

8. ANEXOS

Anexo 1. Desarrollo extenso de la sesión 1. ‘¿Me emociona o no me emociona?’ y hoja individual de la actividad.

Objetivos específicos:

- Identificar situaciones que nos producen emociones positivas o negativas.
- Ser conscientes de nuestras reacciones emocionales.

Materiales:

- Papel continuo.
- Imágenes de emociones.
- Carteles con frases sobre situaciones concretas.
- Fotografías pequeñas del alumnado impresas varias veces.
- Fotocopias.

Duración:

- Aproximadamente 50 minutos.

Lugar:

- Aula ordinaria.

Medidas de atención a la diversidad:

- Realizar la ficha en voz alta y poco a poco en lugar de individualmente.

Introducción:

Antes de comenzar la actividad se harán preguntas a los/as alumnos/as para que comenten momentos en los que han sentido determinadas emociones e identificar cuáles han sido sus reacciones fisiológicas, cognitivas y motoras.

Se hablará con ellos/as sobre las distintas reacciones que solemos sentir, y sobre la importancia de identificar las situaciones y conductas ajenas que nos alteran.

Desarrollo:

- *Actividad 1.*

Una vez realizada la asamblea inicial con el alumnado, se pegará en una pared de la clase un mural realizado con un trozo alargado de papel continuo. En este mural estará pegado previamente el título de la sesión, pequeños carteles que expliquen situaciones distintas y fotografías representativas de las distintas emociones debajo de cada una de las situaciones.

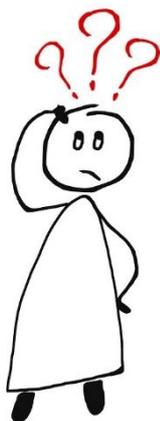
Mientras tanto, a cada alumno/a se le repartirá una ficha con una tabla en la que aparecen distintas situaciones y tendrán que marcar cuáles les producen emociones (véase página siguiente). Esta ficha se leerá en voz alta y si es necesario se irá realizando poco a poco con ellos/as. Además, en esta hoja tienen un pequeño hueco para explicar cómo suelen reaccionar ante algunas emociones como el enfado, la tristeza o el miedo. Y si tienen dificultad pueden explicarlo en voz alta.

Cuando terminen la hoja, cogerán sus fotografías personales y las pegarán en las situaciones del mural y en la emoción correspondiente en cada una de ellas en función de lo que han marcado en su ficha. Así todos conocerán sus propias emociones y las de los demás ante un mismo contexto. Antes de finalizar, se les hará reflexionar individualmente sobre si esa emoción que sienten es positiva o negativa (aunque todas ellas son importantes) y así identificarán aquellos momentos en los que es fundamental hacer uso del autocontrol.

¿Me emociona o no me emociona?

SITUACIÓN	EMOCIÓN QUE ME PRODUCE (Márcala con una X)					
	Alegría 	Tristeza 	Enfado 	Calma 	Miedo 	Ninguna 
En el recreo me empujan sin querer						
Un/a amigo/a se enfada conmigo y no me deja jugar a la pelota						
Dicen cosas buenas sobre mí						
Mi profesora me castiga						
Mis compañeros cogen mi estuche sin consultarme						
Pierdo en un juego						

¿Cómo reacciono cuando...?



- Me enfado:
- Me siento triste:
- Tengo miedo:

Tabla 6. *Sesión 1.*

Sesión 1. ¿Me emociona o no me emociona? (Anexo 1)	
Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none">• Identificar situaciones que nos producen emociones positivas o negativas.• Ser conscientes de nuestras reacciones emocionales.	Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Papel continuo.• Imágenes de emociones.• Carteles con frases sobre situaciones concretas.• Fotografías pequeñas del alumnado impresas varias veces.• Fotocopias.
Duración: <p>Aproximadamente 50 minutos.</p>	Lugar: <p>Aula ordinaria.</p>
Medidas de atención a la diversidad: <p>Realizar la ficha en voz alta en lugar de individualmente e ir haciéndola poco a poco con ellos/as.</p>	
Introducción: <p>Se hablará sobre la importancia de identificar las emociones propias y ajenas. Se harán preguntas a los/as alumnos/as para conocer sus emociones y sus reacciones fisiológicas, cognitivas y motoras.</p>	
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none">• Actividad 1. <i>¿Me emociona o no me emociona?</i> <p>Previamente se pegará un mural con papel continuo donde haya distintas situaciones y debajo de cada una, dibujos representativos de las emociones. A cada niño/a se le dará una ficha (Anexo 1) donde tienen que marcar qué emociones les producen determinadas situaciones. Cuando terminen, deberán coger unas fotografías personales suyas e ir a un mural para colocar sus respuestas. Así identificarán que cada persona siente una emoción en distintos contextos. También reflexionarán sobre si es positiva o negativa y cuándo es necesario autocontrolarse.</p>	

Anexo 2. Desarrollo extenso de la sesión 2. Cuento y manualidad ‘el bote de la tranquilidad’

Objetivos específicos:

- Controlar las emociones negativas mediante objetos relajantes.
- Aprender a actuar ante la frustración.

Materiales:

- Cuento “¡Qué rabia de juego!”.
- Pompones de colores.
- Gemas de plástico.
- Botes de plástico y tapes.
- Agua caliente.
- Purpurina.
- Pegamento extrafuerte.

Duración:

- Aproximadamente 50 minutos.

Lugar:

- Aula ordinaria.

Medidas de atención a la diversidad:

- Ayudarles en la realización individual de la manualidad.

