

PROGRAMACIÓN DE AULA

**Educación Emocional y para la
Creatividad**

6º DE ED. PRIMARIA

1. UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: Mejoro mis habilidades socioemocionales

1.1. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA UNIDAD DE PROGRAMACIÓN.

Área o materia:	Curso:	Temporalización:	Conexiones con otras áreas o materias:
Educación Emocional y para la Creatividad.	6º de EP	Del 2 de octubre al 21 de diciembre 1 hora semanal. (10 sesiones)	Valores Religión Lengua Educación Física Conocimiento del Medio

1.1.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

- Desarrollar las habilidades para el bienestar personal y social.
- Desarrollar la capacidad para prevenir y controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.
- Mejorar las habilidades interpersonales.
- Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo.
- Desarrollar el sentido del humor.
- Desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas en favor de otras recompensas mayores pero que se obtienen más a largo plazo.
- Desarrollar la resistencia a la frustración.

1.2. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: Construyo puentes

1.2.1. Descripción y saberes básicos de la situación de aprendizaje. Metodologías.

Descripción de la situación:
Buscamos fomentar las habilidades interpersonales mediante actividades o acciones que se reflejan en la vida cotidiana.
Reto / y o pregunta de enfoque de la situación de aprendizaje:
¿Soy capaz de convivir e interactuar con las personas de mi alrededor?
Saberes básicos que incorpora:
Esta asignatura carece de criterios de evaluación y de saberes básicos. Sin embargo, en cada trimestre nos gustaría centrarnos en aspectos, saberes y objetivos que nos gustaría que los alumnos alcanzasen. Para este primer trimestre, nuestra meta consistiría en que los alumnos comprendan qué son las habilidades socioemocionales. Consiste en ser capaces de manejar cada una de las distintas y variadas situaciones sociales con el conjunto de emociones positivas y negativas que ello conlleva. El desarrollo de esta competencia implica: • Escuchar activa y dinámicamente a las otras personas. Así, les haremos sentirse importantes. • Dar y recibir críticas de manera constructiva, lo que solemos llamar “recibir la medicina amarga”.

- Comprender al resto y conseguir que nos comprendan.
- Ser asertivo/a en nuestro comportamiento, estando dispuestos a ser sinceros/as y expresar lo que pensamos, sentimos y hacemos ante el resto y a lo que representan.
- Enfrentarnos inteligentemente a cada uno de los conflictos que tenemos en nuestro día a día.
- Mantener buenas relaciones interpersonales con las personas con las que vivimos o trabajamos.
- Trabajar en equipo e implicar a las personas en proyectos y objetivos.

Criterios de evaluación

En cuanto a criterios de evaluación, que tampoco están contemplados en la ley, sí nos gustaría realizar una reflexión al final del trimestre que contemple los siguientes puntos:

- Grado de placer: observar qué emociones manifiestan las personas participantes del grupo ante el desarrollo de la actividad. Valorar las manifestaciones emocionales espontáneas, como la risa, expresiones faciales, felicidad...
- Grado de participación: observar si en las actividades en grupos pequeños o con todo el grupo participan todos los y las alumnas.
- Clima del grupo: observar la expresión emocional de los y las alumnas. Observar si en las actividades de grupo se aprecian el respeto, el diálogo, la coordinación o conductas de resistencia o agresividad o incluso de pasividad.
- Comunicación y escucha: valorar si las instrucciones de la actividad que la persona adulta ofrece son escuchadas, si en la puesta en común o reflexión las personas participantes del grupo se escuchan activamente, y si en el desarrollo de la actividad la comunicación dentro del grupo es efectiva.
- Grado de obtención de los objetivos: valorar si los objetivos propuestos al principio de la actividad se han conseguido y en qué medida.

Esta reflexión se realiza de manera conjunta entre maestro y alumnas.

