



LAS EMOCIONES



ALEGRÍA



TRISTEZA



ASCO



IRA



MIEDO

RETO 5B: DESCUBRIENDO EL EMOCIONARIO DE ALAITZ

Christian Pardiñas

Andrea Sáez

Asier Sánchez

Contenido

1. Introducción	2
2. Contextualización	3
2.1. Mural	3
- Canciones	3
- Adivinanzas.....	6
- Poesías.....	7
- Cuentos y fábulas	10
2.2. Canción y baile	17
2.3. Guiñoles.....	17
2.4. Sintonía.....	19
2.5. Como tutores.....	19
3. Conclusión	21
4. Anexos	21

1. Introducción

Somos un grupo de educadores que tenemos por delante un reto en el cual debemos trabajar los sentimientos y las emociones a través de un mural que contiene canciones, cuentos, adivinanzas...

Además, vamos a realizar una canción con su respectivo baile y unos guiñoles para realizar un teatro. También realizaremos una sintonía al entrar al aula y una dinámica al terminar el día.

Como tutores, elaboraremos un cuaderno NIGAN y un libro de la vida donde expondremos nuestras emociones más relevantes a lo largo de nuestra vida. Por último, haremos un portfolio.

2. Contextualización

A continuación, hemos realizado un mural en el que hemos puesto una serie de canciones, adivinanzas, poesías, cuentos y fábulas que expresan sentimientos y emociones. Para ello, en el mural hemos colocado las siguientes:

2.1. Mural



- Canciones

EL TREN DE LA ALEGRÍA

Mi tren de juguete va arrastrando los vagones, cargado de esperanzas y bellas ilusiones.

No sé cuál será su próxima parada, pero sé que alguien espera su llegada.

Lleva en su equipaje mil sueños por cumplirse,

y lo que más desea es contigo divertirse.

Mi tren de juguete va recorriendo la vía haciendo realidad todas tus fantasías.

Ven súbete al tren de la alegría, deja las tristezas escondidas. Ven súbete al tren de la alegría, realiza con él tus fantasías.

¡VEN SÚBETE AL TREN!
¡¡VEN SÚBETE AL TREN!
¡VEN SUBETE AL TREN DE LA
ALEGRIA!

Mi tren de juguete
va arrastrando los vagones
cargado de esperanzas
y bellas ilusiones.

Lleva en su equipaje
mil sueños por cumplirse
y lo que más desea
es contigo divertirse.

Ven súbete al tren de la alegría,
deja las tristezas escondidas.
Ven súbete al tren de la alegría,
realiza con él tus fantasías.

VEN SUBETE AL TREN
VEN SUBETE AL TREN
VEN SUBETE AL TREN DE LA
ALEGRIA



MAITE ZAITUT

Koloretako
esna
eta ezin loak
gaua iristen hartu
denean.

Saltoka hasita hegan
egiteko gogoa,
nire bihotza taupaka
aire ertzero doa.

Elkarrekin hankaz gora
buruz behera jartzean,
tunelean sartu eta

irrintzika hastean,
bitxiloreekin pultsera
egin dizudanean,
begietara begira
hauxe nahi dizut esan:

Maite zaitut,
maite- maite zaitut;
pila, pila, pila patata
tortilla!

Maite zaitut. Maite-
maite zaitut,

ametsak
nagoenean
hartu
denean.

hegan
gogoa,
taupaka
doa.

gora
jartzean,
eta



ilargiraino eta buelta maite zaitut

Begietako dirdira,
irribarrea ahoan,
ezin ditut ezkutatu
zu ikusterakoan;

hanka eta eskuetan,
gorputzean, dardara;
nire bihotza taupaka
aire ertzero doa.

Elkarrekin ortzadarra
margotu dugunean,
ispiluan nire izena
idatzi duzunean,
irratia piztu eta

doinu hau entzutean,
begietara begira
hauxe nahi dizut esan:

Maite zaitut,
maite- maite zaitut;
pila, pila, pila patata
tortilla!

