

Viviendo con mi dragón



Guía didáctica



María José Morillo Hidalgo

Justificación	7
Objetivos	11
Competencias Clave	13
Contenidos	17
Metodología	19
Bloques Temáticos	21
BLOQUE 1. Reconocemos y autorregulamos las emociones.	23
UD1. TRISTEZA.....	26
UD2. ALEGRÍA.....	27
UD3. MIEDO	28
UD 4. IRA/ENFADO/RABIA.....	29
UD 5. ASCO	30
UD 6. SORPRESA.....	31
BLOQUE 2. Las emociones ante el compañero con diversidad funcional.....	33
Unidad “El Guerrero Mitocondrial”.....	34
Unidad “Soy Berta”. Trastorno Específico del Lenguaje	36
Unidad “Soy Pepe”. Trastorno del Espectro Autista	39
Unidad “Soy Ramona”. Síndrome de Down	41

JUSTIFICACIÓN

El material que hemos elaborado está diseñado para ayudar a los docentes en su tarea de sensibilizar a los más pequeños en el respeto a la diversidad y lograr la máxima inclusión del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo (NEAE) en los centros docentes, todo ello desde una óptica integradora, social y emocional

La educación inclusiva, como derecho universal, requiere de políticas tendentes a que todos los ciudadanos reciban una educación de calidad e igualitaria, así como disponer de los recursos necesarios para ello, asegurando el desarrollo del alumno no sólo a nivel académico, sino también personal y relacional. La inclusión exige valorar la diversidad como elemento enriquecedor y apostar por la integración independientemente de las condiciones personales, sociales y culturales de cada uno.

Mi experiencia como orientadora escolar y como madre de 2 niños con diversidad funcional me ha enseñado que la verdadera inclusión tiene lugar cuando conseguimos superar las barreras que se derivan de la incomprensión y del miedo a lo desconocido. Permítanme contar una anécdota que me ocurrió no hace mucho tiempo y que me ayudó a ver con claridad lo que tantas veces había leído en los libros. Al entrar en un restaurante con mis hijos me topé con un grupo de niños que jugaban junto a sus madres en un recinto habilitado para ello y observé que conforme me acercaba a ellos, 2 de los niños corrieron hacia sus madres protegiéndose detrás de ella y mirando de reojo mientras yo pasaba. Estos 2 niños sintieron miedo y ante el miedo el ser humano reacciona de 3 maneras: huyendo, agrediendo, o quedando paralizado. Estas 3 respuestas, que en principio pueden parecer adaptativas, en el tema que nos ocupa cumplen una función contraria y pueden estar en la base del acoso y aislamiento que sufren en multitud de ocasiones los niños con diversidad funcional.

A través de las actividades propuestas pretendemos trabajar con el niño desde la primera infancia la competencia emocional, para que al final de la etapa el niño sea capaz de interpretar su propio estado emocional en relación a los compañeros con diversidad funcional, tomar conciencia de la conducta que acompaña a dicho estado, comunicar sus emociones y entender que el comportamiento propio repercute en la conducta del otro. Nuestra supervivencia depende de entender las acciones, intenciones y emociones de los demás. Se trata de desarrollar la capacidad empática.

La actual neurobiología interpersonal, disciplina creada por Daniel Siegel, le da mucha importancia a la calidad de las relaciones humanas y plantea que el cerebro es un órgano de adaptación creado para la relación, y que éste se desarrolla y configura a través de la interacción que mantenemos con otras personas. De manera que un niño será, por ejemplo, más o menos sociable, más o menos respetuoso o más o menos tolerante en base a las relaciones que mantiene con las personas próximas a su entorno y su desarrollo cerebral será acorde a dicha relación. En este mismo sentido, Stephen Porges, reputado científico, pone el foco de atención en la necesidad que tenemos todos los seres humanos de relacionarnos con otras personas, considerando este hecho como un imperativo biológico, tan fundamental para mantener nuestra existencia como lo es la reproducción. Según el autor, nuestro sistema nervioso se configura en función de las relaciones que mantenemos con otras personas, si las

relaciones son seguras nuestro sistema nervioso autónomo se apaciguará y el comportamiento social será óptimo, pero si, por el contrario, el sujeto percibe inseguridad en ellas, nuestro sistema nervioso se desregulariza y aparecen comportamientos desadaptados y de riesgo. Nuestras respuestas o nuestros comportamientos influyen en las emociones, la biología y la mentalidad de la gente que nos rodea y viceversa. De ahí la importancia de generar entornos seguros y respetuosos con la diversidad. El comportamiento no es el resultado de ningún defecto moral, ni de una falta de fuerza de voluntad, ni del mal carácter. El comportamiento es el resultado de cambios reales que se producen en el cerebro cuando nos relacionamos con otras personas (Van der Kolk¹). Si las relaciones son negativas, las respuestas serán reactivas y disonantes, mientras que si son positivas las respuestas serán proactivas y consonantes.

Terminar esta introducción apuntando, que en el desarrollo empático y social, juegan un papel fundamental lo que se ha venido a denominar neuronas espejo, que son aquellas que se activan cuando realizamos una acción o vemos a alguien realizándola, nos permiten entender la mente de los demás, no sólo a través de un razonamiento conceptual sino mediante la simulación directa. Sintiendo, no pensando. Este descubrimiento nos permite realizar 2 inferencias. La primera nos sugiere que mientras veamos actitudes despreciativas hacia la persona diferente, habrá desprecio. No porque genéticamente seamos así, sino porque, genéticamente, estamos preparados para imitar y aprender de lo que vemos. La segunda, que será imposible lograr la verdadera inclusión si desde edades muy tempranas no trabajamos en el reconocimiento y la valoración de la diversidad como condición perfeccionadora del ser humano, teniendo presente el papel importantísimo que en este acercamiento juegan las emociones. No podemos aprender de aquello que no está presente en nuestras vidas. De ahí la importancia de que todos los niños compartan los mismos espacios, con independencia de sus condiciones sociales, personales o culturales.

