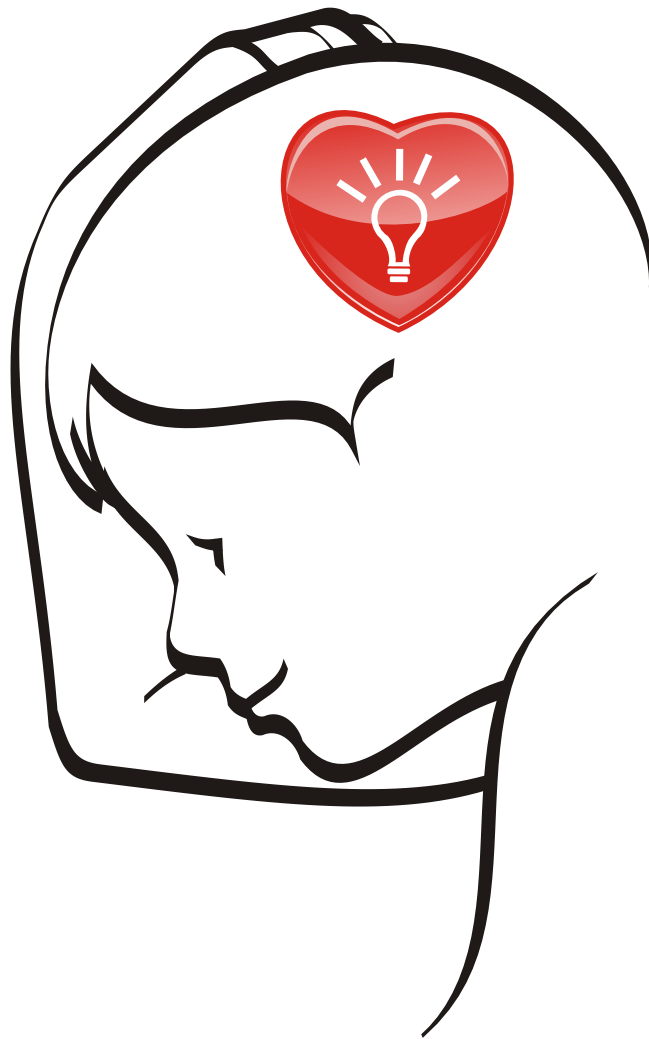


Materiales curriculares

Cuadernos de aula

EDUCACIÓN PRIMARIA

Recursos para la Educación
Emocional y para la Creatividad



Desarrollo del Currículo Canario

Recursos para la Educación Emocional y para la Creatividad

Materiales curriculares

Cuadernos de aula

EDUCACIÓN PRIMARIA

Recursos para la Educación Emocional y para la Creatividad

Autoras

Nayra Lemes Rojas
Sofía García García
Judit García Sánchez



Gobierno de Canarias
Consejería de Educación,
Universidades y Sostenibilidad
Dirección General de Ordenación,
Innovación y Promoción Educativa

Colección: MATERIALES CURRICULARES. CUADERNOS DE AULA.
DESARROLLO DEL CURRÍCULO CANARIO

Título: RECURSOS PARA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y PARA LA CREATIVIDAD

Edita: © CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, UNIVERSIDADES Y SOSTENIBILIDAD
DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN, INNOVACIÓN Y PROMOCIÓN EDUCATIVA

Autores: Nayra Lemes Rojas,
Sofía García García
Judith García Sánchez

Fotografías:



Las imágenes utilizadas en esta obra están bajo una licencia de
Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0
Unported (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/es/>)
Fotógrafo: Pablo María García Llamas

Fecha de producción: Canarias, 2014

Presentación

Conscientes de la importancia que en el mundo actual tienen las emociones y la creatividad para el desarrollo personal y la formación de una ciudadanía ética, responsable, cívica y, por supuesto, feliz, es necesario que la educación asuma esta parte de la formación integral de los alumnos y las alumnas.

La Convención sobre los Derechos del Niño sugiere que la educación debe orientarse a desarrollar la personalidad y las capacidades del niño y la niña, a fin de prepararlos para una vida adulta activa, inculcarles el respeto de los derechos humanos elementales y desarrollar su respeto por los valores culturales y nacionales propios y de civilizaciones distintas a la suya. Es decir, una apuesta por todo lo alto hacia una educación integral, donde la parte afectiva adquiere la relevancia que se merece en todo sistema educativo.

En la misma línea, el Informe Delors (cuyo sugerente título es «La educación encierra un tesoro») entiende que, mientras los sistemas educativos formales han dado prioridad a la adquisición de conocimientos en detrimento de otras formas de aprendizaje, es importante concebir la educación como un todo. De esta manera, dicho informe considera que hay cuatro pilares que constituyen las bases de la educación: aprender a conocer, lo que supone profundizar en el ámbito cognitivo y de los conocimientos; aprender a hacer, con el fin de que las personas adquieran competencias para resolver problemas y trabajar en equipo; aprender a vivir, lo que significa establecer relaciones interpersonales constructivas; y, por último, aprender a ser, para que florezca mejor la propia personalidad.

Además, es indudable que el alumnado más feliz, confiado, asertivo, resiliente, original, innovador, audaz o equilibrado tiene más éxito en la escuela y en la vida.

Por todo esto, desde la Dirección General de Ordenación, Innovación y Promoción Educativa se ha apostado por incorporar la Educación Emocional y para la Creatividad como área en el currículo de la Educación Primaria de la Comunidad Autónoma de Canarias. Su finalidad, eminentemente educativa, es validar el papel que desempeñan los aspectos del mundo emocional y creativo en relación con los contenidos curriculares como proceso y parte que garantizan la educación integral de la persona.

Ponemos a disposición de todo el profesorado este banco de recursos para que entren de lleno en la hermosa andadura de desarrollar la parte afectiva y creativa de nuestro alumnado.

Georgina Molina Jorge
La Directora General de Ordenación,
Innovación y Promoción Educativa

Índice

INTRODUCCIÓN.....	4
BLOQUE 1:	
RECURSOS PARA DESARROLLAR LA CONCIENCIA EMOCIONAL	5
“Conocer mis emociones y las de los demás”	
A. CONCIENCIA CORPORAL Y RELAJACIÓN.....	5
I. Recorriendo mi cuerpo.	6
II. Tensando y relajando mi cuerpo.....	7
III. Moviendo partes de mi cuerpo.	7
IV. Relajación guiada.	8
B. ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL	8
I. Elaborar “máscaras de las emociones”	9
II. Conocer las emociones.....	10
III. Conociendo la ira.	11
IV. Conociendo la alegría.	11
V. Conociendo el amor.....	12
VI. Conociendo el miedo.....	13
VII. Conociendo el ridículo (cuando se ríen de mí).....	14
VIII. Expresar sentimientos a través del dibujo.	15
C. CONCENTRACIÓN O ATENCIÓN.....	16
I. Repitiendo.	16
II. Imitando.....	16
BLOQUE 2:	
RECURSOS PARA DESARROLLAR LA REGULACIÓN EMOCIONAL	18
“Manejar y modificar las emociones”	
I. Velero y tormenta.	19
II. “Sawabona”.....	19
III. Cooperación y asertividad.....	20
IV. Trabajando la identidad.	21
V. Diferencias y semejanzas.	21
VI. “El corazón”.....	21
BLOQUE 3:	
RECURSOS PARA DESARROLLAR LA CREATIVIDAD	23
“Conectar con mi potencial creativo”	
CONDUCTA CREADORA.....	23
I. “El acertijo”.	24
II. “Apreciando las diferencias”.....	25
III. “¡Cambiando títulos!”.....	25
IV. “Mapa mental”.	26
V. “El concierto”.	27
VI. “Dibujando mi entorno”.....	27
VII. “La jungla”.....	28
VIII. “Multiusos”.....	29
IX. “Mi gran invento”.....	29
X. “Que pasaría si...”	30
XI. “Construcciones”.....	30
XII. “Asociaciones disparatadas”	31
CONCLUSIÓN	32
BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS	33

Introducción

La siguiente publicación: **“Recursos de Educación Emocional y para la Creatividad”**, pretende ser una guía de ejercicios prácticos para que el profesorado realice con el alumnado de primaria en la asignatura de Educación Emocional y para la Creatividad.

En el **primer bloque** de ejercicios está enfocado a desarrollar la conciencia emocional a través de ejercicios de: conciencia corporal y relajación, alfabetización emocional y concentración y atención.

El **segundo bloque** se corresponde con ejercicios para aprender a regular las emociones y adecuarlas al contexto y tipo de relaciones. Mientras que, el **tercer bloque** comprende actividades para desarrollar el potencial creativo del alumnado a través de trabajar los indicadores de fluidez, sensibilidad, originalidad y flexibilidad.

Son dinámicas variadas y fácilmente adaptables a las diferentes edades del alumnado, en las que se incluyen diferentes metodologías: role-plays, visualizaciones, uso de metáforas, ejercicios de relajación, canciones, bailes, cuentos, mímica, etc.

Cabe destacar, como clave para el desarrollo emocional y creativo del alumnado, el carácter transversal de esta área, teniendo muy presente las oportunidades de aprendizaje emocional y creativo que surgen de las experiencias reales del alumnado, producidas por la interacción escolar, familiar y/o social. Además de las que el docente puede propiciar y favorecer a través del trabajo de los contenidos curriculares de cualquier asignatura.

