



**MATERIALES PARA TRABAJAR
LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EDUCACIÓN
EMOCIONAL EN EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMER
CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

CEIP Narciso Alonso Cortés
Ponente: M^a Sonia Camazón Portela



CONCIENCIA EMOCIONAL:
ACTIVIDADES PARA EDUCACIÓN
INFANTIL Y PRIMER CICLO DE
PRIMARIA

EL TARRO DE LAS BUENAS NOTICIAS

OBJETIVOS:

- Que los niños reconozcan y valoren las situaciones positivas que vayan viviendo.
- Permitir un espacio para hablar de situaciones positivas

TIEMPO:

- Durante todo el curso

MATERIALES:

- Tarro o hucha
- papelitos <https://www.facebook.com/groups/educarconinteligenciaemocional/>

PROCEDIMIENTO

- Cada vez que en clase ocurra una buena noticia (ha venido el ratoncito Pérez, alguien ha tenido un hermanito, se han portado bien, etc.) la seño apuntará la buena noticia en un papel y lo introducirá en el tarro o hucha.
- Durante el curso, podemos hacer un “repaso” de nuestras buenas noticias.
- Al finalizar el curso se podrá hacer un mural con todas las buenas noticias que nos han pasado

EMOCIONÓMETRO

OBJETIVOS:

- Que los niños identifiquen las emociones que sienten cada día
- Habituarse a los niños a reconocer sus propias emociones y las de los demás como ejercicio rutinario

TIEMPO: Durante todo el curso

MATERIALES:

- Cartulina
- Palos de helado

PROCEDIMIENTO

- En trocitos de cartulina se pega la foto de cada niño y ésta se pega a un palo. Se guardarán todas juntas en un mismo espacio.
- Por otra parte, en la pared se pegan en forma de bolsa unas cartulinas con distintas emociones.
- Cada día (al entrar, al salir o durante el recreo) cada niño podrá coger su foto y colocarla en la bolsa que se relacione con la emoción que siente en ese momento.

<https://www.facebook.com/groups/educarconinteligenciaemocional/>

RECONOCIMIENTO DE SITUACIONES

OBJETIVOS:

- Que los niños identifiquen las emociones asociadas a diferentes situaciones
- Habituarse a los niños a reconocer sus propias emociones y las de los demás como ejercicio rutinario

TIEMPO:

- 30 minutos de actividad

MATERIALES:

- Cajas de patatas fritas de McDonald
- Cartulina amarilla

PROCEDIMIENTO

- Se pide a cada niño que traiga una caja de patatas o bien se hacen en clase. Las patatas son cartulina amarilla doblada y pegada en forma de rectángulo.
- En cada caja de patatas se ponen un adjetivo (divertido, aburrido, etc.)
- En cada patata se pone una situación (jugar, ir al dentista, etc.)
- Se van entregando patatas a los niños y tienen que colocarlo en la caja adecuada. El resto de compañeros puede dar su opinión.

<https://www.facebook.com/groups/educarconinteligenciaemocional/>

ALBUM DE FOTOS EMOCIONAL

OBJETIVOS:

- Aprender a identificar sus propias expresiones emocionales y las de los demás a través del rostro.

TIEMPO:

- 1 hora

MATERIALES:

- Cámara de fotos
- Impresora
- cartulinas

PROCEDIMIENTO

- Previa autorización de los padres, se harán cuatro fotos a cada niño. En cada una expresarán una emoción distinta: alegría, pena, sorpresa, enfado.
- Una vez impresas las fotos se colocarán en cuatro cartulinas (una por cada emoción).
- Se pondrá en el “rincón de las emociones” para poder trabajar sobre ellas en clase

<https://www.facebook.com/groups/educarconinteligenciaemocional/>

EL DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES

OBJETIVOS:

- El niño debe aprender a interiorizar formas de expresarse emocionalmente.
- Es necesario trabajar un vocabulario que permita conocer el nombre de varias emociones, las respuestas emocionales y físicas que conlleva y las situaciones que las provocan