¹ Van der Kolk, B. (2015). *El cuerpo lleva la cuenta. Cerebro, cuerpo y mente en la superación del trauma*. Barcelona: Eleftheria.

OBJETIVOS

- Acercar a los más pequeños a los compañeros con diversidad funcional, dándoles a conocer los rasgos definitorios de los diversos trastornos del desarrollo.
- Ayudar a los más pequeños a comprender los factores que originan los diversos trastornos del desarrollo
- Tomar conciencia de las emociones que entran en juego cuando nos relacionamos con personas con diversidad funcional y a partir de ellas generar habilidades de afrontamiento positivas.
- Tomar conciencia de cómo afectan las emociones propias a las emociones del compañero.
- Desarrollar habilidades de inteligencia emocional, reconociendo las emociones y adaptándolas según las exigencias de cada situación.
- Fomentar el desarrollo de prácticas de relación entre iguales basadas en la cooperación, el respeto y la amistad.
- Normalizar la presencia de niños con diversidad funcional en las escuelas y lograr la verdadera inclusión.
- Fomentar la adopción de comportamientos prosociales hacia los compañeros con diversidad funcional.

COMPETENCIAS

CLAVE

1. Competencia Lingüística

La lectura de los cuentos durante la asamblea de clase permitirá trabajar la comunicación oral, la comprensión y expresión de ideas, pensamientos, emociones, vivencias, experiencias y opiniones con un vocabulario acorde a la edad. También permitirá ir desarrollando la gramática (variaciones morfológicas referidas a género, número, tiempo y persona), las estrategias de escucha activa y el respeto por los turnos de palabra, base de la comunicación asertiva.

2. Competencia Matemática

A través de las actividades propuestas se favorecerá, la identificación de propiedades de los objetos, la distinción de propiedades comunes con un objeto de referencia, la asociación de objetos/pensamientos/emociones según un criterio dado, la clasificación según diferentes criterios, la utilización de cuantificadores básicos para describir situaciones y la identificación de estructuras generadoras de una serie o secuencia (visual, auditiva o gestual) y la capacidad de continuarla.

3. Competencia para el conocimiento y la interacción con el mundo físico. Competencia social y cívica

Nuestro programa permitirá al alumnado conocer los códigos de conducta fundamentales para interactuar con niños con diversidad funcional, desarrollar actitudes y hábitos de respeto, ayuda y colaboración entre iguales así como comprender los elementos claves para participar en la vida social y ser empático. A la finalización del programa el niño deberá ser capaz de aceptar y valorar las características, posibilidades y limitaciones propias y de los demás, evitando actitudes discriminatorias y poder anticipar posibles resultados, consecuencias y transformaciones derivadas de la intervención sobre los otros, manifestar curiosidad e interés por conocer y acercarse al compañero con diversidad funcional con naturalidad.

4. Competencia Digital

Dado que el programa lleva incorporado un soporte audiovisual se favorecerá que los niños y las niñas dominen algunas acciones básicas en el manejo del ordenador y periféricos con la finalidad de que los usen como instrumentos de comunicación, representación y aprendizaje. El programa potenciará sobre todo el uso de mecanismos de acceso, como encender y apagar el ordenador, usar el ratón, entender los iconos o imprimir; buscar información abriendo y cerrando ventanas, seguir enlaces y manejar programas sencillos de dibujo para expresarse.

5. Competencia Cultural y Artística

El trabajo a través de los diferentes cuentos permitirá a los niños utilizar diferentes recursos para expresar ideas, experiencias y sentimientos de forma creativa, cultivar las emociones y valores estéticos y poner en funcionamiento la iniciativa, la imaginación y la creatividad para expresarse mediante códigos artísticos.

6. Competencia Aprender a Aprender

Para promover la curiosidad y las ganas de aprender, hemos partido de contenidos que interesan al alumnado, que plantean relaciones causa-efecto sencillas y que fomentan actitudes de autonomía, confianza y motivación.

7. Competencia relacionada con la Iniciativa y el Espíritu Crítico

Las actividades seleccionadas promueven la capacidad de los niños para poner en práctica sus ideas y buscar soluciones con iniciativa e imaginación. En todo momento se favorecerá que sea el niño el que haga y no el adulto.

CONTENIDOS

Rasgos definatorios del niño con diversidad funcional

- Enfermedad mitocondrial.
- Autismo.
- Síndrome Down.
- Trastorno Específico del Lenguaje.

Conciencia emocional

- Conocimiento de las propias emociones y las de los compañeros.
- Ventajas y desventajas de las emociones.

Regulación emocional

- Control de impulsos.
- Comprensión y regulación de las emociones.
- Desarrollo de emociones positivas.

Habilidades socioemocionales

- Empatía.
- Resolución de conflictos.
- Toma de decisiones.

METODOLOGÍA

El programa se sustentará en los siguientes principios:

Aprendizajes significativos. Partiremos siempre del concepto que el niño ya tiene, garantizando así que éste pueda conectar sus experiencias previas con los nuevos aprendizajes, mediante actividades que tengan sentido para él y que le interesen. Todos los cuentos están redactados en términos que el niño pueda entender.

Respeto al momento evolutivo. Las emociones evolucionan con la edad, de manera que un niño de 0-3 años será capaz de discriminar y expresar emociones básicas (alegría, miedo, ira, asco, tristeza y sorpresa), de 3-6 años las complejas (envidia - celos, nervios - ansiedad, frustración, vergüenza, etc.) y de 6-12 años, las llamadas contradictorias (emociones que implican ambivalencia: una combinación de emociones positivas y negativas), aspecto que será tenido en cuenta a la hora de diseñar nuestro programa.

