



EMOTIONS

“Reconocer y guiar las emociones”

Ref. 20545

Guía elaborada por Mar Romera. Especialista en Inteligencia Emocional.
Presidenta de la Asociación Pedagógica Francesco Tonucci.



RECONOCER Y GUIAR LAS EMOCIONES

Ref. 20545

CONTENIDO:

El juego se compone de 35 tarjetas redondas de cartón grueso resistente, muy duradero y de gran calidad. Medida de las tarjetas 9 cm de diámetro.

DESCRIPCIÓN DE LAS TARJETAS

- 30 tarjetas con diferentes caras que expresan las 10 emociones básicas (agradables, desagradables y neutras), cada una de ellas con 3 niveles de intensidad. El nivel de intensidad de cada emoción se indica con tréboles en el reverso de las tarjetas:

 Intensidad leve/baja

 Intensidad moderada/media

 Intensidad fuerte/alta

- 5 tarjetas trébol / comodín

Las 10 emociones básicas que contienen las tarjetas son:

AGRADABLES

1. Alegría
2. Curiosidad
3. Admiración
4. Seguridad

DESAGRADABLES

5. Tristeza
6. Ira
7. Asco
8. Miedo
9. Culpa

NEUTRA

10. Sorpresa

Se adjunta una hoja resumen de las tarjetas donde se relaciona cada emoción con sus 3 imágenes.



EDAD RECOMENDADA:

De 2 a 99 años.

La educación emocional es enriquecedora a cualquier edad. Puede ser especialmente beneficiosa cuando hay dificultades en el reconocimiento, identificación, empatía o socialización emocional.

¿POR QUÉ Y PARA QUÉ?:

Durante siglos se ha pensado que las personas inteligentes eran aquellas que dominaban el lenguaje científico y matemático, aquellas con alto coeficiente intelectual (concepto clásico). En definitiva ha dominado "la razón".

Hoy sabemos, gracias a la neurociencia, que son las emociones las que determinan nuestras respuestas, nuestras elecciones y en definitiva nuestras conductas y nuestras formas de vivir. La función neurológica emocional es más importante que la cognitiva, ya que la segunda siempre es movilizadora por la primera.

Desde la aceptación de la teoría de las de Inteligencias Múltiples (H. Gardner), parece que hemos aceptado que la inteligencia no es única, es múltiple y que cada persona tenemos una combinación única de fortalezas y debilidades. Dos de las inteligencias propuestas en la década de los 80 por Gardner fueron la intrapersonal y la interpersonal. En 1990 Salovey y Mayer unen estos dos conceptos y acuñan el término de Inteligencia Emocional.

Para ellos se define como la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones:

"la inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual" **Mayer y Salovey** (1997).

En la actualidad el modelo describe cuatro procesos interrelacionados:

1. Percepción emocional (percibir, identificar-nombrar, valorar y expresar emociones de forma adecuada)
2. Facilitación emocional del pensamiento (escoger emoción adecuada que permita actuar a la razón)
3. Comprensión emocional (comprender y analizar emociones en sí mismo y en otros encontrando las razones de la existencia de las mismas, así como el reconocimiento de la transición entre ellas)
4. Regulación emocional (regulación y cambio desde la reflexión)

Daniel Goleman en 1995 describe 5 habilidades básicas en el desarrollo de la inteligencia emocional:

Intrapersonal

1. Conocer las propias emociones
2. Manejar las emociones
3. Motivarse a sí mismo



Interpersonal

4. Reconocer las emociones de los demás
5. Establecer relaciones, habilidades sociales.

La mayoría de los modelos nos hablan de 6 emociones básicas: miedo, ira, asco, tristeza, sorpresa y alegría.

En la actualidad la neurociencia avanza con modelos más explicativos donde gracias a las nuevas tecnologías aplicadas al conocimiento del cerebro y a su diagnóstico podemos conocer las respuestas químicas, fisiológicas y motrices que provoca cada patrón emocional. En esta propuesta investigativa encontramos las aportaciones de Roberto Aguado (2010): *“La inteligencia emocional es saber escoger, la emoción adecuada (mejor opción emocional entre todas las posibles) en un contexto concreto y un momento concreto y con la intensidad oportuna”*.

Aguado, R. considera un total de 10 emociones básicas: miedo, ira, asco, tristeza, culpa, sorpresa, y curiosidad, seguridad, admiración y alegría). *“Se considera por lo tanto que un acto emotivo es una emoción básica, cuando además de la activación de una biología y una neurología concreta y singular, activa una plataforma de acción única que conlleva una expresión universal innata, un único estado emocional-afectivo y un patrón de respuesta asociado que es relativamente estable a lo largo de distintas situaciones, culturas e incluso especies”*.