Introducción:

Como introducción a la actividad se comentará con el alumnado las distintas partes en las que va a consistir la sesión y se les harán preguntas sobre la frustración. Por ejemplo: “¿cómo os sentís cuando un compañero/a os gana en un juego?”, “¿Sentís rabia?”... Tras escuchar sus respuestas se explicará qué es la frustración, la cual es un sentimiento de desilusión, tristeza e impotencia producida por una situación que no se ha desarrollado como esperamos. Tras esto se hablará sobre la tolerancia a la frustración, ya que es una actitud de control de nuestras emociones y es muy importante para afrontar problemas, situaciones y limitaciones.

Desarrollo:

- *Actividad 1. Lectura “¡Vaya rabia de juego!”*

Tras debatir e introducir los conceptos mencionados anteriormente, se comenzará la lectura del cuento. Éste narra la historia de dos amigos, Tina y Toni que suelen pasar tiempo juntos y cuando se enfadan se ayudan el uno al otro para resolver estas situaciones. En este caso Tina se enfada porque no gana en un juego de mesa, por lo que acaba tirando todo por el suelo y grita muy enfadada. Toni le ayuda para que se dé cuenta que siente frustración. Al final acaba reconociendo que no tenía motivos para enfadarse porque no siempre se gana, por lo que la próxima vez se intentará controlar.

- *Actividad 2. Bote de la tranquilidad*

Una vez finalizada la lectura del cuento y tras haber reflexionado sobre él, se explicará la manualidad. También se puede poner música relajante de fondo mientras hacen la tarea para que asocien el arte a la tranquilidad.

En esta actividad primero se les repartirá un bote de plástico y un tape a cada uno/a. Tras ello, se les dará a elegir entre pompones pequeños de colores o gemas de plástico. Cuando hayan elegido deberán introducir estos objetos dentro del bote y, una vez que ya esté como ellos/as deseen, echarán agua caliente en los botes hasta llenarlos del todo. Finalmente, echarán purpurina de distintos colores en el agua y el/la docente les ayudará a echar pegamento extrafuerte en el tape para sellar bien el bote.

Una vez que esté fuertemente cerrado, podrán jugar a agitarlo para observar cómo se desplazan los pompones o las gemas y la purpurina por el agua, produciéndoles una sensación relajante que puede servirles cuando sientan enfado o frustración.

Tabla 7. Sesión 2.

Sesión 2. Cuento y manualidad ‘el bote de la tranquilidad’ (Anexo 2)	
Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none">• Controlar las emociones negativas mediante objetos relajantes.• Aprender a actuar ante la frustración.	Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Cuento “¡Qué rabia de juego!”.• Pompones de colores.• Gemas de plástico.• Botes de plástico y tapes.• Agua caliente.• Purpurina.• Pegamento extrafuerte.
Duración: <p>Aproximadamente 50 minutos.</p>	Lugar: <p>Aula ordinaria.</p>
Medidas de atención a la diversidad: <p>Ayudarles en la realización individual de la manualidad.</p>	
Introducción: <p>Explicación sobre qué es la frustración y la tolerancia a la frustración. Se harán preguntas sobre cuándo han sentido rabia.</p>	
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none">• Actividad 1. <i>Lectura “¡Vaya rabia de juego!”</i><p>La lectura cuenta la historia de Tina y Toni, dos amigos. Tina se enfada jugando a un juego de mesa y acaba tirando todo por el suelo. Al final, se da cuenta de que su reacción no fue correcta.</p>• Actividad 2. <i>Bote de la tranquilidad</i><p>Con música relajante de fondo, se les repartirá un bote de plástico con tapa a cada uno/a. Deberán rellenarlos con pompones de colores o con gemas. Después llenarán el bote de agua caliente y echarán purpurina. Finalmente, el/la docente echará pegamento extrafuerte en el tape para cerrarlo. Podrán agitarlo y relajarse viendo los objetos subir y bajar en el bote.</p>	

Anexo 3. Desarrollo extenso de la sesión 3. ‘Role-playing: situaciones incómodas’

Objetivos específicos:

- Controlar los impulsos.
- Aprender a actuar ante determinadas situaciones incómodas.

Materiales:

- Libro de ciencias o de cualquier asignatura.
- Cuento.

Duración:

- Aproximadamente 50 minutos.

Lugar:

- Aula ordinaria o gimnasio.

Medidas de atención a la diversidad:

- Darles consignas para que les resulte más sencilla la dramatización o darles papeles con consejos de cómo hacer ese role-playing.

Introducción:

Antes de comenzar con la actividad se les explicará que en el día a día ocurren muchas situaciones en las que nos sentimos mal, ya sea porque no hemos conseguido lo que queríamos, porque otra persona nos ha hecho sentir de esa manera, porque tenemos que enfrentarnos a una situación que no nos gusta, etc.

Tras debatir sobre cuándo se han sentido incómodos ante determinadas situaciones, se les explicará que la sesión consiste en llevar a cabo un role-playing o dramatización. Ésta consiste en actuar con un determinado papel para representar una situación que puede ocurrir en la vida real.

Desarrollo:

- *Actividad 1.*

Se decidirá una persona o dos para que salgan fuera del aula. Mientras tanto, al resto de la clase se le dará un papel determinado para que hagan sentir emociones concretas a los/as compañeros/as que han salido de clase. Cuando éstas entren, todos tienen que

interactuar con ellas siguiendo la consigna que se les ha dado. Una vez que descubran lo que está ocurriendo en esa situación, debatirán sobre las emociones que han causado las representaciones realizadas.

Algunos ejemplos de role-playing que se pueden llevar a cabo son:

- Dar un cuento a las personas que salen fuera de la clase y explicarles que deben leerlo a sus compañeros/as. Al resto de la clase se les dirá que no deben prestar atención ni mirar a los/as compañeros/as que están leyendo el cuento.
- A los/as alumnos/as que salgan fuera de clase se les explicará que, cuando entren, tienen que unirse a sus compañeros y hablar con ellos. El resto de la clase tendrá la consigna de halagar excesivamente y decir que sí a todo lo que digan.
- A las personas que salgan de clase se les pedirá que, cuando entren, hablen con el resto. En cambio, a los que estén dentro del aula se les pedirá que contesten de manera seca y cortante cada vez que los otros intenten hacer una aportación.
- A las personas que salen fuera de la clase se les puede dar un libro de cualquier asignatura y explicarles que deben dar una clase a sus compañeros/as. A las personas que estaban en el aula se les pedirá que presten toda su atención y miren con entusiasmo a sus compañeros/as mientras imparten la lección.