Maite zaitut.
Maite- maite zaitut,
ilargiraino eta buelta
maite zaitut

EL MOUNSTRUO DE LOS COLORES

Vaya que lío
con las emociones
que tiene el monstruo
de los colores. (BIS)
Amarilla es la alegría,
la tristeza es azul
y la ira será roja
siempre que te enfades tú.

Vaya que lío
con las emociones
que tiene el monstruo

de los colores. (BIS)
Pintarás de negro el miedo
y la calma verde es,
y si estás enamorado
será rosa tu pared.
Vaya que lío
con las emociones
que tiene el monstruo
de los colores. (BIS)



- Adivinanzas

Te hace temblar, sin piedad
Con el ruido y la oscuridad,
Puede quitarte el sueño
E impedir tus sueños
Has de ser tu dueño
Y no temer la verdad

El miedo



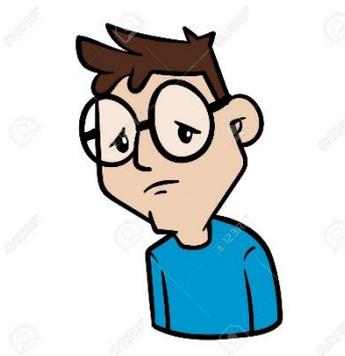
En tu rostro una sonrisa
Suave como una brisa
Una luz resplandeciente
Que ahora brilla en tus dientes
Y tu cuerpo baila sin prisa
Para dar abrazos pacientes

Felicidad



Aunque vivo en el corazón
Tengo que salir en los ojos
Si me esconden, sin razón
Dejo el agua bajo cerrojo
Y de la sonrisa despojo

Tristeza



Aparezco si me provocan
Desaparezco cuando perdonas
Me enciendo por dentro
Y me quedo en el centro



Controlo lo que piensas
Haciendo que mal te sientas

Culpa

- Poesías

El pez tropical

Nada en el mar
un pez tropical,
que vive en un bonito
arrecife de coral.

Es de todos los colores
verdes, rojos, amarillos,
y según cambia de humor
un color tiene más brillo.

Cuando está muy enfadado
se empieza a poner morado,
pero si está muy nervioso
el que más brilla es el rojo.

El enfado

El sol y la luna
están enfadados,
nadie en el cielo
sabe que ha pasado.

Todos sus amigos
están preocupados,

Si se siente avergonzado
es color anaranjado.

Si se empieza a enamorar,
el azul le brilla más.

Si el pez está muy contento
brilla amarillo al momento.
Y si está desanimado,
su color es plateado.

Si se siente interesante,
todos brillan al instante,
pero si le dan un susto,
blanco queda del disgusto.

en millones de años
nunca han peleado.

La luna colorada
se aleja del sol,
y le da la espalda
de muy mal humor.

El sol cabezota
no quiere salir,
y el día se acerca
¡le van a insistir!

Con calma se acerca
la Osa Mayor,
ella quiere hacerles
entrar en razón.

Detrás de la Osa,
llega una cometa,
con buenas palabras
de nuevo lo intenta.

Mercurio y Urano
enterados del enfado,
vienen por el cielo
y hacen de abogados.

A los dos escuchan
con gran atención,
¡vaya par de tontos
la luna y el sol!

Viene un asteroide,
viene un meteoro,



no paran de hablarles
parecen dos loros.

Júpiter y Marte,
Venus y Neptuno,
todos vienen juntos
detrás de Saturno.

De repente llega
la Estrella Polar,
Plutón y la Tierra
la han ido a buscar.

A esta gran estrella
con fama de justa,
que estén enfadados
nada le gusta.

Escucha a la luna
habla con el sol.
¡por fin los dos astros
entran en razón!

La luna ya ríe,
también ríe el sol,
con remordimiento
se piden perdón.