Las emociones no son positivas ni negativas son simplemente agradables o desagradables para la persona que las vive y para las personas del contexto próximo. Todas son necesarias y son respuestas adaptativas que garantizan la supervivencia.

Las emociones, su conocimiento (alfabetización), su manifestación o respuestas (conciencia), lo que las provocan, cómo cambiarlas si es necesario (regulación), así como la relación emocional con otros (socialización), son procedimientos y habilidades entrenables, como si de un músculo se tratase. Se mejoran con el ejercicio. Esto podemos denominarlo educación emocional.

Educación emocional es entrenar para la vida. Es ampliar el vocabulario emocional, conocer el funcionamiento de nuestro cerebro a nivel emocional, reconocer cada emoción en nosotros mismos (gesto, postura corporal, fisiología...) y qué estímulos la provocan (autoconciencia, autorregulación y motivación) así como en los demás (empatía y habilidades sociales).

Trabajar en educación emocional significa proponer para aprender, hacerlo a través de analogías, imágenes, metáforas, música, nadie debe decidir qué debe sentir otra persona, o qué está bien o qué está mal... siempre sin juicios de valor y sin intervenir de forma personal (educar no es un proceso de terapia). La misma imagen (un bosque frondoso) puede producir en una persona una sensación de placer y seguridad y en otra una sensación de miedo... Ninguna de las dos es correcta o incorrecta, sólo es necesario saber poner nombre a lo que sentimos, saber por qué lo sentimos y tener recursos para cambiar de emoción si fuese oportuno y necesario.

Este material, propuesto en esta línea, nos ayuda a identificar emociones en otros y otras; se utiliza el gesto como principal fuente de información. Identificar intensidad, a la vez que encontrar contextos que pueden provocar estos estados emocionales. Aquí las claves de un juego con múltiples posibilidades y variantes.



PROPUESTAS DE JUEGO:

1. “¿Cómo se llaman?”

- Preparación: Colocar todas las tarjetas boca arriba.
- Objetivos del juego: Nombrar las emociones, clasificarlas en agradables y desagradables, y ordenarlas según su intensidad.
- Objetivo educativo: Familiarizarse con las 10 emociones básicas que guían nuestro comportamiento, aprender a reconocerlas, nombrarlas, tomar conciencia de las diferentes intensidades, así como del gesto propio de cada una de ellas.
- Procedimiento de juego: Dar una instrucción clara. Ejemplo:
 - Clasifica las emociones libremente y a continuación comenta qué criterio has empleado.
 - Clasifica las tarjetas en agradables, desagradables y neutras.
 - Clasifica en dos grupos las emociones: las que sabes cómo se llaman y las que no estás tan seguro.
 - Haz 10 grupos de emociones de 3 tarjetas cada uno. A continuación ordena cada grupo según su intensidad.

Observaciones:

- Si juegan más de 2 niños es recomendable establecer turnos.
- Para incrementar la dificultad, se puede dar instrucciones concretas de búsqueda, orden, etc.

2. “Memory de tres”

- N^a jugadores: de 2 a 8.
- Preparación: Colocar todas las tarjetas boca abajo.
- Procedimiento de juego: Por turnos, cada jugador levanta una tarjeta, nombra la emoción y se la queda. Se repite la ronda, al coger la segunda tarjeta, si es de la misma emoción que la primera se la quedan, si no, la dejan de nuevo boca abajo. Cuando consiguen juntar las tres tarjetas de una misma emoción guardan el trío. Gana el que más tríos consigue.
- Objetivo del juego: Pasarlo bien, y tratar de conseguir el máximo posible de tríos de una misma emoción.
- Objetivo educativo: Conocer el nombre de las 10 emociones básicas y tomar conciencia del gesto propio de cada una de ellas. Reforzar la memoria visual.

Observaciones:

- Cada jugador debe tratar de conseguir un trío diferente. Si dos jugadores cogen la misma emoción, el segundo la dejará boca abajo y levantará una nueva tarjeta.
- Para incrementar la dificultad, se pueden mezclar las tarjetas después de cada ronda.
- Se puede jugar con o sin tréboles / comodines. Los tréboles pueden sustituir cualquier emoción para formar un trío.



