

GUÍA DIDÁCTICA *MARLENE SE VA...*

APRENDIENDO A SENTIR



ACTIVIDADES DIDÁCTICAS PARA 2.º CICLO DE INFANTIL

Título de referencia	<i>MARLENE SE VA...</i>
AUTORA	Asunción González Martín
ILUSTRADORA	Zaida Montes Pérez
Editorial	Momo https://mrmomo.es
ISBN	9788417842277

Puntos clave

Curso recomendado: Segundo ciclo de Educación Infantil

Tiempo: Seis sesiones como mínimo

Material necesario: En cada sesión de la guía se especifica el material necesario

Personal necesario: Maestro/a

Lugar recomendado de realización: Aula

Un verdadero amigo es quien te toma de la mano y te toca el corazón.

GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ

JUSTIFICACIÓN

Los docentes de mi generación crecimos escuchando frases como «*La letra con sangre entra*», «*Los niños no lloran*», «*Quien bien te quiere te hará llorar*»... y cuando empezamos a ejercer sentíamos que esas frases no estaban muy de acuerdo con lo que pensábamos que tenía que ser la educación.

Más tarde, la aparición de la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner y la teoría de la inteligencia emocional de Goleman fueron claves para apoyar la importancia de la educación emocional como parte del currículum escolar.

Y empezamos a comprender que la gestión positiva de las emociones es igual o más determinante para el éxito en la vida que el Coeficiente intelectual y que gran parte del fracaso escolar del alumnado no se debe solo a una falta de capacidad intelectual sino a dificultades asociadas a experiencias emocionalmente negativas que se expresan en comportamientos problemáticos como los conflictos interpersonales, la exclusión social o el acoso.

Educar la competencia emocional desde Infantil es fundamental porque favorece el desarrollo integral, la interacción social, la afectividad y el autoconocimiento personal del individuo. Desarrollarla en edades tempranas ayuda a prevenir futuros problemas emocionales y de conducta en los estudiantes, por lo que su intervención educativa adquiere una cierta relevancia.

Por otra parte, la literatura actual destaca la **amistad** como medio para prevenir a los niños y niñas de relaciones no igualitarias que promuevan la agresión y la coacción, creando relaciones seguras y positivas que favorezcan una convivencia pacífica en las aulas. Los resultados de varios estudios constatan que cuando los menores mantienen relaciones recíprocas de amistad con compañeros y compañeras de su grupo-clase, ello repercute directamente en el hecho de recibir menos ataques y acosos. Otros estudios se centran en la relación profesorado-alumnado, haciendo hincapié en que al aumento de dinámicas de apoyo por parte de los primeros incide directamente en la convivencia y seguridad del alumnado.

Cabe destacar la importancia de fomentar la Educación emocional en edades tempranas e iniciar al alumnado en el desarrollo de habilidades y competencias sociales, interpersonales, emocionales y para la vida, y como docentes tenemos que asumir cada vez más que la educación integral del alumno necesita incluir estos aspectos.

FINALIDAD

Uno de los objetivos de la Educación Infantil es el de adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.

Se presenta esta guía didáctica como una herramienta para que los docentes puedan realizar sesiones en el aula a partir del cuento infantil **Marlene se va...** y trabajar los objetivos que mejoran la convivencia escolar y el desarrollo integral del alumno: la gestión de las emociones, la mejora de las relaciones, el fomento de la amistad. La educación desde la etapa infantil en los sentimientos y en la amistad incide directamente en la consecución de relaciones positivas que refuercen la empatía, la solidaridad y sean el medio para prevenir relaciones no igualitarias que promuevan la agresión y las conductas de acoso escolar.



CONTENIDOS

- El conocimiento de las emociones básicas
- El desarrollo de las emociones básicas (alegría, tristeza, ira, miedo, calma)
- La adquisición de las cinco destrezas (conciencia emocional, autorregulación, empatía, habilidades sociales y autoestima)
- *Mindfulness* y educación
- El valor de la amistad

ACTIVIDADES

Primera sesión

Actividades previas a la lectura

Antes de la lectura del cuento, iniciaremos una conversación con los alumnos para fomentar el interés por la misma. Para ello podemos sugerir algunas preguntas:

- ¿Cómo se titula el libro?
- ¿Quién crees que es Marlene?
- ¿Adónde crees que se va?
- Observando la portada, ¿cómo se siente la niña?