Desde un punto de vista metodológico, esta guía de ejercicios no consiste simplemente de un listado de actividades. Va mucho más allá. Es una oportunidad para que se desarrollen situaciones de aprendizaje integradas, transversales y globalizadas en las que el profesorado hace uso de estas actividades o ejercicios para lograr una finalidad educativa explícita. Este conjunto de actividades contribuirá a lograr aquellos aprendizajes imprescindibles que se proponen desde el área: los criterios de evaluación. Por supuesto, el conjunto de recursos no se agota aquí. Entra en juego la creatividad del docente para que pueda ampliar, según sus propios intereses, los recursos en función de las intencionalidades educativas de su programación (bien sea específica del área o como programaciones integradas, transversales y globalizadas).

BLOQUE 1:

Recursos para desarrollar la conciencia emocional

“Conocer mis emociones y las de los demás”



La conciencia emocional consiste en la capacidad de darse cuenta del propio estado emocional, identificando las emociones en el cuerpo, sabiéndolas nombrar y pudiéndolas expresar de forma verbal y no verbal.

Las emociones son impulsos, programas de reacción automática que nos inducen a la acción. Por tanto, las emociones no son buenas ni malas, solo impulsos nerviosos.

Para poder desarrollar la percepción de nuestras propias emociones hay que poner atención a nuestros estados internos, y esto se consigue trabajando varios aspectos como: **la conciencia corporal, la relajación e introspección, la respiración, la concentración y la atención consciente.**

Esto ayudará a que los niños y las niñas vayan tomando conciencia de cómo se sienten en diferentes contextos y situaciones, estando solos o acompañados. Siendo este el primer paso para, posteriormente, aprender a autorregularse y adaptar su conducta o comportamiento al contexto adecuado.

A continuación, encontrarás varios ejercicios para irlos trabajando de manera integrada y transversal en las situaciones de aprendizaje y cada uno de estos elementos y facilitar así el desarrollo de la Conciencia Emocional en los niños y niñas.

A. CONCIENCIA CORPORAL Y RELAJACIÓN:

La percepción del cuerpo es básica para tener un sentido claro del “yo”.

Sentirte a ti mismo o a ti misma y habitar tu cuerpo es importante para conocerte y aceptarte.

Los ejercicios de toma de **conciencia corporal, movimiento corporal, respiración y relajación** ayu-

dan a la toma de conciencia corporal, y por tanto, a saber qué sientes en cada momento y qué emociones estás vivenciando.

La sede de las emociones es el cuerpo, y es el camino más rápido y directo para indagar en ellas. Se da una relación íntima entre el cuerpo y la mente. Entre la respiración y el funcionamiento de los pensamientos. Y unos influyen sobre los otros.

Ejercicios:

I. Recorriendo mi cuerpo.

Objetivo:

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

Desarrollo del ejercicio:

- El alumnado estará sentado o acostado boca arriba en colchonetas.
- Cerraremos los ojos y realizamos 3 respiraciones profundas.
- Repasaremos mentalmente todas las partes del cuerpo al mismo tiempo que las vamos relajando.
- El profesorado leerá la relajación guiada muy despacio, dando tiempo a que puedan relajar su cuerpo. Al finalizar, dejaremos que sigan unos minutos en la misma postura con los ojos cerrados sintiendo su cuerpo.

“Ponte cómodo o cómoda... haz tres respiraciones largas de manera pausada... observa como tu cuerpo hace contacto con el suelo o la silla... vas a hacer un recorrido por todo tu cuerpo muy despacio, aflojándolo y soltándolo... Comienza por relajar los músculos de la cara... Relaja tus ojos y tu frente... Tu nariz y mejillas... Relaja tu boca, tu lengua, tu mandíbula... Relaja toda la cara...

Ahora relaja tu cuello y tus hombros... siente cómo se relajan cada vez que sueltas el aire por tu nariz...

Lleva ahora la atención a tu pecho y siente los latidos de tu corazón... quédate unos minutos respirando despacio, sintiendo tus latidos... cogiendo aire y soltándolo... muy lentamente...

Deja descansar tus brazos... Al soltar el aire deja que tus manos se mantengan suavemente curvadas y relajadas...

Ahora sé consciente de tus manos... Siente las palmas de tus manos y todos tus dedos... Imagina que puedes respirar a través de tus manos... el aire entra y sale a través de las palmas de tus manos...

Coloca las manos sobre tu barriga... siente como sube y baja con cada respiración... Deja que tu respiración sea suave... imagina que puedes inhalar y exhalar a través del ombligo... el aire entra por tu ombligo y llena tu estómago... y vuelve a salir por tu ombligo permitiendo que tu cuerpo se hunda más y más en el suelo o silla...

Ahora lleva tu conciencia a tus pies... siente las plantas de tus pies y todos tus dedos... Imagínate ahora que puedes respirar a través de las plantas de tus pies... Imagina que el aire entra y sale a través de las plantas de tus pies...

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

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

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Conciencia corporal
- Relajación
- Atención consciente
- Contacto interno

II. Tensando y relajando mi cuerpo.

Objetivo:

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

Desarrollo del ejercicio:

- Este ejercicio se puede hacer sentados o acostados en colchonetas.
- Tensaremos y relajaremos diferentes partes del cuerpo.
- El profesorado leerá la relajación guiada muy despacio, dando tiempo a que puedan tensar y relajar. Al finalizar, dejaremos que sigan unos minutos en la misma postura con los ojos cerrados sintiendo su cuerpo.

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

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

Continúa con todo el pie, tensa el pie lo más que puedas, cuenta hasta tres, y luego relájalo... Sigue por los gemelos, los tensas y los relajas...los muslos, contamos hasta tres mientras los apretamos y los relajamos... los glúteos, uno...dos...tres...y soltamos, la barriga...uno, dos, tres... y relajamos, el pecho y el corazón, apretamos uno, dos y tres y relajamos...las manos...apretamos y soltamos...ahora el brazo entero...tensamos y relajamos...ahora los hombros... uno, dos y tres...y suelta...el cuello..., uno, dos y tres y relaja...ahora la cabeza...aprieta fuerte y después relájala...Ahora siente todo tu cuerpo...desde la cabeza hasta los dedos de tus pies...todo junto...y respira lentamente disfrutando de tu cuerpo relajado apoyado en el suelo...”

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

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Conciencia corporal.
- Relajación.
- Atención consciente.
- Contacto interno.

III. Moviendo partes de mi cuerpo.

Objetivo:

- Desarrollar la conciencia corporal.

Desarrollo del ejercicio:

- Despejaremos un espacio amplio para poder movernos.
- En posición de pie, haremos un gran círculo.
- Bailaremos canciones que nos indicarán cómo ir moviendo el cuerpo.

Por ejemplo:

“El popurrí de las manos” – Vídeo musical de Cantajuego. Interpretado por el Grupo Encanto.

<http://www.youtube.com/watch?v=4NyPBD8Vilk&index=16&list=RD7LQcNbwoWKQ>

“Chuchúa”- Vídeo musical de Cantajuego. Interpretado por el Grupo Encanto.

<http://www.youtube.com/watch?v=7LQcNbwoWKQ&index=1&list=RD7LQcNbwoWKQ>

“Juan pequeño baila” - Vídeo musical de Cantajuego. Interpretado por el Grupo Encanto.

<http://www.youtube.com/watch?v=gGwWZfGCgi8>

“La mané” – Vídeo musical de Cantajuego. Interpretado por el Grupo Encanto.

http://www.youtube.com/watch?v=jU_82WUdbaA&list=RD7LQcNbwoWKQ&index=2

“Bugui bugui” – Vídeo musical de Cantajuego. Interpretado por el Grupo Encanto.

<http://www.youtube.com/watch?v=p3Wryj0OjVM>

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Conciencia corporal.
- Psicomotricidad.
- “Soltarse”, perder la vergüenza.
- Confianza en sí mismos.
- Atención.
- Comunicación no-verbal.

IV. Relajación guiada.

Objetivo:

Desarrollar la conciencia corporal y relajar el cuerpo y la mente.

Desarrollo del ejercicio:

- El alumnado estará sentado o recostado en colchonetas boca arriba.
- Cerraremos los ojos y realizaremos 3 respiraciones profundas.
- Escucharán una relajación que irá guiando el maestro o la maestra.
- Es importante que el maestro o la maestra realice también la actividad al mismo tiempo que vaya leyendo los pasos al alumnado, y que lo enuncie en primera persona, porque induce más a situar la conciencia en el cuerpo y favorece el ir hacia adentro.

“Ponte cómodo o cómoda...cierra los ojos...siente tu cuerpo...relaja la cara...relaja los ojos, la boca y tu lengua. Baja tus hombros y apoya suavemente las manos sobre tus muslos (si están sentados) o sobre tus costados (si están tendidos). Siente que tus glúteos se apoyan suavemente sobre tu asiento...Recorre mentalmente tu espalda, como si un gusano caminara suavemente por ella y siente cómo te va haciendo cosquillas... (varios minutos en silencio). Relaja tus muslos...tus rodillas...tus tobillos...y déjate descansar poniendo atención a lo que estás sintiendo...(varios minutos en silencio)”.

Tras hacer la relajación, manteniendo los ojos cerrados y en la misma postura, el maestro o la maestra preguntará a cada alumno o alumna cómo se siente.

