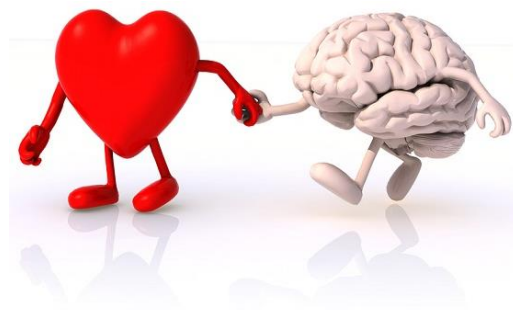


TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL



2º Indicador: Expresarse y comunicarse utilizando medios, materiales y técnicas propios de los diferentes lenguajes artísticos y audiovisuales, mostrando interés por explorar sus posibilidades, por disfrutar con sus producciones y por compartir con los demás las experiencias estéticas y comunicativas.

ACTIVIDAD 1: "EL ÁRBOL DE NUESTRA VIDA" (Se expresa utilizando medios, materiales y técnicas propios del lenguaje artístico.)

Esta actividad está pensada para que tomemos conciencia de nuestro entorno, para identificar qué situaciones nos pesan y debemos aceptar, qué cosas nos ayudan a crecer y aquéllas que, si bien no nos gustan demasiado, nos enseñan a vivir y a prepararnos para la vida a través de la expresión artística.

OBJETIVOS:

- Identificar diferentes situaciones agradables y desagradables de la vida cotidiana.
- Expresar mediante símbolos y dibujos situaciones agradables y desagradables.



PROCEDIMIENTO:

Trabajo en grupo:

Los niños se sentarán formando un semicírculo. Con la ayuda de Pinocho la maestra les explicará una situación desagradable que se transforma en una situación agradable.

Ejemplo: Pinocho no quería lavarse los dientes, hasta que le dimos una pasta de dientes con un delicioso sabor a fresa, y ahora se los lava muy contento después de cada comida y le gusta mucho hacerlo". Así, se podrá llegar a situaciones como: "mi mamá me hace lavar los dientes", "mi papá no me deja ver la tele", "me gusta ser el primero de la fila"...

A partir de aquí les preguntaremos qué cosas les gustan y qué cosas no le gustan de la vida cotidiana. Con el fin de identificar y diferenciar mejor las diversas situaciones agradables y desagradables podemos agruparlas de la siguiente manera:

COSAS QUE NOS GUSTAN 	COSAS QUE NO NOS GUSTAN 

Trabajo individual:

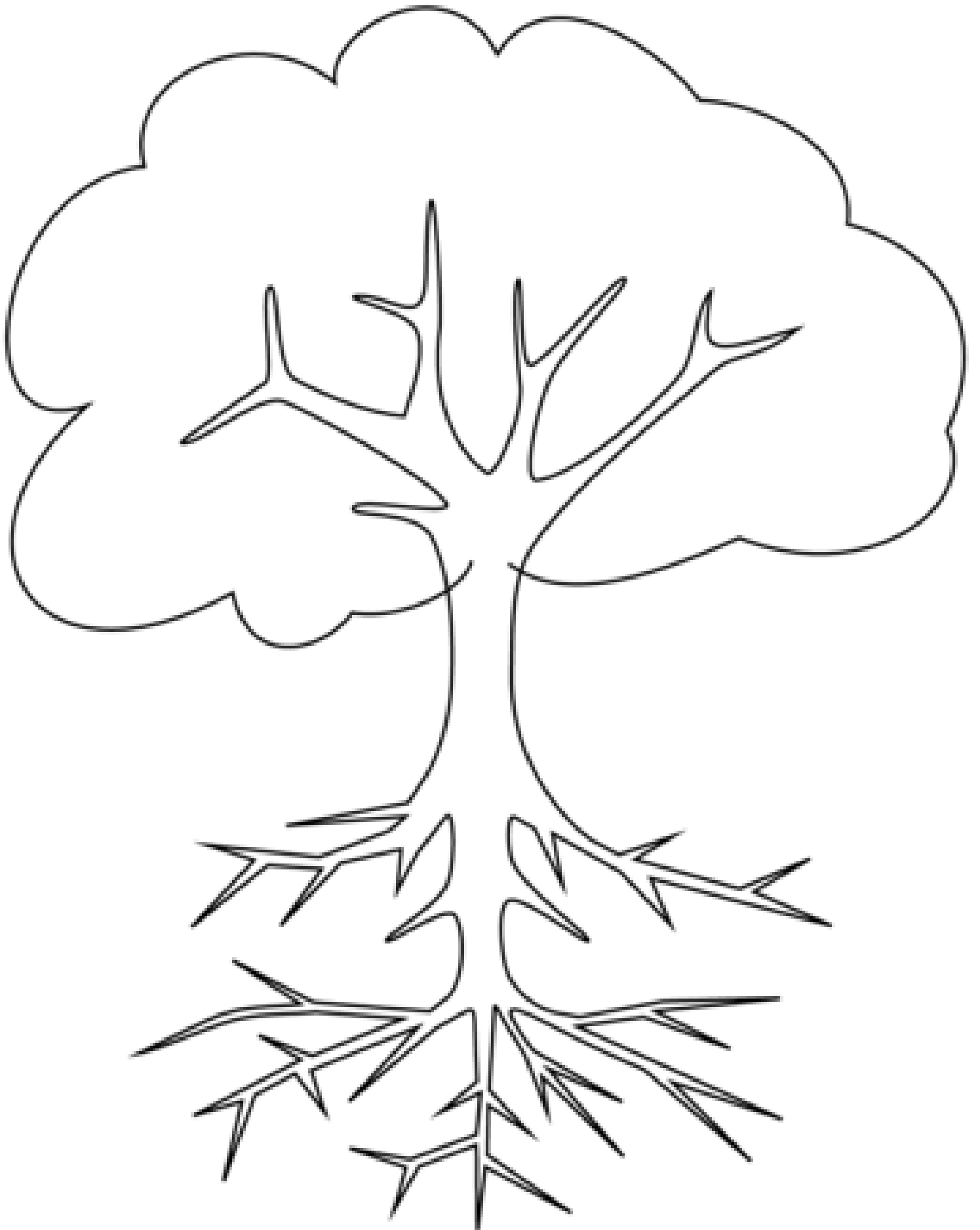
Se dará a los niños el dibujo de un árbol con raíces y ramas. En cada raíz se dibujarán aquellas cosas que les cuesta hacer o que no les gustan (por ejemplo, cosas que le hagan enfadar) y en las ramas, situaciones o cosas que les gustan o que les ponen contentos.

Puesta en común:

Una vez los niños hayan planteado situaciones, se les preguntará el porqué de las mismas. Se trata de hacerles comprender que hay situaciones que no nos gustan o nos hacen enfadar, pero debemos intentar buscar la parte positiva. Todo aquello que vayamos convirtiendo en positivo florecerá en las ramas, ya que representan la parte positiva del árbol, de la misma manera que las raíces representan la parte negativa, ya que se encuentran bajo la tierra. Al finalizar la sesión se debería intentar que la mayoría de situaciones o cosas hubieran pasado a la parte de las ramas.

RECURSOS:

- Hojas en blanco
- Estuches



ACTIVIDAD 2: "MALAS COMPAÑÍAS" (Se comunica utilizando medios, materiales y técnicas propios del lenguaje audiovisual)

OBJETIVOS:

- Tomar conciencia de cómo es cada uno como un ser único.
- Pensar en las diferentes actuaciones que podemos realizar ante cualquier situación.

PROCEDIMIENTO:

Trabajo en equipo:

Vídeo: "Todos somos únicos" (Fundación PAS)

Reflexión sobre lo visto y qué actuaciones podemos hacer para que los demás nos vean como nosotros queremos.

Mural de cómo somos.

Trabajo individual:

- Malas compañías: Unir con flechas las emociones e imágenes que son sinónimas y rodear cuales les gustan más para conseguir lo que hemos hablado en el gran grupo.