Actividades durante la lectura

Durante la lectura es importante identificar al protagonista o protagonistas del cuento y manifestar la relación que tienen con los personajes secundarios. Debemos potenciar que los alumnos realicen predicciones y formulen hipótesis que irán verificando o refutando a lo largo del proceso. A través de las preguntas que iremos formulando, introduciremos el objetivo principal del libro: la gestión de las emociones. Al tiempo que se lee el cuento, es bueno ir relacionándolo con sus propias vivencias, aunque también pueden establecerse estos diálogos al finalizar la lectura. Podemos desarrollar estos aspectos a partir de preguntas, como por ejemplo:

¿A qué te gusta jugar en el patio?

¿Con quién te gusta jugar?

Si hay un problema en el patio, ¿a quién se lo cuentas?

¿Por qué no quiere hablar Laura?

¿Por qué la profesora ha decidido hablar sobre sentimientos?

¿Qué son los sentimientos?

¿Qué cosas les hacen felices a los protagonistas del cuento?

¿Qué cosas les hace sentir tristes?

¿Qué le pasaba a Laura?

¿Es Clara una buena amiga? ¿Por qué?

¿Quién es Marlene? ¿Qué ha pasado?

¿Por qué la echa de menos?

¿Cómo se siente Laura? ¿Lo expresa?

¿Cómo acaba el cuento?

Actividades posteriores a la lectura (Comprensión lectora)

Desarrollo lingüístico: expresión oral

Una vez finalizada la lectura, es importante hacer una valoración del cuento para que los alumnos puedan expresar sus opiniones sobre la historia, las ilustraciones o sobre cualquier otro aspecto relacionado con el libro. También es primordial en este punto hacer alusión al objetivo de lectura y a alguna de las hipótesis planteadas, de manera que los/as niños/as sean conscientes de su resolución a lo largo de la lectura del cuento. Por otro lado, es el momento de aclarar dudas y de relacionar los conocimientos previos de los alumnos con la comprensión final. Por último, también es interesante, después de la lectura, hablar de los diferentes sentimientos que evoca la lectura o que experimentan o han podido experimentar los personajes, y compararlos con los propios, en un ejercicio de empatía.

Valoración del cuento	Reflexión sobre el objetivo de lectura e hipótesis planteadas	Relación de los conocimientos previos con la comprensión final	Reflexión sobre los sentimientos de los personajes y los que evoca la lectura
¿Os ha gustado el cuento? ¿Y las ilustraciones?	Hemos visto cómo cada uno de los personajes habla de las cosas que les hacen felices y que les hace sentir tristes ¿Creéis que el cuento tiene un final feliz?	¿Habéis aprendido algo nuevo? ¿Os ha recordado alguna situación alegre o triste que habéis vivido?	¿Alguna vez una situación triste os ha hecho enfadar? ¿Cómo has actuado? ¿Cómo crees que se siente Clara? ¿Lo entiende? ¿La perdona? ¿Es bueno perdonar a los compañeros? ¿Cómo os sentiríais si fuerais Laura?

Segunda sesión

El conocimiento de las emociones básicas

OBJETIVOS

- Identificar las emociones que aparecen en el cuento.
- Reproducir diferentes emociones a través de la expresión corporal y gestual.
- Relacionar las emociones del cuento con situaciones de su vida.

MATERIALES

- FICHA 1 (Fichas con los personajes y palabras)

ACTIVIDAD 1

Los/as niños/as se sientan en círculo y el profesor tendrá los dibujos de la Ficha 1 con los personajes del cuento.

El profesor en la pizarra pondrá los nombres de las emociones básicas:

ALEGRÍA – TRISTEZA – IRA – MIEDO – CALMA

El profesor coge uno de los dibujos con el personaje y los alumnos dicen que emoción muestra.