Metodologías a utilizar (atendiendo a la diversidad):

Presentaremos baterías de actividades breves y variadas utilizando material manipulativo y visual (folios, imágenes, dibujos...), así como dinámicas de recreación de situaciones

Nuestra forma de presentarlo será:

- De forma sintética, breve de los objetivos de cada actividad.
- Lenguaje adecuado para el alumnado teniendo en cuenta la edad, el grupo y los objetivos de cada actividad.
- Debe clarificarse la tarea a realizar. Para ello, la preparación anterior y visualización de la actividad (imaginar cómo va a ser el desarrollo de la actividad)
- Insistir en las instrucciones.

1.2.2. Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje (Ej.: Crear un libro, elaborar un menú...)

Elaborar un cuaderno recopilatorio de fichas que plasmen cada una de las actividades que se van realizando en cada sesión

1.2.3. Competencias específicas (seleccionar las trabajadas en la situación de aprendizaje)

Competencia personal, social y de aprender a aprender
Competencia Ciudadana
Competencia en Comunicación Lingüística.

1.3. ACTIVIDADES DE LA SITUACIÓN APRENDIZAJE

Actividad 1: Habla mucho, que no te escucho (1 sesión)

Descripción de la actividad:

- Crearemos dos grupos en clase. La mitad se quedará en el aula y la otra mitad saldrá de la misma. El profesor o profesora pedirá a los alumnos y alumnas que se han quedado en el aula que piensen en una historia que van a comentar luego a los y las compañeras que están fuera. A quienes están fuera, en cambio, el profesor o profesora les dirá que cuando entren a clase un compañero o compañera les va a contar una historia pero que deben hacer como que lo le oyen (mirando para otro lado, mirando al reloj, bostezando, haciendo gestos de aburrimiento...). Los alumnos y alumnas que están dentro no sabrán lo que harán quienes han ido fuera. Cuando quienes se han quedado dentro hayan terminado de preparar la historia, quienes están fuera entrarán y harán parejas (alguien que se haya quedado dentro, con alguien que haya salido fuera), y cada uno/a cumplirá su papel.

Cuando termine la actividad, comentaremos cómo se han sentido quienes han preparado la historia. Finalmente, en grupos pequeños, haremos un listado con las pautas de la escucha activa que luego colgaremos en clase.

Actividad 2: Teléfono escacharrado (1 sesión)

Descripción de la actividad:

- El profesor o profesora preparará un texto. He aquí un ejemplo:

Según fuentes japonesas, ayer Japón reprochó a Moscú haber vertido 900 toneladas de residuos nucleares a 550 kilómetros de las costas japonesas, y le hizo saber que tienen intención de invertir 1.300 millones de euros para que Rusia no vuelva a repetir un hecho similar. Autoridades japonesas confirman las denuncias de Greenpeace por la alta radiación del vertido. Entre tanto, el gobierno japonés está estudiando la construcción de instalaciones de lo que serán los depósitos de residuos nucleares de Rusia.

- En clase, en grupos de cuatro, daremos a cada alumno y alumna un número, de 1 al 4. Todos menos el 1 saldrán de clase. El profesor o profesora leerá el mensaje al que tiene el número 1. Después, entrará en clase el alumno o alumna que tiene el número 2 y el que tiene el número 1 le contará el mensaje sin la ayuda de nadie. Y así sucesivamente, hasta que pasen todos los alumnos y alumnas. La última persona, en vez de contar el mensaje, lo escribirá. El profesor o profesora les dará una copia del mensaje original para que comparen los dos mensajes.

Actividad 3: Me identifico con... (1 sesión)

Descripción de la actividad:

- El profesor o profesora introducirá la actividad de esta manera:

Ahora vamos a realizar una actividad en la que vamos a intentar escuchar los sentimientos de la gente. Escuchar al resto es algo que hacemos siempre, pero sin darnos cuenta. Pero ahora vamos a practicarlo para comprender mejor a la otra persona.

Voy a leeros unas frases. Después de leerlas, debéis levantar la mano y decir qué emoción hay detrás. Puede haber más de una respuesta correcta, porque podemos sentir diferentes emociones a la vez. A veces, personas distintas tienen diferentes emociones en la misma situación.