Nota importante:

El maestro o maestra no juzgará ni valorará lo que siente cada uno. Solo dejará que se expresen libremente.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Conciencia corporal.
- Relajación.
- Silencio.
- Atención consciente.
- Contacto interno.
- Concentración.
- Situarse en el cuerpo.
- Sensaciones.
- Identificación de emociones
- Expresión de los sentimientos sin juicios.

B. Alfabetización emocional:

La alfabetización emocional consiste en saber dar nombre a lo que se está sintiendo en el propio cuerpo y a lo que sienten los demás. Para ello hay que saber identificar las propias sensaciones corporales y saber leer el lenguaje no-verbal de las otras personas.

Ejercicios:

A. Elaborar “máscaras de las emociones”.

Objetivo:

- Desarrollar la alfabetización emocional.

Desarrollo del ejercicio:

- Materiales: cartulina, tijeras, elásticos, pegamento, colores, caras que reflejen diferentes estados emocionales: sorpresa, alegría, enfado, tristeza, sueño, susto, terror, felicidad, timidez, etc.
- La actividad se realizará en grupos

Recortaremos las cartulinas en forma de “máscaras” o “caretas”. En ellas dibujaremos o imprimiremos en folios caras con distintos tonos emocionales (ojos, boca, etc.) y las pegaremos con pegamento. Pondremos el elástico para que el alumnado se las pueda colocar.

Las caras mostrarán un abanico de diferentes estados emocionales que sienten las personas.

- * Como rutina diaria, el maestro o la maestra podrá escoger a algún niño o niña al azar y le pedirá que cuente cómo se siente hoy y por qué. Para ello, escogerá la máscara o careta que mejor lo representa y contará cómo se siente.
- * El resto de compañeros y compañeras observará si hay coherencia entre lo que dice y lo que siente, y también si existen otras emociones de las que el niño o niña no se da cuenta y los compañeros o compañeras sí.

Podemos preguntar:

- ¿El compañero o la compañera siente algo más de lo que no se da cuenta?
- ¿Siente de verdad esa emoción u otra?

Si alguno lo considera, cogerá la máscara que lo representa y explica por qué lo cree así.

Variante de la actividad:

Poner todas las máscaras boca abajo y dos o tres niños o niñas escogerán una al azar, y se les pedirá que representen qué emoción les transmiten estas máscaras. El resto tendrá que adivinar de qué emoción se trata. El niño o la niña dará la vuelta a su máscara y se la enseñará a sus compañeros y compañeras.

Variante de la actividad:

También se les puede pedir que representen el animal que mejor simboliza esa emoción para ellos.

Por ejemplo:

- Tranquilidad: pájaro.
- Agresividad: león.
- Alegría: mono saltarín.

Cuando ya exista un hábito de identificar diferentes emociones, les haremos algunas preguntas para profundizar:

- ¿Te pareces a alguien que conozcas, cuando representas esta emoción?
- ¿A quién te recuerda?

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Contacto con sus propias emociones y la de los demás.
- Identificación de emociones.
- Expresión de las emociones.
- Desarrollo del lenguaje gestual-no verbal.

II. Conocer las emociones.

Objetivo:

- Desarrollar la conciencia emocional.

Desarrollo del ejercicio:

- En varios grupos o un solo grupo.

Dos ejercicios para trabajar lo mismo en diferentes sesiones:

- A. Un alumno o alumna saldrá hacia delante y expresará lo que siente a través de lenguaje gestual. No se podrá expresar nada verbalmente. El resto tendrá que descubrir de qué emoción se trata.
- B. El maestro o maestra entregará a un alumno o alumna una ficha de máximo 5 renglones en donde detallará una situación emocionalmente conflictiva (identificar situaciones típicas que se den en el centro o entorno familiar).

El alumno o alumna tendrá que:

Leer la ficha e identificar cómo se sentiría en tal situación.

Salir delante del grupo y expresar la emoción o estado emocional a través de lenguaje gestual.

El resto de compañeros y compañeras descubrirán la emoción. Cuando acierten, el alumno o alumna leerá la ficha con el relato.

Los compañeros y compañeras comentarán si la emoción expresada corresponde con el relato o si no están de acuerdo, explicando el porqué y qué emoción o sentimiento les parece a ellos más acorde en esa situación.

Ejemplos de situaciones emocionalmente conflictivas para los niños o niñas:

- “Estás en el tiempo del recreo. Tus compañero y compañeras están jugando a un juego al que te gustaría unirte, pero cuando les dices que quieres jugar con ellos, te dicen que no.”
- “Estás una tarde en el parque, y un amigo o amiga trae un juguete que te gusta mucho y te gustaría que te lo prestara, pero no te lo quiere dejar porque dice que se lo puedes romper.”

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Identificación de emociones.
- Expresión emocional.
- Desarrollo del lenguaje gestual – no verbal.
- Empatía.
- Cohesión grupal.

III. Conociendo la ira.

Objetivo:

- Familiarizarse con la emoción de la ira.

Desarrollo del ejercicio:

Pediremos a un alumno o alumna que salga adelante y adopte una actitud de enfado. Que lo haga de manera exagerada, como si estuviera muy enfadado o enfadada (para que sus gestos y expresión sean más fáciles de identificar por los compañeros y compañeras).

Le preguntaremos a los alumnos y alumnas:

- Observen su cara, ¿qué notan?
- Observen ahora su cuerpo, ¿cómo están sus brazos? ¿y su postura en general?

Que entre todo el alumnado, con la ayuda del maestro o maestra, identificarán las sensaciones físico-corporales de la emoción, por ejemplo: calor, aumento de la temperatura corporal, tensión en los puños y brazos, dientes apretados, labios en tensión, entrecejo fruncido, mandíbula apretada, cara roja, etc.

Actividades para familiarizarse con la ira. A trabajar en sesiones diferentes:

- A. Preguntaremos a cada uno: ¿qué es la ira para ti? Defínela en tus palabras. Hablar de todos los términos relacionados con la ira, distinguiendo los diferentes tamaños: estar enfadado, estar molesto, estar furioso, rabioso, etc.
- B. Hablaremos de la reacción de los adultos ante el enfado y cómo se sienten ellos cuando estos responden así.
- C. Dibujarán sus sentimientos de ira, algo que les enfurezca o lo que hacen cuando están enojados. Al terminar enseñarán y describirán su dibujo a los demás.
- D. Entre todos diremos en alto todas las palabras que usamos o pensamos cuando estamos enfadados y rabiosos.

A continuación, el maestro o maestra escribirá todas las palabras en la pizarra (sin juzgarlas).

Revisarán la lista y hablarán sobre ella. Por ejemplo: identificar cuáles se repiten más y por qué.

Ordenaremos por criterios y colocaremos en columnas:

Las que son sensaciones corporales: apretar los puños, enseñar los dientes, etc.

Las que son acciones y comportamientos externos: gritar, dar patadas, etc. Dentro de las acciones externas, diferenciar cuáles son de ataque (golpear, patear, etc) y cuáles de defensa (me encierro en mi habitación).

E. Discutiremos en grupo sobre los diferentes modos de afrontar o manejar esa emoción de manera interna y externa:

- ¿Qué cosas les enfurecen o enfadan?
- ¿Qué hacen cuando se enfadan?
- ¿Qué pueden hacer para evitar meterse en líos cuando se enfadan?

F. Imagina cómo es tu ira si fuera solo formas, colores y líneas. Ahora dibuja lo que has imaginado y al hacerlo date cuenta de cómo te sientes.

- ¿Qué representa cada color?
- ¿Qué representa esa forma?
- ¿Qué representan esas líneas?

G. Dibuja cómo te sientes cuando estás feliz y después cómo te sientes cuando estás enfadado. En pequeños grupos se lo explicarán unos a otros. Llegando a conclusiones. El grupo elegirá un portavoz y cada portavoz de grupo expresará las conclusiones a las que han llegado.

- ¿Qué han aprendido?

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Familiarización con la emoción de la ira
- Identificación de las sensaciones corporales asociadas
- Identificación de los comportamientos o acciones externas de la ira
- Autoconocimiento con respecto a esta emoción

IV. Conociendo la alegría.

Objetivo:

Familiarizarse con la emoción de la alegría.

Desarrollo del ejercicio:

Pediremos a un alumno o alumna que salga adelante y adopte una actitud de estar contento o contenta.

Que lo haga de manera exagerada, como si estuviera muy alegre (para que sus gestos y expresión sean más fáciles de identificar por los compañeros y compañeras).

Le preguntaremos a los alumnos y alumnas:

- Observen su cara, ¿qué notan? ¿qué está haciendo?
- Observen ahora su cuerpo, ¿cómo es su postura?

Que todo el alumnado, con la ayuda del maestro o maestra, identifique las sensaciones físico-corporales de la emoción, por ejemplo: está sonriendo, su postura es relajada, los ojos chispeantes, se mueve de manera espontánea y natural, canta, baila, silba, etc.

Actividades para familiarizarnos con la alegría. A trabajar en varias sesiones:

A. Preguntaremos a cada uno: ¿qué es la alegría para ti? Defínela con tus palabras.

B. Dibuja cómo es para ti la alegría o qué es estar alegre. Al terminar enseña y describe tu dibujo a los demás.

C. Comentaremos en grupo lo que tiene de bueno y positivo estar alegres y contentos:

- ¿Qué les pone contentos o contentas?
- ¿Qué hacen cuando están alegres?
- ¿Cómo se sienten los demás cuando ustedes están contentos y contentas?

