

DINÁMICAS PARA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA (3-7 AÑOS)

# La Ratita Presumida



## ÍNDICE

|   |   |
|---|---|
| 1. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA                | 3 |
| 2. LOS OBJETIVOS:                               | 4 |
| Generales                                       | 4 |
| Específicos                                     | 4 |
| 3. METODOLOGÍA                                  | 5 |
| 4. ALGUNAS SUGERENCIAS PARA EL TRABAJO EN GRUPO | 6 |
| 5. TÉCNICAS GENERALES DE RELAJACIÓN Y ESCUCHA   | 7 |



### DESPUÉS DE LA REPRESENTACIÓN

|   |    |
|---|----|
| ACTIVIDAD 1: CARRERA DE CARACOLES                           | 8  |
| ACTIVIDAD 2: TEATRO SILENCIO                                | 10 |
| ACTIVIDAD 3: RED DE AMIGOS                                  | 12 |
| ACTIVIDAD 4: PASA EL SOMBRERO                               | 14 |
| ACTIVIDAD 5: TODOS JUNTOS, ¡QUÉ DIFÍCIL PERO QUÉ DIVERTIDO! | 19 |

## 1. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

La educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente que pretende **potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano**, con objeto de capacitarle para la vida y, con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social. Entendemos por tanto el concepto de inteligencia emocional como la **habilidad para manejar los sentimientos y emociones, propios y ajenos, discriminar entre ellos e integrar estos conocimientos en nuestros pensamientos y acciones**.

Debido a que las relaciones sociales están entretejidas de emociones, el desarrollo de la inteligencia emocional a través de la educación nos ayuda a manejar positivamente las situaciones que de forma espontánea surgen en el día a día de la convivencia, y cuyo carácter es **multifactorial**.

En este sentido, el teatro ya resulta un poderoso instrumento, puesto que desde su propia concepción original, como representación de una realidad codificada que llena de símbolos con la finalidad de comunicar, explora el entramado de las emociones y del conflicto humano, a veces desde la perspectiva individual, otras desde la colectiva, pero siempre arrastrando al público a la reflexión y el posicionamiento sobre lo está pasando encima del escenario. Podemos decir que el teatro nos ayuda a conocer y a conocernos.

En nuestro afán de seguir **innovando en la unión del teatro y educación** presentamos este cuadernillo, en el que los docentes interesados en expresar al máximo las posibilidades de la actividad teatral, encontrarán propuestas **dinámicas concretas** para el desarrollo de la educación emocional en niñas y niños de las primeras etapas de la educación reglada, y que al estar basadas en los proyectos educativos que cohesionan los espectáculos teatrales al que asistirán, se ven doblemente reforzadas.

En definitiva, estos cuadernos están diseñados para facilitar el trabajo del docente brindando herramientas específicas de cara a contribuir al desarrollo de la educación emocional y la adquisición de hábitos saludables y contribuyendo al bienestar emocional, personal y social de los alumnos y del grupo.

## 2. LOS OBJETIVOS

### Objetivos Generales

- Poner en valor la **potencia del aprendizaje en grupo**.
- Desarrollar valores de **respeto, convivencia y no discriminación** hacia los demás.

### Objetivos Específicos

- Adquirir un mejor **conocimiento de las propias emociones** y su identificación en nosotros y en los demás.
- Desarrollar la habilidad para **regular las propias emociones**.
- Explorar el umbral de **tolerancia a la frustración**.
- Detectar y prevenir los **efectos nocivos** causadas por ciertas emociones.
- Aportar herramientas para la adquisición de **competencias relacionadas con la tolerancia** a la mirada del otro y la resolución de conflictos.

### 3. METODOLOGÍA

El docente podrá utilizar este cuadernillo a modo de “Caja de Herramientas” en la que encontrar recursos con los que **después de la representación** poder ejercitar y desarrollar distintos aspectos de la educación emocional, dependiendo de las necesidades particulares que surjan en el aula. Para entrar en un proceso en el que, basado en un aprendizaje grupal, se potencien competencias que faciliten las relaciones interpersonales, a través de **procesos básicos como escuchar, mirar y preguntar**.