La familia

Porque nos queremos,
porque nos cuidamos,
porque estamos juntos
nada es complicado.

Porque con un beso,
con una mirada,
todo pasa a ser
un cuento de hadas.



Porque si estamos juntos,
entre todos formamos
este pequeño mundo
que 'familia' llamamos.

El lagarto está llorando

El lagarto está llorando.

La lagarta está llorando.

El lagarto y la lagarta con delantalitos blancos.

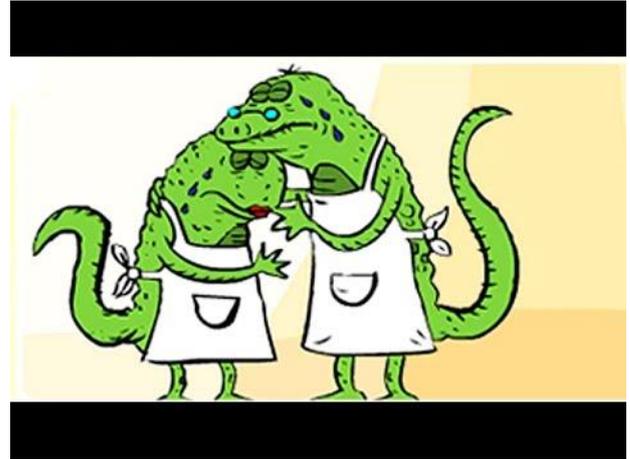
Han perdido sin querer su anillo de desposados.

¡Ay! su anillito de plomo,

¡ay! su anillito plomado

Un cielo grande y sin gente
monta en su globo a los pájaros.

El sol, capitán redondo,
lleva un chaleco de raso.
¡Miradlos qué viejos son!
¡Qué viejos son los lagartos!



¡Ay, cómo lloran y lloran!
¡Ay, ay, cómo están llorando!

- Cuentos y fábulas

Fábula de las Emociones

Cuentan que el Señor de las Tinieblas convocó en su tenebroso palacio a los más encarnecidos enemigos del hombre y se dirigió a ellos de la siguiente manera:

- Llevo miles de años intentando destruir al hombre, acabar con su existencia, para ello he creado todo tipo de conflictos y guerras, pero cuando parecía que al final lograba lo que tanto anhelo, aparecía Él y evitaba que el ser humano desapareciera de este planeta. A veces aparecía disfrazado de sonrisa, otras de una mano amiga e incluso a veces de una simple palabra de consuelo y, sin embargo, a mí nunca me engañó, porque siempre supe que tras los mil disfraces se ocultaba mi más temible enemigo, el amor. Entregaré la mitad de mi reino a aquel de vosotros que me traiga el cadáver del Amor entre sus brazos.



Murmullos y aullidos se escucharon en aquel salón oscuro. De repente entre la multitud uno de los siniestros personajes se abrió paso a golpes y se postró ante el Señor de las Tinieblas gritando:

- Gran señor, yo soy quien te traerá el cadáver del Amor entre mis brazos, yo soy su enemigo natural, porque yo soy el Odio.

Al oír aquellas palabras, el Señor de las Tinieblas respondió entusiasmado:

- Ve amigo mío, y haz mi sueño realidad y gozarás de la mitad de todo mi reino. En una esquina de aquel salón, oculto tras una columna, un personaje vestido de negro y con un gran sombrero que le tapaba el rostro esbozó una extraña sonrisa.

El Odio partió ante la envidia de muchos. Los años pasaron y el Odio regresó cabizbajo y ante el Señor de las Tinieblas manifestó su incomprensible derrota:

- No lo entiendo, gran señor, he creado desavenencias, malentendidos y todo tipo de agravios y cuando parecía que mi triunfo estaba cercano, aparecía Él, y al final todo lo suavizaba, todo lo arreglaba.