Tabla 8. *Sesión 3.*

Sesión 3. 'Role-playing: situaciones incómodas' (Anexo 3)	
Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none">• Controlar los impulsos• Aprender a actuar ante determinadas situaciones incómodas.	Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Libro de ciencias o de una asignatura.• Cuento.
Duración: <p>Aproximadamente 50 minutos.</p>	
Medidas de atención a la diversidad: <p>Darles consignas para que les resulte más sencilla la dramatización o darles papeles con consejos de cómo hacer ese role-playing.</p>	Lugar: <p>Aula ordinaria o gimnasio.</p>
Introducción: <p>Explicación sobre las situaciones incómodas del día a día y las emociones negativas cuando algo no sucede como queremos.</p>	
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none">• Actividad 1. <i>Role-playing</i><p>Una o dos personas salen del aula. Al resto se les da un papel determinado para que hagan sentir emociones a sus compañeros/as que están fuera. Todos tienen que actuar según las distintas consignas y finalmente debatir sobre cómo se han sentido. Ejemplos de role-playing:</p><ul style="list-style-type: none">- Las personas que habían salido fuera deben leer un cuento y el resto no les prestará atención ni les mira a los ojos.- Las personas que habían salido fuera hablarán con el resto de compañeros/as y ellos/as les halagarán, diciendo “sí” a todo lo que propongan.- Las personas que habían salido fuera tienen que hablar con el resto de compañeros/as y estos les contestarán de manera cortante y seca.- Las personas que habían salido fuera tienen que intentar explicar una lección de ciencias y el resto mostrarán entusiasmo por escucharles.	

Anexo 4. Desarrollo extenso de la sesión 4. ‘La rueda de las opciones’ y ejemplo de manualidad.

Objetivos específicos:

- Conocer acciones alternativas a los estallidos de ira.

Materiales:

- Cartulina.
- Tijeras.
- Pinturas y rotuladores.
- Regla.

Duración:

- Aproximadamente 50 minutos.

Lugar:

- Aula ordinaria.

Medidas de atención a la diversidad:

- Ayudarles en la realización individual de la rueda, guiándoles con preguntas para que se les ocurran opciones que escribir.
- Poner algunas opciones en la pizarra que vayan diciendo ellos/as para que puedan copiarlas y tengan un modelo.

Introducción:

Al comienzo de la sesión se hará una lluvia de ideas en la cual se les preguntará sobre acciones o actividades que les hacen sentir relajados/as. Se anotarán algunas de las respuestas en la pizarra.

Desarrollo:

- *Actividad 1.*

Se repartirá a cada alumno/a una cartulina en la cual estará dibujado un círculo y podrán dividirlo en las porciones que consideren (seis, ocho, diez...). Individualmente deberán pensar en las porciones distintas acciones o actividades que consideran que les pueden calmar cuando se sientan enfadados/as, y para ello pueden basarse en algunas de las opciones escritas en la pizarra. Por ejemplo: contar hasta 10, beber agua, marcharse

del sitio, pedir ayuda, etc. Una vez que hayan pensado en todas las opciones, con o sin ayuda las escribirán, realizarán dibujos decorativos o simbólicos de cada una de ellas y finalmente las pintarán.

Podrán llevar la rueda de las opciones en su mochila o podrán colocarla en un lugar visible de sus casas para utilizarla cuando la necesiten, sólo tendrán que observarla en los momentos en los que sientan emociones negativas como la ira y elegir la opción que prefieren realizar en ese momento para calmarse.



Tabla 9. *Sesión 4.*

Sesión 4. 'La rueda de las opciones' (Anexo 4)	
Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none">• Conocer acciones alternativas a los estallidos de ira.	Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Cartulina.• Tijeras.• Pinturas y rotuladores.• Regla.
Duración: <p>Aproximadamente 50 minutos.</p>	
Medidas de atención a la diversidad: <p>Ayudarles en la realización individual de la rueda, guiándoles con preguntas para que se les ocurran opciones que escribir. O escribiendo algunas opciones en la pizarra para que puedan copiarlas y tengan un modelo.</p>	Lugar: <p>Aula ordinaria.</p>
Introducción: <p>Pequeño debate sobre distintas acciones que nos hacen sentir relajados/as.</p>	
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none">• Actividad 1. <i>La rueda de las opciones (Anexo 4)</i><p>A cada alumno/a se le da una cartulina con un círculo dibujado. Tendrán que dividirlo en las porciones que consideren y en cada una pensarán una opción que les puede calmar cuando estén enfadados/as. Por ejemplo: contar hasta 10, beber agua... Cuando hayan pensado todas las opciones, las escribirán y decorarán con dibujos o símbolos. Esta rueda pueden llevarla en su mochila y elegir una opción cuando sientan ira.</p>	

Anexo 5. Desarrollo extenso de la sesión 5. Visualización de ‘Monsterbox’ y actividad ‘Partner-painting’

Objetivos específicos:

- Aprender a ser pacientes.
- Comprender la importancia de la paciencia y el altruismo en la amistad.

Materiales:

- Pinturas y témperas.
- Pinceles y botes.
- Temporizador.
- Imágenes de dibujos sencillos.
- Cartulinas tamaño Din-A3.
- Ordenador y proyector.
- Bellecour entertainment (Productora). (2012). Monsterbox [vimeo]. De: <https://vimeo.com/49224248>

Duración:

- Aproximadamente 50 minutos.

