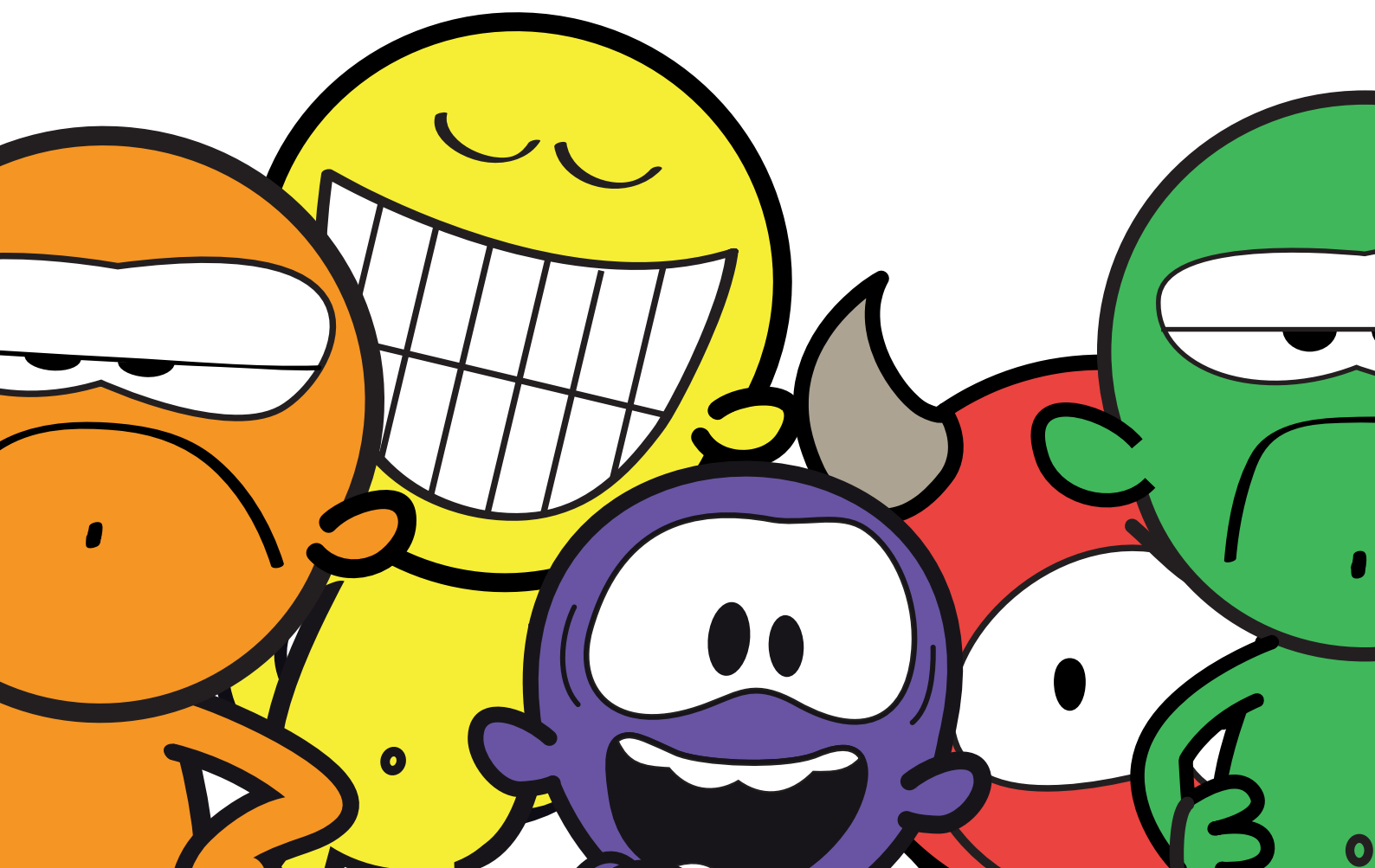
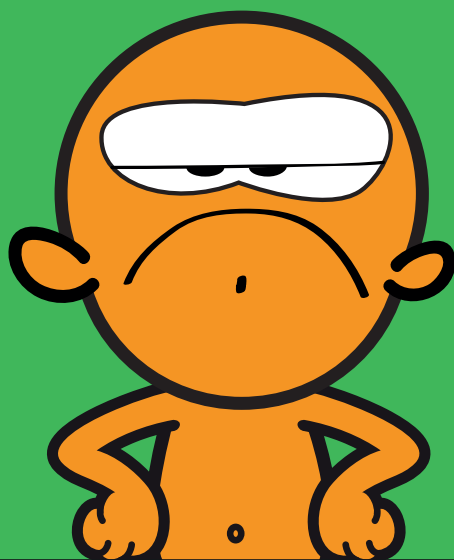