Las propuestas del cuadernillo siguen una **metodología eminentemente práctica** con objeto de favorecer el desarrollo de competencias emocionales, ya que sin experiencia sensorial el aprendizaje no se encuentra completo.

Por otra parte, así como el desarrollo de la regulación emocional requiere de una práctica continuada, hay ciertas dinámicas propuestas para ser experimentadas a lo largo del tiempo. Es decir, se presentan unas actividades recomendadas para uso diario y otras actividades pensadas para acompañar procesos de resolución de conflictos que puedan haber surgido dentro del aula, habitualmente enfocadas a trabajar y resolver desde la reflexión grupal o en pequeños subgrupos.

A lo largo de las actividades propuestas, **nos apoyaremos en el juego** como mecanismo natural a través del cual la niña o el niño adquiere habilidades y capacidades de un modo eficiente, haciéndolo más apto para el mundo. Se trata de una habilidad natural para divertirse y crear experiencias, que en este caso se ve reforzada por el espectáculo teatral. Es por eso, que **las actividades propuestas se introducen a través de personajes o situaciones relacionadas con el cuento que los niños van a ver representado**. El hecho de que sea un cuento popular o conocido, pero cuyos valores se encuentran actualizados a las exigencias de nuestro tiempo, contribuye por una parte a introducir e interiorizar mejor la historia puesto que la niña o el niño pueden conocerla de antemano y compartir con su entorno más cercano. Por otra parte, invita a cuestionar lo establecido creando un ambiente de reflexión siempre interesante. En definitiva, las actividades propuestas están concebidas como un camino para imaginar, transformar y crear manteniendo la motivación e interés.

Por otra parte, hay hábitos básicos de interrelación positiva que es necesario trabajar desde cualquier edad. Es por ello que, al margen de los objetivos específicos de cada proyecto, se han introducido actividades de carácter más general que apuntan fundamentalmente al desarrollo de estos dos aspectos:

1. control del estrés (relajación, meditación, respiración).
2. potenciar competencias que facilitan las relaciones interpersonales, como mirar, escuchar y preguntar (debates, baile, expresión corporal, juego).

## 4. ALGUNAS SUGERENCIAS PARA EL TRABAJO EN GRUPO

Es posible que ya esté familiarizado con algunas de las sugerencias que le proponemos a continuación. Si no es así, recuerde:

- Antes de cada ejercicio pida a los niños que se concentren y escuchen las instrucciones en silencio. No inicie la actividad antes de que estén lo más calmados posible, teniendo por supuesto en consideración la etapa que están enfrentando.
- Si el niño o niña da alguna solución que es apropiada para la situación que están enfrentando, por ejemplo si dice *“Cuando estoy triste me gusta estar con mis amigos”*, acoja el comentario, agregando a la idea una generalización que la destaque como una solución útil para todos; por ejemplo: *“Ayuda mucho cuando uno está triste estar con los amigos y es por lo tanto una muy buena idea buscar su compañía”*.
- Siempre que pueda, intente colocar al grupo formando un círculo para facilitar la comunicación verbal y no verbal.
- Tendremos en cuenta el momento del día y el “tono” del grupo a la hora de proponer las diferentes dinámicas para exprimir al máximo el potencial para facilitar nuevas capacidades en los alumnos y alumnas.

## 5. TÉCNICAS GENERALES DE RELAJACIÓN Y ESCUCHA

### Respiración y relajación

**Objetivos:**

- Trabajar técnicas de autocontrol.
- Autoconciencia emocional.
- Respiración y relajación.

**Descripción de la actividad:**

Invitar a los alumnos a tumbarse y cerrar los ojos. Colocar un barco de papel encima del estómago y animarles a que imaginen que su tripa es un océano, que sube y baja. Su inspiración profunda creará olas que mecerán el barco arriba y abajo... arriba y abajo. Transcurridos los primeros momentos, invitar a abrir los ojos para que vean cómo el barco se balancea. Una variante puede ser sentados en las sillas simular el ejercicio colocando una mano en la tripa.

