplicación recomendado:** Educación Primaria.

**Objetivo:** Enseñar al niño a esperar su turno, como parte de la regulación de la conducta.

**Competencia emocional que desarrolla:** Autorregulación emocional.

**Duración aproximada:** 15 minutos.

**Material necesario:** Cuerdas, conos, aros..., es decir, material de deporte para usar como obstáculos.

**Descripción de la actividad:** El monitor formará grupos en varias filas, con la misma cantidad de niños en cada una, situados detrás de una línea de salida. Frente a esta y a cierta distancia, el monitor trazará la línea de llegada. En el espacio que queda entre las dos líneas y frente a cada grupo, situará una serie de obstáculos (conos, cuerdas, aros...), que los niños tendrán que esquivar o saltar, pero en ningún momento podrán tocar el obstáculo. Para el grupo de edad de 9 a 11 años podrá complicarse el recorrido. Cuando el monitor dé la orden, el primer niño de cada fila saldrá a hacer el recorrido. Al llegar a la línea de llegada, se sentará y esperará a que el resto de sus compañeros realicen la actividad. Ningún niño podrá salir hasta que el compañero no se siente en la línea de llegada.

*«Muy bien chicos, ahora vamos a hacer una carrera de obstáculos. Tenéis que dividirlos en X grupos y ponerlos en fila detrás de esta línea. Como veis, hay una serie de obstáculos hasta la línea de llegada. (El monitor les explicará el recorrido que tienen que hacer.) Cuando dé la orden, el primero de cada fila tendrá que salir y hacer lo que acabo de explicar, y cuando llegue a la línea de llegada, tendrá que sentarse. En el momento en que se siente, saldrá el siguiente de la fila, pero tendrá que esperar hasta que el compañero se siente, no podéis salir antes, si no tendréis que retroceder para volver a empezar el recorrido. ¿Lo habéis entendido? Cuando diga “ya” que salga el primero de cada fila. ¡Preparados! ¡Listos! ¡Ya!»*

**3. Escribe C (correcto) o I (incorrecto), según creas que hay control emocional (correcto) o no lo hay (incorrecto).**

- Te castigan a ti por algo que ha hecho tu hermana, y por eso te enfadas y empiezas a gritarle.
- No puedes salir a jugar porque no has terminado los deberes, te sientes enfadado pero los haces sin rechistar.
- Estás en la fila esperando para que la profesora os dé un regalo y un compañero se cuele. Le pides por favor que no se cuele y le explicas que eso te ha molestado mucho.
- Te levantas sin ganas de ir al colegio y estás triste. En lugar de quejarte y pensar que vas a estar mejor en casa jugando a la consola, piensas que vas a ver a los amigos y que te lo vas a pasar muy bien en el recreo.

**4. Escribe cinco cosas que puedes hacer para controlar la ira.**

.....

.....

.....

.....

.....

## SESIÓN 2 Para, Piensa y Actúa

### ACTIVIDAD 1

#### Autoinstrucciones

□ Edad: De 6 a 8 años

Nivel de aplicación recomendado: Educación Primaria.

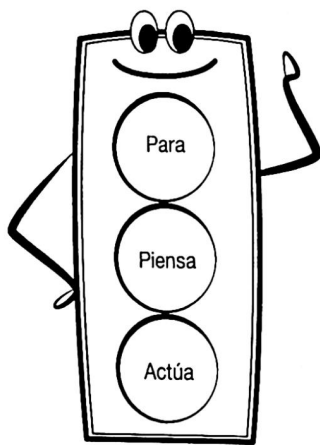
#### Objetivos:

- Enseñar al niño la asociación de los colores del semáforo con las emociones y la conducta.
- Desarrollar en el niño una estrategia para regular las emociones negativas.

Competencia emocional que desarrolla: Autorregulación de las emociones negativas.

Duración aproximada: 40 minutos.

Material necesario: Dibujo de un semáforo (véase el apartado «Anexos»), folios y lápices de colores.



Descripción de la actividad: El monitor mostrará a los niños el semáforo con los colores «rojo, amarillo y verde» acompañado de las palabras «para, piensa y actúa».

A continuación, entregará uno en blanco y negro a los niños para que lo pinten y pongan dichas palabras en el lugar que corresponda.

«Hola chicos. En la sesión anterior estuvimos hablando sobre qué era el control emocional, pues bien, hoy os enseñaré qué podéis hacer cuando sintáis alguna de las emociones negativas para poder controlarlas. Mirar esto (el monitor enseñará el semáforo), ¿qué es? Muy bien, es un semáforo, pero no uno cualquiera. Es un semáforo emocional, se llama así porque nos ayuda a controlar nuestras emociones».

A continuación el monitor les explicará qué significa cada color. El rojo significa pararse y se utiliza para cuando no pueda controlarse una emoción. El amarillo es símbolo de pensar y, por último, el verde sirve para buscar alternativas al problema.

«Os voy a explicar qué significa cada color del semáforo. El color rojo significa pararse. Cuando no podemos controlar una emoción, por ejemplo, sentimos mucha rabia, queremos pegar a alguien, etc. Cuando sintáis esto, tendréis que pararos, como cuando vuestros padres paran el coche en el semáforo cuando está en rojo. El amarillo significa pensar, pues una vez os hayáis parado será el momento de que os deis cuenta del problema que hay y pensar cómo os sentís. Y por último el verde, este es el color de la solución. Una vez os hayáis parado y hayáis pensado en el problema, entonces tendréis que buscar una solución o alternativa a dicho problema».

Cuando el monitor haya explicado el semáforo, los niños harán un role-playing. El monitor hará dos grupos de tres niños, y un grupo representará una situación donde exista un conflicto y utilicen la técnica del semáforo, y otro grupo hará otra situación donde también exista conflicto pero, en este caso, no utilizarán la técnica del semáforo, de manera que no se produzca control emocional. El monitor les dirá a cada grupo la situación que tendrán que representar, sin que le escuche el otro grupo y el resto de niños.

«Muy bien chicos, ahora necesito a seis voluntarios para hacer un teatro donde practiquéis todo lo que habéis aprendido. Tres de ellos representarán una situación y los otros tres otra. Y los demás, entre todos, tendréis que decir en cuál utilizan la técnica que hemos aprendido hoy (la técnica del semáforo), para controlar las emociones negativas que aparezcan como la ira, el enfado, etc., y en cuál no la utilizan. Es decir, tenéis que decir en cuál hay control emocional y en cuál no. ¿Lo habéis entendido? ¡Genial chicos, pues empezamos!».

SITUACIÓN 1: Unos compañeros de clase le acusan de algo que no ha hecho: se ha perdido un estuche y le acusan a él/ella de que lo ha cogido.

Sí se utiliza la técnica del semáforo

- Profe a Pepe se le ha perdido el estuche y es porque lo ha cogido él (señala a su compañero).
- Yo no he cogido nada (lo dice en tono enfadado).
- Sí que has sido tú (lo dicen los compañeros en tono más elevado).

- (Se enfada más pero antes de empezar a insultar y a chillar a sus compañeros, coge el semáforo para utilizar la técnica de autocontrol.)
- 1. Para: «Me paro e intento relajarme».
- 2. Piensa: «Yo no he sido pero puede ser normal que ellos piensen que sí porque yo estaba cerca del niño».
- 3. Actúa: «Voy a deciros tranquilamente que yo no he sido, que estaba haciendo deberes cuando ha pasado y que si quieren, entre los tres buscamos el estuche a ver si lo encontramos».

**SITUACIÓN 2:** Unos compañeros de clase han quitado parte del almuerzo a otro.

NO se utiliza la técnica del semáforo

- Oye Luis, vamos a quitarle algunas galletas a ese niño para comérmolas (se lo dice en voz baja y al oído).
- (Le han quitado las galletas.) ¡¿Qué hacéis?! ¡¿Por qué me quitáis mi almuerzo?! (Lo dice con tono enfadado y chillando, además les pega un empujón.) ¡Si no tenéis almuerzo os compráis uno!

**Edad:** De 9 a 11 años

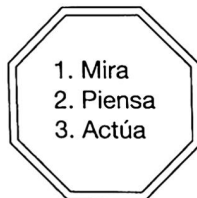
**Nivel de aplicación recomendado:** Educación Primaria.

**Objetivo:** Desarrollar en el niño la regulación de las emociones negativas.

**Competencia emocional que desarrolla:** Autorregulación de las emociones negativas.

**Duración aproximada:** 40 minutos.

**Material necesario:** Dibujo de la señal de tráfico «STOP» (véase el apartado «Anejos»), folios, lápices de colores.



**Descripción de la actividad:** El monitor enseñará a los niños una señal de tráfico con la palabra «Stop» en una cara y las palabras «mira, piensa y actúa» en la otra. Les entregará un folio en blanco para que cada uno dibuje esa señal con las mismas palabras en una cara y en otra.

*«Hola chicos. En la sesión anterior estuvimos hablando sobre qué era eso del control emocional, pues bien, hoy os enseñaré qué debéis hacer cuando notéis que las emociones negativas os invaden y que no podéis controlarlas. Esto (el monitor les enseñará la señal de tráfico), ¿qué es? Muy bien, es una señal de stop, pero no una cualquiera. Es una señal de autoinstrucción emocional, se llama así porque nos ayuda a controlar nuestras emociones».*

A continuación el monitor les explicará qué significa las palabras que aparecen en la señal. La palabra «stop» significa pararse y se utiliza cuando no puede controlarse una emoción. Las palabras «mira, piensa y actúa» se utilizan para identificar cómo se siente y buscar una alternativa para el conflicto. Es decir, pararse y reflexionar sobre cuál sería la alternativa correcta.

*«Os voy a explicar qué significa cada palabra. El stop significa pararse. Cuando no podemos controlar una emoción, por ejemplo, sentimos mucha rabia, queremos pegar a alguien, etc., tenemos que pararnos como cuando vemos esta señal en la carretera y nuestros padres paran el coche. Las palabras "mira y piensa" las utilizamos para darnos cuenta de lo que hay a nuestro alrededor, mirar en qué situación estamos o qué problema tenemos y pararnos a pensar en cómo nos sentimos. Por ejemplo, no vemos nuestro móvil y pensamos que alguien nos lo ha cogido, por eso nos enfadamos mucho. Pero en lugar de ponernos a chillar y a insultar a todo el que se cruza con nosotros, nos paramos a pensar qué habrá podido pasar y miramos a nuestro alrededor a ver en qué situación nos encontramos y si vemos algo que nos pueda ayudar a encontrarlo. Y por último la palabra "actúa", esta es la palabra que nos indica que hay que buscar una solución. Una vez nos paramos y hemos pensado en el problema, buscamos una solución o alternativa al mismo». (Por ejemplo, siguiendo con el ejemplo del móvil, una solución podría ser preguntar a los compañeros si lo han visto.)*

Una vez el monitor haya explicado esto, los niños harán un *role-playing*. El monitor hará dos grupos de tres niños, y un grupo hará una representación donde exista un conflicto y utilicen la técnica de las autoinstrucciones, y otro grupo hará una situación diferente donde también exista conflicto, pero no utilizarán la técnica, de manera que este se desarrollará sin control emocional. Se proponen una serie de situaciones que el monitor podrá decir a cada grupo para que la representen, pero también podrán representar otras situaciones que se les ocurra en ese momento, dependiendo del nivel del grupo.

*«Muy bien chicos, ahora necesito a seis voluntarios para hacer un teatro donde practiquéis todo lo que habéis aprendido. Tres de ellos representarán una situación y los otros tres otra. Y los demás, entre todos, tendréis que decir en cuál utilizan la técnica que hemos aprendido hoy (la técnica de autoinstrucciones) para controlar las emociones negativas que aparezcan, como la ira, el enfado, etc., y en cuál no la utilizan. Es decir, tenéis que decir en cuál hay control emocional y en cuál no. ¿Lo habéis entendido? ¡Genial chicos, pues empezamos!».*

## Posibles situaciones

**SITUACIÓN 1:** Están practicando un deporte y un jugador se enfada mucho por que su equipo ha perdido. (Sí se utiliza la técnica de la señal de STOP.)

**SITUACIÓN 2:** Un grupo de compañeros se burla de otro. (NO se utiliza la técnica de la señal de STOP.)

## ACTIVIDAD 2

### Ficha de actividades: Control emocional (II)

□ Edad: De 6 a 11 años

Nivel de aplicación recomendado: Educación Primaria.

Objetivo: Trabajar con el niño el control de pensamientos positivos.

Competencia emocional que desarrolla: Desarrollar el control de pensamientos tanto positivos como negativos.

Duración aproximada: 40 minutos.

Material necesario: Ficha de actividades: Control emocional (II), lápices y colores.

Descripción de la actividad: Una vez esté sentado cada niño en su sitio, el monitor repartirá la ficha correspondiente a esta sesión, y les explicará de forma general las actividades que la componen.

«Chicos, ¿os acordáis que en la sesión anterior os repartimos una ficha? Bien, pues ahora voy a repartiros otra con ejercicios sobre lo que habéis aprendido hoy y sobre los pensamientos positivos. ¿Os acordáis? (Si no se acordaran, el monitor se lo volverá a explicar.) Bien, pues en la ficha tenéis cuatro actividades (el monitor cográ una ficha que mostrará a los niños mientras explica las actividades): en la primera tenéis que escribir cuatro cosas que os hagan ser felices; en la segunda tenéis que preguntar a un compañero cuatro cosas que le hagan feliz a él; en la tercera tenéis que decir qué frase es verdad y cuál es falsa; y en la última, hay que leer las situaciones que tenéis aquí, y escribir qué podéis pensar vosotros y que sea positivo. ¿Entendido? ¡Muy bien, chicos! Ya podéis empezar. Y si necesitáis ayuda, levantar la mano e iremos a ayudaros».

### Soluciones ficha de actividades

#### Actividad 3

- Todas las personas son igual de felices. FALSO.
- Casi todas las cosas que hagamos nos pueden hacer felices. FALSO.
- Cuando uno es feliz, se siente muy bien. CIERTO.

- La felicidad tiene que ver con lo que hagan los demás y no con lo que hagamos nosotros mismos. FALSO.

#### Actividad 3 (Ejemplos)

Actividad 3	Pensamiento negativo	Pensamiento positivo
Te levantas temprano para ir al cole y eso te enfada.	«No me gusta madrugar. No quiero ir al cole, quiero quedarme en casa jugando»	«¡Qué bien! ¡Voy a ver a mis amigos y nos vamos a divertir mucho en el recreo!»
Ibas a ir a jugar al parque con los amigos pero se pone a llover y no puedes. Así que te pones triste.	«Jo, yo quiero ir al parque con mis amigos, íbamos a jugar a un juego nuevo muy guay»	«No pasa nada, tengo un montón de cosas divertidas para hacer en casa»
Tu amigo te rompe tu juguete favorito. Por eso te enfadas.	«¡Qué rabia! Me gustaba mucho ese juguete. Ahora ya no podré jugar más con él»	«Tengo más juguetes que me gustan, y además pueden comprarme otro igual o parecido»
Has suspendido un examen, por eso tus padres te quitan la consola o el móvil. Así que te sientes muy enfadado.	«¡Me voy a aburrir un montón! ¡¿Qué hago ahora por las tardes?!»	«Si no tengo la consola puedo estudiar más, y así me la darán cuando apruebe el otro examen»



# FICHA CONTROL EMOCIONAL (I)



1. Escribe cuatro cosas que te hagan feliz.

.....

.....

.....

.....

2. Ahora pregúntale a un compañero y escribe cuatro cosas que le hagan feliz a él.

.....

.....

.....

.....

¿Os hacen felices las mismas cosas? ¿En cuáles os diferenciáis?

.....

.....

.....

3. Escribe C (cierto) o F (falso), según corresponda.

- Todas las personas son igual de felices.
- Casi todas las cosas que hagamos nos pueden hacer felices.
- Cuando uno es feliz, se siente muy bien.
- La felicidad tiene que ver con lo que hagan los demás y no con lo que hagamos nosotros mismos.

Ahora corrige las oraciones falsas:

.....

.....

.....

.....

Escribe qué pensarías en las situaciones siguientes y cuál crees que sería el pensamiento positivo.

Situaciones	Pensamiento negativo	Pensamiento positivo
Te levantan temprano para ir al cole y eso te enfada.	«No me gusta madrugar. No quiero ir al cole, quiero quedarme en casa jugando»	«¡Qué bien! ¡Voy a ver a mis amigos y nos vamos a divertir mucho en el recreo!»
Ibas a ir a jugar al parque con los amigos pero se pone a llover y no puedes. Así que te pones triste.	«Jo, yo quiero ir al parque con mis amigos, ibamos a jugar a un juego nuevo muy guay»	
Tu amigo te rompe tu juguete favorito. Por eso te enfadas.	«¡Qué rabia! Me gustaba mucho ese juguete. Ahora ya no podré jugar más con él»	
Has suspendido un examen, por eso tus padres te quitan la consola o el móvil. Así que te sientes muy enfadado.	«¡Me voy a aburrir un montón! ¡¿Qué hago ahora por las tardes?!»	

## Pollito Inglés

(Si sobrase tiempo en la sesión; puede realizarse en cualquier otro momento de esa semana.)

□ Edad: De 6 a 11 años

Nivel de aplicación recomendado: Educación Primaria.

Objetivo: Enseñar al niño a controlar la actividad motriz.

Competencia emocional que desarrolla: Autorregulación de la actividad motriz.