Principio de actividad lúdica. A través de la lectura de los cuentos, de su dramatización y del juego propuesto el niño podrá ir construyendo sus propios conocimientos gracias a la manipulación y la experimentación. Los cuentos se convierten en esta etapa en un material metodológico esencial. Es importante que el profesor dramatice el cuento con el fin de transmitir las emociones a los más pequeños y acercarlos en la experiencia vivencial a las mismas.

Principio de socialización. La interacción entre los niños y entre éstos y el profesor, constituye un recurso metodológico de primer orden para facilitar el progreso intelectual, afectivo y social. La asamblea constituye un espacio en el que la comunicación cobra un valor fundamental como vía de socialización. No debemos olvidar como ya apuntamos en la introducción que la empatía se aprende fundamentalmente a través de la observación de otros modelos.

Aceptación mutua y cooperación. La asamblea de clase constituye un espacio inigualable para potenciar la creación de un ambiente escolar de aceptación, respeto y confianza que ayudará a los alumnos a la construcción de una imagen positiva de sí mismos, a la participación en las decisiones y tareas de grupo, al desarrollo de un juicio más razonado sobre sus propios comportamientos y los de los demás, y a aumentar la seguridad y el bienestar personal.

BLOQUES TEMÁTICOS

BLOQUE 1. Reconocemos y autorregulamos las emociones.



Objetivos

- Identificar las emociones y ponerles un nombre.
- Identificar las situaciones en las que sentimos: tristeza, miedo, alegría, asco, enfado y sorpresa.
- Saber cuáles son las principales manifestaciones de cada emoción.
- Tomar conciencia de la acción que acompaña a la emoción

Recursos

- Cartulinas, palos de madera, tijera y pegamento.
 - Colores.
 - Láminas para trabajar cada una de las 6 emociones: tristeza, alegría, miedo, ira, asco, y sorpresa.
- Reproductor de música y video.

Duración

14 sesiones.

Unidades Didácticas

Se dedicarán 2 sesiones de 1 hora para cada unidad (12 sesiones). Todas estas sesiones se regirán por la siguiente pauta

1. IDENTIFICACIÓN DE LA EMOCIÓN Se leerá en clase cada una de las láminas referentes a cada emoción y se establecerá un debate con ellos sobre cada uno de los aspectos que se trabajan en las fichas: Definición situacional, conductas que acompañan a la emoción y propuestas de regulación
2. IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES A TRAVÉS DE LA MÚSICA Y LOS COLORES. A cada emoción se le asignará un color y una canción. Para elegir el color nos podemos valer del cuento "el monstruo de los colores" o de la actividad que se propone en cada unidad. Las canciones para trabajar cada emoción aparecen en cada unidad.
3. IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES VIVIDAS. Los niños deberán asociar cada una de las emociones que se vayan a trabajar con situaciones vividas por ellos e identificar las acciones o conductas que acompañan a cada emoción. Algunos ejemplos son:
 - Me sentí alegre cuando me regalaron el juego que quería y cuando me siento alegre río, canto y me gusta estar con gente.
 - Sentí asco cuando mi madre me hizo comer espinacas y cuando siento asco tengo arcadas y a veces vomito.

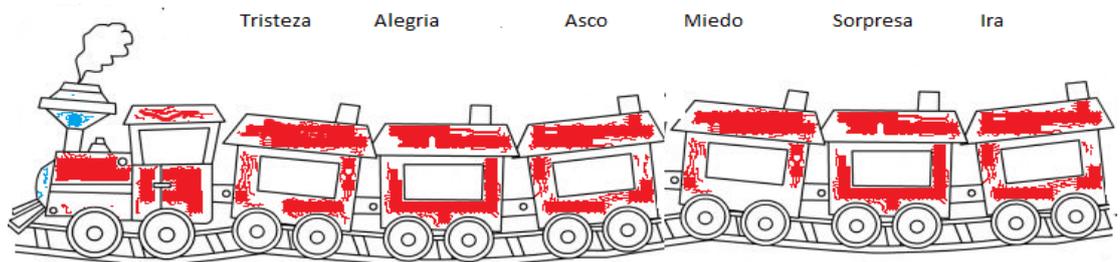
-Me sentí triste cuando mi amigo se enfadó conmigo y Cuando estoy triste lloro y me gusta estar sólo.

Una vez trabajada la emoción, el niño dibujará la misma en forma de emoticono, máscara o careta.



Todas las producciones se incorporarán al tren de las emociones, en el que cada vagón representará cada una de las emociones básicas

4. REGULACIÓN EMOCIONAL. Se trabajará con los niños pautas adecuadas para controlar la emoción y que están especificadas en cada unidad.



UDI. TRISTEZA

PARTE 1. Reconocemos la emoción.

Para que el niño pueda entender esta emoción es fundamental que le ayudemos a crear una representación de la misma ayudándonos de la siguiente ficha.



Es la emoción que sentimos cuando:

- Perdemos a alguien o algo que queremos mucho
- Le sucede algo malo a alguien a quien apreciamos o amamos
- No conseguimos que nos entiendan
- No logramos alcanzar un deseo que tenemos
- Alguien nos ha engañado
- No conseguimos tener amigos

Cuando estamos tristes actuamos de diversas maneras:

- Lloramos
- Perdemos las ganas de estar y jugar con nuestros amigos. Estamos desmotivados
- Se nos quita el hambre
- Queremos estar solos

Para superar la tristeza podemos (sería bueno realizar estos ejercicios con los niños):

- Pensar en soluciones
- Abrazar a la gente que queremos
- Hacernos cosquillas
- Jugar con amigos y practicar algún deporte
- Compartir o hablar de nuestra tristeza con padres, profesores y compañeros
- Pensar en las cosas bonitas que tenemos y dibujarlas

PARTE 2. Sentimos la emoción a través de la música

Se les pedirá a los niños que cierren los ojos y que escuchen la canción que se les va a poner.

