

GUÍA DIDÁCTICA *MARLENE SE VA...*

APRENDIENDO A SENTIR



ACTIVIDADES DIDÁCTICAS PARA PRIMARIA

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: 1.º y 2.º de Primaria

Tiempo: Siete 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

«Friendship... is not something you learn in school, but if you haven't learned the meaning of friendship you really haven't learned anything.»

(La amistad no es algo que se aprende en la escuela, pero si tú no aprendiste lo que significa la Amistad durante los años del colegio, realmente no aprendiste nada.)

OSCAR WILDE

JUSTIFICACIÓN

El trabajo y manejo de nuestros sentimientos tiene un papel fundamental en nuestro desarrollo emocional y a la hora de forjar nuestra propia personalidad. Sin embargo, su trabajo y estudio no ha tenido siempre un lugar en la escuela, ni se le ha dado la importancia que merece.

Dedicar tiempo al estudio de los sentimientos y darles el espacio educativo que se merecen, supone educar transmitiendo a nuestros alumnos la capacidad de conocerse, controlarse y aceptarse, no sólo a sí mismos, sino también al que tienen al lado.

Es importante educar en los sentimientos y educar así para saber manejarlos y que no sean ellos los que nos manejen a nosotros. A través del cuento *Marlene se va...* pretendemos plantar una semilla que nos sirva de excusa para realizar todo este trabajo fundamental a la hora de educar a personas que sean capaces de comprender y enfrentarse a sí mismos y a la realidad que les rodea.

FINALIDAD

Uno de los objetivos de la Educación Primaria es el de desarrollar en los niños y las niñas las capacidades que les permitan conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.

También es importante que en esta etapa adquieran habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.

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 en los sentimientos y en la amistad incide directamente en el desarrollo de sus capacidades afectivas y en sus relaciones con los demás, generando una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

Conseguir objetivos que refuercen la empatía, la solidaridad y el buen trato entre los alumnos y en la Comunidad escolar en general, ayudará a disminuir el conflicto entre iguales y las conductas de acoso escolar en nuestros colegios.



CONTENIDOS

- Hablamos sobre el cuento
- Mis emociones
- Expresión corporal de las emociones
- Dibujamos los sentimientos
- Los sentimientos en la música
- Miro, pienso, siento
- *Mindfulness* y Educación

ACTIVIDADES

Primera sesión

Hablamos sobre el cuento

Temporalización: Una sesión de Lengua

Materiales: Cartulinas, rotuladores, ceras, papeles de revistas, pegamento, témperas y pinceles.

Comentar con los alumnos las ideas principales del texto así como las situaciones y sentimientos que viven los personajes: la alegría, la tristeza, el enfado...

Iniciar un debate en el que se planteen algunas de las siguientes ideas:

- ¿Qué situaciones han vivido que les hayan provocado tales sentimientos?
- ¿Han vivido alguna vez un sentimiento que te provoque otro como a Manuela?
- ¿Alguna vez un sentimiento de tristeza te ha provocado un sentimiento de enfado?

Analizar y aprender de manera conjunta los siguientes versos:

*«La tristeza, el enfado o la alegría
son sentimientos que te acompañan cada día.
Comenzarlos a entender,
nos ayuda a crecer»*

Pedir a los alumnos que la copien en una cartulina y la ilustren libremente.

Segunda sesión

Mis emociones

Temporalización: Una sesión de Lengua.

Materiales: Cuaderno y lápiz o bolígrafo. Ficha 1 y 2 para portada del cuento de clase.

Pedir a los alumnos que relaten tres acontecimientos que les hayan llevado a sentir tres sentimientos diversos. Después, analizar si creen que estos sentimientos fueron lógicos o, por el contrario, fueron motivados por otro sentimiento que no fueron capaces de expresar, como en el caso de Laura.

Al final, harán unos libros con los dibujos de todos que dejarán en EL RINCÓN DE LAS EMOCIONES y podrán llevarlo a casa como libro de lectura.



Tercera sesión

Expresión corporal de las emociones

Temporalización: Una sesión de Educación Artística

Materiales: Ficha 2, tarjetas de situaciones

ACTIVIDAD 1

En esta actividad trataremos de trabajar los sentimientos de alegría, tristeza y enfado. Dividiremos la clase en tres grupos y a cada grupo le daremos una tarjeta con el siguiente texto:

Tarjeta 1: Tú y tus amigos os vais juntos de campamento este verano.

Tarjeta 2: Tu mejor amiga está enferma en el hospital.

Tarjeta 3: Hay una fiesta de cumpleaños y no te han invitado.