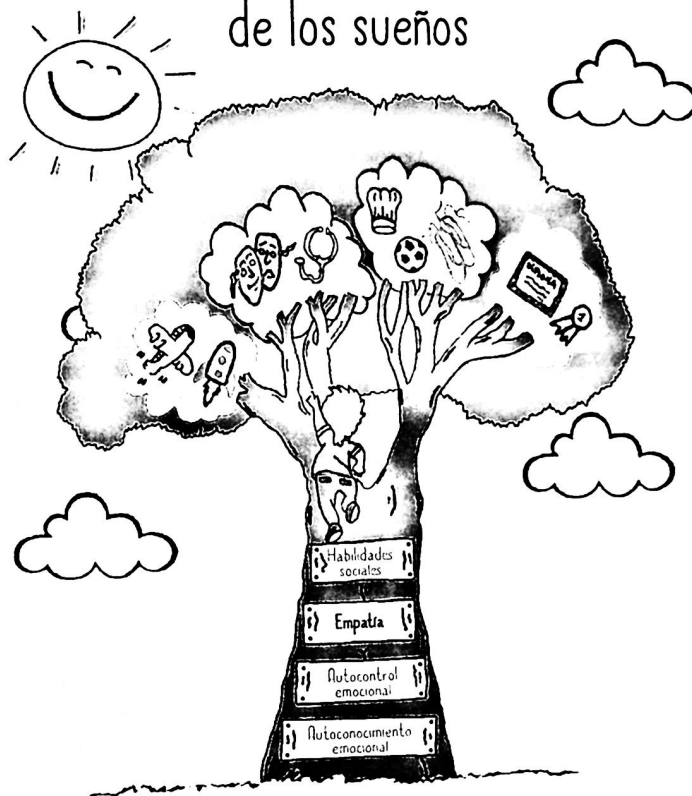
Duración aproximada: Variable. Mínimo 5 minutos.

Material necesario: Ninguno.

**Descripción de la actividad:** Un niño de la clase será el que haga de «pollito inglés» y se quedará mirando a la pared con los ojos cerrados y cantará: «Un, dos, tres pollito inglés a la pared». Cuando termine de cantar se girará rápidamente y mirará si alguno de sus compañeros se ha movido. Estos deberán moverse hacia la pared mientras el compañero cante, y estarse quietos cuando se dé la vuelta. Así hasta que uno de ellos llegue a la pared sin que el compañero le pille, y pasará a ser el «pollito inglés».

*«Bueno chicos, vamos a jugar a un juego muy divertido. Se llama "pollito inglés", seguro que ya lo conocéis, pero os lo explico rápidamente. El juego consiste en que uno de vosotros es el pollito inglés. Este tiene que estar mirando a la pared con los ojos cerrados y cantando: "Un, dos, tres pollito inglés a la pared". Cuando termine de cantarla, se girará y mirará a ver si alguno de vosotros se mueve, y el que lo haga tendrá que retroceder hasta el principio y volver a empezar. Mientras el pollito cante, los demás podéis moveros y avanzar hasta la pared, y el primero que llegue ganará y será el pollito inglés. ¿Estáis preparados? Bien, ¡pues empezamos!».*

## El árbol de los sueños



MÓDULO 3

# EMPATÍA

«Las tres cuartas partes de las miserias y malos entendidos en el mundo terminarían si las personas se pusieran en los zapatos de sus adversarios y entendieran su punto de vista»

Mahatma Gandhi

La empatía se considera uno de los componentes de la Inteligencia Emocional (IE), y así lo establecen dos de los autores de referencia sobre IE, Goleman (1997) y Bar-On (1997). Goleman establece que la empatía se asienta en la conciencia emocional de uno mismo.

En la actualidad, la empatía se entiende desde un enfoque multidimensional, siendo la capacidad de ponerse en el lugar del otro gracias a la integración de procesos cognitivos y emocionales. Estos procesos cognitivos son los denominados:

- *Adopción de perspectivas*: se trata de la capacidad intelectual o imaginativa de ponerse en el lugar de otra persona.
- *Comprensión emocional*: capacidad de reconocer y comprender los estados emocionales de otros.

En cuanto a los procesos afectivos, según el signo de cada emoción (ya sea una emoción negativa o positiva), son:

- *Estrés empático*: capacidad de compartir las emociones negativas de otra persona o también conocido como resonancia emocional negativa.
- *Alegría empática*: capacidad de compartir las emociones positivas de otra persona o resonancia emocional positiva (Fernández-Pinto, López-Pérez y Márquez, 2008).

Por tanto, podría decirse que un niño tendrá un comportamiento empático cuando sea capaz de entender y adoptar los puntos de vista o creencias de los demás (no es necesario que se comparta el punto de vista), sea capaz de reconocer las emociones en las otras personas, estando atento a las señales verbales y no verbales y, además, sea capaz de sentir en cierto modo la emoción negativa o positiva de la otra persona, separando siempre el propio yo del de los demás.

En resumen, puede decirse que la empatía es la capacidad de:

- Reconocer las emociones de los demás.
- Entender los motivos de esas emociones y adoptar los diferentes puntos de vista.
- Compartir las emociones de las otras personas.

## 1. OBJETIVOS

El objetivo general es desarrollar en el niño la habilidad de ponerse en el lugar del otro, de manera que sea capaz de ser empático.

Los objetivos específicos que se trabajarán con el niño en torno a la capacidad de ser empático, son:

1. Ayudar al niño a identificar las diferentes emociones que expresan los demás, a través de la observación y escucha de la comunicación verbal y no verbal.
2. Concienciar al niño de las diferentes perspectivas que pueden adoptar las personas.
3. Enseñar al niño a respetar los puntos de vista de los demás, aunque no sean iguales que los propios.

## 2. METODOLOGÍA

El módulo se desarrollará en dos sesiones semanales, de una hora y media de duración aproximadamente, pudiendo adaptar la frecuencia y duración de las sesiones a las necesidades específicas del momento de la aplicación. Estas sesiones se dividirán principalmente en dos partes, compuestas por juegos y actividades y el trabajo de una ficha donde se plasmarán los contenidos tratados en esa sesión. La primera sesión cuenta además con una breve introducción teórico-práctica del tema a tratar. El monitor o educador tendrá, junto a la explicación correspondiente al desarrollo de cada actividad, una propuesta en *cursiva* de lo que tendrá que explicar a los niños. Por último, cada sesión cuenta con una actividad complementaria, que podrá realizarse si las actividades finalizan antes del tiempo previsto o en cualquier otro momento de esa semana.

## 3. CONTENIDO

### SESIÓN 1

### Identificando las emociones en los demás

#### ACTIVIDAD 1

#### ¿Cómo se sienten los demás?

□ Edad: De 6 a 11 años

Nivel de aplicación recomendado: Educación Primaria.

#### Objetivos:

- Enseñar al niño qué es la empatía.
- Ayudar al niño a identificar las diferentes emociones que expresan los demás, a través de la observación de la comunicación verbal y no verbal.
- Concienciar al niño sobre las causas y motivos que generan las emociones de los demás.
- Desarrollar en el niño la sensibilidad hacia los sentimientos de los demás.

**Competencia emocional que desarrolla:** Conciencia social: empatía.

**Duración aproximada:** 40 minutos.

**Material necesario:** Ordenador, Internet para acceder al enlace de Disney de «El Patito Feo», altavoces, proyector, pizarra y tizas.

- Enlace: <<https://www.youtube.com/watch?v=yYI5Pflots0>>

**Descripción de la actividad:** En esta sesión el monitor comenzará con una introducción sobre qué es la empatía, y para ello pedirá a los niños que digan todo lo que sepan sobre este concepto.

*«¡Hola chicos! Llevamos dos semanas trabajando las emociones, pero hasta ahora hemos trabajado las emociones que sentimos cada uno de nosotros y cómo podemos controlarlas. Pues hoy vamos a hacer unas actividades donde trabajaremos la empatía:*

- *¿Alguien ha escuchado esta palabra alguna vez?*
- *¿Alguno de vosotros podría decirme qué es la empatía?».*

El monitor dejará tiempo para que contesten e irá escribiendo en la pizarra las definiciones o palabras clave que vayan apareciendo. Si los alumnos no saben la definición, el monitor pasará a su explicación, y si han sido capaces de definirla, reforzará las aportaciones.

«¡Muy bien chicos! La empatía es la habilidad de ponernos en el lugar de otra persona, es decir, es saber identificar las emociones en los demás y entender por qué se sienten así. Como he dicho al principio, llevamos dos semanas aprendiendo sobre las emociones que sentimos nosotros mismos, y hoy vamos a aprender a reconocer esas emociones en los demás. Para ello vamos a empezar viendo un vídeo, tenéis que estar muy atentos a las emociones que sienten los diferentes personajes, ¿entendido? Vamos a empezar».

El monitor pondrá el corto de «El Patito Feo», con una duración de 9 minutos aproximadamente. Al terminar de verlo, el monitor realizará las siguientes preguntas, y los niños tendrán que identificar las emociones que experimenten los personajes mediante la observación de la comunicación verbal y no verbal, y además experimentarán ellos mismos las emociones de los personajes, de manera que reconozcan los motivos o las causas de por qué han sentido esas emociones. Como ayuda, después de cada pregunta se adjuntan las posibles respuestas que los niños pudieran dar, y en las que el monitor podrá apoyarse.

«Bueno chicos, ahora vamos a comentar el vídeo que hemos visto:

- ¿Cómo se sienten al principio del vídeo los padres?

RESPUESTA: Muy nerviosos y preocupados.

- ¿Por qué sabéis que los padres están nerviosos?

RESPUESTA: Porque están muy serios; el padre no deja de moverse de un lado a otro y se echa las manos a la cabeza, y la cara que tienen es de preocupación y tristeza por ver que no salen los patitos del huevo.

- ¿Cómo se sienten los padres al ver los primeros patitos?

RESPUESTA: Muy contentos, muy felices y orgullosos.

- ¿Por qué sabéis que los padres están contentos?

RESPUESTA: Porque tienen cara de alegría, se besan y abrazan, y el padre lo celebra dando saltos de ilusión y abrazando a todos los patitos.

- ¿Cómo se sienten al ver al patito feo?

RESPUESTA: Muy sorprendidos; y además el padre se enfada mucho al ver que no es como los demás patitos, y acaban peleándose y gritándose los dos.

- ¿Cómo se siente el patito feo con el rechazo de su familia y de los otros pájaros que se va encontrando?

RESPUESTA: Muy triste y solo.

- ¿Qué puede estar pensando el patito feo?

RESPUESTA: Que por qué me dejan solo, que nadie me quiere ni quiere estar conmigo.

- ¿Cómo os habéis sentido vosotros al ver al patito feo triste?

RESPUESTA: Tristes.

¿Cómo te sentirías tú en una situación similar, es decir, si te rechazaran?

Si aparecen diferentes emociones, explicarles que cada uno puede sentir distintas emociones ante un mismo hecho, y que es algo normal.

RESPUESTA: Triste porque no me quieren. Enfadado al ver que me rechazan.

¿Cómo se siente el patito feo cuando encuentra a su verdadera familia?

RESPUESTA: Muy contento y feliz al ver que son igual que él.

¿Qué puede pensar en ese momento?

RESPUESTA: Qué feliz soy, por fin he encontrado a mi familia y me quieren mucho y quieren estar conmigo.

¿Qué habéis sentido vosotros al ver al patito feo alegre?

RESPUESTA: Alegría, estábamos muy contentos.

- ¿Cómo te sentirías tú en esa situación?

RESPUESTA: Muy feliz y contento al ver que no me rechazan y sí me quieren con ellos.

- ¿Aparece la emoción de sorpresa?

RESPUESTA: Sí, cuando ve a los patitos que son igual que él, pues después de lo que le ha pasado no se lo puede creer.

- Si vierais al patito feo, ¿qué le diríais para animarlo?

RESPUESTA: Ánimo, no te preocupes, seguro que encuentras pronto a tu familia, no te desanimes, sigue buscando...

- ¿La madre del patito feo y sus hermanos al principio de la historia, se portaron bien con él?

RESPUESTA: No, se portaron muy mal rechazándolo y dejándolo solo en medio del bosque.

- ¿Cómo tendrían que haberse portado?

RESPUESTA: Tendrían que haberlo aceptado tal y como es, sobre todo no dejarle solo, o incluso haberle ayudado a buscar a su verdadera familia».

«¡Muy bien, lo habéis hecho genial! Gracias al vídeo todos habéis sido empáticos pues habéis reconocido las emociones que sienten los demás, y para ello os habéis fijado en lo que han dicho, en lo que han hecho con gestos y con expresiones la cara. También habéis sido capaces de reconocer los motivos que llevan a los personajes a sentir esas emociones, y además habéis sido capaces de sentir, de la misma manera, las emociones de los personajes en vosotros mismos. Por ejemplo, cuando vemos que otra persona lo está pasando mal o, al contrario, lo está pasando muy bien, y nos contagiamos de su tristeza o alegría».

## ACTIVIDAD 2

### ¿Qué emoción soy?

□ Edad: De 6 a 11 años

Nivel de aplicación recomendado: Educación Primaria.

#### Objetivos:

- Ayudar al niño a identificar las diferentes emociones que expresan los demás, a través de la observación de la comunicación no verbal.
- Desarrollar en el niño la sensibilidad hacia los sentimientos de los demás.

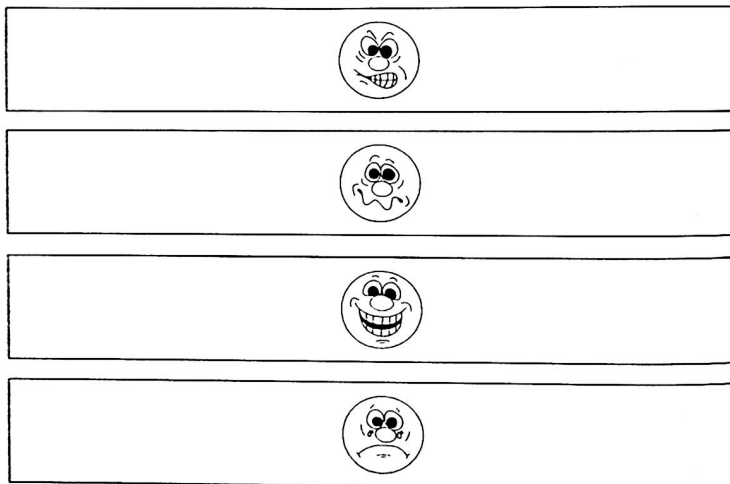
#### Competencias emocionales que desarrolla:

- Conciencia social: empatía
- Gestión de las relaciones: establecer vínculos.

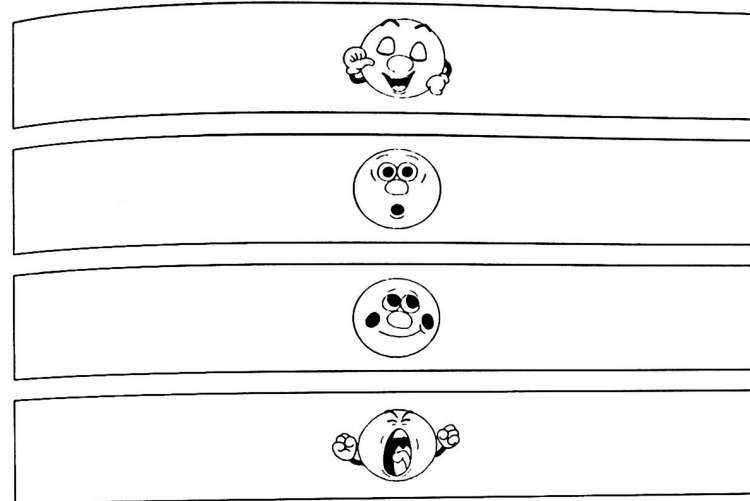
Duración aproximada: 20 minutos.

Material necesario: Bandas emocionales de 6 a 8 años y de 9 a 11 años (véase el apartado «Anexos»).

Bandas emocionales de 6 a 8 años:



Bandas emocionales de 9 a 11 años:



**Descripción de la actividad:** Esta actividad consistirá en reconocer la emoción que estén expresando los demás. El juego será igual para los niños de 6 a 8 años y para los de 9 a 11 años, lo que cambiará serán las emociones que se trabajen: con el grupo de los pequeños solo se trabajarán las cuatro emociones básicas, y con los mayores se utilizarán las ocho emociones. El monitor elegirá a dos o más niños para que se pongan en la cabeza las bandas emocionales (que previamente el monitor habrá recortado). Estos niños no sabrán qué emoción tienen en su cabeza, y el resto de niños tendrá que relacionarse con ellos según la emoción que les haya tocado, pero solo mediante comunicación no verbal, es decir, sin poder hablar. Para aumentar el nivel de dificultad del juego, también podrán introducirse más emociones al mismo tiempo, por ejemplo tres o cuatro a la vez, según la capacidad del grupo.

«¡Genial chicos! Ahora vamos a jugar al juego ¿Qué emoción soy?, y consiste en adivinar la emoción que vuestros compañeros estén expresando. Voy a elegir a dos de vosotros, y a cada uno os voy a poner una banda en la cabeza con una emoción, pero no sabréis qué emoción es, y al finalizar el juego tendréis que adivinarla. El resto vais a caminar por la clase junto con los dos compañeros que salgan, y tenéis que relacionaros con ellos expresando la emoción que tengan en la cabeza, pero solo podréis hacerlo con gestos, no podéis hablar. Por ejemplo, si un niño se encuentra con el compañero que tiene la emoción de alegría en la cabeza, le podrá hacer una gran sonrisa, o le podrá coger de las manos y saltar con él. ¿Lo habéis entendido? Pues vamos a empezar».