Seguidamente se les pedirá que en un folio dibujen lo que les ha transmitido la canción y posteriormente en asamblea de clase hablarán de lo que han sentido y elegirán un color para esa emoción entre aquellos que más se han repetido y que en principio será el azul.

Música: Segundo Movimiento -Adagio un poco mosso- del Concierto para piano nº 5 en mi bemol mayor, Opus 73, "Emperador", de Ludwig van Beethoven.

<https://www.youtube.com/watch?v=63-RarttKNY>

PARTE 3. Vagón de las emociones

En esta parte es fundamental que cada alumno personalice la emoción, valiéndose para ello de la siguiente ficha. Estas fichas se pegarán una vez finalizadas en el vagón correspondiente.

FICHA DE TRABAJO

Yo me siento triste cuando.....

Cuando estoy triste se me nota porque.....

La próxima vez que este triste para superarlo haré.....

Mi cara cuando estoy triste es así (Trabajamos las máscaras o piruletas de las emociones)

UD2. ALEGRÍA

PARTE 1. Reconocemos la emoción.

Es la emoción que sentimos cuando:

- Estamos con alguien a quien queremos mucho
- Nos suceden cosas buenas a nosotros o a aquellos a quienes apreciamos o amamos
- Logramos alcanzar un deseo que tenemos.
- Nos hacen un regalo
- Nos dan una buena noticia
- Conseguimos tener amigos y que cuenten con nosotros
- Las personas con las que convivimos nos muestran su afecto

Cuando estamos alegres actuamos de diversas maneras:

- Reímos
- Besamos
- Cantamos
- Saltamos y tenemos ganas de estar y jugar con nuestros amigos.
- Nos sentimos con ganas de hacer cosas. Estamos motivados
- Nos sentimos a gusto

Para gestionar la alegría podemos (sería bueno realizar estos ejercicios con los niños):

- Compartir nuestra emoción con la gente que queremos y compañeros de clase
- Dibujar nuestra alegría
- Jugar con amigos



PARTE 2. Sentimos la emoción a través de la música

Se les pedirá a los niños que cierren los ojos y que escuchen la canción que se les va a poner.

Seguidamente se les pedirá que en un folio dibujen lo que les ha transmitido la canción y posteriormente en asamblea de clase hablarán de lo que han sentido y elegirán un color para esa emoción entre aquellos que más se han repetido y que en principio será el amarillo.

Música: PRIMAVERA. Allegro, Largo e Pianissimo Sempre, Allegro de Vivaldi

<https://www.youtube.com/watch?v=vll-MrAR9WU>

PARTE 3.

En esta parte es fundamental que cada alumno personalice la emoción, valiéndose para ello de la siguiente ficha. Estas fichas se pegarán una vez finalizadas en el vagón correspondiente.

Yo me siento alegre cuando.....

Cuando estoy alegre se me nota porque.....

Mi cara cuando estoy alegre es así (Trabajamos las máscaras o piruletas de las emociones)

UD3. MIEDO

PARTE 1. Reconocemos la emoción.

Es la emoción que sentimos cuando:

- Creemos que estamos en peligro. El peligro puede ser real o imaginario
- Algo nos quita el sueño y nos hace temblar
- Deseamos huir de dónde estamos
- Creemos que vamos a sufrir un daño
- Creemos que no podemos enfrentar la situación
- Pensamos que no vamos a poder hacer lo que nos piden

Cuando tenemos miedo actuamos de diversas maneras:

- Gritamos
- Corremos para huir de la situación
- Nos quedamos paralizados
- Nos escondemos
- Temblamos
- Nos ponemos pálidos
- Nos aumenta el ritmo cardíaco y se nos coge un pellizco en el estómago
- Buscamos compañía para sentirnos seguros



Para gestionar el miedo podemos (sería bueno realizar estos ejercicios con los niños):

- Hablar de lo que nos produce miedo
- Dibujar nuestros miedos y adornarlos con ayuda de los compañeros de elementos que restan valor
- Visualizar en nuestra mente una imagen que nos haga sentir bien
- Aprender a relajarnos y tomar conciencia de la emoción (mindfulness).
- Respirar consciente, para ello debemos respirar profundamente y despacio varias veces, llenando los pulmones y el abdomen de aire. Mientras inspiramos, contamos mentalmente "mil, dos mil y tres mil" y cuando exhalamos contaremos "mil, dos mil, tres mil, cuatro mil, cinco mil y seis mil"
- Inventarnos un superhéroe que venza al miedo
- Repetirnos mentalmente mensajes tranquilizadores

PARTE 2. Sentimos la emoción a través de la música

Se les pedirá a los niños que cierren los ojos y que escuchen la canción que se les va a poner.

Seguidamente se les pedirá que en un folio dibujen lo que les ha transmitido la canción y posteriormente en asamblea de clase hablarán de lo que han sentido y elegirán un color para esa emoción entre aquellos que más se han repetido y que en principio será el negro.

Música: Banda sonora de la película TIBURÓN

https://www.youtube.com/watch?time_continue=87&v=ZDcrMScGaj8

PARTE 3.

En esta parte es fundamental que cada alumno personalice la emoción, valiéndose para ello de la siguiente ficha. Estas fichas se pegarán una vez finalizadas en el vagón correspondiente.

Yo siento miedo cuando.....

Cuando tengo miedo se me nota porque.....

Para superar el miedo cuando lo tenga ,haré.....

Mi cara cuando tengo miedo es así (Trabajamos las máscaras o piruletas de las emociones)

UD 4. IRA/ENFADO/RABIA

PARTE 1. Reconocemos la emoción.