TIEMPO: 1 Hora

MATERIALES:

- Cartulina o cartón
- Lana
- Fotografías o dibujos

PROCEDIMIENTO

- En cada cartulina (previamente perforadas) los niños tienen que poner en grande el nombre de una emoción (tristeza, alegría, etc.)
- Harán un dibujo de la situación que les provoca ese sentimiento
- Durante la actividad los niños deberán ir hablando de sus emociones, las situaciones que las provocan, etc.
- Poner una tapa con el título "Diccionario de emociones" y pasar un hilo de lana grueso por los agujeros

<https://www.facebook.com/groups/educarconinteligenciaemocional/>

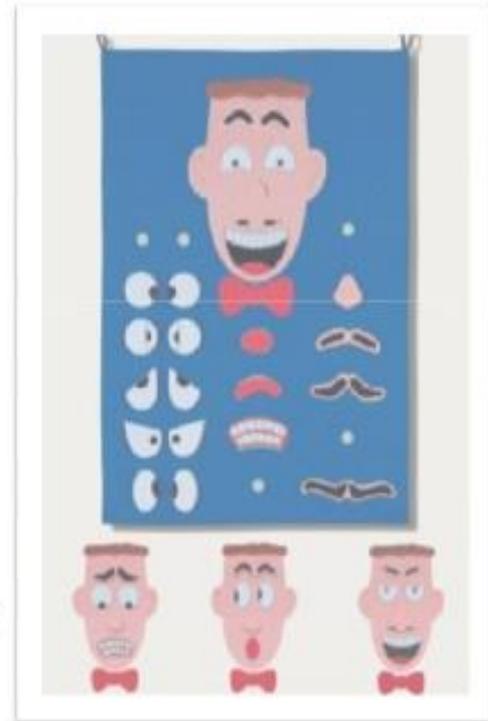
EL DADO DE LAS EMOCIONES



- Se construye un dado en el que en cada cara se represente una emoción distinta.
- Con los niños sentados en círculo, cada uno en orden va tirando el dado y va poniendo la cara que aparece en él.
- Se puede complementar diciendo situaciones que les provoquen esas mismas caras

PONIENDO CARAS

- Con cartulina, fieltro o goma Eva se recortan distintos ojos, cejas y bocas.
- Sobre la base de una cara, los niños tienen que ir componiendo distintas emociones
- El objetivo es que sean conscientes que las diferencias de movimientos en esas tres áreas de la cara que se producen con las distintas emociones



<https://www.facebook.com/groups/educarconinteligenciaemocional/>

EL SEMÁFORO:

- Sentamos a los niños en círculo y les entregamos a cada uno un globo rojo, otro amarillo y otro verde.

Comenzamos una charla con los niños sobre sus rabietas: cómo reaccionan cuando se enfadan y por qué y si consiguen algo así.

Les decimos que lo mejor que podemos hacer cuando nos enfadamos, en lugar de patear, es explicar qué es lo que queremos y por qué.

Vamos a ponerles situaciones que puedan provocarles enfado (por ejemplo, que quiera algo y no se lo compren, que quiera jugar con un juguete con el que está jugando otro niño...) y a preguntar cómo reaccionan ellos en esos casos.

Pedimos a un niño que responda a una situación. El resto de los alumnos deberán valorar su reacción en función de si se ha parado a pensar e intenta razonar (en este caso irán mostrando el globo verde), si dice algo que indique que se empieza a enfadar (debemos complicarle el caso para que reaccione), en este caso, los alumnos deberán mostrar los globos amarillos de precaución, como les habremos indicado previamente), o si dicen que grita o patealea o llora hasta que consigue lo que quiere (en este caso los alumnos enseñarán el globo rojo de stop, y diremos entre todos cómo deberíamos intentar reaccionar en esos casos).



DI PATATA:

Salen los niños de uno en uno. Indicamos al niño que sale a la pizarra qué sentimiento tiene que representar para la foto.