A los 2-3 minutos aproximadamente, el monitor tendrá que parar el juego y los niños elegidos deberán adivinar qué emoción tenían en la cabeza. A continuación,

expresarán qué han sentido al ver cómo los otros compañeros se relacionaban con ellos, y volverá a iniciarse el juego con otros dos participantes y otras emociones.

«Cuando yo diga pararemos el juego, y los niños que tengan la banda tendrán que adivinar la emoción que piensan que les ha tocado diciendo «soy la... alegría, tristeza, ira o miedo». Y repetiremos de nuevo el juego con otros dos participantes y otras emociones. ¿Lo habéis entendido? (El monitor escogerá a dos niños y les pondrá las bandas.) A partir de ahora no se puede hablar y empezamos a jugar en 3, 2, 1... ¡YA!».

Cuando se termine el juego, el monitor realizará la siguiente pregunta a los niños que hayan llevado las bandas:

- «¿Cómo te has sentido al ver los sentimientos de los demás?
- ¿Y al ver cómo se relacionaban contigo? ¡Lo habéis hecho genial!».

### ACTIVIDAD 3

## Ficha de actividades: Empatía (I)

□ Edad: De 6 a 8 años

Nivel de aplicación recomendado: Educación Primaria.

Objetivos:

- Reforzar en el niño la comprensión del concepto empatía.
- Ayudar al niño a identificar las diferentes emociones que expresan los demás.

Competencia emocional que desarrolla: Conciencia social: empatía.

Duración aproximada: 30 minutos.

Material necesario: Ficha de actividades: Empatía (I), lápices y colores.

Descripción de la actividad: Una vez esté sentado cada niño en su sitio, el monitor repartirá la ficha que corresponde a esta sesión y les explicará de forma general las actividades que la componen.

«¡Muy bien chicos! Como ya sabéis qué es la empatía, ahora voy a repartiros una ficha con unas actividades donde vais a trabajar más sobre ella. La ficha tiene tres actividades (el monitor cogerá una ficha que mostrará a los niños mientras explica las actividades): en la primera tenéis que subrayar las pistas que os hacen pensar que otra persona está alegre, triste, enfadada o con miedo; en la segunda tenéis que dibujar una escena en la que vosotros hayáis sido empáticos y, en la última, tenéis que escribir cómo os sentisteis cuando fuisteis empáticos. Si tenéis dudas podéis levantar la mano e iremos a ayudaros. ¿Entendido? Ya podéis empezar».

## Soluciones ficha de actividades

### Actividad 1

- Alegría: Sonríe, Boca hacia abajo, Ojos abiertos, Lloro, Salta, Juega, No juega, Está callado, Aprieta los puños, Canta, Le tiembla la boca, Aprieta el cejo, Se esconde
- Tristeza: Sonríe, Boca hacia abajo, Ojos abiertos, Lloro, Salta, Juega, No juega, Está callado, Aprieta los puños, Canta, Le tiembla la boca, Aprieta el cejo, Se esconde
- Enfado: Sonríe, Boca hacia abajo, Ojos abiertos, Lloro, Salta, Juega, No juega, Está callado, Aprieta los puños, Canta, Le tiembla la boca, Aprieta el cejo, Se esconde
- Miedo: Sonríe, Boca hacia abajo, Ojos abiertos, Lloro, Salta, Juega, No juega, Está callado, Aprieta los puños, Canta, Le tiembla la boca, Aprieta el cejo, Se esconde

## FICHA EMPATÍA (I)



### 1. Subraya la palabra o frase correcta:

- ¿Qué pistas te hacen saber que las otras personas están **alegres**?

Sonríe	Boca hacia abajo	Ojos abiertos	Llora	Salta
Juega	No juega	Está callado	Aprieta los puños	
Canta	Le tiembla la boca	Aprieta el cejo	Se esconde	

- ¿Qué pistas te hacen saber que las otras personas están **tristes**?

Sonríe	Boca hacia abajo	Ojos abiertos	Llora	Salta
Juega	No juega	Está callado	Aprieta los puños	
Canta	Le tiembla la boca	Aprieta el cejo	Se esconde	

- ¿Qué pistas te hacen saber que las otras personas están **enfadadas**?

Sonríe	Boca hacia abajo	Ojos abiertos	Llora	Salta
Juega	No juega	Está callado	Aprieta los puños	
Canta	Le tiembla la boca	Aprieta el cejo	Se esconde	

- ¿Qué pistas te hacen saber que las otras personas tienen **miedo**?

Sonríe	Boca hacia abajo	Ojos abiertos	Llora	Salta
Juega	No juega	Está callado	Aprieta los puños	
Canta	Le tiembla la boca	Aprieta el cejo	Se esconde	

### 2. Piensa en un momento en el que hayas sido **empático** y dibuja la escena.

### 3. ¿Cómo te sentiste en ese momento?

.....

.....

.....

□ Edad: De 9 a 11 años

Nivel de aplicación recomendado: Educación Primaria.

#### Objetivos:

- Reforzar en el niño la comprensión del concepto empatía.
- Ayudar al niño a identificar las diferentes emociones que expresan los demás.

Competencia emocional que desarrolla: Conciencia social: empatía.

Duración aproximada: 30 minutos.

Material necesario: Ficha de actividades: Empatía (I), lápices y colores.

Descripción de la actividad: Una vez esté sentado cada niño en su sitio, el monitor repartirá la ficha que corresponde a esta sesión y les explicará de forma general las actividades que la componen.

«¡Muy bien chicos! Como ya sabéis que es la empatía, ahora voy a repartiros una ficha con unas actividades donde vais a trabajar más sobre ella. La ficha tiene tres actividades (el monitor cogerá una ficha que mostrará a los niños mientras explica las actividades): en la primera tenéis que subrayar las pistas que os hacen pensar que otra persona está alegre, triste, enfadada, asustada, vergonzosa, orgullosa, sorprendida o frustrada; en la segunda tenéis que describir una escena en la que vosotros hayáis sido empáticos y, en la última, tenéis que describir cómo os sentisteis en esa situación. Si tenéis dudas podéis levantar la mano e iremos a ayudaros. ¿Entendido? Ya podéis empezar».

#### Soluciones ficha de actividades

##### Actividad 1

- Alegría: Sonríe, Boca hacia abajo, Ojos abiertos, Llora, Salta, Juega, No juega, Está callado, Aprieta los puños, Canta, Le tiembla la boca, Aprieta el cejo, Se esconde
- Tristeza: Sonríe, Boca hacia abajo, Ojos abiertos, Llora, Salta, Juega, No juega, Está callado, Aprieta los puños, Canta, Le tiembla la boca, Aprieta el cejo, Se esconde
- Enfado: Sonríe, Boca hacia abajo, Ojos abiertos, Llora, Salta, Juega, No juega, Está callado, Aprieta los puños, Canta, Le tiembla la boca, Aprieta el cejo, Se esconde
- Miedo: Sonríe, Boca hacia abajo, Ojos abiertos, Llora, Salta, Juega, No juega, Está callado, Aprieta los puños, Canta, Le tiembla la boca, Aprieta el cejo, Se esconde



## FICHA EMPATÍA (I)



- Vergüenza: Cierra los puños, Ojos abiertos, Se pone colorada, No sabe qué hacer, Está contenta de lo que hace, Grita, Hace muchas cosas, Abre la boca, Se esconde, Le cuesta hablar, No tiene miedo a hablar, Pregunta mucho
- Orgullo: Cierra los puños, Ojos abiertos, Se pone colorada, No sabe qué hacer, Está contenta de lo que hace, Grita, Hace muchas cosas, Abre la boca, Se esconde, Le cuesta hablar, No tiene miedo a hablar, Pregunta mucho
- Sorpresa: Cierra los puños, Ojos abiertos, Se pone colorada, No sabe qué hacer, Está contenta de lo que hace, Grita, Hace muchas cosas, Abre la boca, Se esconde, Le cuesta hablar, No tiene miedo a hablar, Pregunta mucho
- Frustración: Cierra los puños, Ojos abiertos, Se pone colorada, No sabe qué hacer, Está contenta de lo que hace, Grita, Hace muchas cosas, Abre la boca, Se esconde, Le cuesta hablar, No tiene miedo a hablar, Pregunta mucho

### 1. Subraya la palabra o frase correcta:

- ¿Qué pistas te hacen saber que las otras personas están **alegres**?

Sonríe	Boca hacia abajo	Ojos abiertos	Llora	Salta
Juega	No juega	Está callado	Aprieta los puños	
Canta	Le tiembla la boca	Aprieta el cejo	Se esconde	

- ¿Qué pistas te hacen saber que las otras personas están **tristes**?

Sonríe	Boca hacia abajo	Ojos abiertos	Llora	Salta
Juega	No juega	Está callado	Aprieta los puños	
Canta	Le tiembla la boca	Aprieta el cejo	Se esconde	

- ¿Qué pistas te hacen saber que las otras personas están **enfadadas**?

Sonríe	Boca hacia abajo	Ojos abiertos	Llora	Salta
Juega	No juega	Está callado	Aprieta los puños	
Canta	Le tiembla la boca	Aprieta el cejo	Se esconde	

- ¿Qué pistas te hacen saber que las otras personas tienen **miedo**?

Sonríe	Boca hacia abajo	Ojos abiertos	Llora	Salta
Juega	No juega	Está callado	Aprieta los puños	
Canta	Le tiembla la boca	Aprieta el cejo	Se esconde	

- ¿Qué pistas te hacen saber que las otras personas sienten **vergüenza**?

Cierra los puños	Ojos abiertos	Se pone colorada
No sabe qué hacer	Está contenta de lo que hace	Grita
Hace muchas cosas	Abre la boca	Se esconde
Le cuesta hablar	No tiene miedo a hablar	Pregunta mucho

- ¿Qué pistas te hacen saber que las otras personas están **orgullosas de sí mismas**?

Cierra los puños	Ojos abiertos	Se pone colorada
No sabe qué hacer	Está contenta de lo que hace	Grita
Hace muchas cosas	Abre la boca	Se esconde
Le cuesta hablar	No tiene miedo a hablar	Pregunta mucho

¿Qué emoción tendrá?

(Si sobrase tiempo en la sesión; puede realizarse en cualquier otro momento de esa semana.)

Edad: De 6 a 11 años

Nivel de aplicación recomendado: Educación Primaria.

Objetivos:

- Concienciar al niño de las diferentes perspectivas que pueden adoptar las personas.
Enseñar al niño a respetar los puntos de vista de los demás, aunque no sean iguales que los propios.

Competencias emocionales que desarrolla:

- Conciencia social: empatía.
Gestión de las relaciones: establecer vínculos.

Duración aproximada: 30 minutos.

Material necesario: Pizarra y tizas.

Descripción de la actividad: En esta actividad el monitor tendrá que colocar a los niños en un círculo o semicírculo, o bien sentados en sillas o en el suelo. El monitor dirá ejemplos de situaciones, y los niños tendrán que decir las diferentes emociones que podrían aparecer y defenderán sus opiniones, respetando a la vez la de los demás. Cuando los niños hayan expresado qué emociones podrían surgir en esa escena, el monitor preguntará si es posible que haya personas que sientan emociones distintas ante una misma situación y si hay emociones más adecuadas ante esa situación o todas son adecuadas y respetables.

«Hola chicos, ahora vamos a jugar al juego ¿Qué emoción tendrá? Para ello os voy a ir diciendo unas situaciones y vosotros tendréis que decir qué emociones sentirían los personajes. Es importante que digáis lo que pensáis sin miedo a equivocaros, y cuando digáis la emoción que creéis que siente, tendréis que explicar por qué habéis elegido esa emoción. Por ejemplo: un grupo de amigos está jugando al fútbol y de repente uno de ellos pincha el balón y ya no pueden jugar más. En esta situación, ¿qué emoción creéis que pueden sentir los demás? (El monitor dejará tiempo para que respondan.) Muy bien, la emoción más habitual puede ser la ira o enfado, pero también puede aparecer la tristeza porque no pueden seguir jugando, o incluso algún niño puede sentir alegría porque así ya no tiene que jugar más al fútbol porque no le gusta mucho. Por tanto, ante cada situación que os diga realizaremos un debate de cuáles son las diferentes emociones que pueden aparecer. ¿Lo habéis entendido?».

¿Qué pistas te hacen saber que las otras personas están sorprendidas?

Table with 3 columns: Action (Cierra los puños, No sabe qué hacer, Hace muchas cosas, Le cuesta hablar), Expression (Ojos abiertos, Está contenta de lo que hace, Abre la boca, No tiene miedo a hablar), and Reaction (Se pone colorada, Grita, Se esconde, Pregunta mucho).

¿Qué pistas te hacen saber que las otras personas están frustradas?

Table with 3 columns: Action (Cierra los puños, No sabe qué hacer, Hace muchas cosas, Le cuesta hablar), Expression (Ojos abiertos, Está contenta de lo que hace, Abre la boca, No tiene miedo a hablar), and Reaction (Se pone colorada, Grita, Se esconde, Pregunta mucho).

2. Piensa en un momento en el que hayas sido empático y describe la escena.

Dotted lines for writing the response to question 2.

3. ¿Cómo te sentiste en ese momento?

Dotted lines for writing the response to question 3.

El monitor podrá guiarse por la lista de situaciones que se presenta a continuación para los diferentes grupos de edad:

- Situaciones para el grupo de edad de **6 a 8 años**:
  - «Un niño le quita el bocadillo a otro.
  - Un niño le rompe un juguete a otro.
  - Un niño le regala un juguete a otro.
  - Un niño saca en un examen un 4.
  - Un niño saca en un examen un 10.
  - Un niño pierde su bolígrafo preferido.
  - Un niño está solo en su habitación y escucha los truenos de una tormenta.
  - Un niño se esconde debajo de la silla después de escuchar un ruido muy fuerte».
- Situaciones para el grupo de edad de **9 a 11 años**:
  - «Un compañero ha olvidado su mochila y no puede hacer los deberes.
  - Un compañero se cae al ponerle la zancadilla otra persona.
  - Un compañero cree que no va a pasar de curso.
  - Un compañero saca un 3 en un examen.
  - Un compañero saca un 10 en un examen.
  - A un compañero le han salido granos en la cara.
  - Un compañero saca el mejor tiempo en las pruebas de gimnasia.
  - A un compañero le hacen un regalo enorme.
  - Un compañero no puede ir a la fiesta de su mejor amigo porque está castigado».

El monitor dejará tiempo para que respondan qué emoción puede surgir ante cada una de las situaciones, anotará en la pizarra las emociones que vayan nombrando y tendrán que argumentar sus respuestas. Al terminar con todas las situaciones, el monitor les planteará las siguientes preguntas:

- «Muy bien, pues con las emociones que habéis dicho:
- ¿Es posible que ante una misma situación hayan personas que sientan emociones diferentes?
  - Es decir, ¿ante la misma situación puede haber alguien que sienta ira y que otra persona sienta alegría?».

«Genial chicos, pues como estáis diciendo, en muchas ocasiones ante una misma situación hay personas que sienten emociones distintas, por lo que no hay unas emociones más adecuadas que otras, pues todos los sentimientos son buenos y hay que aprender a respetar el punto de vista de todo el mundo, y entender que cada uno tiene sus motivos por los que sentir una cosa u otra».

## SESIÓN 2

# Contagiándonos emocionalmente

### ACTIVIDAD 1

## Entendiendo al otro

□ Edad: De 6 a 11 años

Nivel de aplicación recomendado: Educación Primaria.

Objetivos:

- Enseñar al niño a conocer y comprender las causas de las emociones de los demás.
- Ayudar al niño a expresar y argumentar las causas de las emociones en los otros.
- Desarrollar en el niño el interés por el bienestar de los demás.

Competencias emocionales que desarrolla:

- Conciencia social: empatía.
- Gestión de las relaciones: establecer vínculos.

Duración aproximada: 50 minutos.

Material necesario: Ninguno.

**Descripción de la actividad:** Esta actividad empezará con el repaso del concepto de empatía y, a continuación, el monitor leerá una pequeña historia con el fin de explicar que tras una emoción hay una o varias causas que la motivan, y se realizará una asamblea donde los niños tendrán que expresar situaciones parecidas a la de la historia que ellos mismos hayan vivido.

«¡Hola chicos! ¿Os acordáis que el otro día estuvimos hablando de la empatía? ¿Quién se acuerda de lo que era la empatía? (El monitor dejará tiempo para que contesten). Pues hoy vamos a seguir trabajando sobre ella, pero sobre todo de las causas que provocan que sintamos unas emociones u otras. Para empezar os voy a contar una pequeña historia, y tenéis que estar muy atentos pues luego os haré unas preguntas. ¿Preparados? Empiezo»:

Historia para los niños de 6 a 8 años:

«Como todas las mañanas, a la 1 del mediodía, todos los niños se dirigen al comedor. María está especialmente contenta, porque hoy es su cumpleaños y además hacen su postre favorito: natillas de vainilla. María se da prisa en comerse el plato para que no se terminen las natillas que tanto le gustan. Siempre que hacen natillas, hacen de dos clases, de vainilla y de chocolate, y resulta que María no puede comer chocolate porque le sienta mal.

