



<b>TÍTULO: A VECES ESTOY... Y LO ACEPTO</b>	
<b>PARTICIPANTES:</b> todos los alumnos del aula	<b>NÚMERO DE SESIONES:</b> 2
<b>OBJETIVO1:</b> Identificar distintas emociones y las situaciones en las que aparecen. <b>CRITERIO DE EVALUACIÓN 1:</b> Distinguir una emoción de otra. <b>ESTANDAR DE APRENDIZAJE 1:</b> Describe la expresión facial y corporal del enfado y nerviosismo.	
<b>RECURSOS MATERIALES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alumnos con <i>nivel de representación visual 3: pictograma y 4: palabra escrita</i> Ordenador y pizarra digital para poder ver el vídeo.</li> <li>• Alumnos con <i>nivel de representación visual 1: objeto real y 2: fotografía.</i> Cuentos:             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nerviosismo de la colección ¿Que sientes.com? Violeta Monreal. Editorial Everest.</li> <li>▪ Ira de la colección ¿Que sientes.com? Violeta Monreal. Editorial Everest.</li> </ul> </li> </ul>	
<b>DESARROLLO DE LA SESIÓN 1: ¿ Cómo se sienten?</b>	
<p style="text-align: center;"><u>Alumnos con nivel de representación visual 3: pictograma y 4: palabra escrita</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Vemos el corto “Snack Attack” (ctrl + click aquí):</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=38y_1EWIE9I">https://www.youtube.com/watch?v=38y_1EWIE9I</a> </li> </ul> <p>Respondemos a las siguientes preguntas oralmente o mediante el uso de SAAC:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué le pasa a la señora?</li> <li>• ¿Cómo se siente? ¿Está contenta, enfadada, nerviosa, tranquila...?</li> <li>• ¿Por qué se siente así?</li> <li>• ¿Cómo están sus ojos cuando... se enfada?</li> <li>• ¿Cómo está su boca y dientes cuando ... se pone nerviosa?</li> <li>• ¿Qué hace el chico? ¿Crees que está bien lo que hace?</li> <li>• ¿Cómo crees que está el chico? ¿triste, contento, tranquilo, nervioso..?</li> <li>• ¿Qué ha pasado al final?</li> <li>• Los personajes siempre están de una misma forma, es decir, ¿la abuela siempre está nerviosa?</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Alumnos con nivel de representación visual 1: objeto real y 2: fotografía.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lectura de los cuentos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nerviosismo de la colección ¿Que sientes.com? Violeta Monreal. Editorial Everest.</li> <li>▪ Ira de la colección ¿Que sientes.com? Violeta Monreal. Editorial Everest.</li> </ul> </li> </ul> <p>Respondemos a las siguientes preguntas oralmente o mediante el uso de SAAC:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué le pasa al protagonista del cuento?</li> <li>• ¿Cómo se siente? ¿Está contenta, enfadada, nerviosa, tranquila...?</li> <li>• ¿Por qué se siente así?</li> <li>• ¿Cómo están sus ojos cuando... se enfada?</li> <li>• ¿Cómo está su boca y dientes cuando se pone nerviosa?</li> </ul>	



## **TÍTULO: A VECES ESTOY... Y LO ACEPTO**

**PARTICIPANTES:** trabajo individualizado

**OBJETIVO1:** Ser consciente de la expresión facial de cada una de las emociones trabajadas.

**CRITERIO DE EVALUACIÓN 1:** Identificar la expresión facial del enfado y del nerviosismo.

**ESTANDAR DE APRENDIZAJE 1 para alumnos con nivel de representación 1.**

Observa en la cara del maestro la expresión facial del enfado y del nerviosismo. Imita mediante muecas ambas expresiones faciales.

**ESTANDAR DE APRENDIZAJE 2 para alumnos con nivel de representación 2 y 3.**

Distingue entre varias imágenes, fotografías... las expresiones faciales de las emociones trabajadas.

**ESTANDAR DE APRENDIZAJE 3 para alumnos con nivel de representación 4.**

Distingue distintas expresiones faciales en función de la emoción que se está trabajando.

Pone nombre a las emociones trabajadas.

**RECURSOS MATERIALES:** adjuntados en documentos anexo 1 y 2 : material actividad emociones.

- 2 rollos de papel higiénico
- papel
- pegamento
- tijeras
- lápiz
- lápices de colores.

**DESARROLLO DE LA SESIÓN 2:** Elaboración de " Muñeco multiemociones"

Nos situaremos en la zona de trabajo individual con cada uno de nuestros alumnos. Ajustándonos a las características particulares de nuestro alumnado: nivel de abstracción, niveles de representación visual, capacidad intelectual y sistema de comunicación que utilizan le ofreceremos diferentes objetos en miniatura, fotografías reales, pictogramas (a color o esquemático), relacionadas con las expresiones faciales que mostramos ante las distintas emociones.

**1.** Recordamos de manera individual las distintas emociones que aparecieron en el vídeo y/o cuento de la sesión anterior, haciendo una lectura o visionado rápido del mismo.

**2.** Se ofrecerá al alumno el material para que, en el caso de algunos alumnos coloreen, recorten, peguen, dibujen las distintas expresiones faciales que puede tener nuestro muñeco y reflexionaremos sobre el hecho de que todas ellas son aceptadas por todos nosotros y que hay en momentos en los que podemos tener miedo, estar, tristes, enfadados o contentos y que debemos aceptar estar así y no negarlo.