### Mírame mucho

**Objetivos:**

- Potenciar los cuidados entre el alumnado.
- Ejercitar con los niños y niñas la comunicación no verbal.
- Ejercitar la empatía.

**Descripción de la actividad:**

En silencio, y por parejas, niñas y niños deberán mirarse a los ojos manteniendo la mirada del otro el máximo de tiempo posible (1-2 y 3 minutos). Cambiar de pareja.

**Pregunta:**

- ¿Cómo nos hemos sentido mirando al otro?
- ¿Hemos percibido alguna emoción en el otro?
- ¿Solemos mirarnos a los ojos?
- ¿Qué creéis que logramos mirando a los ojos a los demás?



## Actividad 1



DINÁMICAS PARA LA  
EDUCACIÓN  
EMOCIONAL  
EN EL AULA

# CARRERA DE CARACOLES

### Necesitarás...



30 minutos

- Sin material específico

La prisa domina al personaje de Fasto, el gestor de la inmobiliaria que le consigue a la Ratita Presumida la casa que quiere. Es así como Fasto, el zorro veloz, pasa los días: siempre deprisa, conectado al teléfono móvil e intentando resolver mil gestiones a la vez...

La mayoría de las veces, ir deprisa no implica caminar más rápido o pensar de forma más ágil. Significa estar y sentirse internamente acelerado. La velocidad también puede ser sinónimo de mala gestión del tiempo, de desconcentración, de olvidos y desequilibrio personal. Cuando convivimos con la prisa lo hacemos también con el estrés y la ansiedad, no disfrutamos del momento porque estamos anticipando el futuro sin observar lo que ocurre en el presente.

### Objetivos:

- Experimentar otro tipo de ritmos fuera de las prisas habituales.
- Experimentar la felicidad conectada a la no inmediatez.
- Controlar la propia conducta a través del movimiento corporal.



## Actividad 1



Somos caracoles y vamos a participar en una carrera muy especial. El ganador será el que llegue el último, de manera que iremos avanzando a cámara lenta.

Para llevar a cabo esta actividad debemos tener en cuenta la hora del día. Resultaría recomendable realizarla tras las horas de patio. Es recomendable también, buscar un espacio amplio, aunque se puede llevar a cabo en cualquier lugar.

*¿Qué se pierde Fausto al ir con tanta prisa?*

*¿Qué nos transmite Fausto con la prisa?*

Distinguir en el discurso entre necesidad y los conceptos de inmediatez o impaciencia acercándolos a situaciones cercanas a las alumnas y alumnos.

Por ejemplo podéis plantear actividades sensoriales intentando imprimir diferentes ritmos: oler un determinado elemento habitual en la clase, modelar una figura con plastilina o llevar a cabo algún juego habitual del patio intentando imprimirle distintos ritmos, como las *palmitas*.

### Reflexión:

Es tan importante que nuestra prisa no termine invadiendo nuestros propios espacios de reflexión como que no termine arrastrando a los de nuestro entorno. En general, somos los adultos los que frecuentemente apelamos al "date prisa".

Sin olvidar en que **para una adecuada gestión del tiempo es imprescindible ser conscientes del mundo donde vivimos, hay que tener también presente que el descubrimiento es un concepto esencial en las primeras etapas evolutivas** de la persona y que precisa estar dotado de un espacio y tiempo adecuado para un correcto desarrollo.