Pues cuál es la sorpresa de María, que cuando se está acercando a la nevera ve que Blanca ha cogido la última natilla de vainilla. Blanca es la mejor amiga de María, y siempre van juntas. Pues al ver esa escena, María se enfada muchísimo y mira con mala cara a Blanca.

Blanca no entiende por qué María le mira mal y también se enfada. Cuando salen al patio a jugar, ni María ni Blanca se hablan».

Historia para los niños de 9 a 11 años:

«Como todas las mañanas a la hora del recreo, María se va con su grupo de amigas al banco donde suelen sentarse siempre. Una de sus mejores amigas es Blanca, pues llevan juntas desde que tenían 3 años, nada más ni nada menos que 8 años.

Siempre han ido a la misma clase, excepto este año que les ha tocado en aulas distintas, pero aprovechan siempre el patio para verse. Pues mientras está María sentada en el banco con otras chicas y chicos, ve pasar a Blanca con una cara muy seria y ni siquiera gira la cara para saludarla.

A Blanca le han dicho que su hermano pequeño se ha caído, y como está preocupada ha salido corriendo a buscarlo. María, al ver a Blanca, se cabrea porque su mejor amiga no le ha saludado, y además piensa que se ha tenido que enfadar con ella porque si no le saludaría. Blanca ha estado todo el tiempo del recreo ocupada ayudando a su hermano, y no ha podido estar con sus amigas en el banco. Cuando suena el timbre para entrar a clase, Blanca se cruza con María y la ve enfadada y no le habla».

A continuación, el monitor realizará las siguientes preguntas y dejará tiempo para que contesten a cada una de ellas.

«Ahora voy a haceros unas preguntas sobre esta historia que os acabo de contar:

- ¿Cómo se siente María?
- ¿Por qué?
- ¿Cómo se siente Blanca?
- ¿Por qué?
- Si veis a algún amigo/a que no os saluda, ¿qué podríais hacer?
- ¿Qué le podría haber dicho María a Blanca para que ninguna de las dos se sintiera triste y enfadada?
- ¿Qué sucede cuando uno de vuestros amigos os mira con mala cara?
- ¿Entendéis a María?
- ¿Entendéis a Blanca?».

Una vez los niños hayan hablado de las razones por las que María y Blanca se han enfadado, el monitor colocará a los niños en un gran círculo. A continuación se empezará la asamblea donde los niños contarán sus experiencias, y el monitor les hará una serie de preguntas.

«Muy bien chicos, ahora vamos a hablar de situaciones que os hayan pasado a vosotros y que sean parecidas a la de María y Blanca.

- ¿Recordáis que hayáis vivido alguna situación parecida?
- ¿Cómo os sentisteis?
- ¿Qué hicisteis?
- ¿Cómo lo solucionasteis?
- ¿Qué o quién os ayudó a resolverlo?».

## ACTIVIDAD 2

### Estatuas emocionales

□ Edad: De 6 a 11 años

Nivel de aplicación recomendado: Educación Primaria.

Objetivos:

- Ayudar al niño a identificar las diferentes emociones que expresan los demás.
- Desarrollar en el niño el interés por el bienestar de los demás.

Competencias emocionales que desarrolla:

- Conciencia social: empatía.
- Gestión de las relaciones: establecer vínculos.

Duración aproximada: 20 minutos.

Material necesario: Ninguno.

**Descripción de la actividad:** El juego consistirá en conseguir el mayor número de estatuas alegres. El monitor elegirá a cuatro niños, que serán los que competirán por conseguir el mayor número de estatuas para ganar el juego, mientras el resto de niños hará de estatuas y representará las emociones de ira, miedo o tristeza en el grupo de edad de 6 a 8 años, y en el grupo de 9 a 11 años se añadirán, además, las estatuas de frustración y vergüenza.

«Hola chicos, ahora vamos a jugar al juego de las estatuas emocionales. El juego consiste en que cuatro de vosotros tendréis que conseguir el mayor número de estatuas alegres, y el resto de la clase seréis las estatuas. Lo que pasa es que las estatuas vais a estar tristes, enfadadas o asustadas (para el grupo de 9 a 11 años el monitor añadirá: frustradas y avergonzadas), por lo que los compañeros que salgan tendrán que conseguir que esas estatuas se pongan alegres. Pero, ¿cómo podrán cambiar la emoción? De la siguiente forma:

- Con una gran sonrisa se cambiará la emoción de tristeza a alegría.
- Con una caricia se cambiará la emoción de ira a alegría.
- Con un abrazo se cambiará la emoción de miedo a alegría».

Para el grupo de **9 a 11 años** el monitor añadirá:

- «Frotándole los brazos se cambiará la emoción de frustración a alegría.
- Tocándoles la nariz se cambiará la emoción de vergüenza a alegría.

¿Lo habéis entendido? Ahora voy a elegir a los cuatro que vais a competir, y al resto os voy a decir qué emoción tendréis que representar en forma de estatua».

El monitor distribuirá al grupo escogiendo a los cuatro niños que competirán y distribuyendo entre el resto de la clase las emociones.

«Bien, ¿tenéis todos claro lo que tenéis que hacer? Pues las estatuas vais a distribuirlos por todo el espacio de la clase y a la señal de ¡YA!, tenéis que convertirlos en la estatua que os haya tocado. Y los niños que pagan, a la señal tendrán que empezar a contagiar la alegría según lo que os he explicado. Ganará el que haya contagiado la alegría a más estatuas. ¿Alguna duda? Muy bien chicos, empezamos en 3, 2, 1... ¡YA!».

Al finalizar el juego, el monitor tendrá que hacer el recuento de estatuas alegres conseguidas por cada niño y ver cuál es el ganador. El juego podrá volver a empezar, eligiendo otros cuatro niños e incluso se podrán cambiar las emociones de las estatuas.

### ACTIVIDAD 3

## Ficha de actividades: Empatía (II)

□ **Edad:** De 6 a 11 años

**Nivel de aplicación recomendado:** Educación Primaria.

**Objetivos:**

- Ayudar al niño a expresar y argumentar las causas de las emociones en los otros.
- Desarrollar en el niño el interés por el bienestar de los demás.

**Competencias emocionales que desarrolla:**

- Conciencia social: empatía.
- Gestión de las relaciones: establecer vínculos.

**Duración aproximada:** 20 minutos.

**Material necesario:** Ficha de actividades: Empatía (II), lápices y colores.

**Descripción de la actividad:** Una vez esté sentado cada niño en su sitio, el monitor repartirá la ficha que corresponde a esta sesión y les explicará de forma general las actividades que la componen.

«¡Muy bien chicos! Ahora que habéis aprendido más cosas sobre la empatía, sobre los motivos por los que los demás sienten las emociones, y sobre cómo podemos actuar, ahora voy a repartiros una ficha con unas actividades donde vais a trabajar todo lo aprendido. Son tres actividades (el monitor cogerá una ficha que mostraré a los niños mientras explica las actividades): primero tenéis que identificar en qué escenas los personajes están siendo empáticos y colorearlas, luego tenéis que describir cómo se sentirán los personajes en cada situación y, para terminar, tenéis que describir cómo actuaríais vosotros de forma empática en cada situación. Si tenéis dudas podéis levantar la mano e iremos a ayudaros. ¿Entendido? Ya podéis empezar».

### Soluciones ficha de actividades

#### **Actividad 1**

Tienen que colorear las escenas 2 y 3, donde los personajes están siendo empáticos.



## Contagiados

(Si sobrase tiempo en la sesión; puede realizarse en cualquier otro momento de esa semana.)

□ **Edad:** De 6 a 11 años

**Nivel de aplicación recomendado:** Educación Primaria.

**Objetivos:**

- Ayudar al niño a identificar las diferentes emociones que expresan los demás, a través de la observación de la comunicación no verbal.
- Desarrollar en el niño la sensibilidad hacia los sentimientos de los demás.

**Competencias emocionales que desarrolla:**

- Conciencia social: empatía.
- Gestión de las relaciones: establecer vínculos.

**Duración aproximada:** 10 minutos.

**Material necesario:** Ninguno.

**Descripción de la actividad:** El monitor pedirá a los niños que formen un círculo y, a continuación, explicará el juego. Al grupo de edad de **6 a 8 años** le pedirá que contagie las emociones de alegría, tristeza, ira y miedo, y al grupo de **9 a 11 años** le añadirá las emociones de frustración, vergüenza, sorpresa y orgullo. El número de emociones que se pedirán al mismo tiempo dependerá de la capacidad del grupo.

«Bueno chicos, ahora vamos a jugar a un juego que se llama "Contagiados", pero antes de empezar vamos a colocarnos todos formando un círculo. Lo que tenéis que hacer es contagiar la emoción que os haya tocado al compañero que tenéis al lado. No vais a poder hablar, así que el contagio será con gestos de vuestra cara y vuestro cuerpo. Yo os iré diciendo al oído qué emoción tendréis que contagiar y en qué dirección, por ejemplo, os puedo decir a uno de vosotros: contagia la alegría hacia tu derecha, y ese niño tendrá que expresar la alegría con su cuerpo y sin hablar al compañero que tiene a su derecha, y ese compañero le contagiará la alegría al de su derecha y así sin parar. Puedo ir pidiendo que contagiéis varias emociones a la vez y en ambas direcciones, es decir, a uno le puedo decir: contagia la alegría hacia la derecha, y a otro compañero le puedo decir: contagia la ira hacia tu izquierda, por lo que tenéis que estar muy atentos. ¿Lo habéis entendido? Pues empezamos».



MÓDULO 4

# HABILIDADES SOCIALES

(O Habilidades interpersonales)

«La forma en que nos comunicamos con los demás y con nosotros mismos, en última instancia, determina la calidad de nuestras vidas»

Anthony Robbins

Las habilidades sociales (HHSS) son consideradas como un «conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que, generalmente, resuelve los problemas inmediatos de la situación, mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas» (Caballo, 1986).

Es decir, son modos de saber hacer en relación con los demás, la capacidad para comportarse de una forma que sea recompensada y aceptada por los otros, y nos ayude a conseguir nuestros objetivos sociales, así como también implica la capacidad de no comportarse para que uno sea castigado o ignorado por los demás (Estévez, C., Richart, M., Esteban, M. y Sitges, E., 2013).

Una parte importante de las HHSS es la asertividad, pues reúne las conductas y pensamientos que permiten defender los derechos de cada uno, sin agredir ni ser agredido. Kelly (1982) definió la asertividad como «la capacidad de un individuo para transmitir a otra persona sus opiniones, creencias o sentimientos de manera eficaz y sin sentirse incómodo».

La asertividad es una habilidad que resulta clave a la hora de comunicarse y relacionarse con los demás, por ello cuenta con unos principios básicos que todo buen discurso asertivo debe tener (Bishop, 2000):

- *Ser directo*: de manera que se comuniquen sentimientos, creencias y necesidades de forma directa y clara.
- *Ser honesto*: significa expresar verdaderamente los sentimientos, opiniones o preferencias, sin menospreciar a los otros ni a sí mismo. Es decir, expresar todo lo que pasa por la mente o dar toda la información considerada como privada.
- *Ser apropiado*: donde toda comunicación cuente con un espacio, tiempo, grado de firmeza, una frecuencia, etc.

Como parte importante de las habilidades sociales, la asertividad es un elemento clave a la hora de afrontar alguna situación nueva, diferente o problemática. Es importante que esté disponible una variedad de alternativas de respuesta eficaces para enfrentarse a estas situaciones, las cuales son clave para poder hacer una buena elección de la alternativa más eficaz y, por tanto, una buena solución de pro-



blemas (D'Zurilla y Goldfried, 1971). La técnica de solución de problemas emplea una metodología sistemática que incluye las siguientes fases (D'Zurilla y Nezu, 2007):

1. Orientación hacia el problema.
2. Definición y formulación del problema.
3. Generalización de soluciones alternativas.
4. Toma de decisiones.
5. Puesta en práctica y verificación de la solución.

Como lo que se quiere conseguir es que estas enseñanzas no sean un mero trámite, deberán aplicarse en situaciones reales y siempre dando la posibilidad de que los niños valoren lo que consideran situaciones conflictivas, y que pongan en marcha los pasos para poder solucionarlas.

Para realizar este afrontamiento de una manera asertiva, y conseguir una adecuada solución del problema, deben trabajarse aspectos como las habilidades sociales, la comunicación eficaz, la cooperación, la tolerancia, el pensamiento creativo... habilidades que deben ponerse en práctica y entenderse como un aprendizaje pedagógico, donde se construyan pautas de comportamiento y de pensamiento adecuados a la etapa infantil.

## 1. OBJETIVOS

El principal objetivo de este módulo es desarrollar en el niño el comportamiento asertivo, dirigido tanto al mantenimiento de buenas relaciones con los demás, como al afrontamiento de cualquier situación del día a día.

Los objetivos específicos de dicho módulo son:

1. Contribuir al desarrollo cognitivo del niño a la hora de afrontar una situación.
2. Enseñar al niño la habilidad de una comunicación abierta y efectiva, de manera que aprenda a comunicar las opiniones de manera directa.
3. Trabajar con el niño la capacidad de defender los propios derechos, dando cabida a los intereses y derechos de otras personas.

## 2. METODOLOGÍA

El módulo se desarrollará en dos sesiones semanales, de una hora y media de duración aproximadamente, pudiendo adaptar la frecuencia y duración de las sesiones a las necesidades específicas del momento de la aplicación. Estas sesiones se divi-

dirán principalmente en dos partes, compuestas por juegos y actividades y el trabajo de una ficha donde se plasmarán los contenidos tratados en esa sesión. La primera sesión cuenta además con una breve introducción teórico-práctica del tema a tratar. El monitor o educador tendrá, junto a la explicación correspondiente al desarrollo de cada actividad, una propuesta en  *cursiva*  de lo que tendrá que explicar a los niños. Por último, cada sesión cuenta con una actividad complementaria, que podrá realizarse si las actividades finalizan antes del tiempo previsto o en cualquier otro momento de esa semana.

## 3. CONTENIDO

### SESIÓN 1

### Identificando la asertividad

#### ACTIVIDAD 1

#### Introduciendo los comportamientos

Edad: De 6 a 11 años

**Nivel de aplicación recomendado:** Educación Primaria.

**Objetivo:** Enseñar al niño a diferenciar el comportamiento asertivo, pasivo y agresivo como maneras de afrontamiento.

**Competencia emocional que desarrolla:** Conocimiento del comportamiento asertivo.

**Duración aproximada:** 40 minutos.

**Material necesario:** Ordenador, altavoces, proyector, pizarra, tizas y los fragmentos de las películas de «Madagascar», de la productora Dreamworks:

- Asertividad:
  - Minutos 47:35-48:21 (Madagascar 3).
  - Minutos 59:00-1:00:28 (Madagascar 3).
- Pasividad:
  - Minutos 47:21-47:34 (Madagascar 3).
  - Minutos 17:30-17:50 (Madagascar 1).
- Agresividad:
  - Minutos 25:07-25:36 (Madagascar 3).
  - Minutos 26:59-27:24 (Madagascar 1).

**Descripción de la actividad:** El monitor realizará un debate sobre los fragmentos de la película, de manera que se resalten los tres estilos de comportamiento: asertividad, pasividad y agresividad, y enseñará a los niños las diferencias entre cada uno de ellos. Además resaltará la importancia de actuar asertivamente ante las situaciones que se presenten para alcanzar lo que se propongan.

«Buenos días chicos, hoy vamos a trabajar una parte de las habilidades sociales, es decir, vamos a aprender cómo tenemos que hablar con los demás, cómo podemos dar nuestra opinión, decir lo que pensamos y defendernos de los ataques de los demás, pero sin atacarles nosotros a ellos ni hacerles daño con lo que les podamos decir. Hay tres maneras de comunicarnos, y que os voy a explicar brevemente (al mismo tiempo de la explicación, el monitor escribirá en la pizarra los tres estilos de comunicación):

- Uno de ellos es el comportamiento asertivo, ¿sabéis alguno de vosotros lo que significa ser asertivo?

El monitor dejará tiempo para que respondan, y en el caso de que no sepan qué es o tengan dudas, el monitor pasará a su explicación.

*Bien, pues ser asertivo significa decir lo que nos molesta sin hacer daño a los demás, escuchar las opiniones, dar nuestra opinión sobre algo, decir que no a algo que no queremos hacer... pues comportándonos así conseguiremos que los demás también nos respeten y nos escuchen. ¿Lo habéis entendido? ¿Qué significa entonces ser asertivo?»*

El monitor dejará que contesten para asegurarse que han entendido bien qué es ser asertivo.

- «Otro es el comportamiento agresivo, ¿os imagináis cómo puede ser este comportamiento? El monitor dejará tiempo para que respondan, y en el caso de que no sepan qué es o tengan dudas, el monitor pasará a su explicación.

*Muy bien, pues alguien que es agresivo impone a los demás sus opiniones, lo que él o ella dice es lo que vale y no le importa la opinión de los demás, y suele hablar a la gente insultando y amenazando, pues le da igual hacerles daño, consiguiendo que los demás le tengan miedo. ¿Lo habéis entendido? ¿Qué significa para vosotros ser agresivo?»*

El monitor dejará que contesten para asegurarse que han entendido bien qué es ser agresivo.

- «Y el último es el comportamiento pasivo, ¿alguien sabe cómo se comporta alguien pasivo?

El monitor dejará tiempo para que respondan, y en el caso de que no sepan qué es o tengan dudas, el monitor pasará a su explicación.