Las frases pueden ser las siguientes:

- No puedo entenderlo. Voy a dejarlo.
- ¡Qué bien! Faltan ocho días para las vacaciones de Navidad.
- Mira el dibujo que he hecho.
- ¿Vas a llamar a mis padres?
- Qué mal, no hay nada que hacer.
- Nunca voy a hacerlo bien. Él o ella siempre lo hace mejor que yo, y, iyo practico!
- Tú nunca te quedas a ayudarle/la, siempre soy yo.
- Estás logrando una nueva marca.
- Estoy haciendo bien este examen, ¿verdad? creo que va a estar bastante bien.
- Ese ejercicio lo puedo hacer yo. No necesito tu ayuda.
- Déjame en paz. A nadie le importa saber qué me pasa.
- Me gustaría decir eso, pero no puedo. Seguramente me pegará.
- No tengo amigos/as.
- Nadie va a jugar conmigo.
- Él me dejó ser el primero de la fila.
- El profesor o profesora nos dijo que tomáramos parte.
- Estoy aquí por primera vez.
- Eso es mío.
-

Por último, haremos las siguientes preguntas:

- ¿Te ha resultado difícil comprender el sentimiento expresado?
- ¿Qué te ha ayudado?
- ¿Cómo puedes estar seguro/a de lo que ha sentido alguien?
- ¿A veces es difícil escuchar los sentimientos de alguien? ¿Cuándo?
- ¿La gente puede sentir más de una emoción a la vez?

Actividad 4: Entiendo que... (2 sesiones)

Descripción de la actividad:

- Antes de iniciar la actividad, haremos una pregunta para comprobar los conocimientos previos de los alumnos y alumnas y para sensibilizarles en torno al tema: ¿Qué es para ti comprender a otra persona?

Después de debatir las respuestas, a cada uno/a le daremos una ficha en la que se reflejarán cuatro situaciones. El profesor irá leyendo cada una de las situaciones y los alumnos y alumnas, de forma individual, dirán qué emociones pueden sentir en esas situaciones.

Se aceptarán todas las respuestas, sin juzgarlas ni corregirlas, puesto que todas son válidas. El profesor o profesora escribe todas las respuestas en la pizarra. Cuando terminen, el profesor o profesora borrará las emociones repetidas y todo lo que no sean emociones. Haremos una reflexión grupal para expresar que ante la misma situación pueden vivirse diferentes emociones.

Actividad 5: Cómo me conoces (2 sesiones)

Descripción de la actividad:

- Esta actividad se realizará en dos sesiones. En la primera, repartiremos una ficha y explicaremos cómo la tienen que rellenar. Por un lado, los alumnos y alumnas preguntarán a su madre y su padre qué pueden mejorar de su carácter o de su actitud, y escribirán en la ficha la respuesta de su madre y padre. Por otro lado, preguntarán lo mismo a sus hermanos/as o a la gente de su entorno, y lo escribirán también en la ficha. Por último, preguntarán lo mismo a sus mejores amigos/as y lo reflejarán en la ficha.

En la segunda sesión, comentarán con los compañeros/as las respuestas recibidas, y con la ayuda del profesor o profesora asumirán un compromiso.

Actividad 6: Con amabilidad (1 sesión)

Descripción de la actividad:

- Crearemos dos grupos y cada uno deberá formar un círculo. Uno de ellos creará el círculo interior, y el otro, el círculo exterior. Tiene que haber el mismo número de alumnos y alumnas en los dos círculos. Si no es así, el profesor o profesora puede tomar parte en la actividad.
Los dos grupos deben estar uno en frente del otro. Una vez colocados, el profesor o profesora dará unas pautas: dar un paso a la derecha, dos pasos a la izquierda... De esta manera, quienes crean el grupo interior se moverán en sentido contrario a quienes crean el círculo exterior. Por tanto, cada vez que el profesor o profesora de una orden se crearán parejas.
Cada vez que se crea una nueva pareja, ésta deberá hacer lo que diga el profesor o profesora. Por ejemplo: saluda a tu pareja, felicita a tu compañero/a por algo, expresa a tu compañero/a algo que puede mejorar, expresa a tu pareja sus aficiones, expresa a tu pareja cuál es la comida que menos te gusta...