D. Entre todos diremos en alto todas las palabras que usamos y pensamos cuando estamos alegres y contentos.

A continuación, el maestro o maestra escribirá todas las palabras en la pizarra (sin juzgarlas).

Revisarán la lista y hablarán sobre ella. Por ejemplo: identificar cuáles se repiten más y por qué.

Ordenaremos por criterios y colocaremos en columnas:

Las que son sensaciones corporales: sonreír.

Las que son acciones y comportamientos externos: cantar, saltar, dar un abrazo.

E. Dibuja en una cartulina o en un papel grande todo lo que recuerdes que te pone alegre: personas, lugares, deportes, actividades, etc. Al terminar, enséñalo y coméntale a los compañeros y compañeras tu dibujo del “mapa de la alegría”; ya que todo lo que está ahí dibujado, te lleva a estar alegre.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Familiarización con la emoción de la alegría
- Identificación de las sensaciones corporales asociadas
- Identificación de los comportamientos o acciones externas de la alegría
- Autoconocimiento con respecto a esta emoción

V. Conociendo el amor.

Objetivo:

- Familiarizarse con la emoción del amor.

Desarrollo del ejercicio:

Actividades para familiarizarnos con la emoción del amor en varias sesiones diferentes:

A. Preguntaremos a cada uno: ¿qué es el amor para ti? Defínelo con tus palabras. Nombraremos conceptos relacionados con el amor: cariño, afecto, ternura, etc.

B. Comentaremos en grupo sobre los diferentes modos de sentir y expresar amor:

- ¿Qué o quién te produce amor?
- ¿Qué sientes cuando piensas en esas personas, lugares o animales?

- ¿Qué sientes en tu cuerpo?
 - ¿Cómo lo expresas?
- C. Dibuja cómo es para ti el amor. Al terminar enseña y describe tu dibujo a los demás.
- D. Entre todos diremos en alto todas las maneras que se nos ocurren de expresar amor a los demás.
El maestro o maestra las escribirá en la pizarra: caricias, abrazos, besos, una mirada, un masaje, con un dibujo, preparando la comida favorita de alguien, dedicando una canción, ayudando a hacer algo, compartiendo, respetando, etc.
- Al finalizar, les preguntaremos:
- ¿Cómo les gusta a ustedes que les demuestren amor?
 - ¿Cuándo sientes que los demás te están expresando amor?
 - ¿En qué lo notas?
 - ¿Cómo le demuestras a los demás que los quieres?
- E. Nos sentaremos en círculo y demostraremos nuestro cariño al compañero o compañera que tenemos sentado a nuestra derecha; podremos elegir cualquiera de las formas que hemos comentado, o si he estado atento o atenta, podré demostrar cariño de la manera en que el compañero o compañera dijo que le gustaba recibirlo.
- F. Elaboraremos “el cofre del amor”, que consistirá en una caja de cartón en la que pondremos tarjetas de todas las maneras que hemos aprendido para mostrar nuestro afecto. Por ejemplo: con un beso, con un abrazo, con una caricia, con un dibujo, etc. De vez en cuando (una vez a la semana) lo sacaremos para mostrarnos afecto y darnos cuenta de lo bien que nos sentimos al dar y recibir amor, y para darnos cuenta que podemos expresarlo de muchas maneras diferentes. Se pondrán en parejas (diferente cada vez), cada niño o niña cogerá una tarjeta y demostrará afecto a su compañero o compañera de la manera en que dice su tarjeta.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Familiarización con la emoción del amor
- Identificación de las sensaciones corporales asociadas
- Identifica los comportamientos o acciones externas del amor
- Autoconocerse con respecto a esta emoción

VI. Conociendo el miedo.

Objetivo:

- Familiarizarse con la emoción del miedo.

Desarrollo del ejercicio:

Pediremos a un alumno o alumna que salga adelante y adopte una actitud de estar aterrado o aterrada.

Que lo haga de manera exagerada para que sus gestos y expresión sean más fáciles de identificar por los compañeros y compañeras.

Le preguntaremos a los alumnos y alumnas:

- Observen su cara, ¿qué notan?
- Observen ahora su cuerpo, ¿cómo están sus hombros? ¿y su postura en general?

Que entre todos, con la ayuda del maestro o maestra, identifiquen las sensaciones físico-corporales de la emoción, por ejemplo: se encoge, tiembla, sube los hombros, se queda paralizado, las extremidades están frías, ojos abiertos y fijos, piel pálida y fría, sudoración, etc.

Actividades para familiarizarnos con el miedo. A trabajar en varias sesiones:

- F. Preguntaremos a cada uno: ¿qué es el miedo para ti? Defínelo con tus palabras. Distinguiremos entre el tamaño de los miedos: miedo pequeño (temor) y miedo grande (terror).

- G. Discutiremos en grupo sobre los diferentes modos de afrontar y manejar esa emoción de manera interna y externa:
- ¿Han sentido miedo alguna vez?
 - ¿Qué cosas les asustan y les dan miedo?
 - ¿Cómo sabemos cuándo tenemos miedo?
 - ¿Qué hacemos? ¿cómo lo expresamos y a quién?
 - ¿Para qué sirven los miedos?
 - ¿Los adultos también tienen miedo?
 - ¿Cómo podemos actuar cuando tenemos miedo?
- H. Dibuja cómo es para ti el miedo y qué te produce esta emoción. Distingue si es un miedo pequeño o un miedo grande. Al terminar, enseña y describe tu dibujo a los demás.
- I. Con el dibujo del ejercicio anterior. Un alumno o alumna escogeremos un compañero o compañera para que lo represente a él, sintiendo temor; y a otro u otra, que represente su temor (aquello a lo que le tiene miedo). Los compañeros y compañeras de clase escogidos representarán:
- J. El niño o niña con temor o miedo
- K. La causa del miedo
- L. Realizaremos una representación de ambos papeles, exagerándolos hasta que sea totalmente ridículo y ya no produzca miedo, o hasta que durante la representación encuentren una solución al miedo, por ejemplo: se reconcilian, se hacen amigos, uno acaba con el otro, encuentran una salida... Si se atascan y se requiere de ayuda, se puede expresar en alto e introducir otro compañero o compañera que represente la ayuda.
- M. Entre todos diremos en alto todas las palabras que usamos o pensamos cuando sentimos miedo. A continuación, el maestro o maestra escribirá todas las palabras en la pizarra (sin juzgarlas). Revisarán la lista y hablarán sobre ella. Por ejemplo: identificarán cuáles se repiten más y por qué. Ordenaremos por criterios y colocaremos en columnas:
- Las que son aspectos corporales: sudoración, extremidades frías, etc.
 - Las que son acciones y comportamientos externos: me quedo quieto o quieta, paralizado o paralizada, me encierro, etc.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Familiarizarse con la emoción del miedo
- Identificar las sensaciones corporales asociadas
- Identificar los comportamientos o acciones externas del miedo
- Autoconocerse con respecto a esta emoción

VII. Conociendo el ridículo (cuando se ríen de mí).

Objetivo:

- Familiarizarse con la emoción del ridículo.

Desarrollo del ejercicio:

Actividades para familiarizarnos con la alegría a trabajar en varias sesiones diferentes:

A. Lanzaremos las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Qué significa el ridículo para cada uno o una?
- ¿Lo han experimentado alguna vez?
- ¿Qué haces cuando lo vives? ¿Cómo te sientes?
- ¿Cuál es la diferencia entre lo que sientes y lo que haces?
- ¿Qué piensas sobre hacerlo a los demás? Cuando se lo haces a otros u otras, ¿cómo te sientes?

B. Cierra los ojos, trata de recordar una ocasión en que se burlaron o rieron de ti. Conecta con esa ocasión y si no recuerdas ninguna puedes inventártela. Entonces preguntamos:

- ¿Qué está sucediendo?

- ¿Quién o quiénes están ahí?
- ¿Hay más gente observando o participando?
- ¿Qué sientes? Date cuenta y siéntelo en tu cuerpo

Ahora haz un dibujo de tus sentimientos o del incidente. Al finalizar, lo compartiremos y comentaremos en grupo.

NOTA: si algún alumno o alumna no quiere compartir, no se le forzará a hacerlo. El hecho de que esté ahí, escuchando, también ayudará a los demás a tomar conciencia y a cambiar.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Familiarizarse con la emoción del ridículo
- Identificar las sensaciones corporales asociadas
- Identificar los comportamientos o acciones externas
- Aprender conductas adecuadas
- Autoconocerse con respecto a esta emoción

VIII. Expresar sentimientos a través del dibujo.

Objetivo:

- Desarrollar la conciencia y expresión emocional.

Desarrollo del ejercicio:

- En varios grupos o un solo grupo.

“Dibuja un lugar que recuerdes con agrado, o que sepas que es bonito y agradable para ti, sea real o imaginario, eso no importa.

Para ello cierra los ojos; haz 3 respiraciones lentas y profundas... métete dentro de ti y deja que tu mente te indique lo que puedes dibujar ahora porque tiene un sentido o significado para ti.