*Que alguien se comporte de manera pasiva significa que no defiende sus derechos, no expresa lo que siente ni lo que piensa, nunca da su opinión por miedo a lo que piensen los demás, además suele hacer lo que el resto de*

*gente le diga aunque no quiera hacerlo, pues es una persona que no sabe decir que no... y por comportarse así, generalmente los demás no suelen tenerle en cuenta a la hora de hacer algo. ¿Lo habéis entendido? ¿Qué significa entonces ser pasivo?»*

El monitor dejará que contesten para asegurarse que han entendido bien qué es ser pasivo.

«¡Muy bien chicos! Ahora que ya conocéis cómo puede comportarse una persona, decirme: ¿cuál creéis que es la mejor manera de comportarse con los demás? ¿Por qué? (El monitor dejará que contesten y razonen su respuesta.) Genial, el mejor comportamiento de los tres es el asertivo, pues nos ayuda a ser más buenos con los demás, a decir lo que pensamos en todo momento sin hacer daño a nadie, escuchando lo que los demás quieren decir... y de esta manera, si nos comunicamos bien con la gente, podremos contar con su ayuda cuando nosotros la necesitemos.»

A continuación, el monitor explicará que van a ver unos vídeos donde aparecerán estos tres comportamientos, y tendrán que adivinar qué personaje representa cada uno de ellos.

«Genial, como ya sabéis cómo se comporta una persona cuando es asertiva, agresiva y pasiva, y cuál es la mejor de las tres, voy a poner os unos trozos de una película en los que los personajes van a comportarse cada uno de una manera, o bien siendo asertivo, agresivo o pasivo, y vosotros tendréis que decirme cómo ha actuado cada uno y por qué lo habéis sabido. Tendréis que estar muy atentos a todo lo que hagan y todo lo que digan, ¿entendido? Empezamos.»

Para ayudar al monitor, a continuación se describen las características de los comportamientos de cada personaje, según el estilo comportamental que represente, de manera que el monitor pueda seguir estas descripciones en la explicación que dé a los niños:

- **Escenas de asertividad:**

- Minutos 47:35-48:21 (Madagascar 3).

«Podemos ver cómo Gia (la tigresa) da su opinión sobre el circo a Vitaly (el tigre), le dice lo que piensa sin miedo a lo que él pueda decirle y, lo más importante, entiende cómo se siente él en ese momento.»

- Minutos 59:00-1:00:28 (Madagascar 3).

«Aquí volvemos a ver cómo Álex (el león) habla con Vitaly (el tigre), entiende por qué se siente así y por qué se quiere ir, y sabiéndolo le da su opinión y le dice lo que piensa de él, se lo dice sin dudar, sin ningún miedo a lo que le pueda contestar y, además, escucha lo que el tigre le tiene que decir a él. Y así, diciéndole lo que piensa y respetando su opinión, consigue que el tigre se quede en el circo.»

- **Escenas de pasividad:**

- Minutos 47:21-47:34 (Madagascar 3).

«En esta escena vemos cómo Melman (la jirafa) se deja llevar por lo que le dice Gloria (la hipopótamo) sobre el show que van a hacer en el circo, y en ningún momento le dice lo que piensa y que él no quiere bailar porque no sabe. Es decir, Melman no le da su opinión y por eso Gloria no tiene en cuenta y no sabe si él sabe bailar o no. Además lo dice en voz baja cuando ya no está y mirando hacia abajo».

— Minutos 17:30-17:50 (Madagascar 1).

«Aquí tenemos otra vez a Melman comportándose de una manera pasiva, pues él no quiere ir a buscar a Marty y cree que es mejor que alguno se quede ahí, pero sin embargo en cuanto Gloria le dice que tienen que ir todos, él agacha la cabeza y va a donde le dicen. Además, no da su opinión de una manera firme, por eso no le hacen caso y no tienen en cuenta lo que piensa».

• Escenas de agresividad:

— Minutos 25:07-25:36 (Madagascar 3).

«Aquí podéis ver como Vitaly les habla de manera agresiva a Álex, Marty, Melman y Gloria, porque piensa que él es el que manda ahí y el que decide si pueden quedarse o no. Además habla en voz alta, poniéndoles cara de muy enfadado y amenazándoles, para dar miedo y conseguir que hagan lo que él les diga».

— Minutos 26:59-27:24 (Madagascar 1).

«Y en esta escena podéis ver cómo Álex, que está enfadado con Marty, le habla mal sin tener en cuenta que le pueda hacer daño con lo que le está diciendo, no le quiere escuchar, no sabe cómo se puede sentir Marty por lo que ha pasado, y además se mete con él diciéndole que no es nadie y burlándose de sus rayas blancas y negras».

Al finalizar cada uno de los videos, el monitor realizará las siguientes preguntas y dejará tiempo para que respondan a cada una de ellas:

- «¿Cómo se ha comportado el personaje en esta escena?
- ¿Qué problema ha tenido?
- ¿Y os ha parecido adecuado ese comportamiento?
- ¿Qué han hecho los demás personajes cuando ha actuado así?
- ¿Qué hubierais hecho en su lugar?».

## ACTIVIDAD 2

### ¿Cómo actúo?

□ Edad: De 6 a 11 años

Nivel de aplicación recomendado: Educación Primaria.

Objetivos:

- Enseñar al niño a identificar el comportamiento asertivo.
- Trabajar en el niño la expresión de la conducta asertiva.

### Competencias emocionales que desarrolla:

- Asertividad.
- Autoconfianza.
- Afrontamiento de una situación.

Duración aproximada: 30 minutos.

Material necesario: Ninguno.

**Descripción de la actividad:** El monitor dará ejemplos de situaciones en las que podrán responder asertiva, agresiva y pasivamente. Elegirá a 9 niños de la clase y los dividirá en tres grupos, y cada miembro de cada grupo representará un estilo que el resto de compañeros no sabrá y tendrá que adivinar. El monitor saldrá con cada grupo fuera de la clase, para que estos ensayen la escena y se resuelvan dudas que puedan surgir.

«Muy bien chicos, ya habéis visto con varios ejemplos cómo puede comportarse una persona, y ahora vamos a hacer una actividad para comprobar que lo habéis entendido. En esta actividad saldrán tres grupos a representar una situación, y cada grupo lo formará tres personas: una hará el comportamiento asertivo, otra el agresivo y la tercera el pasivo, pero el resto de la clase no sabréis quién es quién y después de ver cómo actúan lo tendréis que adivinar (el monitor elegirá al azar a nueve niños y los dividirá en tres grupos). Bien, ahora que ya están hechos los grupos, a cada uno os voy a decir la situación que os tendréis que imaginar, y cómo tendréis que responder según el comportamiento que os haya tocado. Una vez lo sepáis voy a salir con cada grupo fuera de clase para practicarlos antes de que lo representéis».

El monitor dirá una situación de las que se proponen a continuación a cada uno de los grupos, aunque también podrán representar las situaciones que se les ocurren en ese momento, dependiendo del nivel del grupo. Al grupo de edad de 6 a 8 años también les dirá qué tienen que contestar y de qué manera tendrán que hacerlo (si el nivel del grupo no es el suficiente para que piensen ellos mismos qué hacer), sin embargo al grupo de 9 a 11 años solamente les dirá la situación, y ellos tendrán que pensar qué van a hacer y cómo.

### Situaciones

Grupo de 6 a 8 años

• SITUACIÓN 1: Un compañero de clase te ha cogido las actividades sin permiso.

— *Comportamiento pasivo.* Yo tenía aquí el libro de actividades, ¿dónde lo habré puesto? ¿Alguien me lo habrá cogido? ¿Se me habrá perdido? Bueno, no pasa nada, ya me compraré otro.

(Esto lo dirá en voz alta y sin preguntarle nada al compañero que cree que se lo ha cogido.)

— *Comportamiento agresivo.* ¡¿Dónde está mi libro de actividades?! ¡¿Me lo has cogido tú?! ¡No vuelvas a cogerme cosas sin permiso! ¡Son mías y no me da la gana dejártelas!

(Esto lo dirá elevando la voz y agitando los brazos.)

- *Comportamiento asertivo. Perdona, ¿has cogido un libro de actividades que tenía yo aquí? Vale, no te preocupes, pero la próxima vez que lo necesites mejor me lo pides, por favor, que si no pienso que lo he perdido.*  
(Esto lo dirá con voz tranquila y sin alterarse.)
- SITUACIÓN 2: Necesitas ayuda para pelar la fruta en el comedor.
  - *Comportamiento pasivo. ¿Y ahora qué hago para comerme la fruta? Si no sé pelarla... pero no voy a decir nada a nadie porque se van a pensar que no sé hacer nada. Mejor no me la como, tampoco me apetece mucho.*  
(Esto lo dirá en voz alta para que lo escuchen sus compañeros, pero sin pedir ayuda a nadie.)
  - *Comportamiento agresivo. ¡Oye! ¡Que me tienes que pelar el postre que sino no me lo puedo comer! ¡Pero ven ya, que tengo hambre! ¡Venga!*  
(Esto lo dirá elevando la voz y agitando las manos.)
  - *Comportamiento asertivo. Profesora, por favor, ¿podrías pelarme la fruta? Es que yo solo no puedo y necesito ayuda. Pero ven cuando puedas, ¡gracias!*  
(Esto lo dirá con voz tranquila y levantando la mano para que la profesora le vea.)
- SITUACIÓN 3: Estás en clase y hay un ejercicio de los deberes que no sabes hacer.
  - *Comportamiento pasivo. No entiendo cómo hay que hacer este ejercicio... pero no quiero preguntar que me da vergüenza, los demás van a pensar que soy tonto. Lo dejaré en blanco, porque para hacerlo mal, mejor no lo hago.*  
(Esto lo dirá en voz alta para que lo escuchen sus compañeros, pero sin pedir ayuda a nadie ni preguntar a ningún compañero.)
  - *Comportamiento agresivo. ¡Eh! ¡Este ejercicio es demasiado difícil! Así que no me da la gana de hacerlo, pero me lo vas a hacer tú, ¿vale?! Y como me digas que no te pego. ¡Venga, hazlo ya!*  
(Esto lo dirá elevando la voz y agitando las manos. Mirará al compañero que tenga al lado y cuando amenace con pegarlo le enseñará el puño cerrado.)
  - *Comportamiento asertivo. Profesora, no entiendo cómo hay que hacer el ejercicio. ¿Puedes venir a ayudarme, por favor?*  
(Esto lo dirá con voz tranquila y levantando la mano para que la profesora le vea.)

*Grupo de 9 a 11 años*

- SITUACIÓN 1: Un grupo de niños te insulta.
- SITUACIÓN 2: Un compañero de clase te dice que le dejes tus deberes para copiárselos y tú no quieres dejárselos.
- SITUACIÓN 3: Estáis en fila para coger la comida del comedor y se cuele un compañero.

## ACTIVIDAD 3

### Ficha de actividades: Solución de problemas (I)

□ **Edad:** De 6 a 11 años

**Nivel de aplicación recomendado:** Educación Primaria.

**Objetivos:**

- Enseñar al niño a dar soluciones adecuadas a los problemas interpersonales que se presenten.
- Trabajar con el niño el comportamiento asertivo.

**Competencias emocionales que desarrolla:**

- Afrontar problemas.
- Autocontrol.
- Asertividad.

**Duración aproximada:** 30 minutos.

**Material necesario:** Ficha de actividades: Solución de problemas (I), lápices y colores.

**Descripción de la actividad:** Una vez esté sentado cada niño en su sitio, el monitor repartirá la ficha que corresponde a esta sesión y les explicará de forma general las actividades que la componen.

*«¡Muy bien chicos! Como ya hemos estado un rato hablando de cómo podéis comportaros cuando os afrontéis a un problema, ahora vais a hacer una ficha donde trabajaréis lo que habéis aprendido. La ficha tiene una sola actividad (el monitor cotrabajaréis lo que habéis aprendido. La ficha tiene una sola actividad): en ella tenéis gerá una ficha que mostrará a los niños mientras explica la actividad): en ella tenéis una serie de problemas a los que tendréis que dar una solución asertiva, es decir, tenéis que contestar a cada una de las preguntas lo que vosotros podríais hacer de una manera asertiva. Si tenéis alguna duda podéis levantar la mano e iremos a ayudaros. ¿Lo habéis entendido? Ya podéis empezar».*



1. Responde qué harías en cada situación de una manera *asertiva*.

- ¿Qué harías si alguien te insultara?

.....  
 .....  
 .....

- ¿Qué harías si un día sales al recreo y ves a un niño pequeño llorando?

.....  
 .....  
 .....

- ¿Qué harías si le quitan el almuerzo a un amigo tuyo?

.....  
 .....  
 .....

- ¿Qué harías si un niño mayor te pegara?

.....  
 .....  
 .....

- ¿Qué harías si se te olvida hacer los deberes durante el fin de semana?

.....  
 .....  
 .....

- ¿Qué harías si se te olvida el almuerzo en casa?

.....  
 .....  
 .....

- ¿Qué harías si vas corriendo a la fila y empujas a un compañero?

.....  
 .....  
 .....

Ficha de actividades: Soy asertivo

(Si sobrase tiempo en la sesión; puede realizarse en cualquier otro momento de esa semana.)

□ **Edad:** De 6 a 11 años

**Nivel de aplicación recomendado:** Educación Primaria.

**Objetivos:**

- Enseñar al niño las características del estilo asertivo.
- Trabajar con el niño las diferencias entre el estilo asertivo, agresivo y pasivo.

**Competencia emocional que desarrolla:** Asertividad.

**Duración aproximada:** 20 minutos.

**Material necesario:** Ficha de actividades: Soy asertivo (véase el apartado «Anejos»), lápices y colores.

**Descripción de la actividad:** Para esta actividad, el monitor repartirá a cada niño una ficha donde se trabajarán las características del comportamiento asertivo, agresivo y pasivo. El grupo de edad de **6 a 8 años** trabajará con unos comportamientos más sencillos, y el grupo de **9 a 11 años** tendrá una ficha con comportamientos más complejos. Una vez esté sentado cada niño en su sitio, el monitor repartirá la ficha y les explicará de forma general en qué consiste.

*«¡Hola chicos! Vamos a hacer otra actividad donde trabajéis las características de un comportamiento asertivo, agresivo y pasivo. Como ya hemos estado hablando de estos estilos, os voy a repartir una ficha donde tendréis que hacer lo siguiente (el monitor cogerá una ficha que mostrará a los niños mientras explica la actividad): os aparecen aquí a la izquierda unos ejemplos de maneras de comportarse, y como veis a la derecha hay tres columnas, una para el estilo asertivo, otra para el estilo agresivo y otra para el estilo pasivo, y tendréis que poner una cruz en la columna a la que corresponda el ejemplo. ¿Lo habéis entendido? Si tenéis alguna duda podéis levantar la mano e iremos a ayudaros. Ya podéis empezar».*

## Soluciones ficha de actividades

### De 6 a 8 años

	PASIVO	AGRESIVO	ASERTIVO
No sabe decir que no	X		
No le importa lo que piensan los demás		X	
Respeto a los demás			X
Se deja llevar por los demás	X		
Hace daño a los demás		X	
Suele decir lo que piensa			X
Sabe decir que no a algo			X
Se mete con los demás niños para reírse con sus amigos		X	
No está seguro de sí mismo	X		
Consigue que los demás le respeten y escuchen			X
Puede insultar y amenazar		X	
Los demás no le tienen en cuenta	X		
Consigue que los demás le tengan miedo		X	
Suele hacer lo que le digan los demás	X		
Actúa con seguridad			X
Impone a los demás lo que tienen que hacer		X	

### De 9 a 11 años

	PASIVO	AGRESIVO	ASERTIVO
No sabe decir que no	X		
Escucha a los demás con respeto			X
Se deja influenciar por los demás	X		
No le importan las opiniones de los demás		X	
No tiene miedo de decir lo que piensa			X
Le asusta lo que los demás puedan pensar	X		
Se mete con los demás niños para reírse con sus amigos		X	
Raramente hace lo que quiere	X		
Puede insultar, humillar y amenazar		X	
Los demás no le tienen en cuenta	X		
Consigue que los demás le tengan miedo		X	
Sabe decir que no a algo sin sentirse culpable			X
Impone sus opiniones y sus decisiones		X	
Escucha y acepta otras opiniones			X
Se mete con los demás cuando no le parece bien lo que dicen		X	
Consigue que los demás le respeten y escuchen			X

ACTIVIDAD 1

**Alerta roja**

□ **Edad:** De 6 a 11 años

**Nivel de aplicación recomendado:** Educación Primaria.

**Objetivos:**

- Trabajar con el niño la solución de problemas.
- Desarrollar en el niño el trabajo en equipo.

**Competencias emocionales que desarrolla:**

- Solución de problemas.
- Trabajo en equipo y colaboración.

**Duración aproximada:** 30 minutos.

**Material necesario:** Hoja con los códigos del abecedario egipcio (véase el apartado «Anexos»), tijeras, pegamento, folios, lápices, colores, pizarra y tizas.

**Descripción de la actividad:** En esta actividad, el monitor explicará a los niños que tendrán que trabajar en equipo para conseguir un objetivo común, y para ello les pondrá en situación: se han ido de campamento un fin de semana, se han perdido en mitad de la montaña y está empezando a anochecer, y para que puedan ser rescatados necesitarán escribir un mensaje de socorro para que los vean. El monitor dividirá la clase en grupos de cuatro o cinco niños y les asignará un número (grupo 1, grupo 2, etc.), y entre ellos tendrán que negociar cómo van a escribir el mensaje.