Actividad 7: Es injusto (1 sesión)

Descripción de la actividad:

- El profesor o profesora comentará la importancia de responder ante las injusticias, aunque a veces sea difícil hacerlo. A continuación, repartirá a los alumnos y alumnas la ficha (a) para que en ella reflexionen sobre las injusticias que hayan vivido. Comentarán lo que se refleja en la ficha y el profesor o profesora explicará los pasos a seguir ante una injusticia:
 - Identificar lo que siento y sacar la emoción negativa por medio de la respiración.
 - Escribir la razón para explicar por qué nos parece injusto el trato.
 - Esperar el momento adecuado para expresar la queja.
 - Explicar las razones.

Después de explicarles los pasos a seguir, crearemos grupos de alumnos y alumnas y les daremos otra ficha (b). Entre todos y todas, deberán decidir una injusticia que hayan vivido y reflejarla en la ficha, junto con los pasos que deberían dar.

Actividad 8: Cuestionario valoración final de trimestre (1 sesión)

Descripción de la actividad:

- La profesora entrega un breve cuestionario que servirá para valorar lo expuesto en los criterios de evaluación

2. UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: Habilidades de vida y bienestar.

2.1. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA UNIDAD DE PROGRAMACIÓN.

Área o materia:	Curso:	Temporalización:	Conexiones con otras áreas o materias:
Educación Emocional y para la Creatividad.	6º EP	Del 8 de enero hasta el 27 de marzo (10 sesiones)	Valores Religión Lengua Educación Física

2.1.1OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

- Regular las emociones. Aprender a manejar las emociones en diferentes circunstancias
- Desarrollar las habilidades para el bienestar personal y social.
- Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo.
- Desarrollar el sentido del humor.
- Desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas en favor de otras recompensas mayores pero que se obtienen más a largo plazo.
- Mejorar la autoestima.
- Desarrollar la identidad.

2.2. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: Buscando la felicidad

2.2.1. Descripción y saberes básicos de la situación de aprendizaje. Metodologías.

Descripción de la situación:
Trabajaremos un quinto bloque que se corresponde con ejercicios para aprender a manejar una serie de habilidades prácticas y específicas que pueden ser una pieza clave del puzzle que forman la eficacia profesional y el bienestar personal.
Reto / y o pregunta de enfoque de la situación de aprendizaje:
¿Puedo regular mis emociones?
Saberes básicos que incorpora:
Aunque esta asignatura carece de criterios de evaluación y de saberes básicos queremos que nuestras alumnas entiendan que el fin último al cual todas las personas aspiramos con cada uno de nuestros actos es conseguir la felicidad (desde la dimensión emocional, hablaríamos de experimentar un bienestar subjetivo). Se trata de ofrecer recursos que ayuden a organizar una vida sana y equilibrada, superando posibles obstáculos que la vida pueda deparar. • Habilidades de organización (del tiempo, trabajo, tareas cotidianas) y desarrollo personal y social. • Habilidades en la vida familiar, escolar y social. • Actitud positiva y real (mediante planes de acción individual) ante la vida.
Criterios de evaluación
En cuanto a criterios de evaluación, que tampoco están contemplados en la ley, sí nos gustaría realizar una reflexión al final del trimestre que contemple los siguientes puntos: • Grado de placer: observar qué emociones manifiestan las personas participantes del grupo ante el desarrollo de la actividad. Valorar las manifestaciones emocionales espontáneas, como la risa, expresiones faciales, felicidad... • Grado de participación: observar si en las actividades en grupos pequeños o con todo el grupo participan todos los y las alumnas. • Clima del grupo: observar la expresión emocional de los y las alumnas. Observar si en las actividades de grupo se aprecian el respeto, el diálogo, la coordinación o conductas de resistencia o agresividad o incluso de pasividad. • Comunicación y escucha: valorar si las instrucciones de la actividad que la persona adulta ofrece son escuchadas, si en la puesta en común o reflexión las personas participantes del grupo se escuchan activamente, y si en el desarrollo de la actividad la comunicación dentro del grupo es efectiva. • Grado de obtención de los objetivos: valorar si los objetivos propuestos al principio de la actividad se han conseguido y en qué medida.