Cuando estés listo o lista abre los ojos y dibuja tu lugar. Vamos a hacerlo en silencio, sin hablar. Decide si te pondrás a ti mismo o a ti misma en este lugar, dónde y cómo.”

Al terminar el dibujo, cada uno describirá el suyo, y el resto de compañeros y compañeras podrán hacerle preguntas respecto al lugar, a cómo se siente allí, si es real o imaginario, por qué le gusta tanto, qué hace especial ese lugar, etc.

Si el maestro o maestra lo considera, puede pedir al alumno o alumna que elija algún elemento del dibujo que le gustaría ser, por ejemplo: el mar, un perro, un árbol, el sol, etc. Que hable o se exprese como si fuera ese elemento y que diga cómo es y qué está haciendo ahí (hablando en 1ª persona, por ejemplo, soy un perro, soy grande, pequeño, marrón, negro, etc...y estoy aquí porque...)

Posibles preguntas que podremos formular:

- ¿Cómo te sientes siendo ese elemento que has elegido?
- ¿Qué te gustaría hacer?

* Expresa lo que sientes siendo ese elemento

* Ahora díselo al resto de elementos del dibujo

* En alto, pídeles lo que necesitas

* Resume en una sola frase tu dibujo y escríbela en tu dibujo, como si fuera un título. Esto les ayudará a tomar más conciencia de su postura, posición y actitud en la vida).

* Ahora elabora otra frase que resuma tu lugar y tus sentimientos hacia él. Se trata de ayudarlos a expresar los sentimientos representados en sus dibujos.

* Describe tus sentimientos respecto a ese lugar que recuerdas o imaginas y compáralos con lo que

sientes ahora en tu vida actual.

- Compara cómo te sientes en tu lugar y cómo te sientes en el colegio. ¿Qué hay en común y qué hay de diferente? ¿Qué lugar te gusta más y por qué?

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Expresión emocional
- Gestión emocional
- Autorregulación emocional
- Fantasía
- Creatividad
- Conexión con el yo emocional
- Expresión verbal y escrita
- Autoconocimiento
- Vocabulario
- Empatía

C. Concentración y atención:

La concentración es una habilidad de la mente, por lo tanto es posible aprenderla y entrenarla. Sin concentración se hace muy difícil el proceso de aprendizaje y la escucha activa.

Cuando se adquiere esta habilidad, el alumnado obtiene mejores resultados e incrementa su rendimiento, al mismo tiempo que se produce un mejor aprovechamiento del tiempo de clase.

Es importante crear un espacio en donde no existan estímulos que distraigan al alumnado. Desarrollar la atención es fundamental para que puedan concentrarse en cualquier tarea.

Ejercicios:

I. Repitiendo.

Objetivo:

- Desarrollar la concentración.

Desarrollo del ejercicio:

- En grupos pequeños, sentados en semicírculo.
- Cada niño o niña tendrá que decir su nombre y un animal que empiece por la primera letra o sílaba de su nombre. Por ejemplo: Pedro – perro/ Ana – araña / etc.

Empezará un niño o niña diciendo su nombre y el animal. El siguiente niño o niña, primero tendrá que decir el animal de su compañero o compañera y después su nombre y su animal. El siguiente niño o niña dirá el animal del primero, del segundo y después su nombre y su animal. Y así sucesivamente. (Si vemos que por la edad les resulta muy complicado recordar el de todos los compañeros, solo dirán el del compañero o compañera anterior).

La clase se podrá dividir en dos grupos, cuando se trate de niños o niñas mayores. Un grupo hará el juego, mientras que el otro observará y tomará nota de cuando pierden la atención; posteriormente, cambiarán los roles y los que observaban, ahora jugarán.

Este ejercicio se podrá hacer con múltiples variantes en distintas sesiones:

- A) nombre + animal
- B) nombre + color
- C) nombre + comidas y alimentos
- D) nombre + lugares (países, ciudades, continentes, etc.)

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Concentración
- Atención consciente
- Escucha activa
- Memoria
- Vocabulario

II. Imitando.

Objetivo:

- Desarrollar la concentración y la conciencia corporal.

Desarrollo del ejercicio:

E) En parejas, de pie uno frente a otro.

Empezará uno de los niños o niñas haciendo un gesto, mueca o postura, y cuando acabe, el otro u otra lo repetirá.

Ahora volverá a repetir el primer gesto y añadirá otro más. Cuando acabe, el compañero o compañera lo repetirá.

Continuarán añadiendo más gestos, creando una secuencia de hasta 10 gestos y/o posturas; mientras que el otro irá repitiendo (aumentaremos o disminuirémos la secuencia dependiendo de la edad).

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Concentración
- Atención consciente
- Coordinación
- Conciencia corporal
- Memoria
- Psicomotricidad

BLOQUE 2:

Recursos para desarrollar la regulación emocional

“Manejar y modificar las emociones”



La regulación emocional consiste en la capacidad de saber manejar y modificar las emociones, adaptándolas al contexto y tipo de relaciones. Aristóteles lo sintetiza muy bien de esta manera:

“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 (Ética a Nicómaco)

El objetivo de este bloque de ejercicios es preparar al alumnado para que consiga manejar y modificar sus emociones de forma apropiada dependiendo del contexto. Esto conducirá a que sin negar sus propias emociones, sepa regularlas en el medio adecuado y produzcan las conductas asertivas que se esperan en una convivencia pacífica dentro de una sociedad democrática.

Aprender a contener los impulsos si la situación lo requiere y a expresar las propias necesidades y las de los demás, sin anular el propio yo y el de los demás.

Autoestima:

La autoestima hace referencia al valor que nos damos a nosotros mismos. A veces es positivo y es cuando hablamos de una autoestima positiva, y cuando el valor que nos otorgamos es negativo, estamos ante una baja autoestima.

Lo que un niño o niña siente acerca de sí mismo está determinado, o al menos condicionado, por los mensajes que fue captando a edad temprana sobre sí mismo de sus seres más significativos.

A veces, los mensajes que se han recibido no son claros ni directos, sino vagos, difusos o ambivalentes, y esto crea mayor confusión y un mayor conflicto para crear una identidad clara, positiva y sana.

La manera en que nos percibimos y valoramos condiciona e influye profundamente en la manera en que nos comportamos, lo que sentimos y la forma en que afrontamos la vida.

Ejercicios:

I. Velero y tormenta.

Objetivo:

- Regular las emociones. Aprender a manejar las emociones en diferentes circunstancias.

Desarrollo del ejercicio:

“Ponte cómodo o cómoda, cierra los ojos y haz 3 respiraciones profundas...”

Cuando estés listo o lista, imagina que eres un velero que está surcando el mar en medio de una tormenta. El viento es muy fuerte y las olas mueven el barco... Ahora imagina que tú eres el velero y que las olas te mueven a ti y date cuenta de cómo te sientes...

- ¿Qué es lo que haces?
- ¿Te quedas quieto o quieta y dejas que las olas te lleven?
- ¿Te defiendes de las olas? ¿Luchas contra ellas?
- ¿No puedes hacer nada y te hundes?”

Irás diciendo sus nombres y le pedirás uno a uno que contesten en alto.

Con el mismo ejercicio, para trabajar en varias sesiones:

i. “Ahora imagina que sí te puedes defender. ¿Cómo lo harías? Imagínatelo hasta que lo logres.”

Cada uno relatará cómo lo logró. De esta manera todos aprenderán posibles soluciones para afrontar los problemas.

ii. “Imagina que tú eres el velero que está siendo zarandeado por las olas...¿qué tendrían que hacer las diferentes partes de tu cuerpo para combatir la tormenta?”

Que algunos alumnos o alumnas salgan al centro y representen el velero que “se defiende” y otros las olas que “lo atacan”. Deberán tomar conciencia de las partes del cuerpo que tienen que movilizar y poner en acción para resolver un problema.

iii. “Imagina que tú eres la gran tormenta que no puede hundir al pequeño velero...”

- ¿Cómo te sientes?...
- ¿Qué sientes hacia el velero?...
- ¿Qué aprendes?...”

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Autoconocimiento
- Conciencia corporal
- Autorregulación emocional
- Empatía

II. “Sawabona”.

Objetivo:

- Regular las emociones y mejorar la autoestima.

Desarrollo del ejercicio:

Para realizar este ejercicio, vamos a inspirarnos en la costumbre de una tribu de África del Sur, que consiste en lo siguiente:

“Cuando alguien de la tribu hace algo incorrecto o que daña a los demás, lo llevan al centro de la aldea y toda la tribu lo rodea. Durante dos días le dicen todas las cosas buenas que él o ella ha hecho. Esta tribu cree que cada ser humano viene al mundo como un ser bueno. Pero a veces, las personas cometemos errores y la comunidad lo ve como una llamada de atención. Por eso, en vez de castigarlo o castigarla, lo reconectan con quien realmente es y le recuerdan que es una buena persona”.

Swabona es un saludo que quiere decir: “Yo te respeto, yo te valorizo. Eres importante para mí.”

- * De esta manera, cuando algún alumno o alumna se muestre disruptivo o disruptiva en clase, puede recurrir a esta actividad y recordarle todos sus aspectos buenos para que vuelva a “reconducirse”.
- * Por otro lado, este ejercicio se puede adoptar también como hábito y hacerlo una vez a la semana para fomentar la autoestima, la conciencia orientada en los logros y no en los fracasos, la cohesión grupal y la seguridad en sí mismos.