«Hola chicos, con la actividad que vamos a hacer vais a aprender cómo solucionar un problema que podáis tener y lo importante que es trabajar en equipo».

El monitor hará las siguientes preguntas, para conocer qué piensan los niños sobre la solución de un problema antes de explicarlo:

- «¿En qué pensáis que consiste solucionar un problema?»
- Cuando habéis tenido un problema, ¿cómo lo habéis solucionado?».

«Muy bien, pues para solucionar un problema lo primero que hay que hacer es parar y pensar qué podríais hacer para solucionarlo, y para hacerlo bien tendréis que pensar en varias soluciones y valorar cuál de ellas puede ser la mejor, elegirla y llevarla a cabo. Por ejemplo, imaginaros que estáis a punto de hacer un examen y se os ha olvidado el lápiz o el bolígrafo se ha quedado sin tinta, ¿qué podríais hacer para solucionarlo? (El monitor dejará tiempo para que cada uno dé las soluciones que consideran mejores.) Muy bien, pues para que podáis elegir la mejor solución, los pasos que tenéis que seguir son los siguientes (el monitor los apuntará en la pizarra):

1. *Saber reconocer que tenemos un problema.*  
*Pues si pensamos que no tenemos un problema, no le buscaremos solución.*
2. *Pensar la solución que daríamos a ese problema.*  
*Seguro que ese problema lo hemos tenido otra vez, y en esa ocasión actuaríamos de una manera.*
3. *Hacer una lista con posibles soluciones.*  
*Sabiendo cómo actuamos la otra vez, lo que haremos será pensar qué otras soluciones tenemos para ese problema.*
4. *Ver las consecuencias de cada solución.*  
*Para poder elegir la mejor solución de todas, pensaremos las consecuencias que puede tener cada una de ellas.*
5. *Elegir la mejor solución de todas las que hemos pensado».*

El monitor les pondrá otro ejemplo, al que tendrán que dar solución siguiendo los pasos que les acaba de explicar.

«A ver, pues siguiendo los pasos que os acabo de explicar, imaginaros que el problema que tenéis es que un compañero os ha quitado la consola con la que estabais jugando. ¿Estáis de acuerdo conmigo que en ese momento tendríais un problema? El monitor dejará que contesten. *Muy bien, pues sabiendo esto y con los pasos que os he apuntado aquí, ¿qué tendríais que hacer ahora?».*

El monitor dejará que sean ellos los que respondan a cada uno de los pasos siguiendo el ejemplo que les acaba de poner, pero para guiarles les irá preguntando lo siguiente, y si no respondieran, se añaden posibles respuestas que el monitor podrá dar para ayudarles:

1. «¿Qué problema tenéis?  
Respuesta: un compañero me ha quitado la consola.
2. ¿Qué haríais en ese momento?  
Posible respuesta que el monitor podrá dar en el caso de que los niños no contesten: iría enfadado a quitarle mi consola a la fuerza, y le pegaría si no me la da.
3. ¿Qué otras soluciones podéis dar?  
Posible respuesta: ir y pedirle por favor que me devuelva la consola; decirle por favor que me la devuelva y cuando termine de jugar se la dejo; si no me hace caso, se lo digo a un adulto para que me ayude, etc.
4. ¿Qué consecuencias tendría cada solución?  
Posible respuesta: si le pido por favor que me la devuelva, igual me hace caso o igual no; si se la pido y le digo de dejársela, igual me hace más caso; si se lo digo a un adulto, igual consigue que me la devuelva sin pelearme con él.



##### 5. ¿Qué solución elegiríais?»

Posible respuesta: puedo intentar pedirselo por favor, y si me hace caso cuando termine se la dejo, y si no me hace caso, se lo digo a un adulto para que entre en razón.

A continuación, una vez hayan entendido en qué consiste la técnica de solución de problemas, el monitor explicará al grupo de edad de 6 a 8 años lo siguiente:

«Genial chicos, pues sabiendo ya esto, y antes de empezar con el juego, os voy a dividir por grupos de cuatro o cinco personas y cada grupo seréis un número que yo os diré ahora (el monitor formará los grupos y les asignará un número de grupo). Bien, tenéis que imaginaros que os habéis ido de campamento a la montaña, pero os habéis perdido y se está haciendo de noche, y la única manera de ser rescatados es escribiendo un mensaje pidiendo ayuda para que alguien pueda leerlo y rescataros. Las palabras que tenéis que escribir serán: S. O. S., Ayuda, Help o Socorro (el monitor las apuntará en la pizarra), pero no es tan sencillo (el monitor repartirá las hojas): en la hoja que os estoy repartiendo vienen las letras del abecedario y unos símbolos. Por ejemplo, ¿sabéis decirme qué símbolo tiene la letra B? (Una pierna y un brazo.) ¿Y la letra F? (Una serpiente.) Muy bien, pues lo que tendréis que hacer es recortar las letras para hacer alguna de estas palabras, y pegarlas en un folio nuevo. Todo esto lo tendréis que hacer trabajando en equipo para conseguirlo, y cuando vayáis acabando levantareis la mano para que compruebe que la palabra está bien escrita y apuntaré vuestro número de grupo en la pizarra. ¿Lo habéis entendido? Pues podéis empezar en 3, 2, 1... ¡YA!».

En el caso de que el grupo de edad sea de 9 a 11 años, el monitor dará las siguientes instrucciones:

«Genial chicos, pues antes de empezar os voy a dividir por grupos de cuatro o cinco personas y cada grupo tendréis un número asignado que yo os diré ahora (el monitor formará los grupos y les asignará un número de grupo). Bien, tenéis que imaginaros que os habéis ido de campamento a la montaña, pero os habéis perdido y se está haciendo de noche, y la única manera de ser rescatados es escribiendo un mensaje donde pidáis auxilio de forma que alguien pueda leerlo y rescataros. El mensaje que vais a escribir tendréis que pensarlo entre los miembros del grupo, pero no va a ser tan fácil (el monitor repartirá las hojas): en la hoja que os estoy repartiendo vienen las letras del abecedario y unos símbolos egipcios. Por ejemplo, ¿sabéis decirme qué símbolo tiene la letra B? (Una pierna y un brazo.) ¿Y la letra F? (Una serpiente.) Muy bien, pues lo que tendréis que hacer es dibujar los símbolos para escribir el mensaje en un folio nuevo. Todo esto lo tendréis que hacer trabajando en equipo para conseguirlo, y cuando vayáis acabando levantareis la mano para que compruebe que el mensaje está bien escrito y apuntaré vuestro número de grupo en la pizarra. ¿Lo habéis entendido? Pues podéis empezar en 3, 2, 1... ¡YA!».

El monitor apuntará en la pizarra el número del grupo que haya terminado de hacer las palabras, en el orden en el que vayan terminado, y una vez terminen todos realizará las preguntas de la Actividad 2: *Asamblea: ¿qué problemas han surgido?*

## ACTIVIDAD 2

### Asamblea: ¿Qué problemas han surgido?

□ Edad: De 6 a 11 años

Nivel de aplicación recomendado: Educación Primaria.

Objetivo: Enseñar al niño a identificar situaciones problema, así como la solución del mismo.

Competencia emocional que desarrolla: Identificación de situaciones problema.

Duración aproximada: 20 minutos.

Material necesario: Ninguno.

Descripción de la actividad: En esta actividad los niños pondrán en común los problemas y dificultades que se hayan encontrado en la actividad anterior «Alerta roja», y lo que hayan hecho para solucionarlos.

«¡Muy bien hecho chicos! Ahora vamos a hacer una asamblea, y os voy a ir preguntando a cada grupo según el orden en el que habéis terminado. A ver, empiezo por el grupo X:

- ¿Qué problemas habéis tenido?
- ¿Habéis seguido los pasos de la solución de problemas?
- ¿Qué habéis hecho para solucionarlos?
- ¿Cómo os habéis organizado entre vosotros para hacer la actividad?
- ¿Os habéis repartido el trabajo o habéis ido todos a la vez sin hablar entre vosotros?
- ¿Qué os ha gustado?
- ¿Qué no os ha gustado?
- ¿Os ha parecido fácil?».

Una vez hayan contestado todos los grupos, el monitor resaltarà la importancia de trabajar en equipo para ser mucho más efectivos solucionando el problema, además de escuchar las sugerencias de los demás para poder mejorar y elegir la mejor opción.

«Genial, como veis algunos grupos habéis terminado más rápido que otros, y es que trabajar en equipo es muy importante para poder conseguir más rápido lo que queráis tener. Y para trabajar en equipo es muy importante escuchar lo que piensan los demás y llegar a un acuerdo. Además, teníais varias maneras de hacer la actividad y habéis elegido la mejor solución para hacerla. ¿Os ha gustado? Lo habéis hecho muy bien».



**Ficha de actividades: Solución de problemas (II)**

□ Edad: De 6 a 8 años

Nivel de aplicación recomendado: Educación Primaria.

Objetivo: Enseñar al niño a detectar problemas y buscar soluciones.

Competencias emocionales que desarrolla:

- Solución de problemas.
- Empatía.

Duración aproximada: 40 minutos.

Material necesario: Ficha de actividades: Solución de problemas (II), lápices y colores.

Descripción de la actividad: Una vez esté sentado cada niño en su sitio, el monitor repartirá la ficha que corresponde a esta sesión y les explicará de forma general las actividades que la componen.

«¡Muy bien chicos! Como ya habéis trabajado el afrontamiento y la solución de problemas, os voy a repartir una ficha con unas actividades donde vais a trabajar todo esto que habéis aprendido. Esta vez se trata de una única actividad (el monitor cogerá una ficha que mostrará a los niños mientras explica las actividades): en ella aparecen dos escenas, como podéis ver son estas imágenes, y en cada una hay algún problema. Vosotros tendréis que identificarlo, y cuando sepáis cuál es el problema, escribirlo y apuntar todas las soluciones que se os ocurran. Si tenéis dudas podéis levantar la mano e iremos a ayudaros. ¿Entendido? Ya podéis empezar».

**Soluciones ficha de actividades**

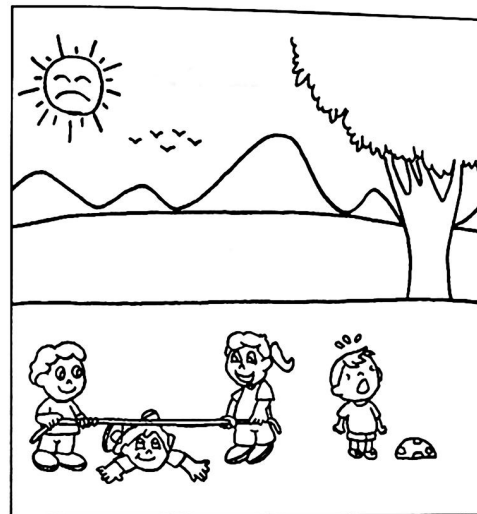
- *Ejemplo de Problemas Escena 1.* Un niño está llorando porque se le ha pinchado la pelota y ya no puede jugar.
- *Ejemplo de Problemas Escena 2.* Un niño está triste porque no está jugando con los demás niños.

**FICHA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS (II)**



1. Describe los *problemas* que encuentres en las escenas, y piensa una *solución* para cada uno.

Escena 1:



Problemas:

.....

.....

.....

.....

.....

Soluciones:

.....

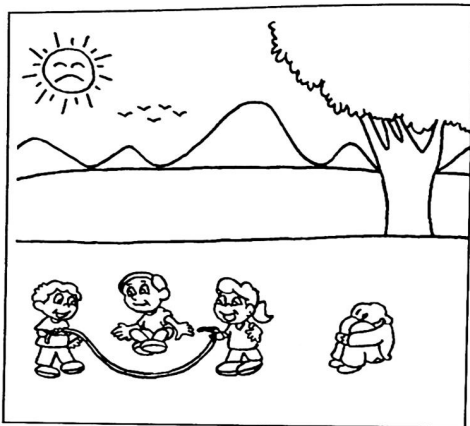
.....

.....

.....

.....

Escena 2:



Problemas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Soluciones:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Edad: De 9 a 11 años**

**Nivel de aplicación recomendado:** Educación Primaria.

**Objetivo:** Enseñar al niño a detectar problemas y buscar soluciones.

**Competencias emocionales que desarrolla:**

- Solución de problemas.
- Empatía.

**Duración aproximada:** 40 minutos.

**Materiales necesarios:** Ficha de actividades: Solución de problemas (II), lápices y colores.

**Descripción de la actividad:** Una vez esté sentado cada niño en su sitio, el monitor partirá la ficha que corresponde a esta sesión y les explicará de forma general las actividades que la componen.

«¡Muy bien chicos! Como ya habéis trabajado el afrontamiento y la solución de problemas, os voy a repartir una ficha con unas actividades donde vais a trabajar todo esto que habéis aprendido. Esta vez se trata de una única actividad (el monitor repartirá una ficha que mostrará a los niños mientras explica las actividades): en ella aparecen tres escenas, como podéis ver son estas imágenes, y en cada una de ellas hay algún problema. Vosotros tendréis que identificarlo, y cuando sepáis cuál es el problema, escribirlo y apuntar todas las soluciones que se os ocurran. Si tenéis dudas podéis levantar la mano e iremos a ayudaros. ¿Entendido? Ya podéis empezar».

### **Activaciones ficha de actividades**

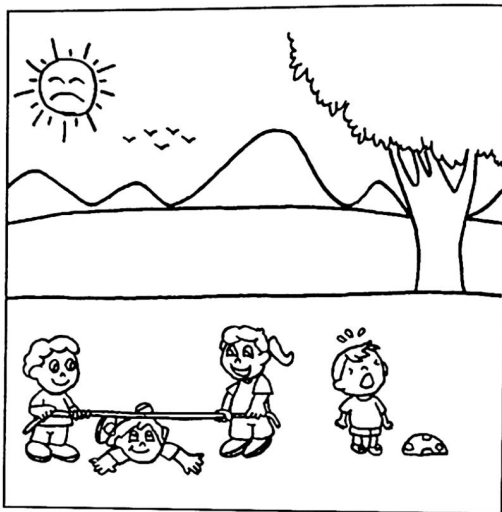
- **Ejemplo de Problemas Escena 1.** Un niño está llorando porque se le ha pinchado la pelota y ya no puede jugar.
- **Ejemplo de Problemas Escena 2.**
  - Hay dos niños jugando a la pelota. La pelota se pincha, uno de ellos se cabrea y empieza a gritar y el otro niño se pone triste porque no ha sido culpa suya.
  - Hay dos niñas jugando a la rayuela, una de ellas se cabrea y se pone a llorar y la otra niña no sabe qué hacer porque no sabe qué le ha pasado.
- **Ejemplo de Problemas Escena 3.** Un niño está triste porque no está jugando

# FICHA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS (II)



1. Describe los *problemas* que encuentres en las escenas, y piensa una *solución* para cada uno.

Escena 1:



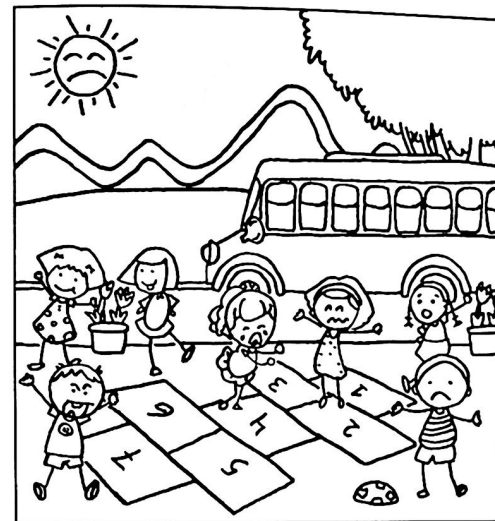
Problemas:

.....  
 .....  
 .....  
 .....

Soluciones:

.....  
 .....  
 .....  
 .....

Escena 2:



Problemas:

.....  
 .....  
 .....  
 .....

Soluciones:

.....  
 .....  
 .....  
 .....

## ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA

### Puzles locos

sobrase tiempo en la sesión; puede realizarse en cualquier otro momento de esa semana.)

**Edad:** De 6 a 11 años

**Nivel de aplicación recomendado:** Educación Primaria.

**Objetivos:**

- Ayudar al niño a buscar posibles soluciones ante un problema.
- Enseñar al niño a valorar la ayuda de los demás y viceversa.
- Desarrollar en el niño el respeto y cumplimiento de unas normas.

**Competencias emocionales que desarrolla:**

- Solución de problemas.
- Comunicación asertiva.
- Trabajo en equipo y colaboración.

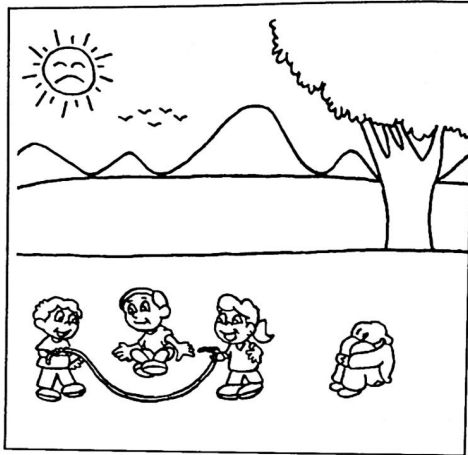
**Duración aproximada:** 30 minutos.

**Material necesario:** ocho puzles a elección del monitor: cuatro de ellos con menor dificultad (menos número de piezas), para niños con edades de 6 a 8 años, y otros cuatro de mayor dificultad (más número de piezas), para niños de 9 a 11 años.