En los anexos adjuntamos material diferente atendiendo al nivel de representación de los alumnos, así ofrecemos material para los alumnos de nivel de representación 2 y 3. En el caso de los alumnos con nivel de representación 4 serán ellos mismos los que dibujen las expresiones faciales en la plantilla.

**3.** Tras esto montamos nuestro muñeco, para ello les ofreceremos diferentes plantillas con pictogramas de expresiones faciales para que las utilicen directamente pintándolas y pegándolas sobre el rollo de papel higiénico, o bien les sirva de modelo para dibujar las diferentes expresiones faciales sobre el rollo. (fichas anexos 1 y 2: material actividad emociones)

**4.** Con lo alumnos de nivel de representación 4 reflexionaremos acerca de las distintas situaciones en las que aparecen las diferentes emociones y si nos gusta o no encontrarnos así.





## **JUSTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD: SU APLICACIÓN RELACIONADO CON EL MINDFULNESS.**

A lo largo de todas las sesiones de mindfulness una de las ideas que hemos trabajado es la "aceptación" de uno mismo en cada momento y en cada situación, ayudándonos a poner nombre y a ser concretos en lo que sentimos y cómo nos encontramos.

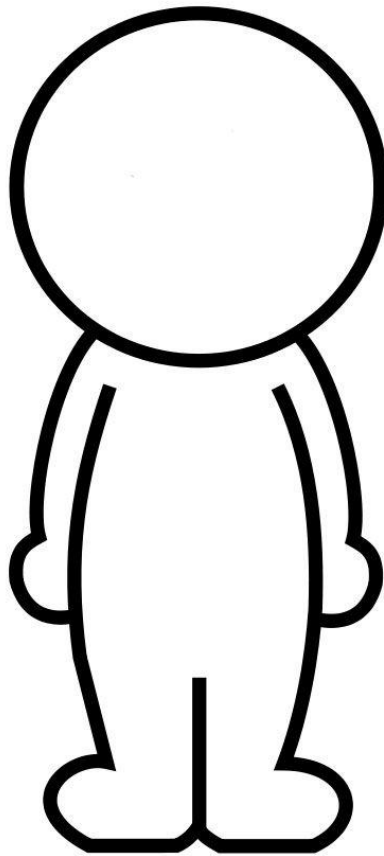
Esta idea está muy relacionada con la conciencia emocional, ya que un paso previo para poder poner nombre a la emoción que sentimos es poder distinguirla de otras analizando cuándo aparecen, la expresión facial de cada una de ellas, cómo se reflejan las distintas emociones en el cuerpo... Es por ello que con esta actividad pretendemos poder quedarnos en el primer paso: "Nombrar la emoción conociendo su nombre" y ser conscientes de que estas pueden aparecer y no debemos intentar cambiar inmediatamente esas emociones "negativas" o vistas socialmente de manera negativa como son el miedo, la tristeza...

Las actividades que proponemos a continuación están adaptadas a la diversidad de alumnado que presenta nuestro CEE Princesa Sofía, así encontramos una clasificación atendiendo al nivel de representación de cada alumno siendo estos:

- *nivel representación visual 1: objeto real*
- *nivel de representación visual 2: fotografía*
- *nivel de representación visual 3: pictograma*
- *nivel de representación visual 4: palabra escrita*

Por tanto, en cada una de las actividades de la sesión, se indicará cómo se llevará a cabo esta en función del nivel de representación visual de cada alumno.

## ANEXO 1: MUÑECO MULTIEMOCIONES



**ALEGRE**



**ENFADADO**



**ASUSTADO**



**SORPRENDIDO**



**TRISTE**

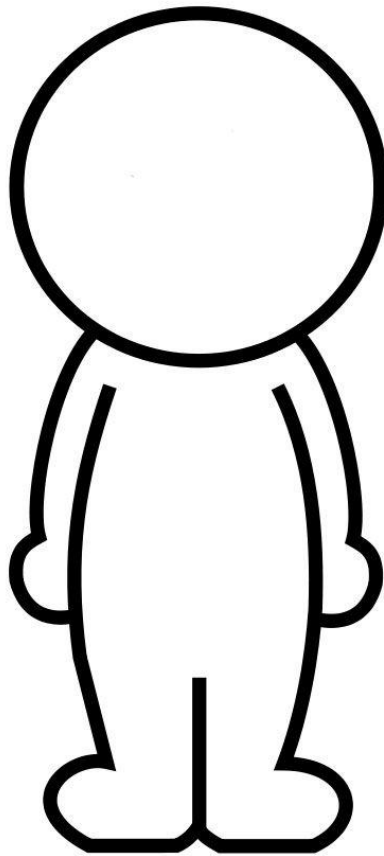


**NERVIOSO**





## ANEXO 2: MUÑECO MULTIEMOCIONES PICTOGRAMAS



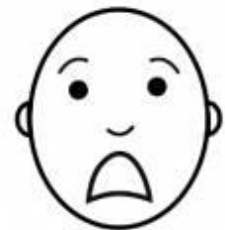
**ALEGRE**



**ENFADADO**



**ASUSTADO**



**SORPRENDIDO**



**TRISTE**



**NERVIOSO**