Podrá hacerse con todo el alumnado o que cada semana salgan uno o dos hasta acabar el grupo y vuelta a empezar. Un alumno o alumna saldrá al centro de un círculo y los demás compañeros y compañeras le dirán todos sus aspectos positivos y todo lo que hace bien.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Corrección y regulación emocional
- Autoestima
- Cohesión grupal
- Seguridad en sí mismos
- Enfoque en lo positivo
- Desarrollo de capacidades afectivas

III. Cooperación y asertividad.

Objetivo:

- Desarrollar actitudes colaborativas.

Desarrollo del ejercicio:

- En parejas.

Materiales:

- Lápiz o rotulador de color, folio en blanco.

En parejas, dibujarán con un solo lápiz o rotulador, entre dos. No se puede hablar ni mirarse; hay que mirar al folio.

Cuando terminen el dibujo preguntaremos:

- ¿Quién dirige?
- ¿Quién se deja llevar?
- ¿Cómo se sintió cada uno en el rol o papel que adoptó?
- ¿Hubo pelea por quién dirigía?
- ¿Qué hiciste y qué te hubiera gustado hacer?
- ¿Cooperaron para crear su dibujo o lucharon para ver quién dirigía?
- ¿Crearon algo entre los dos? ¿O por ganar o “ser pasivo o pasiva” o no entrar en problemas no crearon nada?
- ¿Se divertieron?

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Autorregulación emocional
- Actitud orientada hacia la colaboración y el bien común
- Asertividad
- Creatividad

IV. Trabajando la identidad.

Objetivo:

- Desarrollar la identidad y autoestima.

Desarrollo del ejercicio:

- Es una actividad individual.

Cada alumno y alumna escribirá 10 frases que comiencen por:

- “Yo soy...”
- “Yo puedo...”

Al finalizar sus frases, pasaremos a:

- A) Comentar y compartir las frases de cada uno y cada una.
- B) Escogerán una frase y explicarán por qué.
- C) Veremos si existen posibles semejanzas en el grupo, las abordaremos y las comentaremos.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Desarrollo de la individualidad
- Autoconocimiento
- Autoestima
- Respeto por ti mismo
- Respeto por los otros

V. Diferencias y semejanzas.

Objetivo:

- Desarrollar la identidad y la autoestima.

Desarrollo del ejercicio:

- Es una actividad individual.

Establecer semejanzas y diferencias entre ellos mismos y:

- Frutas:

El maestro o maestra dirá una fruta (o ellos la elegirán); por ejemplo el durazno, y tendrán que establecer las semejanzas que encuentran entre ellos mismos y las características del durazno: es dulce, es suave al tacto, es jugoso, es agradable, etc. Yo también soy así o no.

- Animales:

El perro es simpático, noble, divertido, cariñoso...¿en qué te pareces a este animal? ¿Y en qué te diferencias?

Objetos

Personas

Etc.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Desarrollo de la individualidad
- Autoconocimiento
- Autoestima
- Respeto por ti mismo
- Respeto por los otros

VI. “El corazón”.

Objetivo:

- Desarrollar la gestión emocional.

Materiales:

- Cartulinas, tijeras, colores.
- Frases escritas para entregar a cada niño y niña.
- Sentados en círculo.
- Cada niño o niña dibujará un corazón en una cartulina y lo recortará. Después lo decorará a su gusto con los colores. El corazón los representa a ellos mismos.
- A continuación recortarán el corazón en 5 trozos grandes, como si fuera un puzzle.
- Todos y todas se sentarán en círculo con sus trozos de corazón en las manos.
- En el centro del círculo habrá una bolsita con trocitos de corazón recortados que el maestro o maestra habrá preparado.
- El maestro o maestra entregará una frase escrita a cada uno o una, que tendrá que ir leyendo en voz alta y con la entonación adecuada en cada caso.
- Cuando el niño o niña lea la frase, todos escucharán con mucha atención, y si esa frase les hace sentir mal: triste, enfadado, humillado, etc. tendrán que entregar un pedazo de su corazón al niño o niña que leyó la frase. Si la frase les hace sentir bien, cogerán un trocito de corazón de la bolsa.

Ejemplos de frases (a completar con frases que se suelen dar en el día a día del aula o colegio):

- “¡Eres un tonto o una tonta!”
- “Muchas gracias por ayudarme”
- “Gritar a un compañero o compañera”
- “Eres muy amable”
- “Empujar a un compañero o compañera”
- Etc.

Al terminar, haremos las siguientes preguntas:

- ¿Qué pasa con nuestro corazón cuando nos dicen cosas de mala forma?
- ¿Y cuándo nos dicen palabras o gestos amables?
- ¿Qué pasa con nuestros corazones?
- ¿Cuándo nos sentimos mejor? ¿Qué nos gusta más?

Reflexión:

Cada vez que alguien nos dice algo de malas maneras, nos insulta o actúa de forma brusca, hace que nuestro corazón se rompa y se lleva un pedacito de él. Sin embargo, cuando las palabras y las formas van acompañadas de amabilidad y cariño, eso hace que nuestro corazón se haga más grande.

Es importante darnos cuenta de cómo nuestras palabras y acciones tienen una repercusión directa en el corazón de los demás, pudiendo hacerlo más grande o romperlo.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Corrección y gestión emocional
- Autoconocimiento
- Autoestima
- Respeto por ti mismo
- Respeto por los otros

BLOQUE 3:

Recursos para desarrollar la creatividad

“Conectar con mi potencial creativo”



El concepto de creatividad tiene carácter multidisciplinario, por lo que su definición resulta algo difícil, no existiendo unanimidad en el significado que se le atribuye al término “creatividad”.

Por definición, creatividad es **“facultad de crear”**, **“capacidad de creación”**.

Algunas de las más recientes investigaciones en relación con la creatividad se refieren a lo que los psicólogos actuales confirman que la mayoría de los niños y niñas poseen un talento natural, una aptitud, para una actividad en particular.

Conducta creadora:

El desarrollo del pensamiento creador tiene una importancia enorme para nosotros, como individuos y sociedad. El mismo ofrece un cambio de lo que es y lo que ha sido, a lo que podría ser o lo que está aún por descubrir.

En la actualidad, las investigaciones en las diferentes áreas se interesan por analizar la conducta creativa en todos los campos de la actividad humana y no solo en lo artístico. Hasta no hace muchos años se asociaba a la persona creativa al “artista”, mientras que hoy en día se sabe que todos los individuos tienen un potencial creativo que se manifiesta en una conducta que puede desarrollarse.

En la escuela y en el hogar se deben fomentar experiencias que estimulen el acto de crear. Para desarrollar una mente creativa es importante estimular a los niños y las niñas a que jueguen, a que manipulen objetos,

investiguen, descubran y tengan curiosidad y necesidad de encontrar soluciones a los problemas que les plantea la vida

El objetivo de este bloque de ejercicios es desarrollar el potencial creativo del alumnado a través del juego.

Por otro lado, el juego contiene factores que indican el desarrollo de la creatividad: originalidad, fluidez, flexibilidad, inventiva, elaboración, apertura mental, sensibilidad ante los problemas, entre otros.

En los siguientes ejercicios trabajaremos los siguientes indicadores de creatividad:

Fluidez:

Capacidad de producir un gran número de ideas o respuestas para resolver un problema.

Una forma de entrenar la fluidez es jugar a encontrar varios modos diferentes de expresar la misma idea. Esto va generando nuevas formas de hacer las cosas. Además, las ideas se van haciendo más sólidas, se van complementando, siempre y cuando las sometamos constantemente al contexto, a distintos contextos.

Sensibilidad:

Aptitud para descubrir diferencias o fallos y la creación de un protocolo de actuación para resolverlo.

Flexibilidad:

Facilidad para cambiar la manera de entender o de interpretar una tarea o para cambiar de estrategia en el momento de realizarla.

Originalidad:

Capacidad para dar respuestas poco corrientes, novedosas o que se salen de lo común. La originalidad es uno de los rasgos característicos de la creatividad, y se basa en lo único e irrepetible. Los niños y niñas son expertos en la originalidad, ya que ellos y ellas se atreven, son arriesgados y decididos para crear situaciones de juego nuevas e innovadoras.

Actividad 1: “El acertijo”

Objetivo:

Fomentar la fluidez, elaboración y la originalidad en el área verbal, a través de encontrar la solución a un acertijo.

Materiales:

- Seis cuartillas por niño o niña
- 5 sobres con pistas
- 1 sobre resultado

Procedimiento:

1. Trabajaremos de manera individual.
2. Entregaremos al alumnado seis cuartillas, cada una de ellas tendrá escrito en la parte superior un número del 1 al 5, y la última cuartilla tendrá escrita la respuesta final.
3. El alumnado dispondrá de 5 sobres cada uno, con una pista para ayudar a identificar un objeto, animal, cosa, etc.
4. Leeremos una a una las pistas, dando tiempo para que los alumnos y alumnas escriban en la cuartilla correspondiente la pista presentada todas las ideas que se les ocurran para resolver el acertijo.
5. Al finalizar de exponer cada pista, si algún alumno o alumna cree que sabe la respuesta, la podrá escribir al final de la cuartilla. No deberá compartir su resultado.
6. Una vez finalizada la lectura de las pistas, el alumnado escribirá en la cuartilla final la respuesta que cada uno encontró al acertijo.
7. Finalizaremos abriendo el último sobre que contiene la solución.