**Descripción de la actividad:** El monitor intercambiará cuatro piezas de cada uno de los puzles, de manera que los grupos no puedan terminar el puzle sin la ayuda y colaboración de los otros equipos. A continuación dividirá la clase en cuatro grupos y repartirá a cada grupo un puzle. El monitor podrá establecer diferentes normas de mayor o menor dificultad, según el grupo de edad, por ejemplo: solo podrá haber un componente del grupo con otro de otro grupo; entre los miembros del mismo grupo no podrán hablar y solo se podrán comunicar por señas, etc.

*«¡Muy bien chicos! Ahora vamos a hacer una actividad donde poner en práctica cómo solucionar un problema según lo que hemos estado hablando esta semana. Lo vais a hacer con estos cuatro puzles que os voy a repartir, y para ello tenéis que ser en cuatro grupos. Ahora os repartiré el puzle, pero tenéis que cumplir unas normas: la primera de ellas, ¡entre los componentes del mismo grupo no podéis hablar! Solo podréis comunicaros por señas, y en caso de que necesitarais pedir ayuda a algún compañero o a algún monitor, o ir a otro grupo a buscar la pieza que os falte, tendréis que ponerlos de acuerdo entre vosotros y solo uno de cada grupo podrá levantarse a preguntarle. ¿Podéis empezar?»*

Escena 3:



Problemas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Soluciones:

.....

.....

.....

.....

























.....

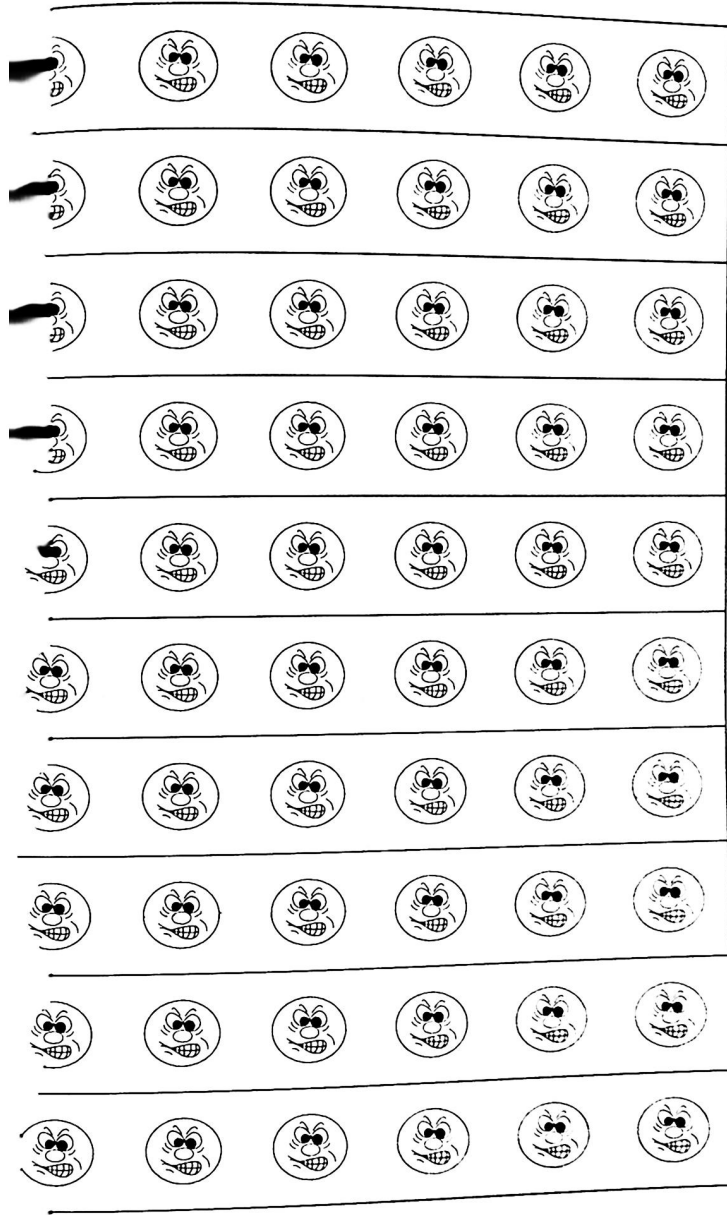
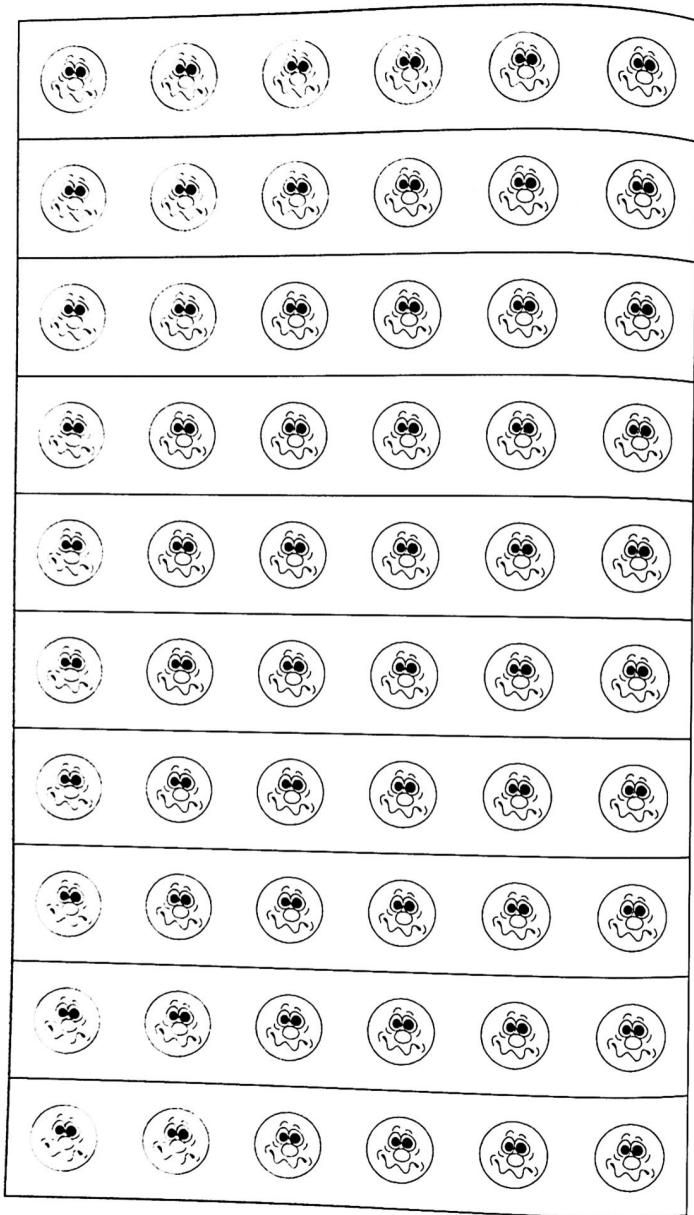
.....

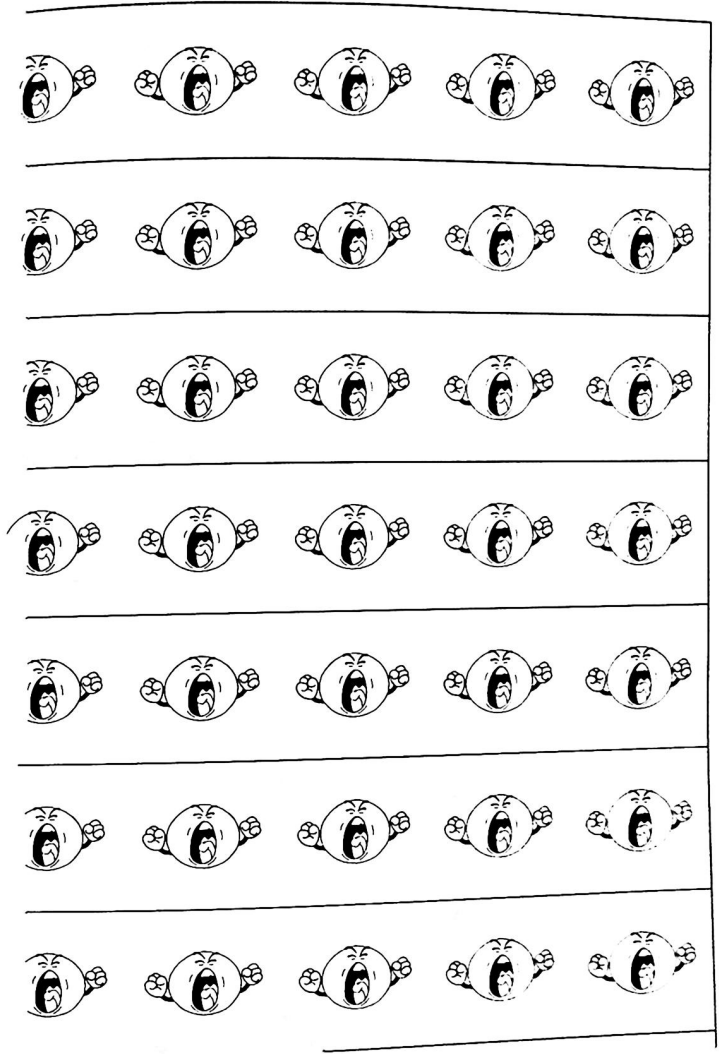
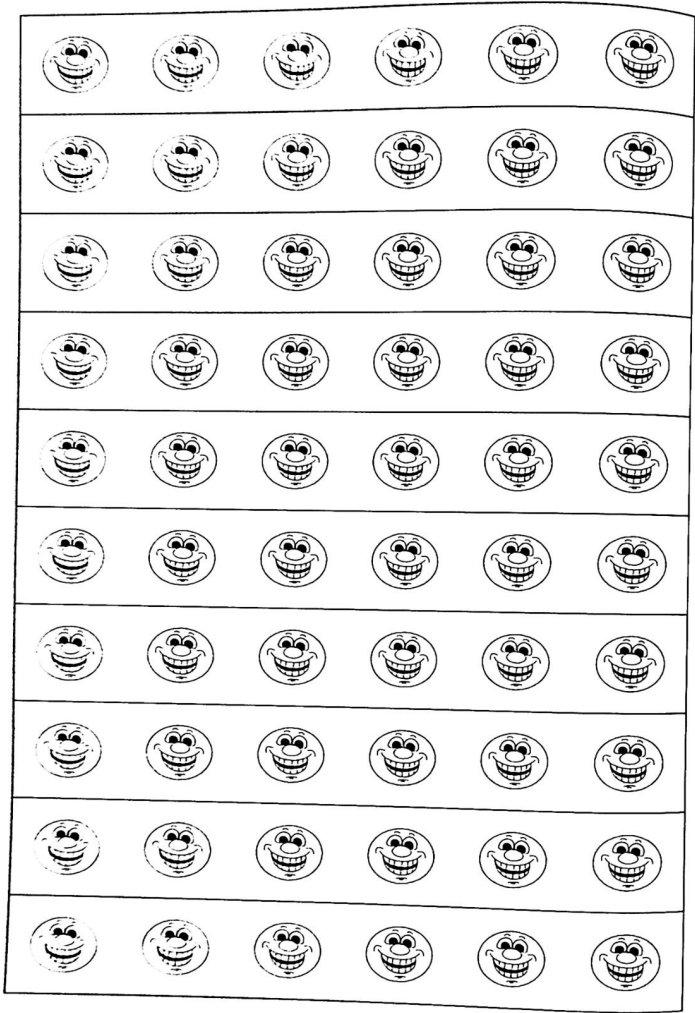


# Autoconocimiento emocional

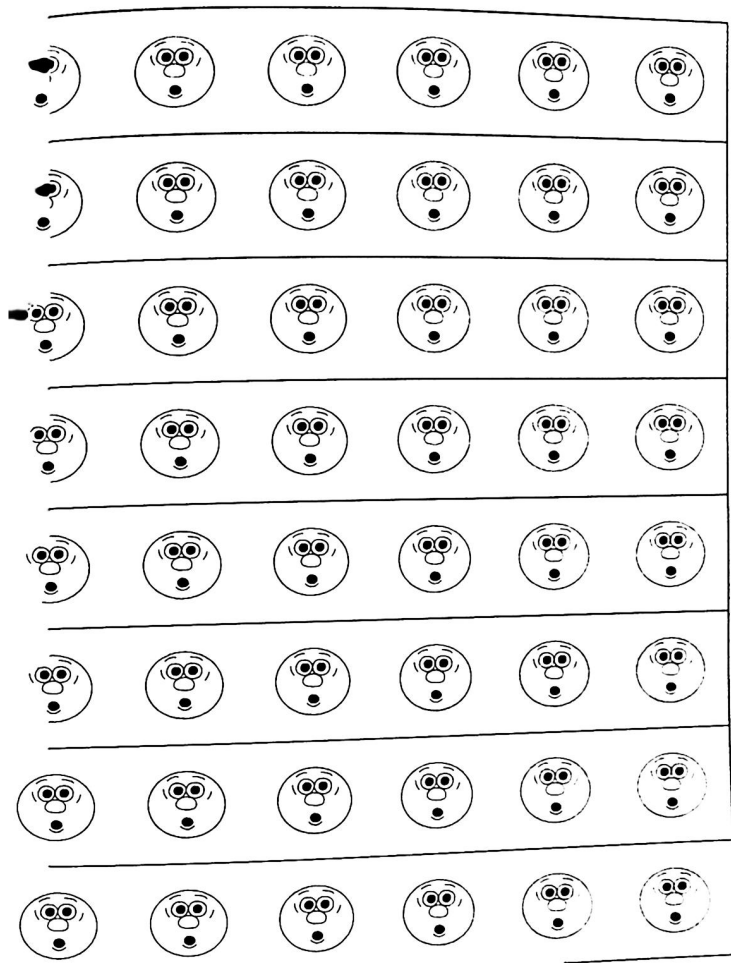
Actividad 1:  
Cómo me siento hoy?

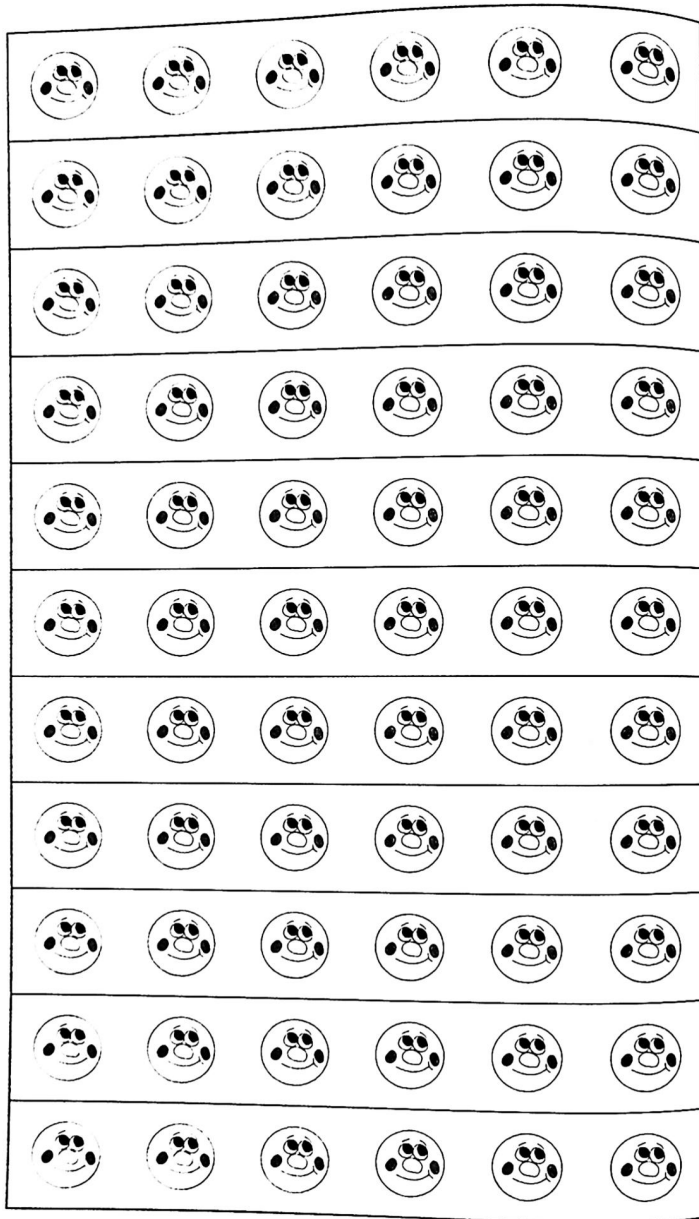
					
					
					
					











