



EMPATÍA



EXPRESIÓN EMOCIONAL



VALORES UNIVERSALES

# ¡Todos tenemos emociones!



## COMPETENCIAS BÁSICAS

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia social y ciudadana.
- Autonomía e iniciativa personal.

## OBJETIVOS

- Aumentar la capacidad para empatizar.
- Aprender a detectar distintos estados emocionales en sí mismos y en los demás.
- Generar comportamientos de ayuda.

## RECURSOS MATERIALES

- Canción *Todos los patitos* (canción popular).
- Lápices y/o ceras de colores.
- Ficha ¡Todos tenemos emociones!

## TIEMPO APROXIMADO





# SENTIDO PREVENTIVO

En estas edades se desarrolla la capacidad para detectar estados emocionales a partir de manifestaciones no verbales simples (tristeza, alegría, enfado, susto), siendo conducidos hacia la detección de las posibles causas que los justifiquen. Este trabajo en el desarrollo del pensamiento empático les permitirá continuar su proceso evolutivo de descentramiento situándose en la óptica emocional de otra persona, para posteriormente idear y poner en práctica conductas prosociales de ayuda.

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

### 1ª FASE

#### Introducción y motivación

Se explica muy brevemente la actividad, creando expectación hacia la misma al anunciar diversión y agrado:

*“Hoy vamos a jugar a descubrir nuestras emociones. ¿Sabéis qué son las emociones? Muy sencillo: son aquello que nos pasa por dentro cuando nos sentimos bien o mal, tristes o contentos, enfadados, solos o alegres.*

*Será muy divertido: haremos teatrillo, nos moveremos por el aula y hablaremos sobre cómo nos sentimos. Después comentaremos qué tal lo hemos pasado”.*

También podemos empezar de la forma siguiente (se trataría de partir siempre de la experiencia para luego definir o extraer reglas generales):  
*“¿Qué estoy haciendo (llorando)?... Sí, lloro porque estoy triste. La tristeza es una emoción. ¿Y ahora cómo estoy (sonriente)?... Sí, sonrío porque estoy alegre. La alegría es una emoción...”*

*Hoy vamos a descubrir emociones...”.*

### 2ª FASE

#### Identificación de emociones

Antes de iniciar la actividad, se pedirá a los niños y niñas que se sitúen en semicírculo o en doble “U”, preferiblemente en el suelo.

Se explica que todas las personas, pequeños y mayores, en determinadas ocasiones se sienten tristes y apenados, alegres, sorprendidos, enfadados,... Por ello, les pide que digan situaciones en las que se han sentido tristes. Se pondrán algunos ejemplos que les sirvan como pistas:

*“A veces, cuando estamos tristes, lloramos, ¿verdad? Por ejemplo, cuando se ha puesto malito nuestro hermano o nuestro amigo y no tenemos con quien jugar, cuando no os deja hacer algo papá y mamá,... Cuando lloramos, normalmente es porque estamos... (...). A ver, María, ¿alguna vez has estado triste? ¿Por qué?”.*



Se procederá de la misma manera con la emoción del enfado:

*“Cuando estamos enfadados pateamos, gruñimos, incluso a veces golpeamos algún objeto. Eso hacéis cuando, por ejemplo, os quitan una pelota que teníais, cuando tenéis que ir a la cama y aún no tenéis sueño,... Cuando alguien gruñe o patea es porque seguramente está... (...). A ver Ana, ¿en qué ocasión te has enfadado? ¿Con quién te enfadaste? ¿Se te pasó pronto el enfado o estuviste enfadada mucho tiempo?”.*

A continuación, se explorará la alegría:

*“Cuando sonrío, doy palmas y me río, es porque estoy alegre, ¿verdad? Por ejemplo, cuando mamá o papá os dan un beso o un achuchón, cuando os dicen algo agradable,... Cuando estamos contentos y alegres... ¿qué cara ponemos? (...) Alberto, ¿cuándo te has puesto muy contento?”.*

La sorpresa también será examinada mediante ejemplos:

*“Cuando de repente se oye un ruido muy fuerte, o cuando recibimos un regalo sorpresa, cuando alguien nos felicita sin esperarlo,... ¿Qué cara ponemos cuando estamos asustados? A ver, Sara, ¿te has asustado alguna vez? ¿Qué ocurrió?”.*



### Todos los patitos

Se introducirá la canción Todos los patitos: *“Ahora, vamos a escuchar una canción muy bonita en la que se habla de un patito. Tenéis que estar muy atentos para saber qué le pasa al patito y por qué llora, ¿de acuerdo?”.*

Una vez que se haya escuchado la canción, se lanzarán algunas preguntas en común:

- *¿Os ha gustado la canción de Los patitos?*
- *¿Quién sabe a qué tiene miedo el patito?, ¿a jugar? ¡¡¡No!!! ¿a nadar?*
- *En la canción dice que la mamá del patito se enfada con él, pero como el patito empezó a llorar, su mamá ¿qué le prometió si era bueno y se portaba bien? ¿A dónde le llevaría? ¡¡¡Sí, al bazar!!! Muy bien.*
- *El patito, al ver que su mamá le ha prometido llevarle al bazar, ¿cómo se pone, alegre o triste?*

*“Antes, hemos hablado de situaciones en las que nosotros hemos tenido miedo, hemos estado tristes o contentos y situaciones en las que nos hemos llevado una sorpresa.*

*Con la canción de Los patitos, vemos que podemos tener estas emociones, ¿verdad? Lo importante es saber identificarlas. ¿Hemos aprendido a saber qué emociones hay? ¿Y todos sabemos cómo las expresamos? ¿Seguro?”.*



**4<sup>a</sup>**  
**FASE**

**La excursión por el parque de las emociones**

Se selecciona a distintos niños y niñas para que, por parejas, representen emociones en el contexto de situaciones familiares. Los elegidos y elegidas se sitúan en distintos rincones del aula. El resto “visitará” cada rincón, adivinando y poniendo en práctica la ayuda.

– Explicación de la dramatización, selección y asesoramiento: se pedirán parejas de voluntarios para representar emociones. Se asesora a cada pareja, proponiendo distintas situaciones. Se distribuye a los ensayantes por rincones y se anuncia al grupo la “visita” al Parque de las emociones.

– Asignación de roles:

- *¿Quién quiere ser voluntario o voluntaria para una representación? Necesito varias parejas...* (Se explica a cada pareja qué tendrá que hacer, dónde y cuándo).
- *Tenéis que ir al rincón... y cuando nos acerquemos, hacéis como que estáis llorando porque os habéis perdido.*

– Se informa al gran grupo sobre la excursión y se señala lo que se espera que hagan (adivinar y ayudar):

*“Los niños y niñas que están en los distintos rincones van a representarnos una emoción que tenemos que adivinar. Nosotros tenemos que intentar ayudarles. Tenemos que recorrer el Parque en fila india”.*

– Excursión, representación, adivinación y ayuda: el grupo recorre los rincones. Al llegar a cada rincón, se indica a los ensayantes que pueden iniciar la representación.

- En el rincón del susto, la conducta a sugerir será tranquilizar: *“No pasa nada... no os asustéis. Podemos jugar juntos al escondite...”*.
- En el rincón de la alegría, la conducta a sugerir será sumarse a la alegría: *“¡Qué bien! Nosotros también estamos contentos”*. (Batir palmas y saltar juntos de la mano).
- En el rincón del enfado, la conducta a sugerir será escuchar y plantear alternativas (cambiar el foco de interés de los afectados y afectadas): *“No pasa nada. ¿Queréis que juguemos al pilla-pilla?”*.
- En el rincón de la tristeza, la conducta a sugerir será escuchar, consolar y proponer una actividad: *“No os preocupéis, no pasa nada. ¿Queréis jugar a...?”*.

**5<sup>a</sup>**  
**FASE**

**El cuaderno de los momentos mágicos**

Colorearán en la ficha *¡Todos tenemos emociones!* sólo aquellas imágenes que transmitan alegría, comentando cuál han elegido y por qué.