Mientras que el niño posa y le hacemos la foto (real o ficticia), el resto de la clase debe adivinar de qué sentimiento se trata.

Una vez identificado, preguntamos a los alumnos en qué situaciones se encuentran así.

Al final, si tenemos una cámara de verdad, hacemos tres fotos a toda la clase: una en la que estén todos alegres, en otra todos tristes y en otra todos enfadados. Luego las revelamos y las colgamos en la clase.

LAS CARETAS:

- Entregamos a cada niño tres cartulinas cortadas en forma de óvalo en las que habremos practicado cuatro agujeros previamente: dos para los ojos, uno para la nariz y otro para la boca.
- " Pedimos que los niños dibujen en cada careta un sentimiento: alegría, tristeza y enfado (les enseñamos cómo, haciendo nosotros lo mismo en la pizarra).
- " Vamos poniendo casos en los que puedan sentir alegría, tristeza o enfado (por ejemplo, nos vamos de excursión o se nos pierde un juguete o nos tenemos que ir a dormir y queremos seguir jugando) y pedimos que según lo que sientan en esas situaciones que vamos diciendo, se pongan la careta que representa ese sentimiento.
- Preguntamos a algún alumno por qué se siente así (sobre todo si no corresponde con la careta requerida) y qué es lo que hacemos cuando nos sentimos así.



LOS MIMOS. PRIMER CICLO

Objetivos

- Aprender a identificar los sentimientos de otras personas a través de las expresiones faciales y corporales.
- Expresar diferentes sentimientos y conocer qué situaciones pueden provocarlos.
- Disfrutar con la dramatización e interés por expresarse con su propio cuerpo.

Nivel

- Esta actividad está dirigida a alumnos de primer ciclo de Primaria.

Desarrollo de la actividad

- Ponemos en común la importancia que tiene identificar los sentimientos de las personas que nos rodean y saber expresar los propios.
- Para practicar esta habilidad el profesor elegirá un niño para que represente mediante mímica un sentimiento (tristeza, alegría, nerviosismo...). Los demás compañeros deberán adivinar de qué sentimiento se trata.
- Una vez identificado el sentimiento, preguntamos a los alumnos en qué situaciones se han sentido así.
- Sería conveniente que participaran todos los alumnos en la representación de sentimientos, aunque estos se repitan, para que comprendan que hay diferentes formas de expresarlos.

UN VIAJE POR EL MAR. PRIMER CICLO

Objetivos

- Aprender a relajarse imaginando situaciones agradables.
- Aumentar la capacidad de concentración.

Nivel

- Esta actividad está dirigida a alumnos de primero y segundo ciclo de Primaria.

Materiales

- Necesitamos un cassette y una cinta con sonidos del mar.

Desarrollo de la actividad

- Explicamos a los alumnos la importancia que tiene para la salud saber relajarse.
- Sería bueno disponer de una colchoneta para cada alumno o realizar esta actividad en el gimnasio.
- Decimos a los alumnos que se tumben y relajen brazos y piernas.
- Tienen que respirar profundamente y escuchar los sonidos de su respiración, pueden cerrar los ojos para concentrarse mejor.
- Con voz suave pedimos que imaginen que son un pez que está nadando tranquilamente por el mar. Ponemos la cinta para que escuchen los sonidos del mar, ahora nos dejamos llevar por las olas, sentimos en nuestro cuerpo la espuma del mar. Nos encontramos con un pulpo que nos toca ligeramente con sus patas. Nos dejamos arrastrar por la fuerza del mar hasta la arena, está húmeda pero los rayos del sol calientan y percibimos una sensación agradable.
- Comentamos con los alumnos la posibilidad de imaginar situaciones agradables para relajarnos cuando estemos nerviosos.