## Actividad 2



DINÁMICAS PARA LA  
EDUCACIÓN  
EMOCIONAL  
EN EL AULA

# TEATRO SILENCIO

### Necesitarás...



40 minutos

- Sin material específico

A través del espectáculo hemos conocido a los distintos personajes: Tita la Ratita Presumida, Tato el gato cantor, Fasto el zorro veloz, Bartolito el gallo feliz, Tuna la ardilla vendedora, Martín el cerdo gruñón, Bobby el perro pulgoso y Obtuso el burro inoportuno ... Escuchando sus nombres ya creemos saber algún rasgo distintivo de su carácter, pero esta historia nos ha enseñado que no siempre es lo que parece... Por ejemplo, en ocasiones Tita no resulta ser una ratita nada presumida o Bartolito un gallo demasiado feliz. A veces las apariencias engañan y tenemos que pararnos a ejercitar nuestra mirada para reconocer las emociones. ¡Vamos a interpretar!

En el espectáculo hay varias escenas mudas. Estas escenas requieren un esfuerzo especial al público infantil, puesto que le exige estar atento y concentrado sobre lo que está pasando en el escenario. En la siguiente actividad vamos a resaltar el poder de la gestualización y la importancia de tener nuestros sentidos abiertos a lo que pasa a nuestro alrededor.

### Objetivos:

- Desarrollar la comunicación verbal y no verbal.
- Reconocer la combinación de más de una emoción a la vez.
- Valorar los detalles y la visión conjunta.



## Actividad 2



Dividimos la clase en subgrupos (pueden ser de 4). Por turnos y habiéndoles dado previamente una consigna, un grupo saldrá al escenario mientras el resto de la clase observa. El juego consiste en que el público se tome su tiempo para observar, analizar y adivinar los estados emocionales de los personajes que mediante gesto y mímica y, siempre SIN HABLAR, están expresando. Cada equipo tiene que buscar diferentes maneras de comunicar la emoción que le ha tocado, dando así varias versiones de un mismo sentimiento. Una variación del juego sería pedirles que hagan una única postura estática como si de una fotografía se tratara.

Representa la siguiente emoción cuando la siente el personaje:

|          |                     |
|----------|---------------------|
| IRA      | EL CERDO GRUÑÓN     |
| MIEDO    | EL GALLO FELIZ      |
| ALEGRÍA  | EL CERDO GRUÑÓN     |
| TRISTEZA | LA RATITA PRESUMIDA |

*Preguntamos...*

*¿Cómo crees que se sienten los personajes?*

### Reflexión:

Es importante mirarnos para saber qué le pasa al otro. Cada uno tenemos diferentes maneras de interpretar la realidad y representar las distintas emociones. Ser conscientes de la diversidad nos ayudará a empatizar con nuestro entorno. Podemos definir la empatía como el ejercicio de comprender los sentimientos y emociones de los demás, ponernos en el lugar del otro intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otra persona, identificándonos con él o ella y favoreciendo la colaboración y el entendimiento.



### ACTIVIDAD 3



DINÁMICAS PARA LA  
EDUCACIÓN  
EMOCIONAL  
EN EL AULA

## RED DE AMIGOS

Necesitarás...



20 minutos

- Ovillo de lana.

La historia de Tita, la Ratita Presumida, nos cuenta cómo, tras muchas aventuras y desventuras, ésta decide buscar y compartir la gran casa que ha alquilado, y que ha pasado de ser un sueño hecho realidad a una verdadera carga... Recibe la visita de un gallo, un perro, un cerdo, y hasta un burro... y parece que cada uno tiene sus propias motivaciones para compartir casa. Sin embargo, tras una breve entrevista, todos se terminan marchando, puesto que no cumplen las expectativas algo fantásticas de Tita. Esto también es frustrante para la Ratita, y vemos su decepción tras la visita de cada animal. Al final de nuestra historia, y tras una gran decepción, Tita consigue atisbar la solución...

Vivir con el resto de animales consistirá en establecer y seguir normas de convivencia: seguramente, Bobby el perro pulgoso, tendrá que llevar un collar antipulgas; Bartolito, deberá dejar a los habitantes que al menos un día a la semana se despierten un poco más tarde... Lo importante es que ellos lo decidirán.