Es la emoción que sentimos cuando:

- Creemos que alguien se ha reído de nosotros, nos hacen daño
- Nos han reñido y pensamos que no hemos hecho nada
- Alguien ha roto o estropeado algo que nos gusta mucho
- Hemos pasado un día muy malo
- Nos prohíben hacer algo que deseamos
- Consideramos que algo es injusto



Cuando sentimos rabia/ira actuamos de diversas maneras:

- Gritamos y tenemos ganas de romper cosas y a veces las rompemos
- Sentimos que nos ahogamos
- Damos patadas o sentimos ganas de pegar a alguien o a algo y a veces lo hacemos
- A veces nos pegamos a nosotros mismos
- Nos ponemos rojos y se acelera nuestro corazón
- Nos ponemos tensos, cerramos nuestros puños y parece que vamos a saltar por los aires
- Apretamos nuestra mandíbula o cerramos fuerte nuestra boca

Para gestionar la ira podemos (sería bueno realizar estos ejercicios con los niños):

- Hablar con alguien que nos quiere del por qué estamos enfadado
- Visualizar en nuestra mente una imagen que nos haga sentir bien.
- Escoger un lugar en el que relajarnos y respirar de manera consciente, para ello debemos respirar profundamente y despacio varias veces, llenando los pulmones y el abdomen de aire. Mientras inspiramos, contamos mentalmente "mil, dos mil y tres mil" y cuando exhalamos contaremos "mil, dos mil, tres mil, cuatro mil, cinco mil y seis mil"
- Hacer una actividad que nos guste mucho para desviar nuestra atención.
- Salir a correr y también podemos dibujar nuestra emoción.
- Explicar a los niños que la ira es una emoción pasajera valiéndonos para ello de un globo y ayudarles a visualizar esta imagen cuando aparezca la emoción
- Enseñar y aplicar la técnica del semáforo a los niños. Pararse (rojo), pensar (verde) y actuar en consecuencia

PARTE 2. Sentimos la emoción a través de la música

Se les pedirá a los niños que cierren los ojos y que escuchen la canción que se les va a poner.

Seguidamente se les pedirá que en un folio dibujen lo que les ha transmitido la canción y posteriormente en asamblea de clase hablarán de lo que han sentido y elegirán un color para esa emoción entre aquellos que más se han repetido y que en principio será el rojo.

Música: Fantasía y fuga sobre BACH. <https://www.youtube.com/watch?v=vGwdkZzzMJ4>

PARTE 3.

En esta parte es fundamental que cada alumno personalice la emoción, valiéndose para ello de la siguiente ficha. Estas fichas se pegarán una vez finalizadas en el vagón correspondiente.

Yo siento rabia o ira cuando.....

Cuando siento rabia o ira se me nota porque.....

Para superar la ira cuando me venga, haré.....

Mi cara cuando siento rabia es así (Trabajamos las máscaras o piruletas de las emociones)

UD 5. ASCO



PARTE 1. Reconocemos la emoción.

Es la emoción que sentimos cuando:

- No nos gusta nada algo o alguien o, nos resulta desagradable
- Percibimos un olor agrio muy fuerte
- Nos dan a comer diversos alimentos: caracoles, insectos
- Tenemos delante alimentos que se están descomponiendo
- Observamos en alguien una característica física como un grano, herida infectada, etc.

Cuando sentimos asco actuamos de diversas maneras:

- Nos alejamos de lo que nos desagrada
- Tenemos náuseas o arcadas
- Vomitamos
- Sentimos que tenemos que huir
- Arrugamos la nariz, subimos los pómulos y arrugamos los párpados

Para gestionar el asco, sobre todo cuando la emoción afecta a otros compañeros podemos (sería bueno realizar estos ejercicios con los niños):

- Cambiar el significado que le damos al estímulo generando historias que cambien el significado de lo que nos produce asco. Leer el cuento de "Ranita, la rana" ([enlace](#))
- Realizar una tarea con los compañeros en las que el estímulo esté presente y que sea recompensada positivamente.
- Focalizar la atención en otros aspectos del estímulo que no resultan desagradable
- Dibujar el asco y compartir la emoción con otros compañeros generando un debate para que sean conscientes que no a todos nos desagradan las mismas cosas.
- Envasar el asco en tarritos de cristal y guardarlos en una caja
- Visualizar en nuestra mente una imagen, olor, color, etc. que nos haga sentir bien.

Nota: El asco es una emoción difícil de controlar, ya que responde a un impulso, un mensaje directo de los sentidos. Sin embargo, también hay que aprender a dominarlo, ya que el rechazo por asco puede generar hostilidad o tristeza en otra persona.

PARTE 2. Conocemos la emoción a través del cuento "El monstruo pegamocos" y de los sentidos

Se les pedirá a los niños que escuchen el cuento y seguidamente se les pedirá que en un folio dibujen lo que les ha transmitido. Posteriormente en asamblea de clase hablarán de lo que han sentido y elegirán un color para esa emoción entre aquellos que más se han repetido y que en principio será el verde.

Otra actividad será pedir a los niños que cierren los ojos y que toquen algunos alimentos gelatinosos. Después se les pedirá que huelan un brécol cocido y que escuchen sonidos vinculados al asco como el de una persona vomitando.

PARTE 3.

En esta parte es fundamental que cada alumno personalice la emoción, valiéndose para ello de la siguiente ficha. Estas fichas se pegarán una vez finalizadas en el vagón correspondiente.

Yo siento asco cuando.....

Cuando siento asco se me nota porque.....

Para superar el asco cuando me venga, haré.....

Mi cara cuando siento asco es así (Trabajamos las máscaras o piruletas de las emociones)

UD 6. SORPRESA

PARTE 1. Reconocemos la emoción.