Para el MIEDO no tenemos dibujo del cuento, así que entre todos pensaremos que gesto define el miedo. Esto nos dará lugar para comenzar la siguiente actividad.

Luego se dibuja la emoción de MIEDO para tener el dibujo.

ACTIVIDAD 2

Al igual que hemos hecho con el MIEDO, entre todos pensamos el gesto que puede representar cada emoción. Se practica en grupo y luego en pequeños grupos un niño coge una de las tarjetas con un personaje y hace el gesto que muestra la emoción. Los demás niños tienen que adivinar la emoción que muestra.

Para finalizar podemos explicar con qué emoción nos hemos sentido más a gusto, y qué emoción ha resultado más fácil y/o más difícil de transmitir.

ACTIVIDAD 3

Los niños se sientan en círculo y el docente tendrá las fichas con los personajes. Les explica que cada vez que muestre una imagen recordarán qué emoción representa y tendrán que pensar en alguna situación en la que hayan sentido esa emoción. Luego, voluntariamente, pueden contar a la clase lo que han recordado.

Tercera sesión

El desarrollo de las emociones básicas (alegría ,tristeza, ira, miedo, calma)

OBJETIVOS

- Saber expresar sus emociones
- Reconocer las emociones de los demás
- Valorar la importancia de expresar sentimientos
- Incrementar la creatividad.

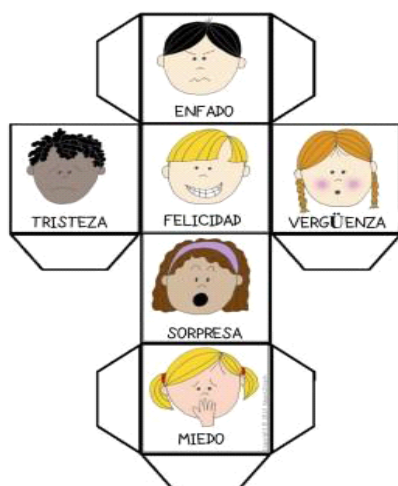
MATERIALES

- FICHA 2 (reconocimiento de emociones)
- FICHAS 3 (con círculos para dibujar caras)
- FICHA 4 (dado con emociones)

ACTIVIDAD

Recordamos las emociones trabajadas en la sesión anterior. La profesora dibujará cuatro círculos en la pizarra y entre todos pensarán como dibujar la cara de contento, triste, enfadado y asustado. Una vez dibujadas en los círculos de la pizarra, la profesora les dará la ficha 2 para que reconozcan las emociones con las expresiones y la ficha 3 donde dibujarán una situación real o imaginada en la que han sentido esa emoción. La profesora escribe la emoción que han dibujado.

Al final, con el dado de las emociones recordarán las situaciones que han dibujado para cada emoción que aparezca cuando les corresponda tirar el dado (ficha 4).



Cuarta sesión

La adquisición de las cinco destrezas básicas

OBJETIVOS

- Proporcionar herramientas al alumnado para que éstos puedan entender y regular sus emociones
- Disfrutar de un espacio para conectar con sus emociones
- Regular su conducta en momentos de enfado
- Reducir y desactivar situaciones que propician el bullying
- Reforzar la autoestima de los/as estudiantes y sus habilidades sociales
- Potenciar las habilidades sociales como la paciencia, la empatía, la alegría por el bienestar de los demás o la ecuanimidad

Autoregulación - Conciencia emocional

La comprensión de los propios estados emocionales y los de los otros, es la base para el establecimiento de relaciones sociales. Muchas conductas antisociales y agresivas tienen como fondo una inadecuada formación emocional. Aprender a gestionar la propia vida emocional es un factor decisivo de socialización, y un proceso que tiene su origen en la primera infancia. No se trata de reprimir las emociones, sino de equilibrarlas. La capacidad de tranquilizarse uno mismo es una habilidad que se adquiere como resultado de la acción mediadora de los demás.