Actividad 3 (Sesión 1)  
Identificando las emociones

**ALEGRÍA**

**MIEDO**

**IRA**

**TRISTEZA**

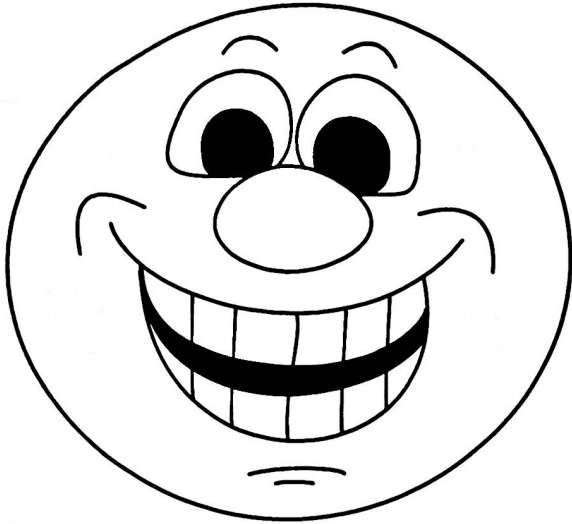
**ORGULLO**

**SORPRESA**

**FRUSTRACIÓN**

**VERGÜENZA**

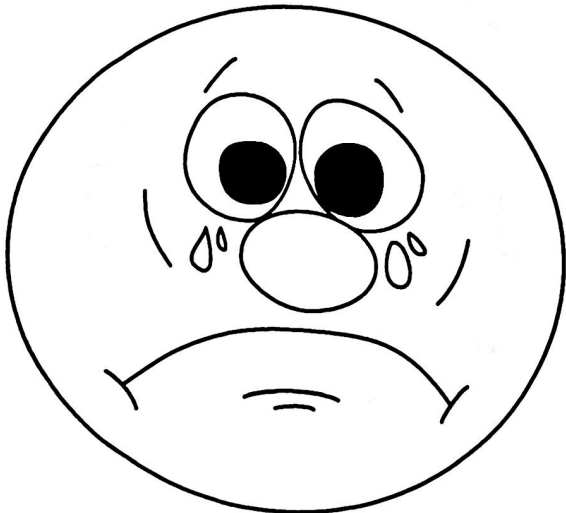
ALEGRÍA



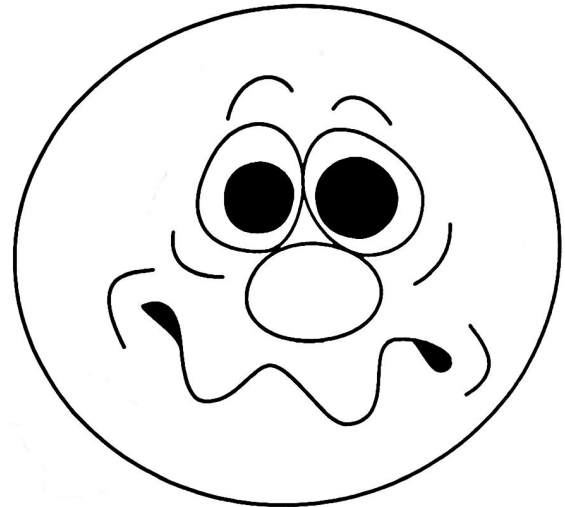
IRA



TRISTEZA



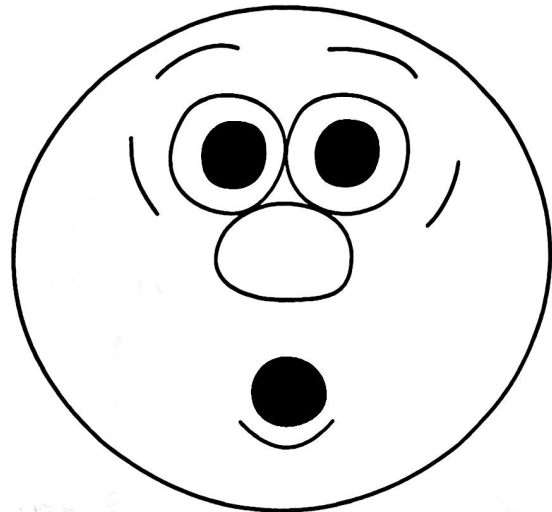
IEDO



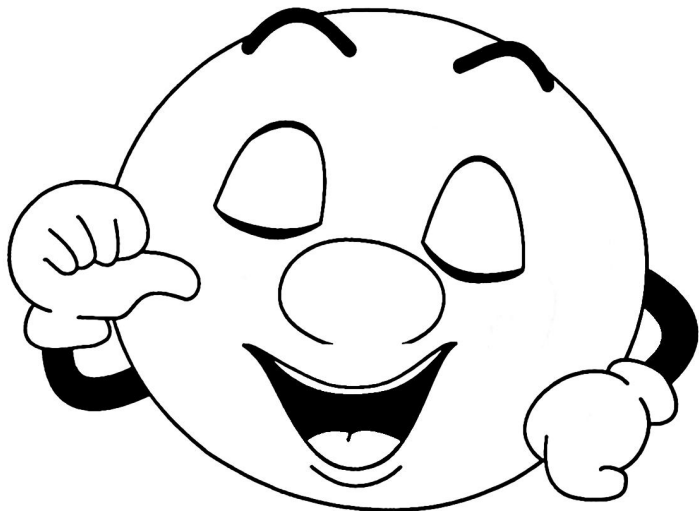
FRUSTRACIÓN



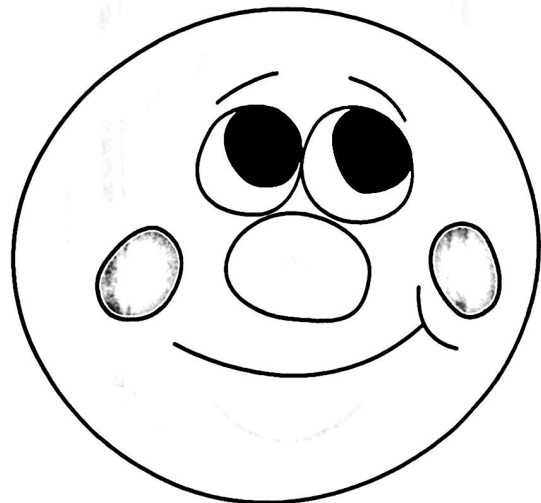
SORPRESA



ORGULLO

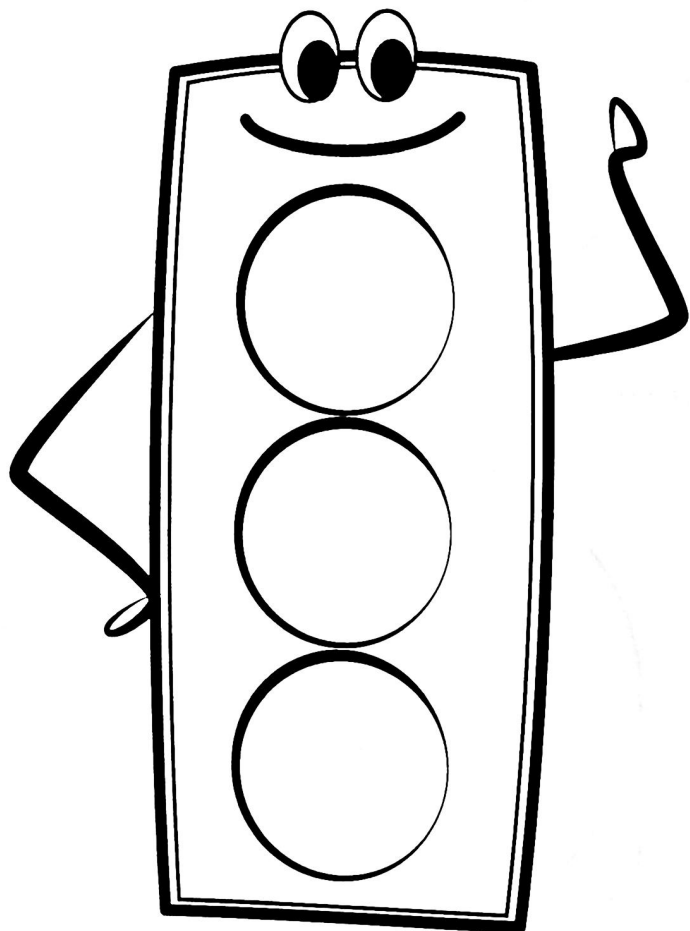


VERGÜENZA



**Autocontrol emocional**

Actividad 1 (Sesión 2):  
El semáforo



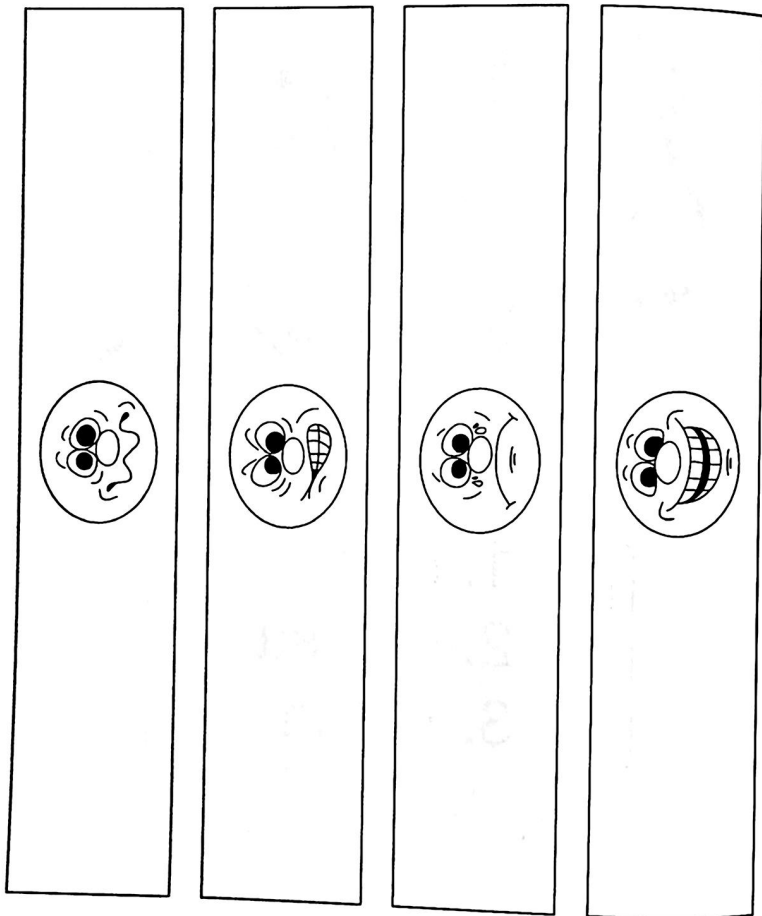
Actividad 1 (Sesión 2):  
Señal de Stop



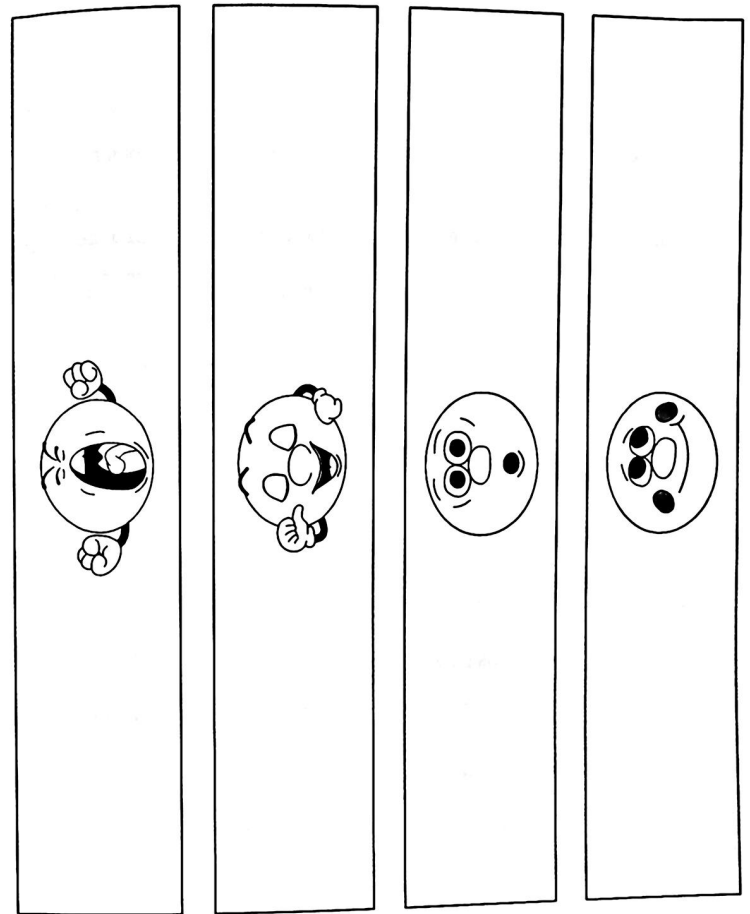
**Empatía**

**Actividad 2 (Sesión 1)**  
**¿Qué emoción soy?**

Bandas emocionales de 6 a 8 años:



Bandas emocionales de 9 a 11 años:



ANEXO MÓDULO IV  
**HABILIDADES SOCIALES**

Actividad complementaria (Sesión 1):  
 Ficha de actividades: Soy asertivo

De 6 a 8 años:  
 «SOY ASERTIVO». Señala con una cruz a qué estilo corresponde cada frase:































	PASIVO	AGRESIVO	ASERTIVO
No sabe decir que no			
No le importa lo que piensan los demás			
Respeto a los demás			
Se deja llevar por los demás			
Hace daño a los demás			
Suele decir lo que piensa			
Sabe decir que no a algo			
Se mete con los demás niños para reírse con sus amigos			
No está seguro de sí mismo			
Consigue que los demás le respeten y escuchen			
Puede insultar y amenazar			
Los demás no le tienen en cuenta			
Consigue que los demás le tengan miedo			
Suele hacer lo que le digan los demás			
Actúa con seguridad			
Impone a los demás lo que tienen que hacer			

De 9 a 11 años:  
 «SOY ASERTIVO». Señala con una cruz a qué estilo corresponde cada frase:

	PASIVO	AGRESIVO	ASERTIVO
No sabe decir que no			
Escucha a los demás con respeto			
Se deja influenciar por los demás			
No le importan las opiniones de los demás			
No tiene miedo de decir lo que piensa			
Le asusta lo que los demás puedan pensar			
Se mete con los demás niños para reírse con sus amigos			
Raramente hace lo que quiere			
Puede insultar, humillar y amenazar			
Los demás no le tienen en cuenta			
Consigue que los demás le tengan miedo			
Sabe decir que no a algo sin sentirse culpable			
Impone sus opiniones y sus decisiones			
Escucha y acepta otras opiniones			
Se mete con los demás cuando no le parece bien lo que dicen			
Consigue que los demás le respeten y escuchen			

Actividad 1 (Sesión 2):  
Alerta roja

HOJA DE CÓDIGOS DE ABECEDARIO

 A	 B	 B	 C	 D
 E	 F	 G	 H	 H
 I	 J	 K	 L	 M
 N	 N	 O	 P	 Q
 R	 S	 T	 T	 U
 V	 W	 X	 Y	 Z

## ibliografía

- BAR-ON, R. (1997). *The emotional Quotient Inventory (EQ-I): A test of emotional intelligence*. Toronto: Multi-Health System.
- BISHOP, S. (2000). *Desarrolle su asertividad*. Barcelona: Gedisa S. A.
- BISQUERRA, R. (coord.) (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- CABALLO, V. (1986). «Evaluación de las habilidades sociales». En Fernández-Ballesteros, R. (1989). *Evaluación conductual: Metodología y aplicaciones*. Madrid: Pirámide.
- CODINA, A. (2009). «El autoconocimiento. Primera aptitud de la Inteligencia Emocional». Recuperado el 20 de marzo de 2014, de <[http://www.degerencia.com/articulo/autoconocimiento\\_aptitud\\_de\\_la\\_inteligencia\\_emocional](http://www.degerencia.com/articulo/autoconocimiento_aptitud_de_la_inteligencia_emocional)>.
- D' ZURILLA, T. J. y GOLDFRIED, M. R. (1971). «Problem solving and behavior modification». *Journal of Abnormal Psychology*, 78, 107-126.
- D' ZURILLA, T. J. y NEZU, A. M. (2007). *Problem-solving therapy: A positive approach to clinical intervention*. New York: Spring Publishing Company.
- ESTÉVEZ, C., RICHART, M., ESTEBAN, M. y SITGES, E. (2013). *Taller de Habilidades Sociales para niños en una escuela de verano: La llave mágica*. Alicante: Limencop S. L.
- FERNÁNDEZ-PINTO, I., LÓPEZ-PÉREZ, B. y MÁRQUEZ, M. (2008). «Empatía: *Me-* *Psicología* 24(2), 284-298.



## Bibliografía recomendada

- BISQUERRA, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- CARUANA, A. (coord.) (2011). *Cultivando emociones. Educación Emocional de 3 a 8 años*. Valencia: Generalitat Valenciana, Conselleria d'Educació, Formació i Ocupació.
- LANTIERI, L. (2009). *Inteligencia Emocional Infantil y Juvenil. Ejercicios para cultivar la fortaleza interior en niños y jóvenes*. Madrid: Aguilar.
- LÓPEZ, E. (2010). *Sentir y pensar. Programa de actividades para desarrollar la educación emocional en la escuela*. Madrid: SM.
- ROCA, E. (2005). *Cómo mejorar tus habilidades sociales: programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional*. Valencia: ACDE Ediciones.
- VALLÉS, A. (1999). *SICLE. Siendo inteligente con las emociones*. Valencia: Promolibro.
- (2007). *Programa PIECE. Programa de inteligencia emocional para la convivencia escolar*. Madrid: EOS.
- VALLÉS, A. y VALLÉS, C. (1999). *Desarrollando la inteligencia emocional*. Madrid: EOS.
- ZURITA, A., CUADRADO, M., FILELLA, G., LÓPEZ, E. y PÉREZ I ESCODA, N. (GROP) (2012). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Parramón.