3. “Familias emocionales”

- Nª jugadores: de 2 a 6.
- Preparación: Repartir a cada jugador 3 tarjetas y colocar boca abajo en un único montón las tarjetas restantes.
- Procedimiento de juego: Una vez todos los jugadores tienen 3 tarjetas, al mismo tiempo, todos pasan al jugador de la derecha la tarjeta que no quieren (boca abajo). Cuando un jugador consigue un trío emocional dice en voz alta: TRÍO. A continuación representa la emoción de su trío y cuando los demás adivinan la emoción que representa, puede guardar el trío. Coge tres tarjetas de nuevo del montón y se sigue jugando. Gana el jugador que más tríos consigue cuando se acaban las tarjetas del montón.
- Objetivo del juego: Pasarlo bien, y tratar de conseguir el máximo posible de tríos.
- Objetivo educativo: Conocer el nombre de las 10 emociones básicas y tomar conciencia del gesto propio de cada una de ellas.

Observaciones:

- Se puede jugar con o sin comodines. Los comodines pueden sustituir cualquier emoción para formar un trío.

4. “¿Adivinas qué siento?”

- Nª jugadores: de 2 a 8. Se juega en parejas. Por turnos.
- Preparación: Colocar en un único montón todas las tarjetas boca abajo.
- Procedimiento de juego: Comienza una pareja. Un miembro de la pareja coge una tarjeta, la muestra a todo el grupo menos a su pareja, y representa con mímica la emoción de la tarjeta. Si su pareja adivina la emoción a la primera, se quedan con la tarjeta. Si no acierta a la primera, la dejan bajo el montón de la mesa. A continuación pasa el turno a la siguiente pareja. Gana la pareja que más tarjetas consigue cuando se acaban las tarjetas del montón.
- Objetivo del juego: Pasarlo bien. Conseguir el máximo de tarjetas.
- Objetivo educativo: Conocer el nombre de las 10 emociones básicas y tomar conciencia del gesto propio de cada una de ellas. Reforzar la memoria visual y la conciencia emocional.

Observaciones:

- Es importante recordar que la mejor manera de reconocer la emoción de otro es imitar su gesto.

5. “Hablando de emociones”

- Nª jugadores: 1 adulto y 4 o 5 niños.
- Preparación: Colocar todas las tarjetas boca arriba.
- Procedimiento de juego: El adulto describe una situación emocional imaginaria. Por turnos cada jugador coge la tarjeta de la emoción que cree que corresponde a la descripción que ha descrito el adulto. Si es correcta la elección se la queda. Si no, la deja de nuevo boca arriba. Se juega sin comodines.
- Objetivo del juego: Pasarlo bien. Conseguir el máximo de tarjetas.
- Objetivo educativo: Conocer el nombre de las 10 emociones básicas y tomar



conciencia del gesto propio de cada una de ellas. Reconocer contextos de la vida cotidiana donde se evidencia cada emoción.

Observaciones:

- Para incrementar o disminuir la dificultad se puede utilizar mayor o menor complejidad en el lenguaje que describe la situación emocional.

6. “Emociones en orden”

- N^a jugadores: Tres equipos de 2 a 4 jugadores cada equipo.
- Preparación: Se juega sin comodines. Se dividen las 30 tarjetas en 3 grupos, según tengan 1, 2 o 3 tréboles en el reverso. Y se reparte un grupo de tarjetas para cada equipo. De manera que cada equipo tiene las 10 emociones pero con diferente intensidad.
- Procedimiento de juego: Cada equipo coloca sus tarjetas boca abajo en fila. Por turnos, cada equipo levanta 1 tarjeta comenzando por la izquierda de su fila, la memoriza y la deja de nuevo boca abajo. En la siguiente ronda dicen la emoción que habían visto en la primera ronda, dan la vuelta a la ficha, y si es correcta, levantan la tarjeta de al lado. Memorizan las emociones de cada tarjeta en orden y las vuelven a dejar boca abajo. Así se suceden las rondas hasta conseguir memorizar el orden de las 10 tarjetas. Gana el equipo que le da antes la vuelta a todas las tarjetas.
- Objetivo del juego: Pasarlo bien. Conseguir levantar cuanto antes todas las tarjetas.
- Objetivo educativo: Conocer el nombre de las 10 emociones básicas y tomar conciencia del gesto propio de cada una de ellas. Reforzar la memoria visual.



DESCRIPCIÓN DE LAS EMOCIONES:

A continuación describimos de forma simple cada una de las 10 emociones básicas.

A partir de esta información podremos realizar con niños y niñas las diferentes actividades didácticas que se proponen.

ALEGRÍA

Ligera aceleración del ritmo cardiaco. Sonrisa. Elevación de la comisura de los labios. Arrugas alrededor de los ojos. Elevación del tono de la voz, mayor sonoridad. Facilidad para la memoria y el recuerdo.