ACTIVIDAD 1

Me encuentro bien

MATERIALES

- **Una manta** para taparnos y que nadie nos mire
- **La bola de la respiración** para concentrarnos en la inspiración y la espiración
- **El soplador** para respirar con diferentes intensidades
- **Las piedras de la respiración** para calmar enfados
- **Botella de la calma** para observar y calmar los pensamientos
- **Relojes de arena y de agua** para observar y medir el tiempo de nuestra atención
- **Muñecos y marionetas** para abrazarlos y expresar a través de ellos nuestras emociones
- **Tarjetas de emociones** para expresar sentimientos

Se creará en el aula un espacio dedicado a que el niño pueda calmarse cuando está enfadado o nervioso. También puede utilizarlo si está triste y necesita estar solo, tranquilizarse si se ha enfadado con algún compañero para pensar cómo solucionarlo o simplemente permanecer en ese espacio a escuchar su interior cuando no sabe qué le pasa.

Es importante cuidar y valorar ese rincón por lo que una vez al mes en la asamblea se hablara del uso de ese espacio, de la necesidad de cuidarlo, de los motivos que nos llevan a necesitarlo y de lo importante que es cuidarlo entre todos.

No hay un momento establecido para utilizar el rincón. Respecto al tiempo de permanencia en el rincón se ajustará a la necesidad del alumno.

ACTIVIDAD 2

La técnica del semáforo

MATERIALES

- Cartón blanco para el semáforo (ficha 5 modelo de semáforo)
- Círculos de colores
- Velcro para poner y quitar los círculos

Esta actividad les ayudará a saber controlar sus emociones. Con esta estrategia aprenderán a parar, reflexionar y relajarse antes de actuar. Asociaremos un color del semáforo a una emoción:

ROJO- enfado, me paro

NARANJA- me relajo y reflexiono

VERDE- actúo

El docente con la ayuda de un semáforo de cartón les explica cómo podemos aprender a controlar nuestras emociones. El juego consiste en que según la luz del semáforo tenemos que tener una conducta y la asocia con cada emoción: rojo con enfado, verde, con alegría... El docente les explica los pasos que deben seguir (conflicto de clase: luz del semáforo roja y sentiremos rabia, entonces debemos de parar el conflicto y la luz cambia a naranja). El docente propone a los/as niños/as hacer una lista de lo que pueden hacer para tranquilizarse en una situación conflictiva: alejarse de ese espacio, meterse las manos bolsillos antes de pegar, respirar profundo, relajación... Y así se consigue que se ponga la luz en verde para seguir adelante.

Con esta técnica aprendemos a que nuestra respuesta es asertiva y empática con nosotros mismos y con los demás.

Para acabar la actividad haremos entre todos o por grupos un semáforo con colores y cartulinas y los colgaremos en un rincón del aula para utilizarlo cuando lo necesitemos.

Empatía- Habilidades sociales

La empatía nos ayuda a ponernos en la piel del otro y entender por qué se siente como se siente. Nos ayuda a aceptar y comprender los sentimientos del otro para así poder ayudarlo. También nos ayuda a no juzgar, a restarle importancia (aunque nosotros no hubiéramos reaccionado igual, cada uno tiene el derecho de sentir de modo diferente). La empatía nos enseña a acompañar al otro, a entender al otro. La empatía es el principio de las relaciones de amistad porque la empatía es la capacidad de un individuo para comprender a la otra persona y para ponerse en su lugar. ¿No es eso exactamente lo que pedimos a un amigo?

Desarrollar habilidades sociales para interactuar con el grupo sirve para mejorar la calidad de las relaciones que el niño o la niña establece con los demás, además de influir en la asimilación de normas y roles sociales. Unas relaciones sociales positivas son una de las mayores fuentes de autoestima y bienestar personal.

ACTIVIDAD 3

D.R.E.R (Detente, Respira, Escucha, Responde)

Vamos a ver cómo después de un problema hay una solución o bien un pensamiento o visión del problema más positiva. Para ello recordaremos cómo ayudan los chicos y la profesora a Laura en su enfado por no tener a Marlene en casa. Podremos poner ejemplos de otras situaciones o problemas que planteen los niños y entre todos se buscarán soluciones dando ejemplos de pensamientos positivos.