By **'ne!** Humanity®

AULA 'ne!

**Actividades de educación
emocional para docentes**





DE VIAJE CON ENFADADO^{ME!}

@psicomaestro

Este maestro de Primaria con especialidad en pedagogía terapéutica en un colegio de Huelva nos invita a viajar por nuestras emociones de la mano de ENFADADO^{ME!}

🧑🧑🧑 Etapa recomendada:
1 er. Ciclo de Primaria.

🕒 **Duración:** 1 sesión de 60 minutos.

By ^{ME!}Humanity®

OBJETIVOS GENERALES

- **Identificación de las emociones propias:** Ayudar a los niños a reconocer una variedad de emociones, tanto en sí mismos como en los demás, a través de la lectura de libros y el juego con **ME!Humanity**.
- **Comprensión de emociones:** Favorecer la comprensión de las causas y consecuencias de diferentes emociones, permitiendo que los niños comprendan por qué se sienten de cierta manera en diferentes situaciones.
- **Expresión de emociones:** Promover la expresión saludable de emociones, tanto verbalmente como a través de actividades creativas como el arte y el juego de roles, para que los niños aprendan a comunicar sus sentimientos de manera efectiva.
- **Empatía:** Desarrollar la capacidad de los niños para ponerse en el lugar de los demás y comprender cómo se sienten, fomentando la empatía y la sensibilidad hacia las emociones de sus compañeros.
- **Autogestión de las emociones:** Capacitar a los niños/as de estrategias para gestionar y regular sus propias emociones, ayudándoles a desarrollar habilidades de autorregulación y control emocional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reconocer y nombrar emociones básicas como alegría, tristeza, miedo, enfado y sorpresa.
- Diferenciar entre diferentes expresiones faciales y corporales asociadas con cada emoción.
- Practicar la expresión verbal de emociones al compartir experiencias personales.
- Utilizar actividades creativas como el arte y el juego de roles para representar emociones de forma no verbal.
- Reconocer y validar las emociones de los demás.
- Identificar estrategias para gestionar y controlar las propias emociones, como la respiración profunda, el contar hasta diez o el buscar ayuda de un adulto.
- Reflexionar sobre cómo las emociones afectan el pensamiento, el comportamiento y las relaciones interpersonales.

MATERIALES NECESARIOS

- Libro ENFADADO **'ME!**



- Espejo de mano



- Peluche ENFADADO **'ME!**



PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Planificar la selección de materiales, reuniendo a todos los peluches y presentando uno por uno.
- Contextualizar la actividad, explicándole a los niños/as cómo, dónde, por qué y para qué.
- Establecer normas y animar a la participación en la actividad.
- Crear un ambiente acogedor.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

La sesión está planteada para una duración de 60 minutos y el momento adecuado de puesta en marcha es después del recreo (momento de calma).

- **Bienvenida:**

Recibimos a los niños y presentamos la actividad. Explicamos que van a realizar un viaje imaginario con ENFADADO 'ME!', que está experimentando la emoción del enfado.