HABILIDADES DE REGULACIÓN: RELAJACIÓN

ACTIVIDADES PARA EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMER CICLO DE PRIMARIA

RELAJACIÓN MUSCULAR

- Consiste en tensar y relajar alternativamente nuestros músculos.
- El objetivo: Aprender la diferencia entre tensión y relajación.
- Hay que concentrarse en el acto de desplegar los músculos.
- Esta actividad puede realizarse sentado o tumbado



I. Relajación de la cara

- **1° FRENTE:** Poner en tensión los músculos elevando las cejas, mantener 5 segundos y luego relajar la zona, haciendo especial hincapié entre tensión y relajación.
- **2° OJOS Y LABIOS:** Poner en tensión los labios frunciéndolos al tiempo que se cierran los ojos con fuerza, mantener 5 segundos y después relajar. Se puede repetir.
- **3° MANDÍBULA:** Apretar los dientes durante 5 segundos y relajar

2. Relajación del cuello y de los hombros

- 1° CUELLO:

- Colocar la punta de la lengua sobre el paladar y presionar hacia arriba. Relajar.
- Estirar el cuello mirando al techo cinco segundos y posteriormente al suelo. Ir combinándolo.

- 2° HOMBROS:

- Ladear la cabeza juntando la cabeza con el hombro derecho y lo mismo con el hombro izquierdo. Ir alternando.
- Unir las orejas con los hombros durante 5 segundos y soltar. Repetir el ejercicio

3. Relajación de los brazos y de las piernas

- 1° BRAZOS:

- Doblar los brazos por los codos para tensar los músculos de la parte anterior. Mantener la posición durante 5 segundos y dejar descolgar los brazos a lo largo del cuerpo.

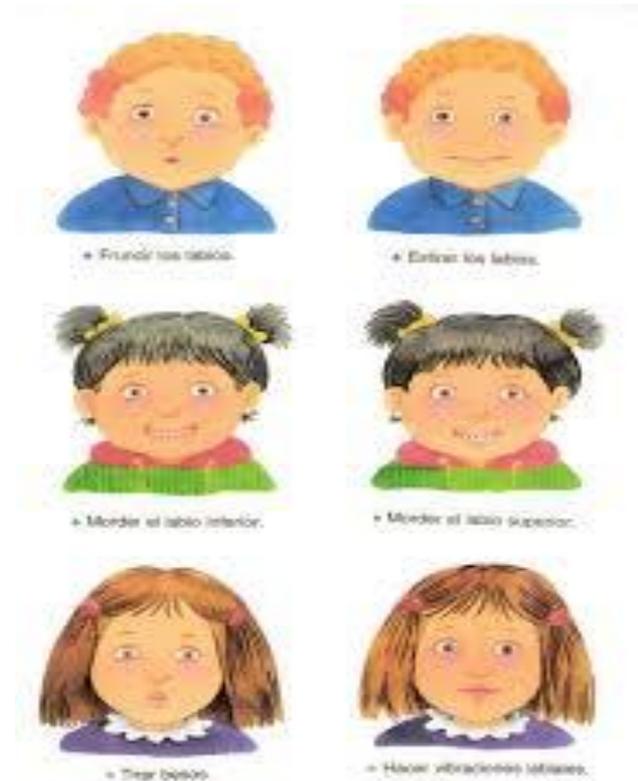
- Extender los brazos todo lo rígidamente que se pueda y relajar.

- 2° PIERNAS:

- Extender las piernas hacia adelante y estirar punta y talón. Mantener así durante 5 segundos y relajar.

5.Praxias

- 1º- Cuento del gusanito
- 2º- Practicamos las praxias con las hojas de otoño
- 3º- Praxias



YOGA

- Se trata de una disciplina de origen indio vinculada a la naturaleza y el alma humana.
- Se trabaja mediante una serie de ejercicios físicos llamados asanas y técnicas de respiración y de meditación.
- Se les presenta a los niños como un juego donde se puede desarrollar la imaginación.