La profesora les explicará que cuando hay alguna situación con otro compañero que les hace enfadar podemos practicar una técnica para calmarnos y poder escuchar y entender que está pasando.

La profesora les explicará la técnica D.R.E.R. (Detente, Respira, Escucha, Responde). Para practicar esta técnica en grupo expondrán algo que les ha molestado de un amigo y antes de responder utilizarán el método.

Cuando estén listos reflexionaremos preguntando a los alumnos:

¿Alguien puede decirme qué ha pasado? ¿Cómo te sentiste haciendo esta actividad? ¿Qué harías diferente?

Autoestima

El autoconcepto y la autoestima son, necesariamente, contenidos de interés prioritario en cualquier programa de desarrollo socioemocional, por su gran aportación tanto al propio bienestar personal como a la relación positiva con los demás

ACTIVIDAD 4

Yo soy así

MATERIALES

- Ficha 6 oraciones con cualidades

Esta actividad sirve para que los alumnos tomen conciencia de sus propias cualidades personales, cualidades que comparten con algunos amigos y otras no.

Los alumnos están de pie formando un círculo. Cuando la profesora lee una cualidad los alumnos que se sienten identificados con ella irán al centro del círculo y los que se quedan fuera les aplauden.

Al final comentaremos que siempre habrá alguna cualidad que compartimos con unos compañeros y otras no, pero enfatizaremos en que todas son buenas y todas nos hacen sentirnos bien.



Quinta sesión

MINDFULNESS Y EDUCACIÓN

OBJETIVOS

- Disminuir la ansiedad, el estrés y la fatiga
- Mejorar la concentración y atención del alumnado
- Incrementar la creatividad
- Reducir la violencia

ACTIVIDAD

BARCO DE PAPEL (INICIACIÓN A MINDFULNESS)

Este ejercicio tiene como objetivo que los niños y las niñas **aprendan a respirar con el estómago y diferencien las sensaciones entre la inhalación y la exhalación**. Para ello, primero debes realizar un taller donde cada niño/a elabore su propio barco de papel. Una vez hechos y decorados puedes realizar este ejercicio de respiración donde los/as niños/as se tumban en el suelo y colocan el barco de papel encima de sus estómagos. Puedes ayudarles con una música de agua o música de olas de mar para despertar su imaginación y concentrarse en el movimiento del barco gracias a la inhalación y exhalación. Con este ejercicio también conseguirás que se relajen y mejoren su atención.

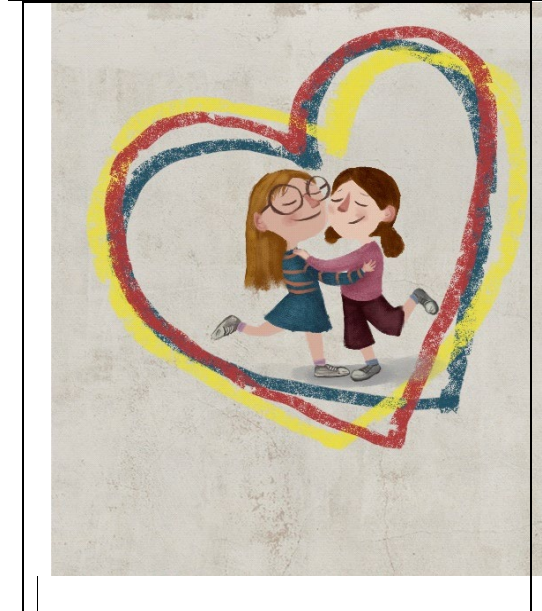


Sexta sesión

EL VALOR DE LA AMISTAD

OBJETIVOS

- Desarrollar la noción de imagen corporal
- Desarrollar la confianza en los demás
- Aprender a trabajar en parejas



MATERIALES

- Pañuelos para tapar los ojos
- Papel continuo
- Lápices gruesos de cera o rotuladores
- Revistas, material de decoración, pegamento

ACTIVIDAD 1

Los alumnos se agrupan en parejas. Uno se tapa los ojos con el pañuelo y el otro le indicará cómo moverse por el aula.