Es la emoción que sentimos cuando:

- No nos esperamos que ocurra algo. Puede ser positivo, como que nos hagan un regalo o negativo, jugando al balón hemos roto el jarrón de mamá
- De pronto nos acordamos que no hemos realizado algo
- Vemos, oímos o tocamos algo por primera vez.
- Sucede algo que parece imposible.
- Nos encontramos con alguien que hacía mucho tiempo no veíamos



Cuando sentimos sorpresa actuamos de diversas maneras:

- Nos mostramos impacientes/nerviosos y con ganas de saber que pasará
- Realizamos exclamaciones. Ahhhhh!!!!!! Ohhhhhhh!!!!!!
- Nos volvemos más curiosos
- Estamos más atentos
- Se nos acelera el ritmo cardíaco
- Abrimos mucho la boca y los ojos.
- Podemos sentir posteriormente otras emociones: miedo, alegría, ira, etc.

Para gestionar bien la sorpresa podemos:

- Darnos el tiempo que necesitamos para poder reaccionar
- Respirar profundamente y analizar la situación
- Aplicar la técnica del semáforo

PARTE 2. Sentimos la emoción a través de los sentidos

Se sentará al grupo frente al profesor, a una distancia prudencial, y se le hará partícipe de varios juegos de magia sencillos, cuya explicación se puede ver en este enlace:

https://www.youtube.com/watch?v=a2uDdt7UR_E

Seguidamente se les pedirá que en un folio dibujen lo que les han transmitido los trucos.

Posteriormente, en asamblea de clase hablarán de lo que han sentido y elegirán un color para esa emoción entre aquellos que más se han repetido y que, en principio, será el naranja.

PARTE 3.

En esta parte es fundamental que cada alumno personalice la emoción, valiéndose para ello de la siguiente ficha. Estas fichas se pegarán una vez finalizadas en el vagón correspondiente.

Yo me he sentido sorprendida cuando.....

Cuando estoy sorprendida se me nota porque.....

Para gestionar bien mis sorpresas

Mi cara cuando me siento sorprendida es así (Trabajamos las máscaras o piruletas de las emociones)

Vistas todas las emociones se dedicarán 2 sesiones más a trabajar la identificación y regulación emocional a través de las siguientes actividades:

➤ CADA OVEJA CON SU PAREJA

Se les presentará a los alumnos diferentes rostros que expresan diferentes emociones y que el profesorado deberá haber seleccionado previamente para que los niños las clasifiquen confeccionando un gran collage.

➤ UNIMOS CON FLECHA

El maestro/a pedirá al alumno que realice diversos emparejamientos. Contento con triste, enfadado con asco, asco con sorpresa, etc.

➤ ADIVINA ADIVINANZA

A través de diferentes adivinanzas el niño deberá asociar una forma de regulación con un estado emocional.

SITUACIÓN 1. A María su madre la ha castigado sin salir a jugar porque no ha querido recoger sus juguetes y ella le explica que los suyos sí, pero que los que hay en la sala son de su hermano. Su madre no la cree y María nota como está a punto de estallar como un volcán.

La emoción que está sintiendo María es.....

Para controlar la rabia María puede.....

SITUACIÓN 2. La madre de Pedro le ha preparado hoy brócoli para comer y cuando llega el momento Pedro dice que no lo quiere porque huele a pedos.

La emoción que está sintiendo Pedro es.....

Para controlar el asco Pedro podría.....

SITUACIÓN 3. Berta se ha quedado hoy sola a la hora del recreo porque ningún compañero ha querido jugar con ella.

La emoción que siente Berta es.....

Para no sentirse triste Berta puede.....

BLOQUE 2. Las emociones ante el compañero con diversidad funcional.



Unidad "El Guerrero Mitocondrial"

Objetivos

Identificar los principales rasgos del niño con enfermedad mitocondrial

Ayudar a comprender las causas que producen la enfermedad mitocondrial

Identificar las emociones propias y las del guerrero

Relacionar las emociones con acciones propias y con la respuesta del compañero con diversidad funcional

Dotar al alumnado de pautas de relación adecuadas.

Normalizar la presencia de alumnos con diversidad funcional en el aula.

Recursos

- Piruletas de las emociones
- Emoticonos
- Cartulinas
- Muñeco que funcione a pilas.
- Lápices
- Cuento



Actividades

1. Lectura del cuento.

Se les leerá a los niños el cuento del guerrero mitocondrial para posteriormente explicarles que les pasa a los niños con enfermedades mitocondriales. Es habitual que cuando un niño ve a otro en silla de rueda, con movilidad reducida o con cualquier dificultad, pregunte ¿Qué le pasa? ¿Por qué está así? El cuento explica de una manera sencilla que en el caso de niños con enfermedad mitocondrial el cuerpo no genera la energía que necesita para poder funcionar correctamente. Sería importante para que ellos comprendieran la importancia que tiene la energía en nuestras vidas que se usaran ejemplos cercanos. En el caso de las enfermedades mitocondriales es muy ilustrativo el poner un muñeco con pilas y el mismo muñeco con las pilas casi terminadas.

2. Visionado del cortometraje "Cuerdas".

<https://www.youtube.com/channel/UCGqQCHLgAlxjeSeV0Qo3p3w>

Tras el visionado del corto, en asamblea de clase, el profesor promoverá el acercamiento a los compañeros con movilidad reducida y propiciará un debate sobre cómo podemos hacer para relacionarnos y jugar con compañeros como el guerrero mitocondrial.

3. Buscamos similitudes

Tras la lectura del cuento y el visionado de cuerdas los niños deberán exponer que cosas comparten con estos guerreros. Ej. Al guerrero le gusta que los compañeros se acerquen a jugar y a... también le gusta. Al guerrero le dan miedo los cohetes y a..... también le da miedo, etc.