Al igual que en la casa de la Ratita Presumida, en el aula, también conviven niñas y niños muy diferentes entre sí. Aprovecharemos este espacio de aprendizaje grupal para ejercitar la expresión de las cualidades positivas que tenemos, desde una mirada propia y ajena.

### Objetivos:

- Fortalecer vínculos y reconocer su importancia en la relación en grupo.
- Potenciar el cuidado de los vínculos a través de la empatía y la búsqueda de alternativas.
- Establecer hábitos saludables para la participación.



### ACTIVIDAD 3



Recordemos cómo la Ratita Presumida pretenderá resolver la situación al final del cuento proponiendo a los demás animales convivir todos juntos. Trasladar esa situación al aula presentando la clase como un espacio de convivencia. El objetivo es trabajar sobre frases que pongan en valor cualidades positivas que tiene cada uno.

Con la clase de pie y en círculo, el docente tiene en una cestita los nombres de todos los alumnos/as.

Un voluntario con el ovillo de lana en la mano, dice:

*"Lo que más me gusta de mí es que..."*

expresando a continuación alguna cualidad suya, algo que se le dé especialmente bien, o algo con lo que disfrute. A continuación sacará al azar un papel de la cesta con el nombre de un compañero, y continuará diciendo...

*"Y lo que más me gusta de... (el compañero que le haya tocado)... es que..."*

Al acabar la frase, sujeta el hilo de lana y le pasa el ovillo a quien haya mencionado. Este repetirá la fórmula:

*"Lo que más me gusta de mí... (compañero/a)... es que..."*

Esta estructura se repite hasta que todos hayan participado.

#### Tras completar esta parte proponemos a los alumnos que en subgrupos...

Preguntar al compañero o compañera...

*¿Cómo estás? o ¿Cómo te sientes...? ¿Cómo te sientes con tus compañeros de mesa?... ¿Y en el recreo?*

Para terminar, el docente pondrá atención en la red de lana que han creado entre todas y todos, enfatizando la importancia que tienen las relaciones con los demás y los cuidados que hay que tener para que esa red de vínculos se sostenga.

#### Reflexión:

Es importante sentirnos valiosos para los demás y ver que se preocupan por nosotros. Este hecho, influirá de manera positiva en nuestra autoestima. Adquirir grados de protagonismo individual ayuda a la construcción de una concepción saludable de uno mismo. Confiar en las capacidades de uno mismo nos capacita para una mayor participación social y amplía el concepto de grupo como conjunto social facilitador de experiencias de aprendizaje.



## ACTIVIDAD 4



DINÁMICAS PARA LA  
EDUCACIÓN  
EMOCIONAL  
EN EL AULA

# PASA EL SOMBRERO

### Necesidades...



20 - 30 minutos

- Recortar fichas adjuntas
- Sombrero
- Canción nº x de *Haz Teatring!*

En nuestro cuento, como en toda historia que se precie, los personajes viven emociones muy intensas y al mismo tiempo muy reconocibles por el público, originadas por los conflictos de los que está entrelazada la historia. Así Tita, la Ratita Presumida, pasa de alegría a la tristeza o de estar controlada por el miedo a poder sobreponerse a él.

La expresión de los sentimientos está fuertemente condicionada por el marco cultural en el que nos encontramos inmersos. Sin embargo, los seres humanos podemos sentir el miedo, la alegría y un sinnúmero más de emociones independientemente del lugar del mundo que habitemos o la cultura a la que pertenezcamos. Estas emociones nos conectan como personas y nos unen como civilización.

### Objetivos:

- Conectar las diferentes emociones con la vida cotidiana.
- Identificar diferentes emociones.
- Expresión de las emociones



## ACTIVIDAD 4



Preparar un sombrero, bolsa o sobre con las diferentes caras de los personajes que habremos recortado previamente, y que representarán a los personajes expresando diferentes emociones.