En grupo se colocan en forma de tren. Todos los alumnos, excepto el último, se tapan los ojos con el pañuelo. El último alumno del tren les va indicando cómo moverse en el aula para no chocar con ningún obstáculo.

ACTIVIDAD 2

Se forman parejas. Luego, se reparten dos trozos de papel continuo del tamaño del cuerpo de un niño y rotuladores. Un miembro de cada pareja se recuesta boca arriba, sobre el papel, mientras el otro repasa su contorno, y viceversa.

Una vez terminado, cada uno/a decora el suyo propio con el material que desee (recortes de revistas, lentejuelas...). Una vez acabados todos los dibujos, se exponen. Los/as niños/as observan los trabajos y tratan de adivinar a quién pertenece cada uno.

ENLACES DE INTERÉS

ANTIPROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL (Sentir en primera persona) Antonio Sánchez Román y Laura Sánchez Calleja

<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/7fe87c4f-9110-4299-b9e8-a52a8721beba>

CULTIVANDO EMOCIONES, *Educación Emocional de 3 a 8 años*
Coordinación: Agustín Caruana Vañó y M^a Pilar Tercero Giménez
Asesores del CEFIRE de Elda

Biblioteca Virtual del CEFIRE de Elda, www.lavirtu.com

UNA AVENTURA EMOCIONANTE (Cuaderno de actividades de educación emocional)

Susana Guirau Hernández (coordinadora)

www.educarm.es/publicaciones

FICHAS DE TRABAJO EDUCACIÓN EMOCIONAL

www.primerodecarlos.blogspot.com

PROYECTO “SENTIR Y PENSAR” Editorial SM

Begoña Ibarrola

MINDFULNESS EN EL AULA: Recursos y actividades

<https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/mindfulness-en-el-aula/100460.html>

PROYECTO MINDFULNESS ¡Renueva tu escuela!

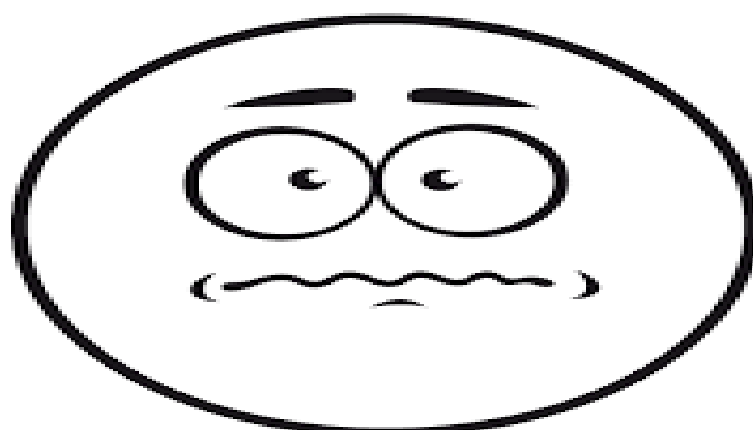
<https://riedu.org/wp-content/uploads/2016/10/Micro-Mindfulness-pdf.pdf>