Lugar:

- Aula ordinaria.

Medidas de atención a la diversidad:

- Colocar a niños/as que sean más relajados/as con otros/as que sean más nerviosos/as.
- Utilizar imágenes de ejemplo para que el ‘líder’ haga paso a paso el dibujo y sea más sencillo el juego (si se considera).

Introducción:

En esta sesión se explicará la importancia de la paciencia, puesto que ésta es la capacidad de saber esperar y tolerar las adversidades que se nos plantean sin lamentarnos. También se les harán preguntas sobre los aspectos que consideran fundamentales en una amistad (asumir errores, ayudar, etc.) y se añadirá también la capacidad de saber esperar,

ya que las relaciones de amistad son como las plantas y por tanto debemos cultivarlas con cariño y paciencia, poniendo cada uno/a de nuestra parte para que florezcan.

Desarrollo:

- *Actividad 1. Visualización del corto ‘Monsterbox’*

Tras la introducción teórica se proyectará el corto de animación. Éste trata sobre la amistad que surge entre una niña y un señor que trabaja en una floristería. Su relación va mejorando y floreciendo con ayuda de la amabilidad y la paciencia. A pesar de que en un principio el anciano no quiere relacionarse con la pequeña, finalmente acaba encontrando la felicidad en la amistad desinteresada que acaba surgiendo con ella.

- *Actividad 2. ‘Partner-painting’*

Una vez se haya visualizado el corto y se haya debatido sobre las opiniones y puntos de vista de cada uno/a, se comenzará con la actividad ‘partner-painting’. Se puede poner música relajante de fondo para que asocien el arte a la tranquilidad.

Por parejas, se sentará un/a alumno/a enfrente de otro/a y se situará la cartulina en la mesa. Tras repartir pinturas y pinceles, se les darán las siguientes instrucciones: una persona es el líder (y se le puede dar una imagen con un dibujo que no mostrará a los demás) y la otra debe imitarle y seguir sus pasos, haciendo exactamente las mismas acciones y al mismo tiempo. Se pondrá un temporizador con 5 o 10 minutos para que, cuando suene, cambien los roles. La actividad consiste en que la persona que sea líder debe hacer un dibujo igual que el de la imagen que se le ha dado, paso por paso y con tranquilidad, por eso no debe enseñarla a sus compañeros/as. Una vez que haga una línea, la otra persona debe hacer lo mismo en el otro lado de la cartulina. Así sucesivamente hasta que ambos finalicen el dibujo. Después se intercambian los papeles y el que era líder pasa a ser el imitador.

Se puede hacer la actividad tantas veces como se quiera y pueden cambiarse las parejas para que les resulte más motivadora. También se pueden utilizar las imágenes para que hagan dibujos sencillos iguales a éstas o dejarles desarrollar la creatividad sin tener un modelo que seguir, depende de sus capacidades.

Tabla 10. *Sesión 5.*

Sesión 5. Visualización de ‘Monsterbox’ y actividad ‘partner-painting’ (Anexo 5)	
Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none">• Aprender a ser pacientes.• Comprender la importancia de la paciencia y el altruismo en la amistad.	Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Pinturas y témperas.• Pinceles y botes.• Temporizador.• Imágenes de dibujos sencillos.• Cartulinas tamaño Din-A3.• Ordenador y proyector.• Bellecour entertainment (Productora). (2012). Monsterbox [vimeo]. De: https://vimeo.com/49224248
Medidas de atención a la diversidad: <p>Colocar a niños/as que sean más relajados/as con otros/as que sean más nerviosos/as. Utilizar imágenes de ejemplo para que el ‘líder’ haga paso a paso el dibujo y sea más sencillo el juego (si se considera).</p>	Lugar: <p>Aula ordinaria.</p>
Duración: <p>Aproximadamente 50 minutos.</p>	
Introducción: <p>Explicación sobre la importancia de la paciencia. Se hará un debate sobre los aspectos que consideran imprescindibles en una amistad.</p>	
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none">• Actividad 1. <i>Visualización de ‘Monsterbox’</i><p>Este corto trata sobre la amistad desinteresada de una niña y un señor que trabaja en una floristería. Amistad que va creciendo con cariño y paciencia por parte de ambos.</p>• Actividad 2. <i>Partner-painting</i><p>Con música relajante de fondo, se colocará un/a niño/a delante de otro/a y se les dará una cartulina grande. Uno será el líder y pintará un dibujo poco a poco. El otro le imitará haciendo los mismos pasos y al mismo tiempo, de manera relajada. Después de un tiempo se cambian los roles.</p>	

Anexo 6 y 7. Desarrollo extenso de la sesión 6 y 7. Juegos de mesa que fomentan el autocontrol

Objetivos específicos:

- Controlar los impulsos.
- Practicar la desinhibición.

Materiales:

- Juegos de mesa: ‘Dobble’, ‘Jungle speed!’, ‘Jenga’, ‘Tic tac boum junior’ y ‘Adivina qué soy’.
- Temporizador.

Duración:

- Aproximadamente 50 minutos cada sesión.

Lugar:

- Aula ordinaria.

Medidas de atención a la diversidad:

- Empezar con modalidades de juego más sencillas o retirar cartas que requieran mayor atención y que impliquen excesivo número de normas a recordar.

Introducción:

Esta sesión comenzará mediante la explicación en gran grupo de los diferentes juegos de mesa seleccionados. Primero se elegirá un/a voluntario/a que quiera ayudar en la explicación de las normas de cada uno de ellos para que luego a la hora de jugar sea más rápido y no tarden demasiado tiempo en conocer cada juego individualmente. Se harán equipos y se distribuirán por las mesas. El mecanismo de la sesión es sencillo: cuando comience el tiempo podrán jugar al juego que se les haya colocado en la mesa durante 15-20 minutos y, una vez que el tiempo termine, lo rotarán hacia la derecha.