TRISTEZA

Reducción del tono muscular. Aumento frecuencia cardiaca, reducción del volumen sanguíneo. Elevación parte inferior de cejas. Descenso y unión de cejas. Párpado superior plegado. Ojos caídos. Descenso comisura labios. Inclinación cabeza. Mirada hacia abajo. Voz gutural y sollozo.

ENFADO/IRA

Tensión muscular alta. Ritmo respiratorio alto. Respiración torácica agitada. Subida de sangre hacia la cabeza y extremidades superiores. Sensación de calor. Elevación de párpado superior. Mirada fija. Labios en tensión, apretados y afinados. Dilatación de orificios nasales. Incremento de la intensidad y la frecuencia de la voz. Enrojecimiento de la cara. Puños cerrados.

ASCO

Descenso de la presión sanguínea. Ligera contracción del músculo que frunce la nariz y estrecha los ojos. El gesto de la nariz arrugada es simultáneo al de la elevación del labio superior. Cejas contraídas. Comisura de los labios tensa. Dientes apretados y boca cerrada. Se para la respiración. Aumento de la visión.

CULPA

Bajada del rostro. Manos a la cara o a la cabeza. Mirada hacia abajo, ojos casi cerrados. Ruborización, sensación de calor. Posible frecuencia de parpadeo. Mordida del labio inferior. Movimientos ralentizados. Bajada del tono de la voz.

MIEDO

Caen los párpados superiores y se curvan hacia arriba las cejas. Además, el entrecejo se arruga y los labios se estiran horizontalmente. Aumento el ritmo de la respiración, sangre hacia extremidades inferiores y el corazón. Palidez en la cara. Mirada fija. Manos sobre la cara en señal de protección.



SEGURIDAD

Musculatura relajada. Mirada directa. Cabeza recta sin levantar la barbilla. Gestos de seguridad tendiendo a la simetría, cuerpo expresivo hacia la calma. Posturas abiertas. Mirada empática y relajada, boca entreabierta. Hombros elevados, cabeza erguida.

CURIOSIDAD

Atención máxima. Ojos abiertos y atentos, mirada fija. Atención auditiva elevada. Labio superior en pico. Boca entreabierta. Leve sonrisa. Activación especial en la musculatura de todo el cuerpo, leve tensión en hombros, abdomen y glúteos.

ADMIRACIÓN

Las cejas se elevan, los ojos se abren, fijos en la persona admirada, se tornan brillantes, transmiten ternura y aprobación, mientras que en la simple sorpresa están apagados. Por último, la boca, en lugar de abrirse de par en par, se abre ligeramente y dibuja una sonrisa.

SORPRESA

Es la emoción más breve y puede fundirse con otras. Los párpados superiores suben, pero los inferiores no están tensos. Ojos muy abiertos, redondos. Boca abierta, redonda. La mandíbula suele caer. Se para la respiración y después se acelera.



ACTIVIDADES

Para estas actividades es necesaria la presencia de un adulto. Estas situaciones de aprendizaje se pueden provocar en pequeños grupos o de forma individual:

1. "A ALGUIEN LE PASA"
2. "AHORA TOCA IMAGINAR"
3. "CON LAS TARJETAS EN LA MANO"

1. "A ALGUIEN LE PASA"

La persona adulta, con la guía en la mano, cuenta la situación descrita y plantea a los niños y niñas las preguntas que se proponen a continuación. Siempre evitando los juicios de valor.

ALEGRÍA

"Aquella mujer deseaba con todas sus fuerzas ser mamá. Aquel día, cuando la doctora colocó un apartito sobre su barriga, por fin pudo oír el latido del corazón de su hijo y ver en la pantalla cómo se movía"

1. ¿Qué sintió?
2. ¿Qué pudo decir?
3. ¿Qué cara crees que puso? Puedes imitarla
4. ¿Qué hizo con sus manos?
5. ¿Recuerdas alguna ocasión en la que tú has sentido algo parecido? ¿Quieres contarlo?
6. ¿Recuerdas alguna ocasión en la que alguien a quién conoces sintió algo parecido?
7. ¿Puedes inventar una situación en la que alguien sienta lo mismo que esta mamá? ¿Quieres contarla?
8. ¿Conoces algún personaje de dibujos o película que sienta igual que esta mamá?
9. Busca entre todas las tarjetas la cara que expresa lo mismo que la mamá de la historia.