Ejemplo de Pistas:

- Pista 1: es una parte del cuerpo humano.
- Pista 2: es el músculo que más trabaja.
- Pista 3: mantiene la sangre en movimiento.
- Pista 4: dentro de este músculo hay cuatro cavidades: 2 aurículas y 2 ventrículos
- Pista 5: este músculo no para de latir

Sugerencias:

Adaptar el acertijo y las pistas a la materia que se esté impartiendo en el aula.

Cómo evitar bloquear la creatividad:

Valoraremos al alumno o alumna que acierte la respuesta correcta (elaboración) tanto como aquel que da una respuesta fuera de lo común (originalidad). De esta forma fomentaremos la fluidez de respuesta y evitaremos el miedo al error.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Fluidez
- Elaboración
- Originalidad
- Sensibilidad

Actividad 2: “Apreciando las diferencias”

Objetivo:

- Desarrollar la imaginación gráfica.

Materiales:

- Folios con trazos

Procedimiento:

1. Realizaremos la actividad de manera individual
2. Entregaremos al alumnado un folio con unos trazos dados (figura geométrica, forma,...)
3. Partiendo de esos trazos completaremos el dibujo como queramos.
4. Escucharemos música tranquila.
5. Una vez terminados los dibujos, los pegaremos en una pared del aula.
6. Nos sentaremos alrededor de nuestra exposición y haremos la siguiente reflexión: “Partiendo de lo mismo se pueden hacer muchas cosas diferentes”.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Originalidad
- Fluidez
- Flexibilidad
- Elaboración
- Sensibilidad
- Inventiva

Actividad 3: “¡Cambiando títulos!”

Objetivo:

- Estimular la fluidez, flexibilidad y originalidad en el área verbal.

Materiales:

- Bolsa con papeletas con nombres de películas

Procedimiento:

1. Nos agruparemos en parejas.
2. Pediremos al alumnado que dé el nombre de sus películas favoritas.
3. Colocaremos dentro de una bolsa las papeletas con los nombre de todos las películas conocidas por los alumnos o alumnas (Cenicienta, la Bella durmiente, la Bella y la Bestia, Aladín, Frozen,...).
4. Un alumno o alumna, por pareja, sacará de la bolsa una papeleta en donde aparece el título de la película que le ha tocado.
5. Cada pareja tendrá que cambiar el título tratando que sean divertidos y originales.
6. Al finalizar, nos sentaremos formando un círculo y diremos los nuevos títulos.
7. Cada vez que una pareja aporte el nuevo título inventado, el resto del grupo intentará adivinar el nombre de la película original.

Cómo evitar bloquear la creatividad:

Generaremos un clima de confianza para evitar el miedo al error. Para ello, valoraremos la originalidad del título tanto como la coherencia o lógica de las respuestas.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Fluidez
- Flexibilidad
- Originalidad
- Inventiva

Actividad 4: “Mapa mental”

Introducción para el docente:

Vídeo de Tony Buzan, escritor y consulto educativo.

Vídeo subido a youtube por SignosArg: <https://www.youtube.com/watch?v=d6X5KpPOwJg>

Objetivo:

- Introducir los mapas mentales a través de la visualización.
- Desarrollar la creatividad gráfica.

Materiales:

- Pizarra
- Tizas de colores
- Folios
- Rotuladores, lápices y ceras

Desarrollo:

Primera Parte:

1. Escribiremos en la pizarra cualquier concepto; por ejemplo, sol o estrellas y preguntaremos al alumnado si le crea alguna imagen mental.
2. Pediremos a los niños y niñas que digan todas las palabras que se relacionan con este concepto y les diremos que las escriban (o que las dibujen, siempre que sea posible) en la pizarra.
Repetiremos esta actividad varias veces con diferentes conceptos antes de pasar a la segunda parte.

Segunda Parte:

1. Escribiremos en la pizarra el concepto “mi familia”.
2. Pediremos a los estudiantes que digan todas las palabras que se relacionan con este concepto y les diremos que las escriban (o que las dibujen, siempre que sea posible) en la pizarra; ejemplo: padres,

- madres, hermanos, abuelos, primos.
3. Pediremos a los alumnos y alumnas que dibujen el mapa mental de su familia.
 4. Aquellos alumnos y alumnas que quieran, podrán mostrar sus mapas.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Fluidez
- Flexibilidad
- Originalidad
- Inventiva

Actividad 5: “El concierto”

Objetivo:

- Estimular la capacidad creadora sonoro-musical.

Materiales:

- Folios
- Lápices
- Grabadora

Desarrollo:

1. Dividiremos la clase en grupos de 4 alumnos o alumnas.
2. Seleccionaremos un ritmo de canción con la cual los niños y niñas estén familiarizados.
3. Narraremos la siguiente historia:
“La ranita Penélope está organizando un gran concierto en la charca, quiere sorprender a todos sus amigos. Esta preocupada: ¡tiene un problema! La banda acaba de llegar pero solo sabe tocar una canción. ¡Me ha pedido que le ayudemos! Entre todos vamos a componer las letras de varias canciones para el concierto de la Ranita Penélope”.
4. Los niños y niñas escucharán el ritmo de la canción y se pondrán a componer su canción.
5. Escucharemos las canciones y las grabaremos para enviárselas a la Ranita Penélope.

Avanzado:

Podemos repetir el mismo proceso pero dejando al alumnado que decida en equipo los ritmos.

Cómo evitar bloquear la creatividad:

Evitaremos las creencias: “yo no puedo...”, fomentando el ambiente lúdico. Explicaremos que el miedo a lo desconocido cierra el camino de nuevas experiencias.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Fluidez
- Flexibilidad
- Originalidad
- Inventiva
- Elaboración
- Sensibilidad

Actividad 6: “Dibujando mi entorno”

Objetivo:

- Estimular la fluidez, flexibilidad y originalidad en el área sonoro-musical.

Materiales:

- Folios
- Lápices
- Ordenador con acceso a internet y altavoces

Videos de Entornos:

Ciudad: <https://www.youtube.com/watch?v=UEfberRtqrOY>

Bosque: <https://www.youtube.com/watch?v=ivDcsqJlmeo>

Mar: <https://www.youtube.com/watch?v=IDahExI465s#>

Tormenta: <https://www.youtube.com/watch?v=i-yu4NoS1HM>

Desarrollo:

1. Seleccionaremos el entorno que se va a trabajar.
2. Reproduciremos el audio del video seleccionado (sin proyectar las imágenes).
3. Comenzaremos a dibujar los sonidos que estamos escuchando.
4. Cuando todo el alumnado haya completado su dibujo, apreciaremos las diferencias.
5. Como cierre, preguntaremos: ¿cómo nos sentimos cuando dibujamos este entorno?

Cómo evitar bloquear la creatividad:

Daremos el tiempo suficiente para la generación de ideas, evitando la obsesión perfeccionista que dificulta el proceso de elaboración creativa.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Fluidez
- Flexibilidad
- Originalidad
- Inventiva
- Elaboración

Actividad 7: “La jungla”

Objetivo:

- Representar corporalmente acciones que identifiquen diferentes animales conocidos.
- Desarrollar la creatividad motriz.

Materiales:

- Fichas que representan los diferentes animales de la granja.

Desarrollo:

1. Trabajaremos de forma individual
2. Nos pondremos cómodos y cerraremos los ojos.
3. Haremos tres respiraciones profundas.
4. Cuando estén listos, imaginaremos que acabamos de llegar a una granja.
5. Observaremos todos los animales de la granja durante unos segundos.
6. Seleccionaremos uno.
7. De forma individual, y a través de mímica, tendrán que representar al animal seleccionado.
8. El resto del alumnado tendrá que adivinar qué animal está representando.
9. Al finalizar, podremos hacer un listado de los animales de nuestra granja.

Cómo evitar bloquear la creatividad:

Permitiremos que el alumnado desarrolle sus propias actividades o plantee variantes. Restringir la libertad para elegir, respecto de la forma de llevar a cabo las actividades, es otro bloqueador de la creatividad.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Fluidez
- Flexibilidad
- Originalidad
- Sensibilidad
- Inventiva

Actividad 8: “Multiusos”

Objetivo:

- Potenciar la flexibilidad, fluidez y originalidad en el área gráfica.

Materiales:

- Folios
- Bolígrafos
- Pizarras
- Tizas

Desarrollo:

1. Nos sentaremos en círculo.
2. Pediremos 5 voluntarios o voluntarias que escojan varios objetos que se encuentren en la sala y los sitúen centro del círculo.
3. Uno a uno y de forma guiada, plantearemos maneras inusuales e ingeniosas de utilizar alguno de los objetos.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Fluidez
- Flexibilidad
- Originalidad
- Inventiva

Actividad 9: Mi gran invento

Objetivo:

- Estimular la fluidez, flexibilidad y originalidad en el área motriz.

Materiales:

- Plastilina.