Los compañeros deberán averiguar el sentimiento que se está representando. Cuando alguien lo sepa levantará la mano para comunicárselo al resto. Si la respuesta es adecuada, se leerá la situación concreta que se estaba representando y se debatirá si ésta ha sido adecuada, o por el contrario, la representación de los sentimientos era exagerada o reprimida.

ACTIVIDAD 2

Otra actividad que trabaja la expresión de los sentimientos sería la siguiente:

La clase quedará dividida en dos grupos, de tal manera que una mitad de los alumnos tenga una serie de emociones diferentes para cada uno de los miembros del equipo, y la otra mitad las mismas. Los alumnos se distribuyen por el espacio representando la emoción que tiene asignada, intentando buscar a un miembro del otro grupo que esté representando su misma emoción. Una vez que la pareja se ha encontrado, antes de desvelarse cuál era la emoción de cada uno, deben hablar de los gestos y movimientos que han utilizado cada uno de ellos, para finalmente poner en común la emoción y cerciorarse de que la pareja es la adecuada. Si no fuera así, deberán volver a seguir buscando.

Cuarta sesión

Dibujamos los sentimientos

Temporalización: Una sesión de Educación Artística.

Material: Cartulinas, rotuladores, lápices de colores, ceras, témperas, pinceles, pegamento, tijeras, papeles de revistas.

Pedir a los alumnos que traten de representar a través del lenguaje artístico y/o escrito distintos sentimientos (amor, enfado, miedo, ira, tristeza...).

«Si el amor fuera... (e ir eligiendo otros sentimientos para representar).

un color...

una flor...

un libro...

una película...

un animal...

un país...

un nombre...

una canción...

un olor..."

Quinta sesión

Los sentimientos en la música

Temporalización: Una sesión de Educación Musical.

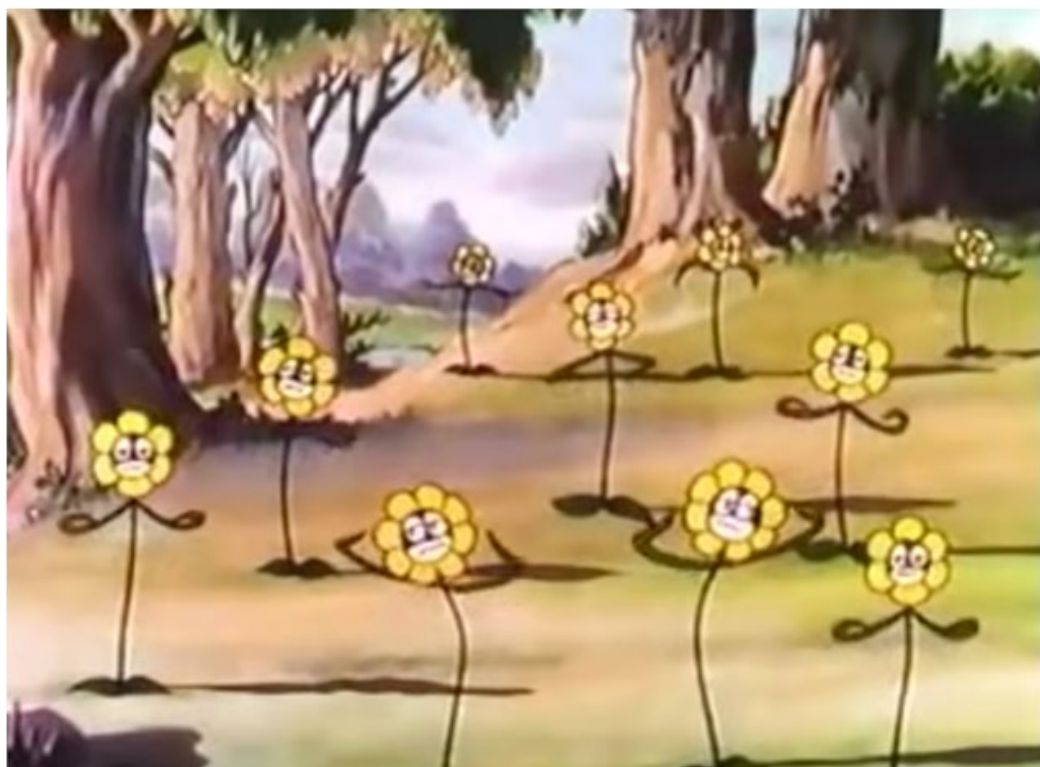
Material: Grabaciones de “La primavera” A. Vivaldi; “Marcha Fúnebre” F. Chopin.