ANEXOS

FICHA 1. Emociones básicas



FICHA 1



FICHA 1



FICHA 1

TRISTEZA

ENFADO

ALEGRÍA

MIEDO

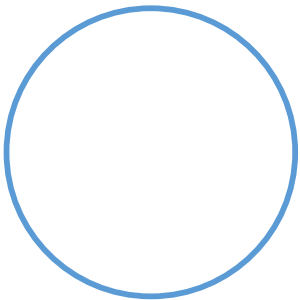
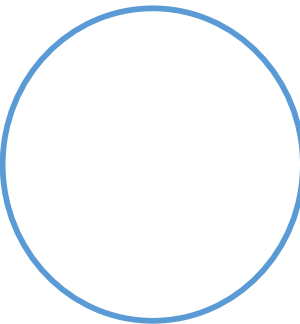
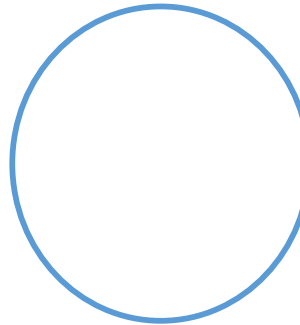
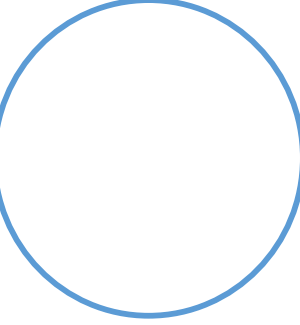
AMOR