TRISTEZA

"Samuel y Gonzalo estaban encantados con su perro, lo habían visto crecer y cada día jugaban con él. Un día cuando ya eran mayores los dos, el perro se puso enfermo, y pasada una semana murió"

1. ¿Qué sintieron Samuel y Gonzalo cuando murió su perro?
2. ¿Qué pudieron decir?
3. ¿Qué cara crees que pusieron? Puedes imitarla
4. ¿Qué hicieron con sus manos?
5. ¿Recuerdas alguna ocasión en la que tú has sentido algo parecido? ¿Quieres contarlo?
6. ¿Recuerdas alguna ocasión en la que alguien a quién conoces sintió algo parecido?
7. ¿Puedes inventar una situación en la que alguien sienta lo mismo que Samuel y Gonzalo? ¿Quieres contarla?
8. ¿Conoces algún personaje de dibujos o película que sienta igual que Samuel y Gonzalo, en qué situación?
9. Busca entre todas las tarjetas la cara que expresa lo mismo que los protagonistas de nuestra historia.



ENFADO

“Elena había entrenado durante toda la semana, estaba realmente preparada para jugar el mejor partido de toda la temporada. Entró en el campo, corría con más energía que nunca y un pase de su compañera hizo que la pelota llegara a sus pies. Se disponía a lanzar para gol seguro. Llegó aquella chica por detrás y con un empujón la lanzó al suelo, perdió el balón, nunca lanzó a puerta”

1. ¿Qué sintió Elena cuando al levantarse vio como la chica que le había empujado se reía?
2. ¿Qué pudo decir Elena en ese momento?
3. ¿Qué cara crees que puso? Puedes imitarla
4. ¿Qué hizo con sus manos?
5. ¿Recuerdas alguna ocasión en la que tú has sentido algo parecido? ¿Quieres contarlo?
6. ¿Recuerdas alguna ocasión en la que alguien a quién conoces sintió algo parecido?
7. ¿Puedes inventar una situación en la que alguien sienta lo mismo que Elena? ¿Quieres contarla?
8. ¿Conoces algún personaje de dibujos o película que sienta igual que Elena, en qué situación?
9. Busca entre todas las tarjetas la cara que expresa lo mismo que la protagonista de nuestra historia.

ASCO

“A pesar del rojo intenso de las fresas, y de que a todos sus amigos les encantaban, Mar no podía probarlas. Sólo de pensar que una entraba en su boca le hacía sentir ganas de vomitar. Su nariz se arrugaba sin querer y sus dientes se apretaban tanto que le dolían las mandíbulas. Entonces le ofrecieron una fresa.”

1. ¿Qué sintió Mar cuando intentó meter una fresa en su boca?
2. ¿Qué pudo decir en aquel momento?
3. ¿Qué cara crees que puso? Puedes imitarla
4. ¿Qué hizo con sus manos?
5. ¿Recuerdas alguna ocasión en la que tú has sentido algo parecido? ¿Quieres contarlo?
6. ¿Recuerdas alguna ocasión en la que alguien a quién conoces sintió algo parecido?
7. ¿puedes inventar una situación en la que alguien sienta lo mismo que Mar? ¿Quieres contarla?
8. ¿Conoces algún personaje de dibujos o película que sienta igual que Mar, en qué situación?
9. Busca entre todas las tarjetas la cara que expresa lo mismo que la protagonista de nuestra historia

CULPA

“Ricardo jugaba entusiasmado con su ordenador, sentado en el sofá de su casa. Su papá le dijo:

- Ricardo, debo salir a comprar el pan, por favor en 5 minutos apaga el fuego de la olla.

- Sí papá, contestó Ricardo sin prestar demasiada atención.

Pasados 20 minutos volvió el papá con el pan, y... Ricardo había olvidado apagar el fuego... La comida estaba totalmente quemada...”



1. ¿Qué sintió Ricardo cuando su padre le preguntó qué había pasado al volver con el pan a casa?
2. ¿Qué pudo decir en aquel momento?
3. ¿Qué cara crees que puso? Puedes imitarla
4. ¿Qué hizo con sus manos?
5. ¿Recuerdas alguna ocasión en la que tú has sentido algo parecido? ¿Quieres contarlo?
6. ¿Recuerdas alguna ocasión en la que alguien a quién conoces sintió algo parecido?
7. ¿Puedes inventar una situación en la que alguien sienta lo mismo que Ricardo después de quemarse la comida? ¿Quieres contarla?
8. ¿Conoces algún personaje de dibujos o película que sienta igual que Ricardo, en qué situación?
9. Busca entre todas las tarjetas la cara que expresa lo mismo que el protagonista de nuestra historia.