Escuchar con los alumnos un fragmento de las siguientes piezas musicales: “La primavera” de A. Vivaldi y “Marcha Fúnebre” de F. Chopin. Comentar con los alumnos lo que les sugiere la música, y el poder del arte en general para generar sentimientos. Después, pedirles que dibujen lo que les sugiere cada una de las músicas. Por último comentar que la primera de ellas es una celebración por la llegada de la primavera, momento en el que todo cobra vida, renace y la segunda tiene que ver con el final de la vida. Comentar con los alumnos qué es una marcha fúnebre y cómo la música ha acompañado al ser humano en las celebraciones de distinto tipo de sentimientos.

<https://www.youtube.com/watch?v=s2lbGix2wtE>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=ZA0s6p4WpFg>



Sexta sesión

Miro, pienso, siento

Temporalización: Una sesión de Conocimiento del Medio

Material: Fotografías, cuadernos, lápiz o bolígrafo

Pedir a los alumnos que observen las dos fotografías adjuntas y comenten qué tipo de sentimientos les provocan. Analizar de manera conjunta el porqué de estos sentimientos y qué diferencia encuentran entre los dos paisajes. Por último, realizar un breve escrito de lo comentado oralmente.



Séptima sesión

MINDFULNESS Y EDUCACION

Sesión de relajación

Temporalización: Una sesión de Educación Física para iniciar la actividad y más tarde establecer un momento diario entre clases cuando el profesor lo estime conveniente.

Material: Colchonetas, música (opcional)

Para mejorar la convivencia en el aula y en el centro escolar es necesario prestar más atención a las emociones y a las inquietudes que tarde o temprano aparecen en todo ser humano, para que cuando los alumnos terminen el colegio estén preparados para vivir plena y conscientemente.

El *mindfulness* se presenta como una técnica de meditación, concentración y relajación que permite al alumno o alumna escuchar su cuerpo y alma, saber con más certeza lo que quiere, relajar tensiones y mejorar su atención. Además, mejora las relaciones entre compañeros/as, reduce los niveles de estrés, incrementa la creatividad y reduce la violencia.

¿Y por qué esta práctica ayuda a transformar la sociedad? Para conseguir un mundo más justo, es necesario en primer lugar mirarse a sí mismo, respetarse y tener un autoconcepto y autoestima óptimos e integrales. Practicar técnicas como *mindfulness* ayuda al alumnado a desarrollar su YO de manera plena para así mirar al mundo y trabajar para transformarlo.

Las investigaciones confirman que estas prácticas tranquilizan y mueven la mente de un estado de actividad incesante a otro de conciencia, concentración y conocimiento.

ACTIVIDAD

VAMOS A RESPIRAR (MOMENTO PRESENTE)

El primer paso para desarrollar una atención plena en el día a día es aprender nuevas formas de prestar atención y conectar con las experiencias del momento presente.

Una manera simple de hacerlo es desarrollar una práctica estable de respiración. En el entorno educativo lo podemos llamar 'hora de respirar'.

Para empezar, escogeremos un momento en el día en el que podamos parar cinco minutos (ej.: después del patio).

- ❖ Nos sentaremos en una posición cómoda con las plantas de ambos pies en el suelo.
- ❖ Pon las manos sobre los muslos y relaja los hombros.
- ❖ Relaja los párpados, cierra los ojos o mantén la mirada en un punto fijo.
- ❖ Echa los hombros hacia atrás y relaja la espalda. Postura digna.
- ❖ Centra toda tu atención en el flujo de la respiración y presta atención a cómo se siente tu cuerpo. La respiración es relajada y normal, no forzada.
- ❖ Inhala y exhala, siente cómo el aire entra y abandona tu cuerpo.
- ❖ Si tu mente se distrae en pensamientos o emociones, es normal. No te enfades, simplemente vuelve tu atención a la respiración.
- ❖ Cuando el/la maestro/a lo dicte (con una voz tranquila, o con un sonido musical suave), abre los ojos poco a poco y vuelve tu atención al entorno. ¿Cómo te sientes?



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>

JUEGOS DE EXPRESIÓN CORPORAL Y EMOCIONES

<https://cuentosparacrecer.org/blog/juegos-de-expresion-corporal-y-emociones/>

ANEXOS

EL CUENTO DE LAS EMOCIONES



Me siento enfadado cuando.....

CURSO 2019-2020

ME SIENTO CONTENTO



CURSO 2019-2020

CLASE DE

FICHA 3, tarjetas para trabajar en grupos

Tú y tus amigos os vais juntos de campamento este verano.

Tu mejor amiga está enferma en el hospital.

Hay una fiesta de cumpleaños y no te han invitado