Esta reflexión se realiza de manera conjunta entre maestro y alumnas.

Metodologías a utilizar (atendiendo a la diversidad):

Presentaremos baterías de actividades breves y variadas utilizando material manipulativo y visual (folios, imágenes, dibujos, vídeos...)

Nuestra forma de presentarlo será:

- De forma sintética, breve de los objetivos de cada actividad.
- Lenguaje adecuado para el alumnado teniendo en cuenta la edad, el grupo y los objetivos de cada actividad.
- Debe clarificarse la tarea a realizar. Para ello, la preparación anterior y visualización de la actividad (imaginar cómo va a ser el desarrollo de la actividad)
- Insistir en las instrucciones.

2.2.2. Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje (Ej.: Crear un libro, elaborar un menú...)

Elaborar un cuaderno recopilatorio de fichas que plasmen cada una de las actividades que se van realizando en cada sesión

2.2.3. Competencias específicas (seleccionar las trabajadas en la situación de aprendizaje)

Competencia personal, social y de aprender a aprender

Competencia Ciudadana

Competencia en Comunicación Lingüística.

Competencia Emprendedora

Competencia en Conciencia y Expresiones Culturales

2.3. ACTIVIDADES DE LA SITUACIÓN APRENDIZAJE

Actividad 1: La vida es bella (4 sesiones)

Descripción de la actividad:

- Visionado de la película "La vida es bella"
- Fichas para trabajarla

Actividad 2: A por todas (3 sesiones)

Descripción de la actividad:
- Los alumnos formulan un deseo que quieran conseguir y que dependa de ellos (descartado la lotería, convertirse en superhéroe, ser nombrados mister universo...). Comenzaremos con objetivos pequeños e iremos avanzando. - Se les entrega una ficha en la que deben completar: -Objetivo: -Beneficio que me aporta. -Dificultades que me puedo encontrar -Cómo afrontarla (soluciones) -Recursos (necesitamos la ayuda de) -Tiempo necesario para lograrlo - En total se formularán tres deseos y entre todos revisaremos los apartados de nuestros compañeros.

Actividad 3: No siempre es posible (2 sesiones)

Descripción de la actividad:
- Comenzaremos la sesión contando el cuento sobre las dificultades con las que nos podemos encontrar en nuestra vida de “Obstáculos en el camino” (Ana B. Cuiñas) A continuación comentaremos el cuento en alto y experiencias relacionadas con él - En la segunda sesión continuaremos con el relato “Obstáculos” (Jorge Bucay). Y valoraremos si es mejor intentar o no por miedo al fracaso.

Actividad 4: Valoración cuestionario 2º trimestre (1 sesión)

Descripción de la actividad:
La profesora entrega un breve cuestionario que servirá para valorar lo expuesto en los criterios de evaluación

3. UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: Conozco mi cuerpo

3.1. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA UNIDAD DE PROGRAMACIÓN.

Área o materia:	Curso:	Temporalización:	Conexiones con otras áreas o materias:
------------------------	---------------	-------------------------	---

Educación Emocional y para la Creatividad.	6º EP	Del 8 de abril al 21 de junio	Valores Religión Lengua Educación Física Conocimiento del Medio
--	-------	-------------------------------	---

3.1.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

- Desarrollar la conciencia corporal y propiciar la relajación corporal y mental
- Desarrollar la capacidad para prevenir y controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.
- Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo.
- Desarrollar el sentido del humor.
- Desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas en favor de otras recompensas mayores pero que se obtienen más a largo plazo.
- Desarrollar la resistencia a la frustración.