RECURSOS:

- Pizarra digital
- Estuches
- Ficha individual

ACTIVIDAD 3: "¿QUÉ PUEDO HACER CUÁNDO...?" (Muestra interés por explorar sus posibilidades)

En muchas ocasiones podemos entristecernos, enfadar o asustar y tendemos a actuar de una forma que no nos ayuda a superar este estado de ánimo. Podemos conocer formas que nos ayudarán a enfrentarnos de manera más adecuada a tal situación.

OBJETIVOS:

- Identificar situaciones que nos pueden entristecer, situaciones que nos hagan enfadar o que nos asusten.
- Descubrir formas de canalizar las emociones desagradables.

PROCEDIMIENTO:

Gran grupo:

Los niños se sentarán formando un semicírculo. La seño les contará una historia en la que interviene uno de nuestros personajes, Pinocho.

1. "Pinocho", no siempre está contento, hay cosas que le entristecen, entonces su cara se muestra diferente. Pinocho se entristece cuando le rompen algún juguete, cuando no le compran caramelos o cuando nadie quiere jugar con él.
¿Cuándo os ponéis tristes vosotros? ¿Qué cosas nos ponen tristes?

2. "Pinocho", cuando se siente triste por las cosas que os he contado, tiene algunas fórmulas mágicas para que desaparezca su tristeza. Éstas le ayudan a sentirse mejor y de nuevo desaparece su sonrisa.

Cuando se le rompe algún juguete se dice a sí mismo que pronto tendrá uno nuevo y que lo cuidará muchísimo.

Cuando no le compran caramelos se pone triste, pero sus padres le dicen que si come tantos caramelos le pueden hacer daño a la barriga. ...

Sobre todo, Pinocho nos dice que lo más importante es que expliquemos qué nos pasa a las personas que más queremos y ello nos ayudará a sentirnos mejor. ¿Vosotros lo hacéis?

El mismo procedimiento para cuando nos enfadamos:

1. Pinocho no siempre está contento, hay cosas que le hacen enfadar. Su cara muestra entonces diferente: se enfada cuando no es el primero en la fila, cuando le rompen sus dibujos o cuando le pegan.

¿Cuándo os enfadáis vosotros? ¿Qué cosas os hacen enfadar?

2. Pinocho, cuando se siente enfadada por las cosas que os he comentado, tiene algunas fórmulas mágicas para que desaparezca su enfado; así se siente mejor y de nuevo aparece su sonrisa.

Se enfada cuando no es el primero, pero se dice a sí mismo que no pasa nada, porque lo más importante es que esté en ella, eso quiere decir que se ha portado muy bien.

Cuando le rompen los dibujos se lo dice a su maestro o si no habla con la persona que se los ha roto y le dice que se siente enojada y que no le gusta que le hagan eso. Luego, se piden disculpas y de nuevo vuelven a ser amigos. ...

Pinocho nos dice que lo más importante es que expliquemos qué nos pasa a las personas que más queremos. Ello nos ayudará a sentirnos mejor. ¿Vosotros lo hacéis?

Lo mismo para cuando estamos asustados:

1. Pinocho se asusta cuando ve arañas, cuando oye los truenos de la tormenta, o cuando ven películas de miedo.

¿Cuándo os asustáis vosotros? ¿Qué cosas os pueden asustar?

2. Pinocho cuando ve una araña ya no tiene miedo, pues las arañas son animales pequeños que se asustan si los tocamos; nunca nos harán daño.

Cuando escucha los truenos se tapa las orejas, así no los oye tan fuerte.

Cuando ve películas de miedo le asusta un poco, pero sabe que no es de verdad, que son sólo películas.

Sobre todo, Pinocho nos dice que lo más importante es que expliquemos qué nos pasa a las personas que más queremos.

Ello nos ayudará a sentirnos mejor. ¿Vosotros lo hacéis?

ORIENTACIONES:

Es interesante que las aportaciones queden recogidas en un papel continuo debajo de una cara que exprese cada emoción.

No debemos enfatizar demasiado los miedos, pero sí averiguar las causas que los provocan para dar respuestas efectivas.