SEGURIDAD

“Ander jugaba entusiasmado por la calle con su tío. Todo era divertido. Su tío, un señor fuerte y alegre lo elevaba por los aires y lo dejaba caer. Ander se reía y pedía que lo hiciera una y otra vez. Su tío lo montó en un muro y se colocó con los brazos abiertos debajo.

- Lánzate y te cojo, le dijo su tío.

Y Ander, sin pensarlo, se tiró sin ningún miedo a los brazos de su tío”

1. ¿Qué sintió Ander cuando su tío le pidió que se tirara?
2. ¿Qué pudo decir en aquel momento?
3. ¿Qué cara crees que puso? Puedes imitarla
4. ¿Qué hizo con sus manos?
5. ¿Recuerdas alguna ocasión en la que tú has sentido algo parecido? ¿Quieres contarlo?
6. ¿Recuerdas alguna ocasión en la que alguien a quién conoces sintió algo parecido?
7. ¿Puedes inventar una situación en la que alguien sienta lo mismo que Ander? , ¿Quieres contarla?
8. ¿Conoces algún personaje de dibujos o película que sienta igual que Ander, en qué situación?
9. Busca entre todas las tarjetas la cara que expresa lo mismo que el protagonista de nuestra historia.

MIEDO

“Era la primera vez que Victoria cogía esa bici. Era una bici grande. Pedaleaba con fuerza para subir la cuesta. Después de la cuesta venía una bajada bastante pronunciada. Al principio todo iba bien, pero la bici empezó a coger velocidad y cuando Victoria intentó frenar no fue posible. Los frenos se habían roto. La bici cada vez iba más deprisa y al final de la bajada había un gran muro de piedra...”

1. ¿Qué sintió Victoria cuando comprobó que su bici no frenaba?
2. ¿Qué pudo decir en aquel momento?
3. ¿Qué cara crees que puso? Puedes imitarla
4. ¿Qué hizo con sus manos?
5. ¿Recuerdas alguna ocasión en la que tú has sentido algo parecido? ¿Quieres contarlo?
6. ¿Recuerdas alguna ocasión en la que alguien a quién conoces sintió algo parecido?



7. ¿Puedes inventar una situación en la que alguien sienta lo mismo que Victoria?
¿Quieres contarla?
8. ¿Conoces algún personaje de dibujos o película que sienta igual que Victoria, en qué situación?
9. Busca entre todas las tarjetas la cara que expresa lo mismo que la protagonista de nuestra historia.

CURIOSIDAD

“Javier jugaba en la arena de la playa haciendo agujeros. Al hacer uno de aquellos agujeros descubrió lo que podría ser la entrada a la casa de algún pequeño insecto. Quizás estaba dentro y en cualquier momento podía salir, ¿sería pequeño?, ¿sería grande?, ¿tendría comida?, ¿estaría vivo?, ¿viviría solo?, ¿estaría de paseo?”

Con todas aquellas preguntas en su cabeza y los ojos muy abiertos, Javier se quedó mirando aquel agujero que había aparecido en la arena y que seguro era la entrada a la “casa” de algún ser vivo”.

1. ¿Qué sintió Javier al encontrar aquel agujero en la arena?
2. ¿Qué pudo decir en aquel momento?
3. ¿Qué cara crees que puso? Puedes imitarla
4. ¿Qué hizo con sus manos?
5. ¿Recuerdas alguna ocasión en la que tú has sentido algo parecido? ¿Quieres contarlo?
6. ¿Recuerdas alguna ocasión en la que alguien a quién conoces sintió algo parecido?
7. ¿Puedes inventar una situación en la que alguien sienta lo mismo que Javier? ¿Quieres contarla?
8. ¿Conoces algún personaje de dibujos o película que sienta igual que Javier, en qué situación?
9. Busca entre todas las tarjetas la cara que expresa lo mismo que el protagonista de nuestra historia.

SORPRESA

“Aquella mañana Alejandro se levantó cansado, tan cansado que no sabía ni en qué día estaba. Se marchó para el colegio y al salir su mamá le dijo que ese día acabaría tarde de trabajar, que no podría ir a recogerlo y que quizás tuviera que pasar la tarde solo.

Al volver del cole, a punto de entrar en casa, la puerta se abrió... No había nadie detrás, las luces estaban apagadas, todo a oscuras... No se oía nada.