3.2. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: La mente controla el cuerpo

3.2.1. Descripción y saberes básicos de la situación de aprendizaje. Metodologías.

Descripción de la situación:
Realizaremos una pila de ejercicios para regular las emociones y adecuarlas al contexto y tipo de relaciones. Estas actividades están centradas en la relajación e introspección, la respiración, la concentración y la atención consciente.
Reto / y o pregunta de enfoque de la situación de aprendizaje:
¿Soy capaz de controlar mi mente y mi cuerpo?
Saberes básicos que incorpora:
Esta asignatura carece de criterios de evaluación y de saberes básicos, sin embargo, ahondaremos en la autonomía emocional, que nos permite tener confianza en nosotros/as mismos/as, tener autoestima, pensar positivamente, automotivarnos, tomar decisiones de manera adecuada y responsabilizarnos de forma relajada y tranquila. • Noción de identidad, conocimiento de uno/a mismo/a (autoconcepto). • Valoración positiva de las propias capacidades y limitaciones.
Criterios de evaluación
En cuanto a criterios de evaluación, que tampoco están contemplados en la ley, sí nos gustaría realizar una reflexión al final del trimestre que contemple los siguientes puntos: • Grado de placer: observar qué emociones manifiestan las personas participantes del grupo ante el desarrollo de la actividad. Valorar las manifestaciones emocionales espontáneas, como la risa, expresiones faciales, felicidad... • Grado de participación: observar si en las actividades en grupos pequeños o con todo el grupo participan todos los y las alumnas. • Clima del grupo: observar la expresión emocional de los y las alumnas. Observar si en las actividades de grupo se aprecian el respeto, el diálogo, la coordinación o conductas de resistencia o agresividad o incluso de pasividad. • Comunicación y escucha: valorar si las instrucciones de la actividad que la persona adulta ofrece son escuchadas, si en la puesta en común o reflexión las personas participantes del grupo se escuchan activamente, y si en el desarrollo de la actividad la comunicación dentro del grupo es efectiva. • Grado de obtención de los objetivos: valorar si los objetivos propuestos al principio de la actividad se han conseguido y en qué medida.

Esta reflexión se realiza de manera conjunta entre maestro y alumnas.

Metodologías a utilizar (atendiendo a la diversidad):

Presentaremos baterías de actividades breves y variadas que se irán repitiendo en cada sesión para crear así hábitos que puedan repetirse no solo en la hora en la que se dedica esta clase, sino aplicarlas en cualquier momento propicio (antes de un examen, cuando siento miedo o intranquilidad, si no puedo dormir...)

3.2.2. Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje (Ej.: Crear un libro, elaborar un menú...)

Desarrollar o ser guía de una de las actividades que se repiten de forma secuencial en todo el trimestre.

3.2.3. Competencias específicas (seleccionar las trabajadas en la situación de aprendizaje)

Competencia personal, social y de aprender a aprender
Competencia Ciudadana
Competencia en Comunicación Lingüística.
Competencia Emprendedora
Competencia en Conciencia y Expresiones Culturales

3.3. ACTIVIDADES DE LA SITUACIÓN APRENDIZAJE

Actividad 1: Recorriendo mi cuerpo (10 minutos)

Descripción de la actividad:

- Vamos a tensar y después a relajar nuestro cuerpo. Haremos lo mismo con las diversas partes del cuerpo: levantar lo máximo posible las cejas y después relajarlas; cerrar los ojos con fuerza y después relajarlos; apretar dientes y labios, y después relajarlos; llevar los hombros hacia atrás, uniendo los omóplatos, y relajarlos; estirar los dedos y relajarlos; apretar los puños y relajarlos, etc. Después, haremos una respiración consciente.
- Nos colocaremos cómodamente (sentados/as, tumbados/as...) y seguiremos el ritmo 3-4:
 - Imagínate que tienes la nariz en medio del pecho. Tomamos aire por la nariz en tres tiempos: 1-2-3.
 - Guardamos el aire en cuatro tiempos: 1-2-3-4.
 - Expulsamos el aire por la nariz en tres tiempos, hasta vaciar los pulmones: 1-2-3.
 - Guardamos el aire en cuatro tiempos: 1-2-3-4.

Durante cinco minutos seguiremos esta secuencia y si perdéis la cuenta, volved a empezar.