Asimismo, si durante la realización de las actividades surge algún conflicto a causa de los juegos, éste puede servir para poner en marcha y recordar todo lo aprendido en sesiones anteriores.

Desarrollo:

- *Actividad 1. Dobble*

‘Dobble’ es un juego de agudeza visual y autocontrol de los impulsos, ya que incluye varias cartas redondas en las cuales hay dibujos de distintos tamaños. En cada una hay un dibujo que coincide con otra carta.

La dinámica es sencilla aunque hay variables de juego: se reparten todas las cartas boca abajo y se sitúa una boca arriba en el medio. Cuando comience el juego, cada uno dará la vuelta a su montón de cartas y tendrá que buscar el dibujo que se repite entre su primera carta y la del centro. Una vez que vea la similitud, dirá en voz alta el nombre de la palabra que se repite y dejará su primera carta en el montón del medio. Es entonces cuando los demás jugadores tendrán que fijarse en la nueva carta que se ha situado en el centro. Así sucesivamente hasta que alguien se quede sin ninguna carta en la mano y gane la partida.

El alumnado puede ponerse nervioso porque, si una persona es más rápida y coloca su carta antes que él/ella, deberá volver a buscar coincidencias y puede que ya no se repita el mismo objeto que en la anterior.

- *Actividad 2. Jungle Speed!*

‘Jungle Speed!’ es un juego que suele gustar mucho a los/as niños/as de Educación Primaria. Contiene varias cartas con distintos dibujos que tienen diferencias mínimas entre ellas, por lo que es necesario estar muy atento/a y tener agudeza visual y control de los impulsos para poder ganar.

La dinámica es la siguiente: cada jugador recibe un número de cartas determinado que debe poner boca abajo y que no puede mirar, y en el centro se sitúa el tótem (una pieza de madera alargada). Por turnos, cada jugador/a levantará su primera carta y la pondrá boca arriba delante del montón de cartas que posee, entonces deberá fijarse en las de sus contrincantes para ver si alguna se repite. Si coinciden los dibujos, los/as jugadores/as entre los/as que se repiten las cartas deberán coger corriendo el tótem del centro. La primera persona que lo coja le dará todas las cartas que tenga boca arriba al compañero/a que haya perdido el desafío.

Además, si algún jugador toca el tótem sin que coincida con otro jugador, recibirá todas las cartas que están en juego sobre la mesa. Por ello se necesita un buen autocontrol y paciencia para poder ganar, ya que la victoria es para la persona que consiga pasar todas sus cartas a los otros jugadores.

- *Actividad 3. Adivina qué soy*

‘Adivina qué soy’ es un juego muy sencillo. Cada jugador/a se colocará en la cabeza una cinta de plástico y una carta que no podrá mirar pero que las demás personas sí verán. Entonces deberá hacer preguntas que se puedan contestar con respuestas cerradas (sí/no). Por ejemplo: ¿soy una persona?, ¿un animal?, ¿soy de color azul?, etc.

Cada vez que un jugador haga una pregunta pasará el turno y el siguiente hará lo mismo. Es importante que cada uno/a tenga paciencia hasta que llegue su turno y tenga memoria para recordar aquello que le han dicho, ya que al final cada uno/a tiene que conseguir adivinar la carta de su cabeza que expresa qué objeto, animal o cosa es.

- *Actividad 4. Tic tac boum junior*

‘Tic tac boum junior’ contiene varias cartas con situaciones o dibujos concretos (una caja de herramientas, una escuela, una casa...). La dinámica es así: primero se coloca una carta rápidamente en el centro de juego y se lee o se observa el dibujo que representa la temática en la que consiste. Entonces, se pone en marcha la bomba y se le da a un/a jugador/a, que deberá decir rápidamente una palabra que guarda relación con la carta y pasar la bomba a su compañero/a. Por ejemplo, si la temática es la caja de herramientas, podrá decir palabras como: destornillador, alicates, tijeras, etc.

Es un juego de asociación y rapidez además de autocontrol de impulsos, puesto que deberán estar atentos/as para no repetir palabras además de tener la capacidad de centrar su atención en la temática de la carta pese a los nervios de que la bomba les pueda explotar. Si le explota a un jugador, éste se guarda la carta. Al final del juego se cuentan cuántas cartas tiene cada uno/a y pierde el que tiene más, ya que quiere decir que le ha explotado más veces la bomba.

- *Actividad 5. Jenga*

‘Jenga’ está formado por muchos bloques de madera apilados formando una torre. Por turnos, cada uno/a de los/as jugadores/as tendrá que retirar un bloque de madera de la torre con mucho cuidado para que no se derrumbe porque, si esto ocurre, pierde.

Es un juego de habilidad y paciencia que requiere tener habilidades de autocontrol de emociones e impulsos, ya que al retirar los bloques hay que mantener la respiración y estar tranquilos/as para que no se desestabilice la torre.



Juego 1. Dobble



Juego 2. Jungle Speed!