Comenzamos con una breve introducción sobre qué significa estar enfadado, cómo se siente y qué puede causarlo. Animamos a los niños a compartir experiencias personales sobre situaciones en las que hayan experimentado esta emoción. Pasamos un espejo para que vayan expresando facialmente, como se muestran en esas situaciones.

- **Fase 1: Preparación del viaje.**

Presentación de ENFADADO 'ME!': Mostramos este peluche. Pueden proponerle un apellido con palabras asociadas al enfado (Ejemplo : Enfado 'ME! "Furioso" o Enfado 'ME! "Rabietas"). Explicamos que el peluche del enfado quiere explorar otros planetas de emociones para encontrar su lugar. Pediremos a los niños que sugieran emociones y elijan juntos los planetas que visitarán (los dibujaremos en un mapa de la galaxia Emociópolis en la pizarra y cada planeta tendrá dibujada una cara que represente a esa emoción).

- **Fase 2: Viaje por Emociópolis (universo de emociones)**

Lectura del libro ENFADADO 'ME! para introducir el viaje. Una vez dibujados los planetas que vamos a visitar (alegría, sorpresa, miedo etc.), los niños/as discutirán cómo se siente el peluche del enfado al visitar ese planeta. Anímalos a expresar cómo se sienten ellos mismos en relación con esa emoción. (por ejemplo, alegría cuando visitan el planeta de la alegría). Los niños expondrán qué situaciones felices les harían salir del enfado (y así con todas las emociones/planetas). Aquí trabajamos la técnica de "Adiós, enfado" del libro.



• Fase 3: El país del enfado

Después de visitar varios planetas, deteneos en un planeta que represente el enfado. Pedimos a los niños que reflexionen sobre cómo se siente el peluche ENFADADO **ME!** después de explorar otras emociones y que ha llegado a casa. Mostraremos un lugar especial del planeta que represente el enfado, como un espacio tranquilo para calmarse o una actividad física para liberar la energía negativa. Después de encontrar su lugar, reflexionaremos con los niños sobre la cabida de todas las emociones en cada uno de los planetas, ya que todas las emociones son válidas y existe ambivalencia entre ellas.

Despedimos a ENFADADO **ME!** con la frase “Adiós, enfado” y agradecemos a los niños por acompañarlo en su viaje emocional.

Aprendemos estrategias para gestionar el enfado:

Respira profundo.

Técnica del semáforo.

Técnica del volcán.

Técnica de la tortuga.

• Cierre:

Reunimos a los niños en círculo para hablar sobre lo que han aprendido durante el viaje del peluche del enfado. Los animamos a compartir cómo se sienten ahora sobre esa emoción y cómo pueden manejarla mejor. Finalizamos la sesión animando a los niños a utilizar las estrategias aprendidas para gestionar sus emociones en su vida diaria.

RESULTADOS A CONSEGUIR/EVIDENCIAS

Con esta actividad hemos conseguido:

- Habilidades de autorregulación emocional: los niños han aprendido estrategias, a través de la historia narrada, para gestionar su enfado de manera constructiva, lo que les permitirá controlar dicha emoción y comportarse de manera más calmada y reflexiva en situaciones desafiantes.
- Conciencia emocional de sus propias emociones al identificar y nombrar su enfado, así como al reconocer las señales físicas y emocionales que experimentan cuando se sienten enfadados.

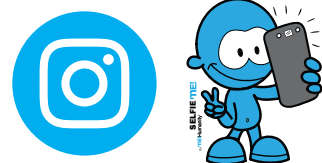
VARIANTES Y OTRAS SUGERENCIAS DE AMPLIACIÓN

En siguientes sesiones podemos introducir nuevos contenidos centrados en otras emociones que representan los libros me!Humanity (alegría, tristeza, miedo, orgullo, aburrimiento y tranquilidad).

Descubre todos los materiales y actividades
me!Humanity[®]
en www.mehumanity.es



Sigue el Movimiento
me!Humanity[®]
en [@mehumanity_es](https://www.instagram.com/mehumanity_es)



By **me!Humanity**[®]