- Con los ojos cerrados, escucharemos los ruidos que hay fuera del aula: voces, pájaros, coches... y ahora prestaremos atención a los ruidos que hay dentro del aula.
- Ahora prestaremos atención al cuerpo. Seguiremos cogiendo aire pero sin controlarlo. Escucharemos los ruidos del cuerpo: respiración, tragar la saliva...
 - ¿Qué me dice hoy el cuerpo?
 - ¿Tengo dolor? – ¿Cómo me siento? ¿Estoy triste?
 - ¿Qué quiero/necesito en estos momentos? Ahora me daré cuenta de quién soy (chico, chica, Aitor, Maider...) y dónde estoy.

Nos colocaremos en una postura cómoda (sentados/as, tumbados/as) y pensaremos por ejemplo en nuestros pies, e imaginaremos que enviamos aire hasta allí, hasta que notemos que los pies se hayan relajado. Lo mismo haremos con las diferentes partes del cuerpo.

Para la reflexión grupal el profesor o profesora hará las siguientes preguntas: – ¿Cómo os habéis sentido? – ¿Os habéis relajado? – ¿Qué pensamientos habéis tenido en la relajación?

Podemos utilizar música para realizar el ejercicio, aunque también podemos hacerlo en silencio.

Actividad 2: **Imaginando (10 minutos)**

Descripción de la actividad:

- Con los ojos cerrados, los alumnos y alumnas tomarán aire. Durante 5-10 minutos, visualizarán la siguiente situación: se verán a ellos/as mismos/as sentados/as junto a sus compañeros y compañeras y el profesor o profesora repartiendo las hojas del examen. Se sentirán muy relajados/as, tomarán aire tranquilamente y tendrán los músculos relajados. Leerán las preguntas del examen y escribirán las respuestas. Repasarán las respuestas y entregarán al profesor o profesora el examen que les ha salido bien. Así, cuando los alumnos y las alumnas tengan un examen podrán utilizar su imaginación. Se dirán a sí mismos/as que han estudiado la materia y que deben estar tranquilos/as, y que harán bien el examen. Para la reflexión grupal el profesor o

profesora hará unas preguntas:

- ¿Puedes utilizar la visualización para conseguir los objetivos comentados?
- ¿Cómo puedes utilizar la visualización para controlar la tensión, el nerviosismo...?

Pediremos personas voluntarias que deseen comentar su experiencia y les diremos que escriban frases o palabras que les animen para que puedan hacer esa actividad positivamente.

Actividad 3: Risoterapia (10 minutos)

Descripción de la actividad:

- Formando una hilera de cuerpos tumbados en el suelo con la cabeza apoyada en el estómago del compañero comenzaremos a realizar ruidos imitando a la risa hasta que esta se contagie de forma espontánea entre todos.

Actividad 4: Imaginando (10 minutos)

Descripción de la actividad:

- Tomaremos aire con los ojos cerrados. Les recordaremos a los alumnos y alumnas una emoción que les haya dañado: enfado, odio, envidia, vergüenza, asco... y visualizarán todo en su mente. Al cabo de unos minutos, visualizarán esa misma situación, pero regulándola (riéndose con el amigo o amiga, abrazando al amigo o amiga, jugando...).
- Puede hacerse el ejercicio de otra manera: visualizarán un enfado imaginario que tendrán con un amigo o amiga; como los alumnos y alumnas están aprendiendo a regular las emociones, lo harán positivamente o regulando. Para la reflexión grupal el profesor o profesora hará unas preguntas:
 - ¿Cómo os habéis sentido?
 - ¿Habéis sentido la misma emoción que sentisteis anteriormente?
 - ¿Podéis sacar alguna conclusión?

Actividad 5: Moviendo partes de mi cuerpo (10 minutos)

Descripción de la actividad:

- Baile del juego de las sillas: Colocamos tantas sillas como alumnos haya en círculo. Cuando la música comience a sonar, los alumnos bailan y andan en dirección agujas del reloj sin tocar las sillas. Al cesar el sonido todos buscan asiento, el alumno que no tenga se queda eliminado. Al siguiente turno se quita una silla.

Actividad 6: **Moviendo partes de mi cuerpo (10 minutos)**

Descripción de la actividad:

- Siguiendo las instrucciones de la canción “Chuchúa” iremos moviéndonos al son de la música por toda la clase.