Juego 3. Adivina qué soy



Juego 4. Tic tac boum junior



Juego 5. Jenga

Tabla 11. *Sesión 6-7.*

Sesión 6-7. Juegos de mesa que fomenten el autocontrol (Anexo 6 y 7)	
Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none">• Controlar los impulsos.• Practicar la desinhibición.	Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Juegos de mesa: ‘Dobble’, ‘Jungle speed!’, ‘Jenga’, ‘Tic tac boum junior’ y ‘Adivina qué soy’.• Temporizador.
Duración: <p>Aproximadamente 50 minutos cada sesión (15-20 minutos cada juego)</p>	
Medidas de atención a la diversidad: <p>Empezar con modalidades de juego más sencillas o retirar cartas que requieran mayor atención y que impliquen excesivo número de normas a recordar.</p>	Lugar: <p>Aula ordinaria.</p>
Introducción: <p>División de la clase en 5 grupos y explicación general de los juegos. Tras la explicación de todos ellos, repartir un juego a cada mesa.</p>	
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none">• Actividad 1. <i>Dobble</i><p>Se reparten cartas y una se sitúa boca arriba en el medio. Los jugadores deben encontrar la similitud entre su carta y la del centro, ya que todas las cartas tienen dibujos de diferentes tamaños pero en todas coincide alguno de ellos. Cuando lo encuentren, deben decirlo en voz alta y dejar su primera carta en el centro. El resto ahora buscará similitudes entre la nueva carta del medio y la suya.</p>• Actividad 2. <i>Jungle Speed!</i><p>Cada jugador tiene cartas con dibujos distintos pero con diferencias muy pequeñas. Por turnos levantan las cartas y si alguna coincide con la de otro jugador, ambos jugadores que tienen la misma carta deben coger un tótem (pieza de madera) que se encuentra en el centro. El más rápido da sus cartas al otro.</p>	

Continuación sesión 6-7. Juegos de mesa que fomenten el autocontrol (Anexo 6 y 7)

Objetivos específicos:

- Controlar los impulsos.
- Practicar la desinhibición.

Duración:

Aproximadamente 50 minutos cada sesión (15-20 minutos cada juego).

Medidas de atención a la diversidad:

Empezar con modalidades de juego más sencillas o retirar cartas que requieran mayor atención y que impliquen excesivo número de normas a recordar.

Desarrollo:

- Actividad 3. *Adivina qué soy*

Cada jugador se coloca en la cabeza una cinta de plástico y una carta sin mirar. El resto de personas hacen preguntas cerradas (sí/no) para que el jugador adivine cuál es su carta y si es un animal, persona, cosa, etc.

- Actividad 4. *Tic tac boum junior*

Se pone en el centro una carta con un dibujo que representa una temática. Por ejemplo: la caja de herramientas. Los jugadores pondrán en marcha la bomba y la pasarán de uno al otro mientras dicen una palabra relacionada con esta temática sin repetirse.

- Actividad 5. *Jenga*

Se forma una torre con piezas de madera. Cada jugador/a tiene que quitar un bloque de madera de la torre con mucho cuidado y paciencia para que no se derrumbe. Pierde la persona que tira la torre abajo.

Materiales:

- Juegos de mesa: ‘Dobble’, ‘Jungle speed!’, ‘Jenga’, ‘Tic tac boum junior’ y ‘Adivina qué soy’.
- Temporizador.

Lugar:

Aula ordinaria.

Anexo 8. Desarrollo extenso de la sesión 8. Juegos cooperativos y relajación final

Objetivos específicos:

- Controlar los impulsos.
- Desinhibirse y mejorar la cooperación.

Materiales:

- Petos de color amarillo, azul y rojo.
- Pelotas sensoriales.
- Pelota grande y blanda.
- Temporizador.

Duración:

- Aproximadamente 50 minutos.

Lugar:

- Gimnasio.

Medidas de atención a la diversidad:

- Todos/as deben tocar la pelota para lograr los 10 pases, así se evitará que haya personas que no participen y se sientan excluidas del grupo. Los equipos deben ser variados y se pueden unir alumnos/as más tranquilos/as con otros más activos/as.

Introducción:

La sesión comenzará preguntando a los/as alumnos/as qué creen que significa ‘cooperar’. Los juegos de cooperación consisten en realizar acciones conjuntas para alcanzar un determinado objetivo y se caracterizan por hacer sentir a todos/as los miembros del grupo como una parte importante del mismo.

Tras ello, se realizará un calentamiento inicial muy sencillo que consiste en: hacer círculos con los tobillos, después con las caderas, las rodillas, las muñecas y los hombros. Después correrán en círculos y a la señal del/de la docente deberán dar un salto.

Desarrollo:

- *Actividad 1. Juego de los 10 pases*

Primero se forman dos equipos grandes. La actividad consiste en pasarse diez veces la pelota entre los miembros de un mismo equipo mientras se intenta evitar que el otro grupo la intercepte y la robe. Si esto ocurre, se cambiarán los papeles y ahora serán los miembros del otro equipo los que comenzarán a hacer diez pases. En el momento en el que alguno de los dos grupos llegue a hacer diez pases, tendrán que tirar tranquilamente a la portería desde una distancia determinada para conseguir un punto.

Una de las consignas que se debe utilizar es que esos pases los hagan entre todos/as para evitar que haya alguna persona que se quede sin tocar la pelota. Cuando el temporizador suene, pasarán a la actividad 2.

- *Actividad 2. Gallinas, zorros y víboras*

En primer lugar se forman tres equipos. Unos/as serán las gallinas y se pondrán el peto amarillo, otros/as los zorros con el peto azul y finalmente otros/as las víboras con el peto rojo.

La dinámica es la siguiente: las gallinas deben pillar a las víboras pero tienen que evitar ser pilladas por los zorros, los zorros van a por las gallinas y deben evitar que a las víboras, y las víboras irán a por los zorros pero evitarán a las gallinas. Cada equipo tendrá un rincón de la pista que será su guarida y allí no podrán ser pillados/as. Si, por ejemplo, las víboras pillan a un zorro, lo llevarán a su guarida y formarán una cadena con todos los zorros que estén pillados. Entonces los miembros de este equipo también deberán intentar ir a salvar a sus compañeros/as.

Cuando el temporizador suene, pasarán a la actividad 3.

- *Actividad 3. Relajación*

Como actividad final se realizará una relajación que consiste en sentarse en el suelo y respirar tranquilamente realizando la ‘técnica del globo’ (es decir, inspirar por la nariz y espirar por la boca mientras se observa cómo la tripa se infla y desinfla como un globo).