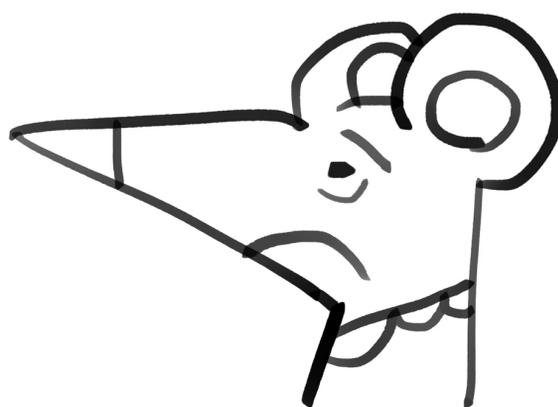
Niñas y niños, sentados en círculo, se irán pasando el sombrero mientras la música suena. Cuando ésta pare, quien tenga el sombrero sacará al azar una emoción. El alumno o alumna recordará y explicará al grupo una situación en la que recuerde que dicho personaje se haya sentido así y la conectará con otra en la que ellos hayan experimentado ese sentimiento.

*Prestaremos atención en que todo el grupo tenga oportunidad de sacar una emoción y expresar su propia experiencia. El resto del grupo escuchará con atención.*

### Reflexión:

Es importante reconocer los sentimientos propios y ajenos, pero como seres sociales, también tiene una importancia vital poder expresarlos y que nos escuchen. Pondremos especial interés en relacionar las emociones comentadas con situaciones de la vida cotidiana, logrando un mayor grado de reconocimiento de dichas emociones y posibilitando el cuestionamiento de por qué nos sentimos de una cierta manera en depende qué situaciones reflexionando sobre ello.

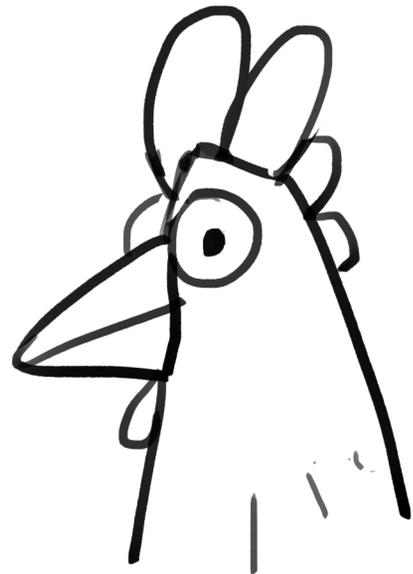
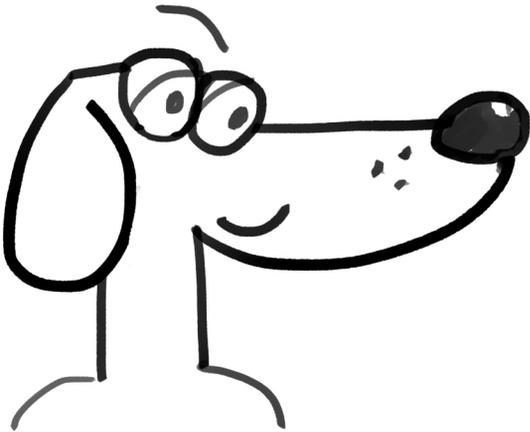
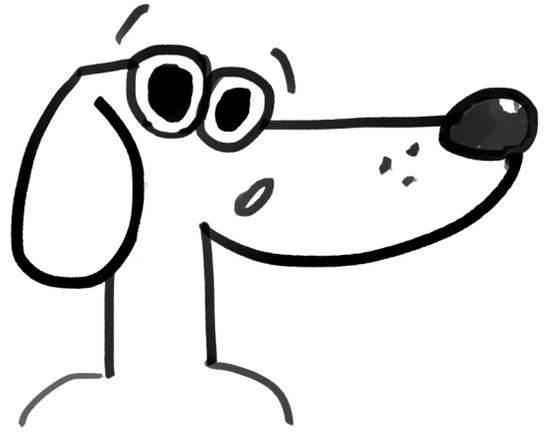
- Recorta las siguientes fichas y "PASA EL SOMBRERO".