ACTIVIDAD 4: "TE REGALO MI MEJOR MOMENTO DEL DÍA"

(Disfruta con sus producciones)

PROCEDIMIENTO:

En gran grupo:

La sesión comienza con una breve exposición favoreciendo el debate sobre lo que es el bienestar, las emociones positivas, la felicidad, etc.

Después se les pide que escriban su mejor momento del día de ayer. Posteriormente, se pedirá algún voluntario que quiera compartirlo y regalarlo a algún compañero y la seño le pregunta cómo se ha sentido mientras lo escribía y lo comentaba al grupo.

A continuación se le pide al grupo que cada uno piense en una situación en la que se ha sentido mal (hace un dibujo en un hoja en blanco). Una vez lo haya descrito, se les pide que expliquen qué acciones o recursos hubieran podido llevar a

cabo para cambiar su estado emocional. Estas aportaciones se irán poniendo en un listado.

ORIENTACIONES:

Algunas reflexiones que puede proponer la seño son:

- ¿Cuál es la causa de mi malestar?
- ¿Podría haber hecho algo para solucionar la situación o cambiarla? En caso afirmativo ¿Qué?
- ¿Qué recursos podría haber aplicado? ¿Cuáles de estos recursos pueden ser de utilidad para mí, en el futuro, en una situación igual o similar?
- ¿Cómo te hubieras sentido si hubieras aplicado estos recursos y la situación hubiera cambiado?

ACTIVIDAD 5: "NUESTRA ESTRELLA/ ICEBERG" (Comparte con los demás las experiencias estéticas)

Objetivo:

- Expresar qué aspectos nos gustan de alguno de nuestros compañeros de clase.

Procedimiento:

Trabajo en gran grupo:

Los niños se sentarán formando un semicírculo. La seño se situará delante de ellos y les enseñará una bolsa en la que hay

fotografías de los niños de la clase; incluso se añadirán otras fotografías de la seño y de otras personas conocidas por los niños. Dos o tres niños de la clase cogerán una fotografía de la bolsa. Ellos deberán hablar de estas personas, qué cualidades les gustan de cada uno de los que han sacado, etc. Los demás niños le pueden ayudar a completar las cualidades positivas de la persona de la fotografía. Después deberán abrazar a la persona protagonista.

Trabajo individual:

Se les dará una hoja en blanco en la cual haya dibujada una estrella. En el centro de ella cada niño pondrá la fotografía que le haya tocado, y en cada uno de los brazos de la estrella deberán dibujar los aspectos nombrados. La seño ayudará a escribir la cualidad descrita.

Finalmente la estrella será entregada como regalo a la persona de la fotografía, que puede enseñarla a los demás. La estrella se colgará en la pared de la clase.

Recursos:

- Fotografías de los niños.
- Bolsa o cajita.
- Estrella

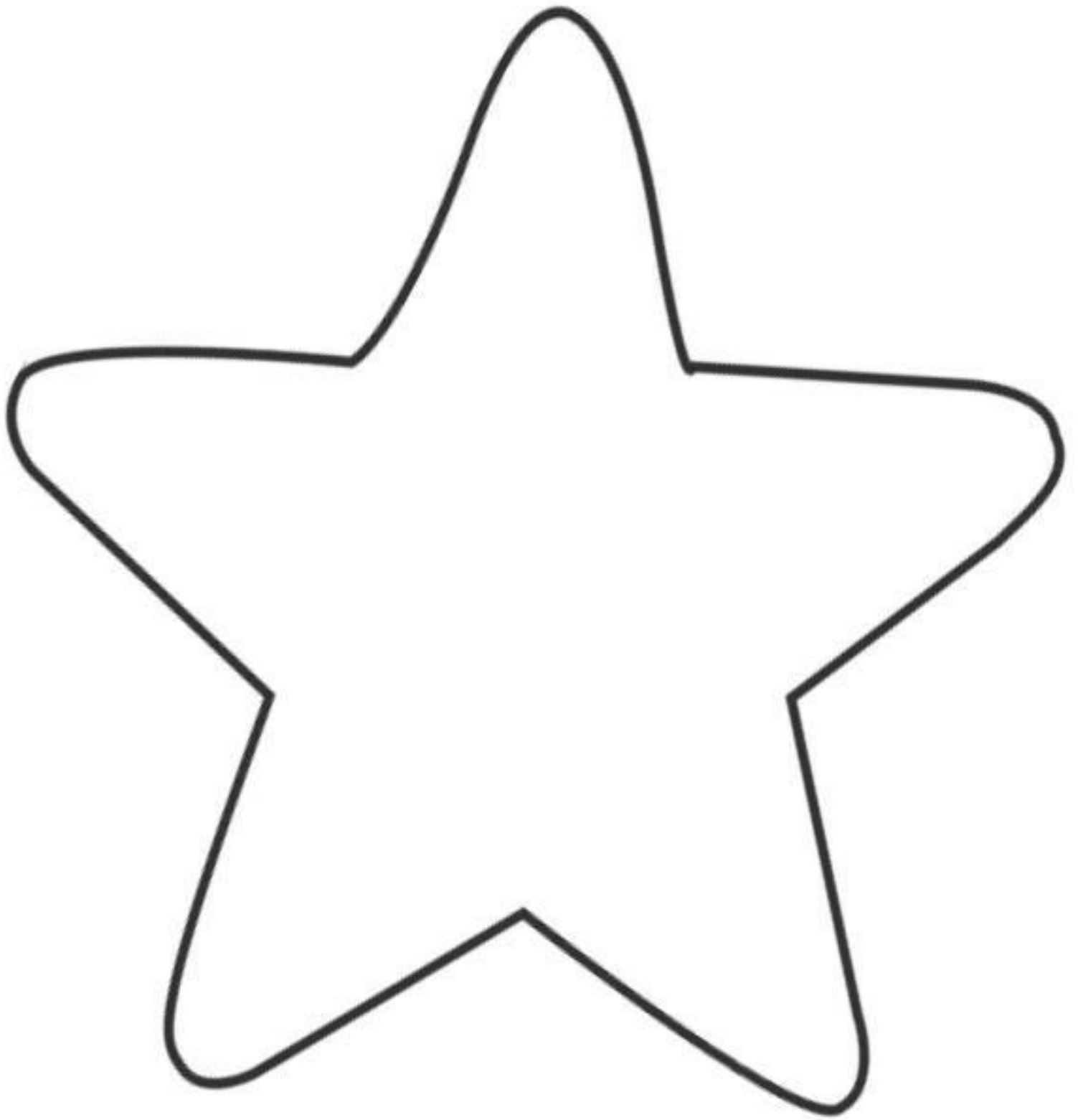
Temporalización:

Veinte minutos

Orientaciones

La seño puede ayudar haciendo preguntas como: ¿te gusta jugar con..?, ¿por qué?, ¿la quieres?.

Cada uno de los niños de la clase realizará esta actividad en sesiones diferentes, dos o tres por sesión. El trabajo individual será realizado por las personas a las que les toque hablar de las cualidades de la persona fotografiada. Los demás pueden ayudarlo. En el momento de rellenar la estrella, los demás pueden hacer un dibujo sobre alguna de las personas de las que hemos hablado positivamente durante la sesión, confeccionando un pequeño álbum para entregar a su protagonista, la persona fotografiada.



ACTIVIDAD 6: "TE NECESITO Y ME NECESITAS" (Comparte con los demás las experiencias comunicativas)

Cada persona es diferente físicamente y en lo referente al carácter, pero todos nos une el querer a los demás y respetar su individualidad. Los más pequeños ayudan a los más grandes y los más grandes a los pequeños; todos nos necesitamos.

Objetivos:

- Identificar cómo se sienten los protagonistas de nuestra historia.
- Describir las cualidades de uno mismo.
- Valorar las cualidades de los demás.