## Espacio para el recuerdo

Se formularán varias preguntas con el objetivo de resumir y cerrar la actividad:

- ¿A qué hemos jugado hoy?
- ¿Qué canción hemos escuchado?  
¿Al patito le ocurrían muchas cosas, verdad?
- ¿Cuándo lo has pasado mejor, Iván, cantando o adivinando las emociones que representaban tus compañeros y compañeras? ¿Qué es lo que más te ha gustado, Marina? ¿Era divertido pasear por el Parque, José?
- Dinámica de palabra final: “Susana, esta actividad ha sido muy...”.



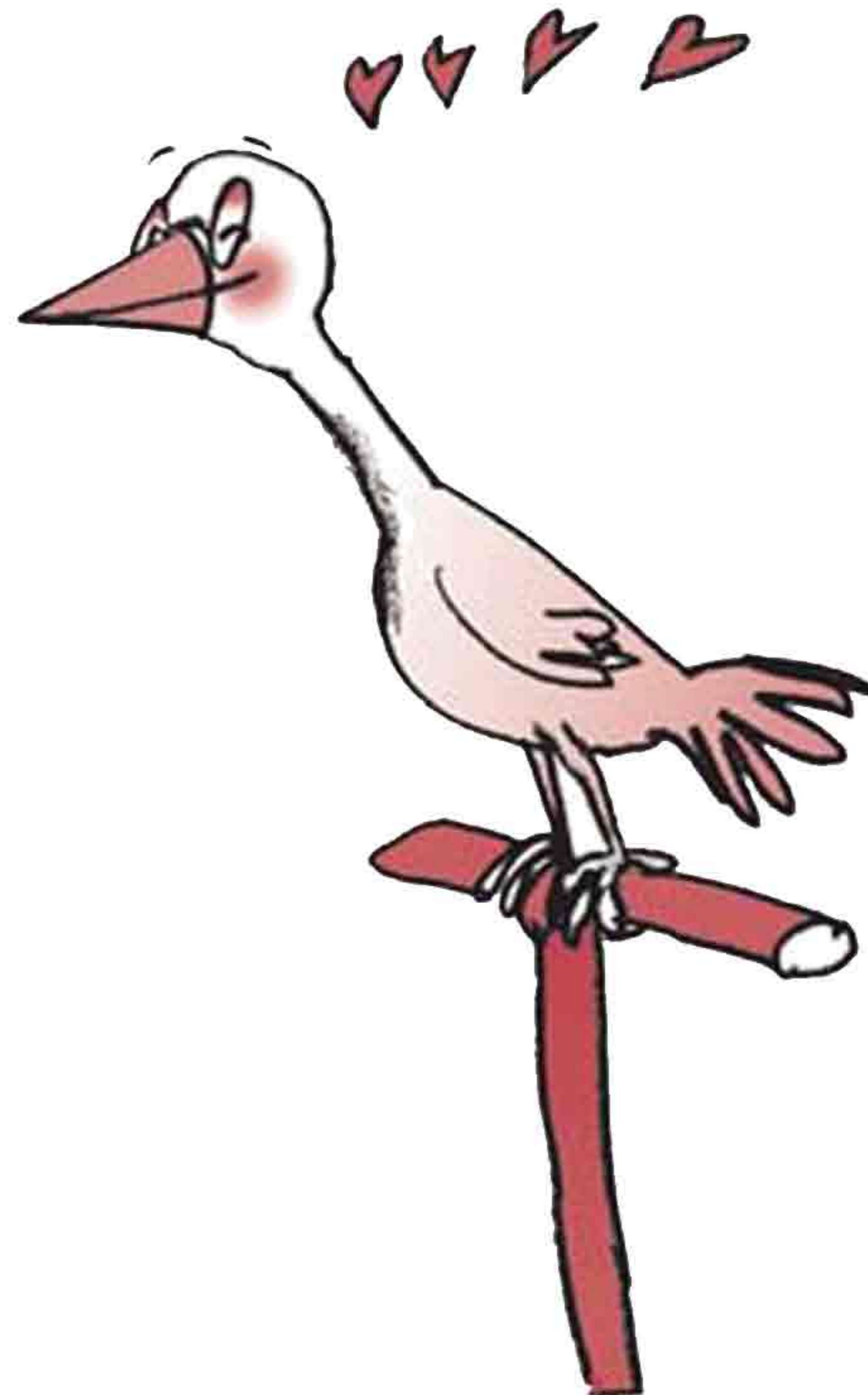
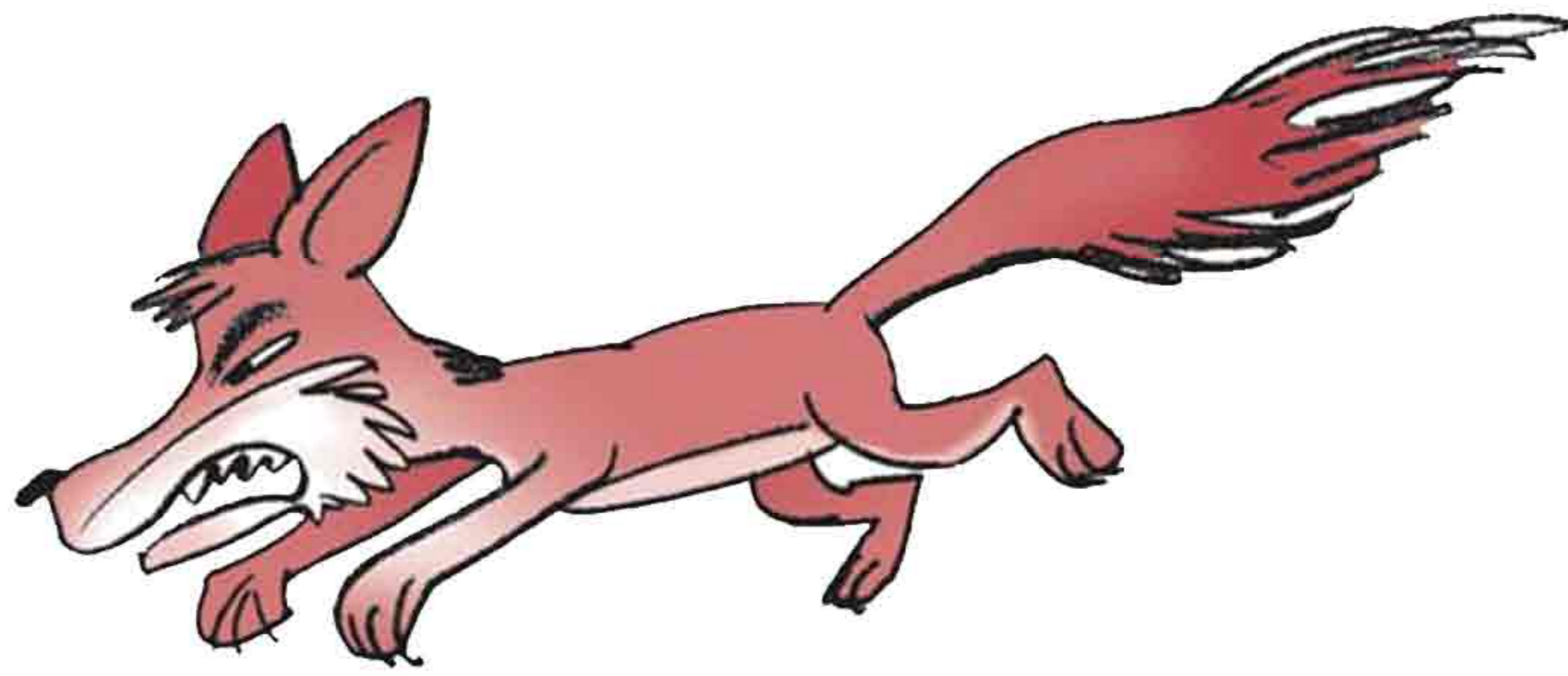
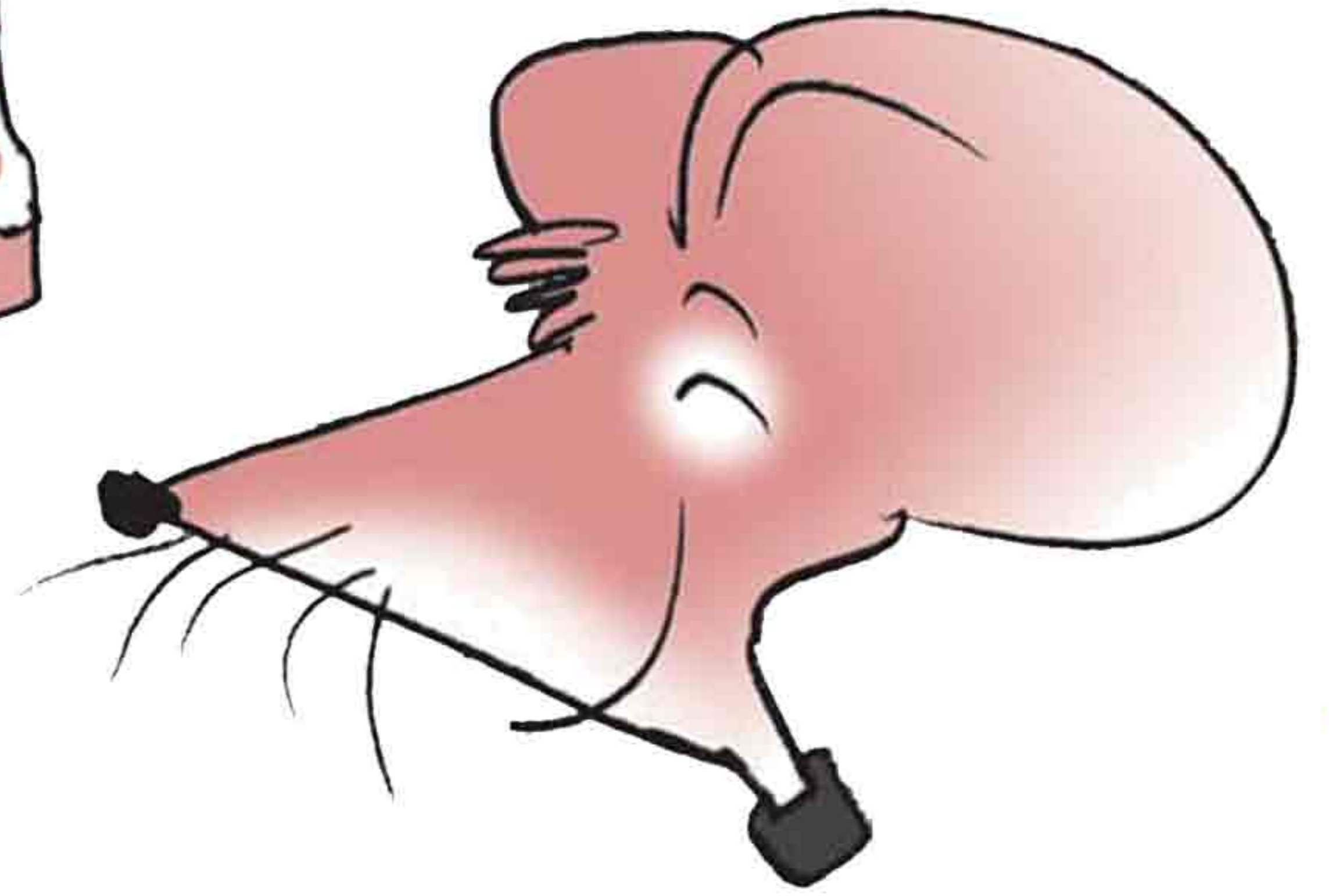