Al entrar al salón, las luces se encendieron y... Allí estaban todos sus mejores amigos y amigas, entre miles de globos y una gran fiesta sorpresa para Alejandro”

1. ¿Qué sintió Alejandro al entrar en casa?
2. ¿Qué pudo decir en aquel momento?
3. ¿Qué cara crees que puso? Puedes imitarla
4. ¿Qué hizo con sus manos?
5. ¿Recuerdas alguna ocasión en la que tú has sentido algo parecido? ¿Quieres contarlo?
6. ¿Recuerdas alguna ocasión en la que alguien a quién conoces sintió algo parecido?
7. ¿Puedes inventar una situación en la que alguien sienta lo mismo que Alejandro?
¿Quieres contarla?



8. ¿Conoces algún personaje de dibujos o película que sienta igual que Alejandro, en qué situación?
9. Busca entre todas las tarjetas la cara que expresa lo mismo que el protagonista de nuestra historia.

ADMIRACIÓN

“Gran cantidad de cajas llegaron a casa. Carlos y Darío sabían que dentro estaban sus camas y sus armarios. Cuando su papá abrió los cartones sólo había tablas... Pero entonces, como si de magia se tratase, su papá, sólo con un destornillador y sus manos, fue colocando cada tabla en su sitio y cada tornillo en su agujero. Y todo aquello se convirtió en dos preciosas camas y dos preciosos armarios. Carlos y Darío miraban a su papá con los ojos muy abiertos, soñando que algún día ellos podrían hacer algo así, y ser como su papá”

1. ¿Qué sintieron Carlos y Darío al mirar a su papá mientras construía muebles?
2. ¿Qué pudieron decir en aquel momento?
3. ¿Qué cara crees que pusieron? Puedes imitarla
4. ¿Qué hicieron con sus manos?
5. ¿Recuerdas alguna ocasión en la que tú has sentido algo parecido? ¿Quieres contarlo?
6. ¿Recuerdas alguna ocasión en la que alguien a quién conoces sintió algo parecido?
7. ¿Puedes inventar una situación en la que alguien sienta lo mismo que Carlos y Darío? ¿Quieres contarla?
8. ¿Conoces algún personaje de dibujos o película que sienta igual que Carlos y Darío, en qué situación?
9. Busca entre todas las tarjetas la cara que expresa lo mismo que los protagonistas de nuestra historia.



2. "AHORA TOCA IMAGINAR"

¿Qué pasa en tu cara, en tu cuerpo y en tu cabeza cuando....? o ¿qué sientes cuando...?

1. Te visita tu mejor amigo, al que hace tiempo que no ves.... **ALEGRÍA**
2. Sobre la mesa, un día que tienes mucha hambre está la comida que más te gusta... **ALEGRÍA**
3. Encuentras un juguete que te gustaba mucho y perdiste desde hace tiempo... **ALEGRÍA**
4. Te toca un gran premio en un sorteo o lotería.... **ALEGRÍA**
5. El chico que te gusta te invita al cine... **ALEGRÍA**

6. Al llegar a casa, en la mesa, hay una caja envuelta en papel marrón y sin ninguna nota... **CURIOSIDAD**
7. Tu amigo siempre lleva una carpeta negra y no te deja ver lo que tiene dentro... **CURIOSIDAD**
8. Sabes que tu hermana mayor tiene un gran secreto que no te ha contado... **CURIOSIDAD**
9. Empieza un tema nuevo en el cole que lleva por título "dentro de la cueva" **CURIOSIDAD**
10. Ves como una hoja seca se mueve sola por el suelo y no hace viento... **CURIOSIDAD**

11. En una carrera que has preparado mucho llega a meta primero un compañero que no la ha preparado... **ENFADO**
12. Tienes algo importante que contar a tu hermana mayor y ésta no te escucha... **ENFADO**
13. Acabas de limpiar la mesa y tu amigo la mancha intencionadamente.... **ENFADO**
14. Se rompe el juguete que más te gusta... **ENFADO**
15. Te preguntan en clase justo lo único que no te sabes.... **ENFADO**

16. Una persona a la que quieres mucho se tiene que marchar durante meses... **TRISTEZA**
17. Tu mejor amigo no quiere jugar contigo... **TRISTEZA**
18. Se te acaban los caramelos que más te gustan del mundo y no puedes comprar más ... **TRISTEZA**
19. Se muere tu mascota ... **TRISTEZA**
20. Te falla un amigo en el que confiabas mucho... **TRISTEZA**