Tras ello, se les pondrá por parejas y se les dará una pequeña pelota sensorial para que se realicen masajes. Primero uno/a le hará un masaje al otro/a y después, cuando la maestra dé la señal, se intercambiarán los roles.

Tabla 12. *Sesión 8.*

Sesión 8. Juegos cooperativos y relajación final (Anexo 8)	
Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none">• Controlar los impulsos• Desinhibirse y mejorar la cooperación.	Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Petos de color amarillo, azul y rojo.• Pelotas sensoriales.• Pelota grande y blanda.• Temporizador.
Medidas de atención a la diversidad: <p>Todos/as deben tocar la pelota para lograr los 10 pases, así se evitará que haya personas que no participen.</p> <p>Los equipos deben ser variados y se pueden unir alumnos/as más tranquilos/as con otros más activos/as.</p>	Lugar: <p>Gimnasio.</p>
Duración: <p>Aproximadamente 50 minutos.</p>	
Introducción: <p>Lluvia de ideas sobre ‘cooperación’. Calentamiento inicial (rodillas, caderas, hombros, etc.) y correr en círculos dando un salto cuando suene la señal.</p>	
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none">• Actividad 1. <i>Juego de los 10 pases</i><p>Se forman dos grandes equipos. Los miembros de un equipo deben intentar hacer 10 pases entre todos/as evitando que el resto les quite la pelota. Si les quitan la pelota, ahora será el otro grupo el que intente hacer 10 pases. Cuando lo consigan, deberán tirar tranquilamente a la portería.</p>• Actividad 2. <i>Gallinas, zorros y víboras</i><p>Se forman tres equipos: gallinas, zorros y víboras. Las gallinas irán a pillar a las víboras y evitarán que les pillen los zorros. Los zorros pillarán a las gallinas y evitarán que les pillen las víboras. Y las víboras pillarán a los zorros y evitarán que les pillen las gallinas. Cada grupo tiene una guarida donde no les pueden coger.</p>• Actividad 3. <i>Relajación final</i><p>Respirar tranquilamente usando la ‘técnica del globo’. Finalmente, masajes con pelotas sensoriales por parejas.</p>	

Anexo 9. Desarrollo extenso de la sesión 9. Más juegos de cooperación y relajación final

Objetivos específicos:

- Controlar los impulsos.
- Desinhibirse y mejorar la cooperación.

Materiales:

- Pañuelos.
- Petos de dos colores.
- Pelotas sensoriales.
- Dos cajas.
- Una caja de zapatos con 5 sobres llenos de imágenes de herramientas.
- Temporizador.

Duración:

- Aproximadamente 50 minutos.

Lugar:

- Gimnasio.

Medidas de atención a la diversidad:

- Hacer pequeñas modificaciones o darles consignas para que les resulten más sencillas las actividades.

Introducción:

La sesión comenzará recordando las actividades y emociones que sintieron con las actividades de la sesión anterior. Después se realizará un calentamiento inicial muy sencillo que consiste primeramente en hacer círculos con los tobillos, después con las caderas, las rodillas, las muñecas y los hombros.

Tras ello, correrán por la sala y, cuando la maestra diga un color, las personas que tengan la ropa de ese color deberán evitar que sus compañeros/as les pillen.

Desarrollo:

- *Actividad 1. Atrapa el pañuelo*

Se dividirá la clase en dos equipos y a cada uno se le dará un peto de un color. Un grupo estará en el centro de la pista. El otro estará colocado en el extremo izquierdo y tendrá una caja vacía. Habrá otra caja llena de pañuelos de colores en el extremo derecho.

El juego consiste en que el alumnado que está a la izquierda intente distraer a los/as jugadores/as del centro y vaya corriendo al otro extremo para coger un pañuelo. Una vez que atrape el objeto contará como un punto para el equipo y en ese momento nadie podrá pillarle, por lo que irá tranquilamente hasta el extremo del campo desde el que había empezado y dejará el pañuelo que haya conseguido en la caja de su equipo.

Los/as jugadores/as que estén en el centro deben evitar que las personas del otro grupo pasen hasta su caja de pañuelos para que no consigan puntos. Si una persona es pillada en medio del campo, volverá al inicio y tendrá que volver a intentarlo.

Cuando la maestra dé la señal, se cambiarán los roles y el equipo que estaba a la izquierda pasará al centro y viceversa. En el momento en el que el temporizador suene, pasarán a la actividad 2.

- *Actividad 2. La caja de herramientas*

La caja de herramientas es una dinámica cooperativa que sirve para reflexionar sobre algunas actitudes diarias que tenemos las personas.

Se juega de esta manera: la maestra lleva una caja de cartón, se divide la clase en cinco equipos y se distribuyen por la sala. A cada equipo se le dará un sobre que representa la caja de herramientas y que contiene dentro imágenes de estas, aunque en cada uno de ellos faltará una herramienta determinada e incluso algunos tendrán alguna repetida. Por ejemplo, en uno faltarán los alicates y el destornillador, en otro sólo el destornillador, a otro equipo le faltarán las tijeras y los alicates, el cuarto grupo no tendrá tornillos y el quinto grupo no tendrá martillo ni destornillador.

Como mensaje se les dirá a cada grupo (individualmente) que deben tener su caja completa. Entonces se les dará el sobre y se les dirá que reflexionen sobre lo que tienen en su caja. Pueden moverse por la sala y preguntar a los/as demás, intercambiarse herramientas, etc.

Seguramente opten por hacer intercambio entre ellos/as, intentando lograr de manera individual o en pequeño grupo la caja completa. A pesar de que haya personas que intercambien determinados objetos con otros/as, siempre va a haber equipos con la caja incompleta.

Después de desenvolverse de manera autónoma, la maestra preguntará: “¿Qué podéis hacer para tener todos la caja entera?” seguramente en ese momento se den cuenta que sólo necesitan una caja completa para todos, por lo que simplemente deben unir sus herramientas entre todos.