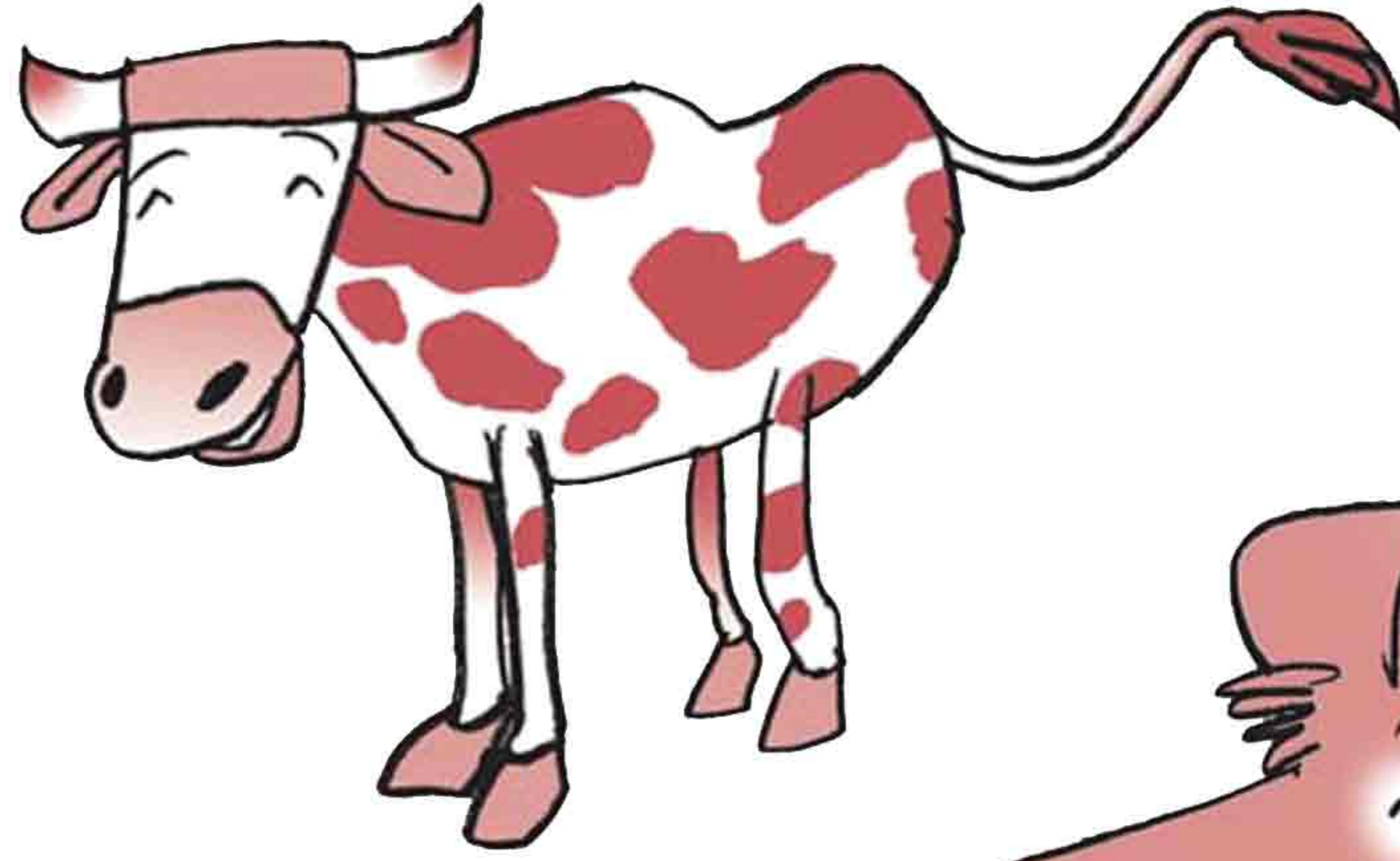


# TODOS TENEMOS EMOCIONES

## ¡¡ ALEgría!!... ¡¡alEgrÍA!!

¡ ¡ ALEgrÍA! ! ! ! ! ALEgría! ! ! ! !

¡ ¡ ALEgrÍA! ! ! ! ! ALEgría! ! ! ! !



## ¡¡ ALEgría!!... ¡¡alEgrÍA!!