Desarrollo:

1. Repartiremos la plastilina
2. “Cierra los ojos... Estás caminando por la alfombra de un teatro, todo el mundo te aplaude... Tú estás sonriendo, te sientes feliz... Cuando llegas al escenario te entregan un premio... El presentador dice: hoy es un gran día, estamos reunidos para celebrar cómo tu invento ha cambiado el mundo... es un gran paso para la humanidad ... muchísimas gracias...”
3. Pensarás en cuál fue esa gran idea, ya sea para el hogar, la medicina, los viajes espaciales o para lo que tú quieras o creas que hace falta en este mundo.
4. Ahora plasmarás tu idea con la plastilina. Piensa en todos los detalles y las cosas que llevaría por dentro y por fuera.
5. No importa si el resultado en la plastilina no es como lo imaginaste, lo principal es que le diste vida a tu idea.

6. Compartiremos nuestro invento con los compañeros y compañeras.

Bloqueo creativo:

Animaremos al alumnado a que señale las dificultades con las que se ha encontrado en la realización del ejercicio, y también aquellas propuestas formuladas por los compañeros y compañeras que les han resultado ingeniosas.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Fluidez
- Flexibilidad
- Originalidad
- Elaboración
- Inventiva

Actividad 10: “Que pasaría si ...”

Objetivo:

- Desarrollar fluidez de pensamiento planteando “escenarios imposibles”.
- Desarrollar la creatividad gráfica.

Materiales:

- Folios.
- Ceras, lápices y rotuladores.

Desarrollo:

1. Nos sentaremos cómodamente y cerraremos los ojos.
2. Ahora nos imaginaremos que a partir de ahora ya no vivimos en la tierra, vivimos bajo el mar.
3. “¿Cómo sería nuestra vida en el fondo del mar?... ¿cómo sería tu casa? ... ¿dónde dormirías? ... ¿qué comerías?... ¿quiénes serían tus amiguitos?... ¿irías a la escuela?... ¿cómo te moverías?...”
4. Abriremos los ojos y dibujaremos lo que hemos imaginado.
5. Para finalizar esta actividad, cada niño o niña mostrará su dibujo y contará cómo se imaginó su vida en el fondo del mar.

Variante:

¿Cómo sería nuestra vida en las nubes?, ¿y si nos fuéramos de vacaciones a la Luna?, ¿y si fuéramos un dinosaurio? Preguntaremos a los niños y niñas qué les gustaría ser, o dónde les gustaría vivir y realizar esta actividad con sus sugerencias.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Fluidez
- Flexibilidad
- Originalidad
- Elaboración
- Inventiva

Actividad 11: “Construcciones”

Objetivo:

- Crear construcciones a partir de palillos.
- Desarrollar la creatividad motriz.

Materiales:

- Una caja de palillos redondos.
- Plastilina.
- Folios de colores.
- Cinta adhesiva .
- Pegamento.

Procedimiento:

1. Trabajaremos de forma individual
2. Informaremos que van a tener que construir lo que quieran con los palillos (Ej.: barco, avión, coche, casa....)
3. Entregaremos a los niños y niñas plastilina y les pediremos que hagan bolitas pequeñas que sirvan para unir los palillos y completar sus construcciones.
4. Podrán decorar sus construcciones con papel, utilizando el pegamento o la cinta adhesiva.
5. Prepararemos el rincón de las construcciones donde podremos exponer los inventos.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Fluidez.
- Flexibilidad.
- Originalidad.
- Elaboración.
- Inventiva.

Actividad 12: “Asociaciones disparatadas”

Objetivo:

- Crear una idea original a partir de la combinación de elementos conocidos. Desarrollar la creatividad gráfica.

Materiales:

- Folios .
- Rotuladores, lápices, ceras...

Desarrollo:

1. Trabajaremos en parejas
2. Cada uno seleccionará un animal. Ejemplo: rana y elefante
3. Ahora nos preguntaremos: ¿qué saldría de una rana y un elefante?
4. Visualizaremos un minuto el resultado imaginado.
5. Dibujaremos el resultado.

Habilidades o capacidades que se adquieren:

- Fluidez
- Flexibilidad
- Originalidad
- Elaboración
- Inventiva

Conclusión

La incorporación de la asignatura “Educación Emocional y para la Creatividad” en el Sistema Educativo se introduce en los parámetros que la UNESCO promueve en su perspectiva humanista en la Educación. El aprendizaje emocional y la creatividad son aspectos necesarios para el desarrollo integral del ser humano.

Desde la concepción actual de las inteligencias múltiples, enseñar inteligencia emocional e inteligencia creativa, se torna una tarea necesaria para desarrollar las capacidades del alumnado. Impartir esta asignatura es vital para un adecuado y sano desarrollo psicoevolutivo de los niños y las niñas. Gracias a los avances en las neurociencias, hoy sabemos que los primeros años de vida son cruciales para la configuración del Cerebro Emocional, sede de las emociones y de la creatividad.

Desde la Dirección General de Ordenación, Innovación y Promoción Educativa se ha editado este material para que el profesorado comience (o continúe) en su andadura del trabajo con las emociones y la creatividad. Esto se torna fundamental para lograr el éxito escolar del alumnado canario y, más allá, supone un compromiso con el tratamiento de una educación integral.

Bibliografía y otros recursos

- GOLEMAN, Daniel: *Inteligencia Emocional*. Kairós, 1999.
- GOLEMAN, Daniel: *La práctica de la Inteligencia Emocional*. Kairós, 2004.
- GRINDER, John y BANDLER, Richart: *De Sapos a Príncipes*. Gaia Ediciones, 2001.
- LOWEN: *Bioenergética*. Diana, 1977.
- MAURISE J. ELIAS, STEVEN E. TOBIÁS y BRIAN S. FRIEDLANDER: *Educación con Inteligencia emocional*. Plaza & Janés, 2000.
- OAKLANDER, Violet: *Ventanas a nuestros niños*. Cuatro vientos, 1992.
- O'CONNOR, Joseph y SEYMOUR, John: *Introducción a la PNL*. Urano, 1998.
- DADAMIA, O. M.: *Educación y Creatividad*. Encuentro en el nuevo milenio, Buenos Aires, Magisterio del Río de La Plata, 2001.
- GARAIGORGODIL M.: *Juego y desarrollo infantil*. Madrid. Seco Olea. 1988.
- GUILFORD, J. P.: *La creatividad, pasado, presente y futuro*. Barcelona, Paidós, 1983.
- HEINELT, Gottfried.: *Maestros creativos, alumnos creativos*. Buenos Aires. Kapelusz. 1986.
- MARÍN. R. y TORRE, S.: *Manual de creatividad*. Barcelona. Vicens-Vives. 1991.
- MENCHÉN, F.: *Descubrir la creatividad*. Desaprender para volver a Aprender. Madrid. Pirámide. 2005.
- GARCÍA, A. Ramón: *Estrategias para una enseñanza creativa*. Barcelona, Oikos-tau. S.A. Ediciones. 1980.
- PRADO, D.: *Técnicas creativas y lenguaje total*. Madrid. Narcea. 1988.
- TORRANCE, E.: *Educación y Capacidad Creativa*. Madrid. Morova. 1977.
- TORRE, S. y BARRIOS O.: *Estrategias didácticas innovadoras*. Barcelona. Octaedro. 2000.
- TORRE, S. y VIOLANT, V.: *Comprender y evaluar la creatividad. Cómo investigar y evaluar la creatividad*. Vol. 2. Málaga. Ediciones Aljibe. 2006.
- TORRE, S. De la, N. BORRELL, B. JIMÉNEZ, J. TEJADA, et al.: *Cómo innovar en los centros educativos*. Madrid. Escuela Española. 1998.

- “El popurrí de las manos” – Vídeo musical de Cantajuego. Interpretado por el Grupo Encanto.
<http://www.youtube.com/watch?v=4NyPBD8Vilk&index=16&list=RD7LQcNbwoWKQ>
- “Chuchuá” - Vídeo musical de Cantajuego. Interpretado por el Grupo Encanto.
<http://www.youtube.com/watch?v=7LQcNbwoWKQ&index=1&list=RD7LQcNbwoWKQ>:
- “Juan pequeño baila” - Vídeo musical de Cantajuego. Interpretado por el Grupo Encanto.
<http://www.youtube.com/watch?v=gGwWZfGCgi8>:
- “La mané” - Vídeo musical de Cantajuego. Interpretado por el Grupo Encanto.
http://www.youtube.com/watch?v=jU_82WUdbaA&list=RD7LQcNbwoWKQ&index=2:
- “Bugui bugui” – Vídeo musical de Cantajuego. Interpretado por el Grupo Encanto.
<http://www.youtube.com/watch?v=p3Wryj0OjVM>:
- Vídeo de Tony Buzan, escritor y consulto educativo. Vídeo subido a youtube por SignosArg.
<https://www.youtube.com/watch?v=d6X5KpPOwjg>:
- Efecto de sonido de una ciudad. Sonido de tráfico. (Desconocemos fuente original)
<https://www.youtube.com/watch?v=UEfberRtqrOY>:
- El sonido de la naturaleza... los pájaros. Música de relajación. (Desconocemos fuente original)
<https://www.youtube.com/watch?v=ivDcsqJlmeo>:
- Música Relajante – Sonidos de Mar y Playa. (Desconocemos fuente original)
<https://www.youtube.com/watch?v=IDahExI465s>:
- Ambient sounds. La lluvia del sueño. Fuente: austinstrunk.
<https://www.youtube.com/watch?v=i-yu4NoS1HM>:



Ediciones Educativas
Canarias



Gobierno de Canarias