21. Tu papá te da la mano para andar por una calle que no conoces... **SEGURIDAD**
22. Cuando tu hermana mayor te ayuda a hacer algo que no te sale bien... **SEGURIDAD**
23. Cuando tu mamá te abraza y arropa por la noche antes de dormir... **SEGURIDAD**
24. Cuando practicas un deporte que te sale muy bien ... **SEGURIDAD**
25. Cuando has terminado todas las tareas del cole y sabes que están bien... **SEGURIDAD**

26. Al meter en tu boca la comida que menos te gusta ... **ASCO**
27. Si cambias el pañal de un bebe y te manchas las manos... **ASCO**
28. Al andar por la calle pisas una caca de perro ... **ASCO**
29. Tienes que utilizar un baño público y está muy sucio... **ASCO**
30. Cuando abres una caja y de ella sale olor a carne podrida... **ASCO**



31. Ves en un concierto a tu cantante preferido... **ADMIRACIÓN**
32. Tu mejor amigo gana una carrera en la que se esforzó mucho... **ADMIRACIÓN**
33. Tu jugador de baloncesto preferido mete una canasta espectacular... **ADMIRACIÓN**
34. Una montañera llega a la cumbre del Everest... **ADMIRACIÓN**
35. Estás en la playa y puedes ver una puesta de sol preciosa... **ADMIRACIÓN**

36. Habías olvidado que ese día era tu cumpleaños y al llegar a casa encuentras a todos tus amigos... **SORPRESA**
37. Al utilizar un pantalón del año anterior encuentras en el bolsillo una moneda muy valiosa... **SORPRESA**
38. Tu mejor amiga viene a visitarte cuando no lo esperas... **SORPRESA**
39. Cuando dentro de una caja que pensabas que estaba vacía encuentras tu juguete preferido... **SORPRESA**
40. Vas viajando por el desierto y de pronto aparece un río... **SORPRESA**

41. Vas corriendo demasiado deprisa por el salón de tu casa, chocas con un mueble y rompes un jarrón... **CULPA**
42. Tu maestra se pone triste porque tus tareas están muy descuidadas... **CULPA**
43. Rompes el juguete preferido de tu hermano... **CULPA**
44. Dos amigas tuyas discuten porque tú no les dijiste la verdad... **CULPA**
45. Tu mascota preferida casi se muere porque olvidaste darle agua... **CULPA**

46. Te tienes que acostar solo y con la luz apagada después de leer un libro de fantasmas... **MIEDO**
47. Si te perdieras en una ciudad desconocida y no supieras volver a casa... **MIEDO**
48. Te quedas encerrado en el baño del cole y nadie te escucha... **MIEDO**
49. Ves una película muy oscura donde las puertas se abren solas... **MIEDO**
50. Te montas en un columpio muy alto que baja muy rápido... **MIEDO**

OBSERVACIONES:

Estas frases son algunas sugerencias. La persona adulta puede inventar cuantas situaciones quiera. Será muy enriquecedor "crear situaciones" que, sin nombrar o identificar al niño o niña protagonista, le sean familiares y pueda reconocer acontecimientos de su propia vida. Teniendo en cuenta que nunca se debe personalizar y mucho menos emitir juicios de valor.

Las situaciones imaginarias se encuentran agrupadas por emoción, pero pueden leerse mezcladas para aumentar la dificultad.

Tras leer cada situación imaginaria, se puede buscar la tarjeta que represente la emoción trabajada.



3. "CON LAS TARJETAS EN LA MANO"

Cogemos en la mano las 3 tarjetas referidas a una emoción concreta y jugamos a:

1. Ordenar por orden de intensidad
2. Inventar que le pudo pasar a cada uno de ellos para tener esa cara
3. ¿Qué te podría pasar a ti para tener cada una de sus caras?
4. Jugamos a imitar sus gestos y su postura corporal
5. Describimos contextos en los que sería oportuno estar con las caras de las tres imágenes
6. Describimos contextos en los que NO
7. Inventamos historias-situaciones-cuentos con las personas de las imágenes como protagonistas

Todo lo propuesto en estas líneas son sólo algunas sugerencias. La creatividad y el juego son evidencia de estados emocionales agradables y situaciones de vida propicias para el aprendizaje. Te invitamos a que crees con este material todas aquellas actividades que se adapten y den respuesta a las necesidades concretas de tu entorno.

"Cualquiera puede ponerse furioso... eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto, y de la forma correcta... eso no es fácil." Aristóteles, "Ética a Nicómaco".

"Educar la mente sin educar el corazón no es educar en absoluto" (Aristóteles)

"La felicidad puede hallarse hasta en los más oscuros momentos si somos capaces de usar bien la luz" (Albus Dumbledore)

MAR ROMERA.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