Procedimientos:

Trabajo en gran grupo

Los niños se sentarán formando un semicírculo o bien pueden poner las sillas en fila como si fuera un teatro. La seño les contará el cuento "El león y el ratón", adaptado para la ocasión. Después de explicarlo, les hará una serie de preguntas acerca del contenido de la historia y les invitará a reflexionar acerca de ellos mismos y de cómo nos ven los demás.

Trabajo individual

Realizar en una hoja en blanco un dibujo de sus mejores amigos.

Recursos

- Cuento "El león y el ratón"
- Imágenes de soporte visual.
- Preguntas
- Hoja en blanco

Preguntas

- ¿Cómo es el ratón? (Cualidades)
- ¿Cómo es el león? (Cualidades)
- ¿Por qué el león deja marchar al ratón?
- El león no cree que el ratón pueda ayudarlo. ¿Por qué?
- ¿Cómo ayuda el ratón al león?
- ¿Qué piensa el león del ratón?
- ¿Cómo acaba la historia?
- ¿El león quiere al ratón? ¿Por qué?

Reflexiones

¿Quiénes son vuestros amigos? ¿Por qué?

¿Ellos os quieren mucho? ¿Qué cosas les gustan de vosotros?

Temporalización

Primera sesión: veinte minutos

Orientaciones

Esta actividad puede trabajarse parcialmente con niños de tres años de edad. Para ello, se les explicará el cuento y se harán las preguntas. Posteriormente les pintaremos los labios y ellos deberán dar besos en las mejillas de cada uno de los niños de la clase imaginándose que unos son leones y otros son los ratones, y que todos nos queremos.

EL LEÓN Y EL RATÓN

Un ratón pequeño vivía en un agujero muy oscuro. Cada día salía a dar una vuelta, le gustaba mucho jugar y correr por la hierba. Un día, cuando salía de su agujero, se encontró con un león. El león tenía la boca bien abierta y sus ojos no dejaban de mirar al ratón. El ratón fue atrapado por el león, y por eso nuestro ratón estaba muy asustado; tenía mucho miedo, pues el león se lo quería comer.

El ratón entre lágrimas, le dijo al león:

-Por favor señor león, déjame marchar. Soy muy pequeño y si me comes no estarás satisfecho. No podré correr ni jugar...sé bueno, tú que eres el Rey de la selva.

El león le escuchó, levantó la cabeza y dejó en el suelo al ratón.

-Anda, ve a jugar; ya me gustaría a mí poder hacerlo, pero debo ir a cazar -dijo el león.

-Muchas gracias; si algún día necesitas alguna cosa me puedes llamar -le contestó nuestro amigo el ratón.

-No me hagas reír; tú que eres tan pequeño, ¿cómo quieres que te necesite? -le preguntó el león.

Y nuestro ratón se fue todo contento a saltar y a correr por la hierba, que era lo que más le gustaba.

Un día, cuando salía de su pequeño agujero, el ratón oyó unos rugidos. -¿Qué debe ser esto? Parece la voz del señor león.

Sin pensárselo, fue hacia donde se escuchaban las voces. Cuando llegó se encontró al pobre león atrapado en una red muy gruesa. Estaba muy nervioso porque no podía salir y necesitaba ayuda.

-No tengas miedo, señor león, que yo te ayudaré -le dijo el ratón.

-¿Tú? Si eres demasiado pequeño; vale más que te vayas antes de que lleguen los cazadores.

-De ninguna manera; déjame hacer, que yo te sacaré de aquí.

El ratón empezó a morder la cuerda, sus dientes iban deshaciendo las mallas. Tuvo mucho trabajo, pero aunque estaba cansado no dejó de morder para salvar al león. Finalmente, rompió toda la red y pudo salir el león.

-Corre señor león, ya eres libre -le dijo el ratón.

Y salió el señor león; por fin era libre.

El león estaba muy contento.

-Muchas gracias, ratón. Si no es por ti, los cazadores me habrían matado.

-Yo también estaría muerto si tú no me hubieras dejado marchar, señor león.

A partir de entonces, el león y el ratón se hicieron muy buenos amigos. A lo mejor les veis algún día juntos...

(Adaptación de una fábula de La Fontaine)