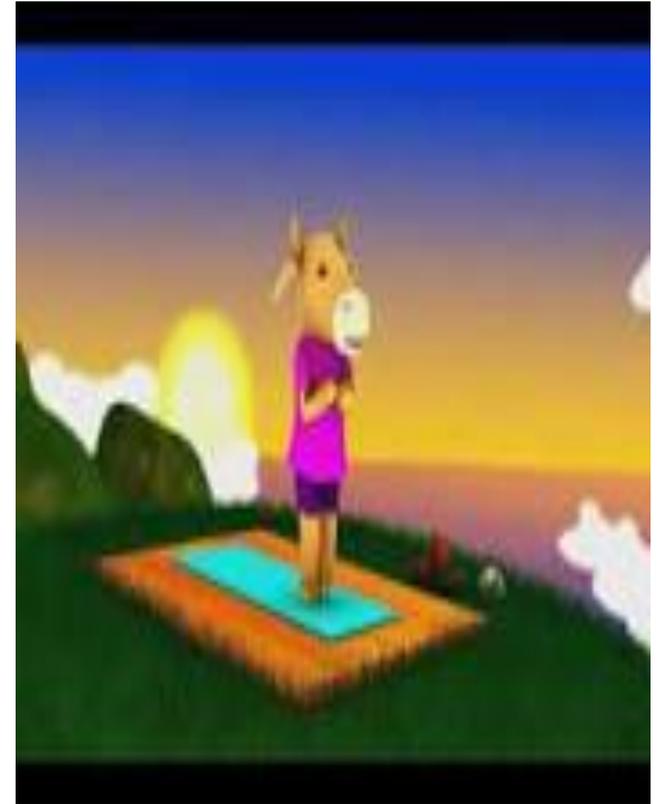
Lugar de trabajo

- Es necesario seleccionar un lugar que permita libertad de movimientos, en la que cada niño se pueda mover sin tocar a los demás.
- Si es posible optar por un espacio con pocas distracciones: preferiblemente un aula vacía
- Lo ideal es desarrollar la actividad descalzos. En el cole con calcetines antideslizantes o zapatillas de deporte cómodas.
- Si es posible utilizar colchonetas de goma pues aportan calidez y una buena sujeción.

¿Cómo presentarles el yoga a los niños?

- <http://www.youtube.com/watch?v=SP5pIgLUOHI>

- VÍDEO



Danza de las articulaciones: ejercicios de calentamiento

- **MANOS:** De pie y mirando hacia el frente, mantened vuestra mano izquierda frente al pecho con la palma hacia arriba. Con la mano derecha sujetad el dedo meñique de la otra mano, inspirad y flexionar el dedo hacia atrás. Al soltar el aire dejar que despacito el dedo vuelva a la posición inicial. Repetir el mismo ejercicio con cada dedo y después con la mano derecha.
- **MUÑECAS:** De pie y mirando hacia el frente , colocad las manos frente a vosotros, a la altura del corazón. Cerradlas formando puños y girar la muñeca formando círculos 10 veces hacia afuera y otras diez hacia adentro.

Danza de las articulaciones: ejercicios de calentamiento

- **RODILLAS:** De pie y mirando hacia adelante, flexionad lentamente la pierna hacia arriba y sujetaos el muslo con las manos. Elevad el pie derecho hasta que la rodilla forme un ángulo recto (explicarlo) y rotad la parte inferior de la pierna diez veces hacia la izquierda y diez veces hacia la derecha.

Lo mismo con la pierna izquierda.

- **PIES:** De pie y mirando hacia el frente, flexionad la pierna derecha y coged la parte inferior con sus manos.

Despegad el pie derecho del suelo y giradlo en círculos 10 veces a la izquierda y 10 veces a la derecha.

Haced lo mismo con el otro pie.