4. Identificamos emociones.

En clase el profesor invitará a la reflexión realizando las siguientes preguntas:

- a) Qué siento cuando veo a un compañero como el guerrero mitocondrial.
- b) Cómo nos dice el cuento y el video que se siente el guerrero mitocondrial
- c) Qué podemos hacer nosotros para que el guerrero mitocondrial se sienta Feliz
- d) Qué puedo hacer yo para sentirme feliz y bien con un compañero como el guerrero mitocondrial

NOTA. Los niños usarán las piruletas o caretas construidas por ellos mismos para identificar las emociones propias y ajenas.

5. Elaboración del gran mural

En una cartulina grande el profesor construirá un mural respetando la siguiente estructura.

CUANDO VEO A UN GUERRERO MITOCONDRIAL SIENTO.....

EL GUERRERO MITOCONDRIAL SE SIENTE.....CUANDO.....

EL GUERRERO MICONDRIAL SIENTE.....CUANDO.....

PARA QUE EL GUERRERO MITOCONDRIAL SE SIENTA FELIZ NOSOTROS PODEMOS.....

PARA QUE EL GUERRERO MITOCONDRIAL NO SIENTA MIEDO NOSOTROS PODEMOS.....

Nota. Existirán tantas frases como emociones se hayan identificado

Unidad "Soy Berta". Trastorno Específico del Lenguaje

Objetivos

Analizar las barreras que para la comunicación tienen los compañeros con TEL

Identificar las emociones propias y ajenas que emergen cuando se produce la interacción social con compañeros con TEL

Ayudar a los más pequeños a darse cuenta que las emociones que sentimos se acompañan de acciones y que dichas acciones provocarán también una respuesta emocional en el compañero con diversidad funcional

Dotar al alumnado de pautas de relación adecuadas con el compañero con TEL

Normalizar la presencia de alumnos con diversidad funcional en el aula.

Recursos

- Piruleta de las emociones
- Cartulina
- Lápices de colores
- Cuentos
- Reproductor de video



Actividades

1. Lectura del cuento

Se les leerá a los alumnos el cuento sobre el TEL y entre todos deberán determinar qué le pasa a Berta (los rasgos definitorios de su personalidad) e identificar situaciones en las que a ellos les ha ocurrido algo similar.

2. Visualizar "las palabras de Blas"

Para ayudar a establecer y consolidar las características de los compañeros con TEL el profesor se puede ayudar del video-cuento "las palabras de Blas".

<https://www.youtube.com/watch?v=Nw4uloKSVC4&t=59s>

3. Buscamos similitudes.

Todos deberán decir que comparten con Berta y Blas

4. Juego de roles.

El profesor para explicar las emociones que siente Berta y las que sienten los compañeros que conviven con alumnos con TEL, distribuirá al alumnado por parejas y les solicitará que usando sólo gestos den instrucciones al compañero para que realice algún tipo de ejercicio (hacer un dibujo, realizar una figura con plastilina, etc.), sin usar en ningún momento el lenguaje oral. A

través de esta actividad vivencial el alumnado podrá experimentar las emociones que surgen cuando alguien no consigue entender, ni, sentirse entendido.

5. Identificamos emociones.

En asamblea de clase se generará un debate en torno a las emociones propias y de Berta, valiéndonos para ello de las siguientes preguntas:

- ¿Qué siente Berta (enfado, tristeza, soledad, frustración...) cuando no consigue que la entiendan y cómo actúa?
- ¿Qué sentimos nosotros cuando Berta se enfada?
- ¿Qué podemos hacer para que Berta nos entienda?

NOTA. Los alumnos usarán para esta actividad las piruletas de emociones

6. Construcción del árbol de la comunicación

El profesor con ayuda de los niños dibujará un árbol en el que en el tronco pondrá comunicación. En las raíces se escribirán las acciones a realizar para lograr la comunicación con compañeros/as como Berta y en las ramas las emociones que conseguiremos (alegría, seguridad, tranquila, etc.) al lograr la misma.

7. Sesión de relajación.

Se les explicará a los niños que cuando uno se siente frustrado o enfadado una buena manera de reconducir la situación es a través de ejercicios de relajación. Para ello podemos utilizar las siguientes técnicas:

Técnica de respiración

Se les pedirá a los niños que se sienten en una posición cómoda y que en silencio o con música suave, inspiren profundamente por la nariz (contar mil, dos mil, tres mil) y exhalen poco a poco por la boca (de 4mil a 9mil). Durante el ejercicio se le puede solicitar a los niños que centren su atención en su pecho, imaginando que es un globo que se infla y desinfla.

Relajación quiada

El profesor pedirá a los niños que se tumben boca arriba, con piernas y brazos estirados y que traten de visualizar la historia que se les va a contar. El profesor podrá acompañar la actividad de una música suave. Empezar centrado la atención por ejemplo en los pies e imaginar que una gran luz va entrando por los mismos y va recorriendo todo el cuerpo (es importante ir nombrando las diferentes partes del cuerpo) hasta alcanzar la cabeza. Cuando la luz llega a la cabeza hay que imaginar que cada vez se pesa menos y que esta situación produce la elevación del suelo y la sensación de vuelo. A continuación conducir al alumno a un sitio en el que se experimenta felicidad y tranquilidad con el objetivo de pedir un deseo. Llegados a este punto se inicia el viaje de regreso y se les pide a los niños que lentamente se vayan moviendo y abran los ojos. Esta actividad puede concluir pidiéndole a los más pequeños que compartan y regalen sus deseos a los demás compañeros. Ej. Yo he deseado ir este verano a la playa y quiero regalarte mi deseo. Es importante que todos pasen por todos para generar una mayor cohesión social.

Somos marionetas

Se les pedirá a los niños que en posición vertical se imaginen que son una marioneta y que están siendo controlados por el profesor a través de cuerdas o hilos que sujetan cada una de sus extremidades y cabeza. El profesor les irá indicando como se van rompiendo diferentes cuerdas hasta que todas se destruyan y el alumno quede tumbado en el suelo y relajado.