- Recorta las siguientes fichas y "PASA EL SOMBRERO".



• Recorta las siguientes fichas y "PASA EL SOMBRERO".





## ACTIVIDAD 5



DINÁMICAS PARA LA  
EDUCACIÓN  
EMOCIONAL  
EN EL AULA

# TODOS JUNTOS ¡Qué difícil, pero qué divertido!

### Necesidades...



15- 20 minutos

- Sin material determinado

Las teorías que defienden el grupo como receptor y al mismo tiempo facilitador del aprendizaje se basan en gran medida en el concepto de confianza para establecer vínculos, y ésta, puede trabajarse de forma específica o trabajando con un enfoque grupal las situaciones que el día a día nos presenta. Algunos autores tienen amplias bibliografías en torno al **grupo operativo** y sus posibilidades en el aprendizaje como Pichón-Rivière (Ginebra 1907- Buenos Aires 1977).

Por otra parte la **autoconfianza** es una variable psicológica y una emoción que nos da fuerza y valentía, nos permite lograr nuevos objetivos y superar los momentos complicados que puedan surgir. Tener unas expectativas positivas sobre aquello que podemos hacer nos ayuda a fijarnos objetivos motivadores y a orientarnos hacia la resolución de problemas.

Una vez que Tita, la Ratita Presumida, comprende que necesita cambiar su actitud para cambiar su situación, consigue encontrar la confianza en sí misma para hacerlo. Por otra parte, el final de la obra, donde se apunta a una resolución grupal en la que los animales intentarán convivir, deja entrever que todos deberán desarrollar pautas de convivencia que les refuercen como grupo.

### Objetivos:

- Autoconfianza
- Cooperación grupal



## ACTIVIDAD 5



Buscar un espacio donde poder colocar a las alumnas y alumnos de pie formando un círculo.

Cada uno de los participantes, abrirá un poco las piernas, a la altura de los hombros y se dará las manos con la compañera o compañero más próximo. Abrir el círculo hasta que los brazos queden estirados.

A continuación se enumera a los participantes de manera alterna con los números uno y dos. Las personas con el número uno irán hacia adelante y las personas con el número dos hacia atrás.

Es importante que los participantes vayan hacia adelante o hacia atrás despacio hasta lograr un punto de equilibrio. Habiendo practicado un par de veces, podemos cambiar los del número uno con los del número dos, e incluso hacerlo de manera ininterrumpida.

### *Preguntar:*

- *¿Habéis tenido dificultades para moveros? ¿Cuáles? ¿Cómo representarías lo aprendido en la vida real a la hora de confiar en algún compañero/a o en un grupo?*
- *Imaginaos que queráis alcanzar un punto concreto del espacio sin soltar las manos. ¿Cómo podríais lograrlo? ¿Podéis concretar cada una de las acciones?*

### **Reflexión:**

Trabajar en equipo es divertido y tiene sus ventajas, pero también es un reto. A los personajes de la obra, también les pasa... todos tenemos que aprender a convivir. Convivir, que significa vivir con otros, se refiere a la capacidad de las personas de entenderse unas a otras, de comprender los puntos de vista de otros aunque no se compartan y de realizar proyectos comunes en bien de todos. Es aprender a vivir juntos. La convivencia es un factor clave para el logro de aprendizajes de calidad, motivador y divertido.

## OTROS ESPECTÁCULOS

### Educación Infantil

Merlín, el encantador

Magic Beans *(In English)*

Jungle Book *(In English)*

## La Ratita Presumida

Proyecto Didáctico elaborado por

Maite Yurrebaso Picaza

Elena Valero Bellé



La más atrevida, fantástica y divertida ratita de todos los tiempos... ¡Sí! Con todos ustedes, la Ratita Presumida y sus bestiales amigos que ya se han vestido con sus mejores galas para recibir la visita de los más peques del cole, al ritmo de las pegadizas canciones que hemos preparado para ellos. Un espectáculo ideal para iniciarse en la magia del teatro.