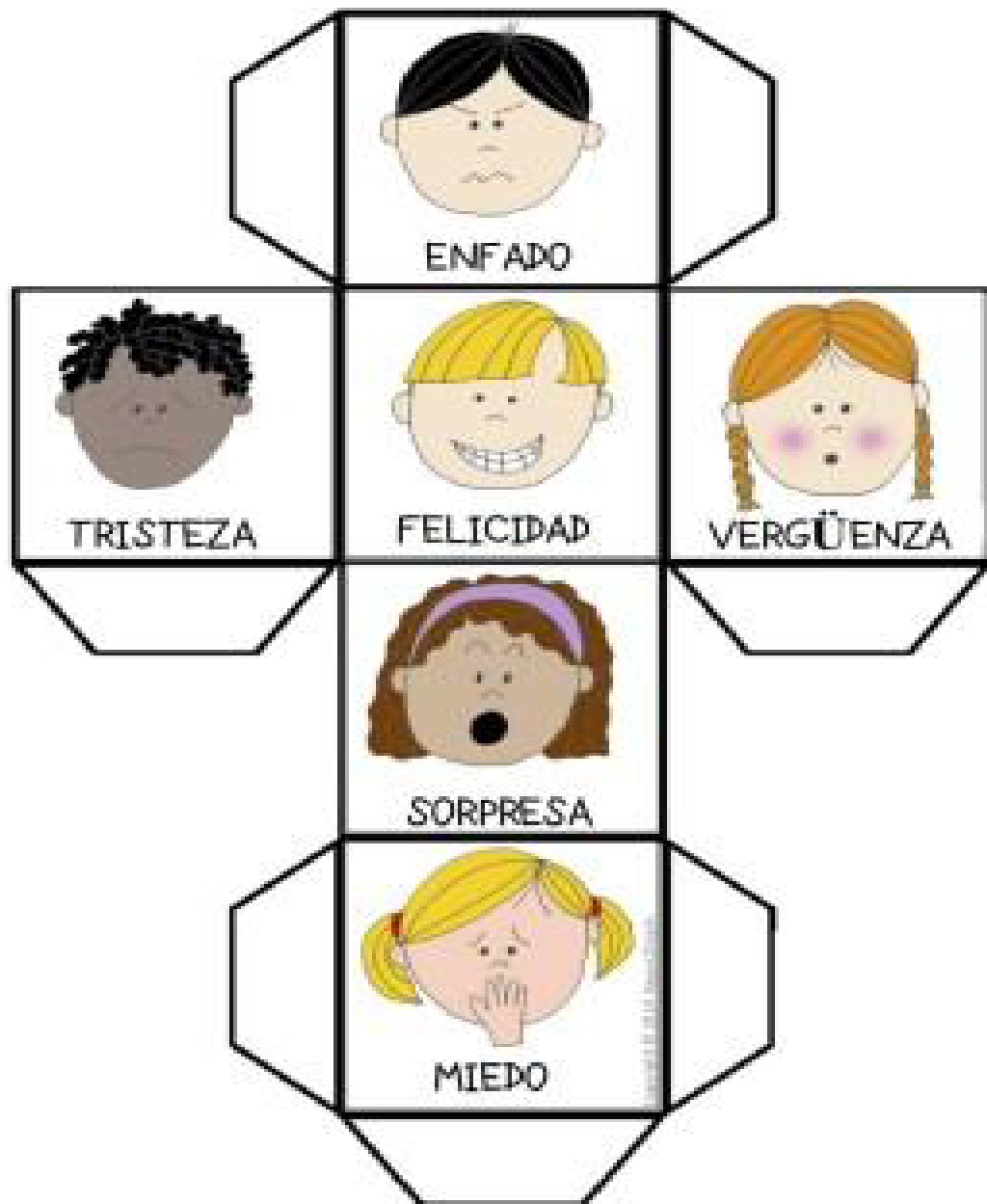
FICHA 2 RECONOCEMOS LAS EMOCIONES

UNE LA EXPRESIÓN CON LA EMOCIÓN QUE MUESTRA

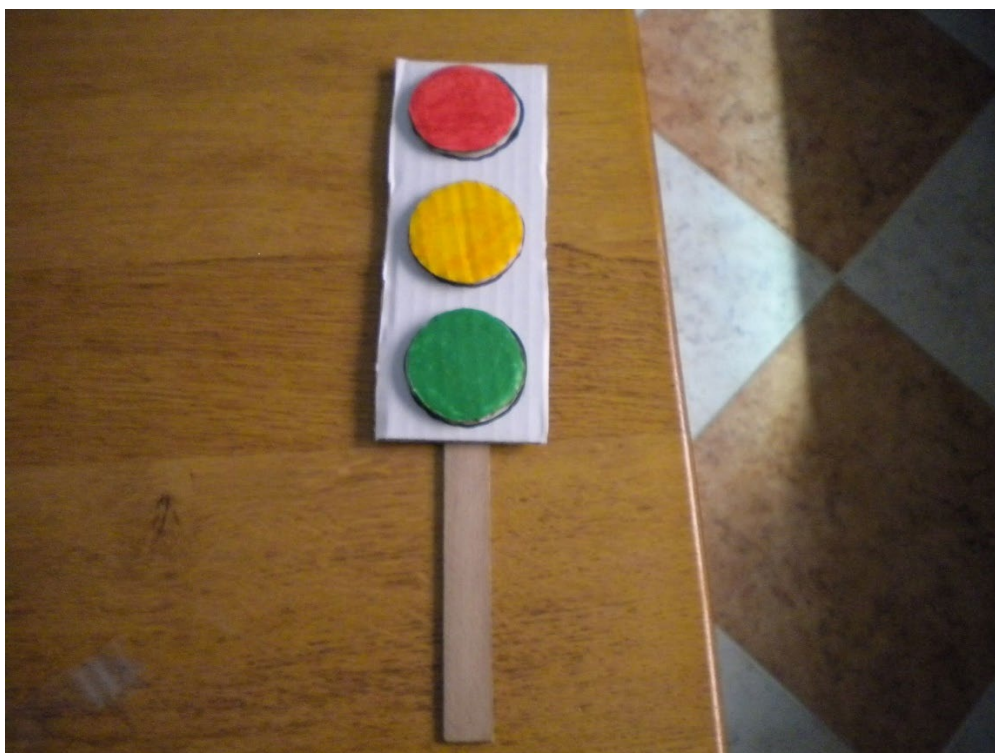
	MIEDO
	ALEGRÍA
	SORPRESA
	ENFADO
	TRISTEZA

FICHA 2. Dibujar y escribir alguna emoción para posible libro de clase

	Me siento contento cuando.....
	Me siento triste cuando.....
	Me siento enfadado cuando...
	Me siento asustado cuando..
Nombre:	Fecha:



FICHA 5. MODELO SEMÁFORO



FICHA 6 "YO SOY ASÍ"

Bailo bien	Comparto con los demás
Soy ordenado	Soy un buen amigo
Soy limpio	Ayudo en casa
Canto bien	Escucho a los demás
Dibujo bien	Pienso antes de actuar
Me porto bien en casa	Ayudo a mis compañeros
Soy fuerte	Soy alegre