Posturas de yoga: Imitemos a los animales

LA TORTUGA:

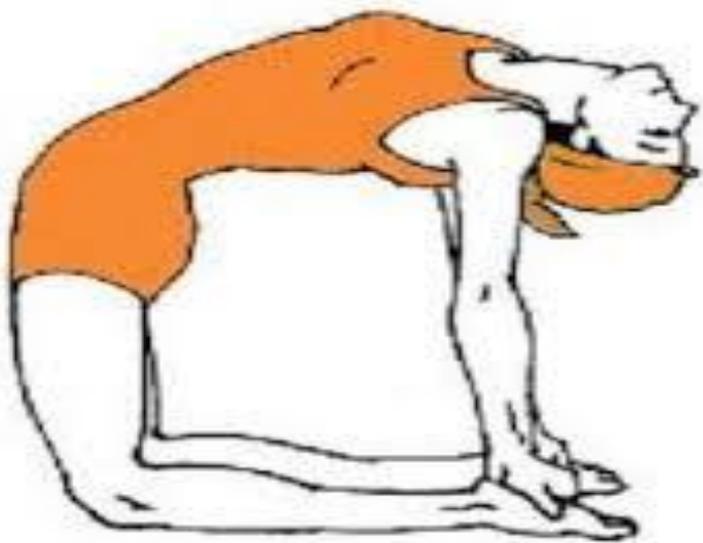
- Sentaos con la espalda estirada y las piernas estiradas en forma de V.
- Cogemos aire y subimos los brazos hacia el techo. Al soltar el aire bajamos los brazos y la cabeza hacia el suelo.
- Colocar los brazos debajo de los muslos y apoyadlos en el suelo con las palmas hacia arriba.
- Con los ojos cerrados se mantiene la posición un minuto y lentamente volvemos a la posición inicial.



Posturas de yoga: Imitemos a los animales

EL CAMELLO

- Arrodillados con el tronco recto estirad los brazos a la altura de los hombros. Bajadlos lentamente y apoyad las manos sobre los tobillos.
- Al coger aire doblar el cuello hacia atrás y sacar la tripa hacia adelante. Al soltar el aire subimos la cabeza.
- Repetir el ejercicio dos veces más y descansar.



Posturas de yoga: Aventuras en la jungla

LA COBRA

- De camino por la jungla veis unas cobras que os saludan con su sonido característico, vamos a saludarlas.
- Para parecernos a una cobra hay que tumbarse boca abajo con las piernas juntas. Apoyad las manos en el suelo junto al pecho y mirad hacia abajo. Empujad con los brazos hasta que el tronco se despegue del suelo y silbad como una serpiente.
- Volver a bajar y repetir dos veces más.



Posturas de yoga: Ejercicios con un compañero

ARRIBAY ABAJO

- Sentados en el suelo espalda con espalda se entrelazan los brazos y se flexionan las rodillas.
- Contad hasta tres y empujad hacia arriba presionando espalda contra espalda para subir el culete del suelo.
- Volved a presionar hacia abajo. Repetid tres veces.

Juegos de yoga

EL TÚNEL VIVIENTE

- Los niños se colocan uno junto a otro apoyando manos y rodillas en el suelo.
- El niño que se encuentra al final de la fila recorre a gatas el túnel viviente y vuelve a incorporarse a la fila.
- Todos los participantes deberán atravesar el túnel.

Juegos de yoga

EL NUDO

- En fila y cogidos de la mano los niños deben de formar un nudo pasando por encima y debajo de sus manos hasta que nadie pueda moverse.
- Una vez conseguido deben intentar deshacer el nudo sin soltarse las manos.

MANDALAS

- Una mandala es un dibujo centrado y con una simetría organizada habitualmente en cuatro ejes.
- Las mandalas tienen aplicaciones terapéuticas ayudando a equilibrar los dos hemisferios cerebrales: racional y creativo.
- Los materiales para realizarlos pueden ser diversos: Ceras, rotuladores, tintas... y realizar sobre diferentes materiales: papel, seda...