Al final se reflexionará sobre lo que han aprendido y sobre la importancia de la cooperación en lugar del egoísmo pese a que en un primer momento todos/as sintamos el impulso de intentar ganar a los demás.

- *Actividad 3. Relajación*

La actividad final será de nuevo relajación. Se sentarán en el suelo y respirarán tranquilamente realizando la ‘técnica del globo’ (inspirar por la nariz y espirar por la boca mientras se observa cómo la tripa se infla y desinfla como un globo).

Después de esto se les pondrá por parejas y se les dará una pequeña pelota sensorial para que se realicen masajes. Primero uno/a le hará un masaje al otro/a y después, cuando la maestra dé la señal, se intercambiarán los roles.

Tabla 13. *Sesión 9.*

Sesión 9. Más juegos de cooperación y relajación final (Anexo 9)	
Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none">• Controlar los impulsos• Desinhibirse y mejorar la cooperación.	Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Pañuelos y petos de dos colores.• Pelotas sensoriales y temporizador.• Dos cajas.• Caja de zapatos con 5 sobres llenos de imágenes de herramientas.
Medidas de atención a la diversidad: <p>Hacer pequeñas modificaciones o darles consignas para que les resulten más sencillas las actividades.</p>	
Duración: <p>Aproximadamente 50 minutos.</p>	Lugar: <p>Gimnasio.</p>
Introducción: <p>Recordatorio de la sesión 8. Realización de calentamiento inicial. Correr y cuando se diga un color, la persona que lo tenga debe evitar que le pillen.</p>	
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none">• Actividad 1. <i>Atrapa el pañuelo</i><p>Se forman dos grandes equipos. Un equipo debe salir de su zona e ir a robarle los pañuelos al otro equipo mientras ellos/as intentan atraparles y no dejarles pasar. Después cambiarán los roles.</p>• Actividad 2. <i>La caja de herramientas</i><p>Se forman 5 equipos. Se le da a cada uno un sobre con herramientas, pero a cada grupo le faltan unas que tienen los demás. Todos intentarán cambiar objetos y tener la caja completa de manera individual. Al final tienen que darse cuenta de que toda la clase puede cooperar para conseguir una sola caja de herramientas completa.</p>• Actividad 3. <i>Relajación final</i><p>Respirar tranquilamente usando la ‘técnica del globo’. Finalmente, masajes con pelotas sensoriales por parejas.</p>	

Anexo 10. Desarrollo extenso de la sesión 10. Carteles de valoración grupal

Objetivos específicos:

- Reflexionar sobre lo aprendido.

Materiales:

- Rotuladores.
- Lapiceros y gomas.
- Cartulinas Din-A3.

Duración:

- Aproximadamente 50 minutos.

Lugar:

- Aula ordinaria.

Medidas de atención a la diversidad:

- Escribir opiniones en la pizarra para que los/as que tengan más dificultades en la lectoescritura tengan un modelo en el que fijarse. Hacer grupos y darles una cartulina para que reflexionen. Luego, escribir sus ideas en el cartel grande.

Introducción:

La sesión comenzará en asamblea. Se preguntará al alumnado sobre las distintas actividades que se han realizado durante las sesiones anteriores y se anotarán sus respuestas en la pizarra.

Desarrollo:

- *Actividad 1.*

Una vez introducida la sesión, comenzaremos con la valoración de la propuesta de actividades. Para ello, se distribuirán en cuatro mesas vacías unas cartulinas tamaño Din-A3 que tendrán de título las siguientes preguntas: ‘¿qué he aprendido?’, ‘¿qué es lo que más me ha gustado?’, ‘¿qué cambiaría o me gustaría haber hecho?’ y ‘¿qué es el autocontrol?’.

Primero levantarán la mano y dirán una palabra o frase en voz alta sobre las preguntas que se han plasmado en los carteles. Tras ello, si es necesario la maestra escribirá la palabra en la pizarra y el/a alumno/a que la haya dicho irá al cartel correspondiente y la escribirá con rotulador. De esta manera, se hará un resumen y valoración grupal sobre las distintas sesiones realizadas que servirán como evaluación final de la actividad, ya que así se observarán los aspectos positivos y negativos que ha habido para hacer modificaciones en futuras aplicaciones.

Tabla 14. *Sesión 10.*

Sesión 10. Carteles de valoración grupal (Anexo 10)	
Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none">• Reflexionar sobre lo aprendido.	Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Rotuladores.• Lapiceros y gomas.• Cartulinas Din-A3.
Duración: <p>Aproximadamente 50 minutos.</p>	
Medidas de atención a la diversidad: <p>Escribir en la pizarra algunas opiniones para que los/as que tengan más dificultades en la lectoescritura tengan un modelo en el que fijarse al escribir ellos/as.</p> <p>Hacer pequeños grupos y darles una cartulina donde reflexionen entre ellos. Cuando acaben deben escribir sus ideas en el cartel grande del aula.</p>	Lugar: <p>Aula ordinaria.</p>
Introducción: <p>Lluvia de ideas sobre las actividades realizadas, si les han gustado, qué cambiarían...</p>	
Desarrollo: <ul style="list-style-type: none">• Actividad 1. <i>Carteles de valoración</i> <p>Se distribuirán en varias mesas cuatro cartulinas tamaño Din-A3. En cada una de ellas estará escrita una pregunta: ‘¿Qué he aprendido?’, ‘¿qué es lo que más me ha gustado?’, ‘¿qué cambiaría o me gustaría haber hecho?’ y ‘¿qué es el autocontrol?’. Se puede realizar en voz alta y después, por turnos irán a escribir sus opiniones con rotulador en los carteles correspondientes. Estos servirán como evaluación final de la propuesta y también como autoevaluación de ellos/as mismos/as.</p>	