Unidad "Soy Pepe". Trastorno del Espectro Autista

Objetivos

Dar a conocer las características y necesidades de los compañeros con autismo desde una óptica emocional.

Fomentar que todos los alumnos/as comprendan a los compañeros/as con TEA y que aprendan a comunicarse y relacionarse con ellos/as de manera espontánea

Tomar conciencia de las emociones propias y ajenas cuando nos relacionamos con compañeros/as con TEA

Lograr la prevención del acoso escolar.

Impulsar la creación de relaciones positivas dentro del aula.

Normalizar la presencia de alumnos/as con TEA en el aula

Recursos

- Piruleta de las emociones
- Cartulina
- Lápices de colores
- Cuentos
- Reproductor de video



Actividades

1. Lectura del cuento.
Se les leerá a los alumnos el cuento sobre el TEA y entre todos deberán determinar qué le pasa a Pepe (los rasgos definitorios de su personalidad), incidiendo en el hecho de que su dragón le impide que él se puede comunicar con normalidad con las demás personas. Es importante que los niños identifiquen en ellos mismos rasgos comunes con Pepe
2. Visualización del corto "Mi hermanito de la luna"
Para ayudar a establecer y consolidar las características de los compañeros con TEA el profesor se puede ayudar del video-cuento "Mi hermanito de la luna"
<https://www.youtube.com/watch?v=DhcYsJm-Dic>
3. Lo que nos une
Cada niño deberá expresar aquello que comparte con Pepe y Marcos
4. Identificamos las emociones que nos despiertan los compañeros con TEA.
En asamblea de clase el profesor invitará a los niños a expresar que sienten cuando ven o están cerca de un niño como Pepe o Marcos y porqué se sienten así.
5. Identificar los miedos que tenemos cada uno.

Primera parte

Para lograr la verdadera inclusión del menor con autismo es importante que los más pequeños entiendan que el comportamiento del niño con TEA se deriva de la presencia en el entorno de estímulos que son percibidos por el compañero como atemorizantes o amenazantes. Es por ello por lo que en esta primera parte se les pedirá a todos los niños/as que vuelvan a exponer los miedos que tenemos cada uno y como reaccionamos ante ellos. Estos miedos formarán parte de un gran collage de clase.

Segunda parte

Es importante que entre todos identifiquen los miedos que tienen Pepe, Marcos y otros compañeros con TEA y cómo reaccionan ante los mismos

6. Regulamos el miedo

Llegados a este punto es importante que para cada miedo los niños propongan pautas de acción. Ejemplos:

- Si a Pepe no le gustan los ruidos fuertes, todos hablaremos bajitos
- Si a Pepe no le gusta que le desordenemos las cosas, procuraremos guardar un orden
- Si a Pepe le da miedo no saber qué va a ocurrir, le anticiparemos lo que vamos a hacer

Es importante que si hay un compañero con TEA en clase se le haga participe de manera activa en la dinámica y que el adopte también compromisos que formarán parte del gran mural

7. Actividades de relajación y distensión

Se les pedirá a los niños que se coloquen por parejas. A uno de ellos se le dirá que debe permanecer en todo momento quieto y mantener la compostura intentando no reírse, mientras que al otro se le dirá que debe hacer todo lo posible por hacer reír al compañero, valiéndose para ello de bromas, gestos e incluso cosquillas. Este ejercicio servirá para centrar la atención en el compañero, base fundamental de la empatía y la conexión social.

Unidad "Soy Ramona". Síndrome de Down

Objetivos

Sensibilizar a los niños en el respeto a la diferencia promoviendo el acercamiento natural a los compañeros con Síndrome Down

Favorecer el conocimiento de los alumnos con Síndrome Down y desarrollar la empatía dentro del grupo

Cambiar actitudes y pensamientos erróneos que se vinculan al Síndrome Down: concepto de enfermedad, de retraso mental, etc.

Incidir en las potencialidades

Promover la Toma de conciencia de las emociones sentidas al entablar relacionarnos con niños con síndrome Down y favorecer la autorregulación asertiva de dicha emocionalidad.

Conocer las emociones que experimentan los compañeros con Síndrome Down ante situaciones diversas.

Recursos

- Piruleta de las emociones
- Cartulina
- Lápices de colores
- Cuentos
- Reproductor de video



Actividades

1. Lectura del cuento.
Se les leerá a los alumnos el cuento sobre el Síndrome Down y entre todos deberán determinar qué le pasa a Ramona (los rasgos definitivos de su personalidad)
2. Rasgos que todos compartimos
Los alumnos deberán identificar aquellos rasgos propios que coinciden con los de la protagonista del cuento
3. Visualización del corto "¿Qué es el síndrome de Down?"
Para ayudar a establecer y consolidar las características de los compañeros con Síndrome Down y luchar contra los estereotipos vinculados a este trastorno del desarrollo el profesor se puede ayudar del video "¿Qué es el síndrome de Down?"
<https://www.youtube.com/watch?v=TEXcnUF3qZY>
4. Identificamos las emociones que nos despiertan los compañeros con Síndrome Down.

En asamblea de clase el profesor invitará a los niños a expresar que sienten cuando ven o están cerca de una niña como Ramona y porqué se sienten así.

5. Nos comprometemos con la integración. Todos somos diferentes

Se les proyectará o leerá a los niños el cuento "Por cuatro esquinitas de nada" para iniciar a continuación un debate guiado sobre lo que supone ser diferente.

https://www.youtube.com/watch?v=DBjka_zQBdQ

Habría que incidir en los siguientes aspectos:

- Dificultad que tiene cuadradito. Qué le pasa, por qué está triste
- Soluciones que trata de poner en marcha, pero que no funciona
- Solución que funciona
- Emoción que experimenta cuadradito cuando se resuelve el problema
- Emoción que experimentan los redonditos cuando cuadradito no puede entrar
- Ventajas de estar todos juntos