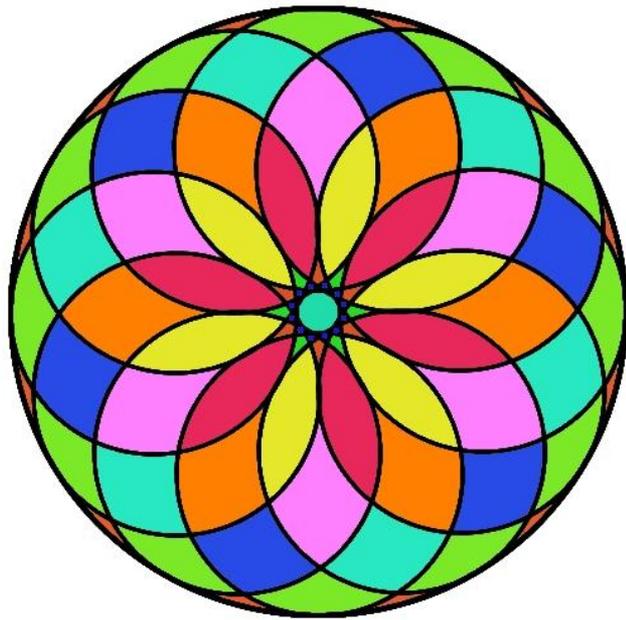
MANDALAS

¿CÓMO PINTARLAS?

- Buscar un lugar tranquilo. Observarla detenidamente.
- Es conveniente pintarla desde fuera hacia dentro, lo cual representa el autoconocimiento de lo externo hacia el centro, que representaría el interior.

¿CUÁNDO REALIZARLAS?

- Después del recreo es un buen momento para colorear la mandala y trabajar así la relajación y la concentración.
- Siempre se realizará en silencio, si se desea con música de relajación





AUTOESTIMA:
ACTIVIDADES PARA EDUCACIÓN
INFANTIL Y PRIMER CICLO DE
PRIMARIA

I. Como soy

- **OBJETIVO:** Incrementar la autoestima y desarrollar sentimientos de seguridad.
- **DESARROLLO:** Se hará una foto a cada niño y se pegará en el centro de una cartulina. Sentados en círculo se irán comentando las características de cada uno con la cartulina en medio para que todos las vean. Se describirán aspectos físicos y también cualidades.

Las cartulinas se colocarán en una pared de la clase para que todos puedan ver y observar lo positivo de cada compañero/a.

2. Los que me quieren

- **OBJETIVO:** Incrementar la autoestima y desarrollar sentimientos de seguridad.
- **DESARROLLO:** Cada niño traerá fotos de su familia y amigos. Cogerán la cartulina de la actividad I y pegarán estas fotos alrededor.

En círculo cada niño irá saliendo al centro y enseñará a los demás quienes son todas esas personas que le quieren.

Se pondrá en un lugar visible

3. ¿Qué bien haces...?

- **OBJETIVO:** Incrementar la autoestima y desarrollar sentimientos de seguridad.
- **DESARROLLO:** Los niños se sentarán en círculo. La maestra se sentará con ellos y les presentará a “Pepe”, una marioneta. Los niños le saludarán y Pepe les dirá que sabe hacer muchas cosas bien: saltar, dar besos, colorear... A continuación invitará a cada niño a expresar lo bien que hace alguna actividad concreta.

4. El espejito mágico

- **OBJETIVO:** Incrementar la autoestima y desarrollar sentimientos de seguridad.
- **DESARROLLO:** El grupo estará en círculo y se irá pasando el espejo de un niño a otro.
Cada niño dirá que es lo que más le gusta de si mismo y le pasará el espejo a su compañero para que diga otra cualidad.

5. Te voy a decir

- **OBJETIVO:** Incrementar la autoestima y desarrollar sentimientos de seguridad.
- **DESARROLLO:** Estando los niños en círculo, uno de ellos sale al centro, los demás le dirán cosas agradables sobre cualidades físicas (pelo, ojos, ropa...) o acerca de competencias personales (simpatía, cooperación, habilidades para ayudar).

Cuando todos le hayan dicho algo positivo pasa el siguiente niño al centro del círculo.

6. Superestrellas

- **OBJETIVO:** Mejorar la autoestima de los niños, centrándonos en sus rasgos
- **MATERIALES NECESARIOS:-** Una hoja de papel amarillo para cada niño, tijeras, ceras, taladradora, hilo, clips y patrón de una estrella.
- **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:**

Hacer una “superestrella”, para cada niño en papel amarillo y decirles que todos tenemos características únicas y especiales: algo que hacemos bien, algo con lo que disfrutamos o algo sobre nuestros cuerpos. Dejar que los niños compartan lo que consideran sus características especiales.

Pedirles que dibujen o que peguen su fotografía en el centro de la estrella. Hacer que dicten, o escriban, sus características especiales para que el maestro lo escriba en las puntas de la estrella.

Animarles a que compartan sus estrellas con sus compañeros y después colgarlas del techo (perforar la punta de arriba y poner un clip al final del hilo o insertar el clip donde se vaya a sujetar).

7. El protagonista de la semana

- **OBJETIVO:** Mejorar la autoestima del niño, reconociéndole como “Persona más importante de la semana”.
- **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:** Elegir un niño cada semana para ser el protagonista. Se puede hacer coincidir con el niño/a que esa semana cumple los años.

Mandar a los padres una nota unos cuantos días antes, pidiéndoles que nos envíen fotografías del niño, de las celebraciones familiares, con la mascota, de vacaciones... Sería muy interesante invitar a la mamá o papá del niño para dar respuesta a las preguntas que puedan tener los compañeros y poder enseñar cosas especiales de él.

8. ¡Un premio!, ¡Un título!

- **OBJETIVO:** Fomentar sentimientos de confianza en el niño, haciendo que se sienta valorado.
- **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:** Otorgar premios tangibles y variados a los niños/as como recompensa a las tareas realizadas.
No olvidar que no sustituye a la necesidad de prodigar alabanzas, sonrisas, caricias, besos, abrazos...



HABILIDADES SOCIALES:
ACTIVIDADES PARA EDUCACIÓN
INFANTIL Y PRIMER CICLO DE
PRIMARIA

Concepto de Habilidades Sociales

- Son un conjunto de cogniciones, emociones y conductas que permiten relacionarse y convivir con otras personas de forma satisfactoria y eficaz.
- Las habilidades sociales son conductas:
 - Que se hacen. Dicen, piensan y sienten.
 - Que se aprenden
 - Específicas en respuesta a situaciones específicas
 - Que se producen en relación a otra u otras personas.
 - Que presentan distinta complejidad.

Tipos de habilidades

**HABILIDADES
SIMPLES**

Recibir - Dar
Elogios

**HABILIDADES
COMPLEJAS**

Asertividad

*Expresar
adecuadamente los
sentimientos en el
momento correcto*

Empatía

*Ponerse en el
lugar del otro*

COMUNICACIÓN

*"Es imposible
no
comunicarse"*



¿Cómo se adquieren las habilidades sociales?

- Las competencias sociales se aprenden y desarrollan a lo largo del proceso de socialización, como resultado de la interacción con otras personas.
- Este desarrollo se produce fundamentalmente en la infancia, los primeros años de vida son fundamentales para el aprendizaje de estas habilidades.
- Se aprenden y desarrollan a través de los siguientes procesos:
 - * **Experiencia directa.** Los niños y niñas están rodeados de personas y desde una edad muy temprana comienzan a ensayar las conductas sociales. Se producen experiencias que van interpretando e incorporan a su forma de pensar y actuar.
 - * **Imitación.** Aprenden por lo que ven de las personas que son importantes para ellos. Imitarán aquellas conductas sociales que observan en los adultos más cercanos. También aprenderán de estos la manera de interpretar las situaciones y hasta la forma de sentirse en determinados momentos.
 - * **Refuerzos.** Los refuerzos sociales que tengan sus conductas, ya sea de los adultos y/o iguales van a hacer que los niños y niñas desarrollen determinadas conductas y no otras.