Tras el Odio fueron la Pereza, la Rutina, la Desesperanza y muchos de los peores enemigos del hombre y, sin embargo, todos ellos al final fracasaron. El Señor de las Tinieblas al ver que ninguno de aquellos seres era capaz de lograr lo que él tanto anhelaba, cayó en una depresión profunda, hasta que súbitamente se abrió paso entre la multitud aquel silencioso personaje que vestía de negro y que tenía un sombrero que le tapaba el rostro. Con gesto altivo se dirigió al Señor de las Tinieblas:

- Yo soy quien te traerá el cadáver del Amor entre mis brazos.

El Señor de las Tinieblas lo miró con desprecio y se dirigió a él con desagrado:

- Todos antes que tú han fracasado y tú, a quien ni siquiera conozco, pretendes triunfar. No me importunes, todo está perdido.

Aquel extraño personaje partió, pasaron años y de repente se presentó ante el Señor de las Tinieblas con el cadáver del Amor entre sus brazos. El Señor de las Tinieblas pegó un salto y se incorporó incrédulo ante lo que contemplaban sus ojos:

- Lo has logrado, has conseguido lo imposible, tuya es la mitad de mi reino, pero, amigo mío, por favor, antes de partir dime quién eres.

Aquel personaje se quitó solemnemente su gran sombrero, y con un susurro que, sin embargo, hizo temblar a todos los presentes dijo:

- Yo soy el MIEDO.

Doctora Dibujos

Tita cobró vida a medianoche, igual que todos los demás dibujos de aquel día de colegio.

- Por favor, formen una fila ordenada - decían unos amables policías- el Doctor Dibujos revisará a todo el mundo.

Mientras esperaba, Tita se enteró de que el Doctor Dibujos era el mejor cirujano del mundo, capaz de arreglar cualquier dibujo, aunque estuviera hecho por niños muy pequeños. Cada noche revisaba los nuevos dibujos y luego operaba a cuantos podía. Pero eran tantos que muchos tenían que seguir viviendo con sus fallos en la zona de los imperfectos, un lugar tremendamente triste.

- ¡Mirad! - gritó alguien - ¡Una Doctora Dibujos!

En un instante se montó un gran revuelo en torno a Tita. Cuando se quiso dar cuenta, ya estaba en la consulta del Doctor Dibujos.

- Eres una doctora un poco rara. Tienes la bata y la cruz, de eso no hay duda. Pero no llevas herramientas y te falta una mano. Además, tienes la cabeza muy grande y una boca enorme. Me costará mucho operarte, pero te dejaré tan bien que podrás operar conmigo. Necesitamos todos los médicos posibles.
- ¿Es obligatorio que me opere, doctor? Me gusta como soy.
- ¿Qué?

El doctor se enfadó muchísimo. Nunca nadie había rechazado una de sus magníficas operaciones, y envió a Tita a la zona de los imperfectos.

- ¡Intenta arreglar a todos esos sin operarlos! - gritó furioso con tono de burla.

Tita no se enfadó. Es más, le pareció una gran idea. No tenía herramientas, pero seguía teniendo su bata de médico y su gran sonrisa. Se acercó a un triste jardinero sin nariz y le preguntó dulcemente.

- ¿Cuál es tu enfermedad, ¿qué te hace estar tan triste?
- Nunca podré oler las flores, es lo peor que le podría pasar a un jardinero...



- Pues sí es un problema, pero no creo que sea tan grave ¿Sabías que hay flores preciosas que huelen mal, y por eso nadie las planta? La flor más grande del mundo es una de ellas... Tú podrías tener un jardín único.

Siguieron hablando un ratito. Poco después, sin que hicieran falta operaciones, el jardinero marchó contentísimo a plantar su nuevo jardín. Algo parecido ocurrió con Todopiés, el tristemente conocido niño sin manos, cuando descubrió que sus cuatro pies le convertirían en un futbolista irrepetible. O con la chica de los 20 dedos, que llegó a ser tan buena tocando el piano como haciendo cosquillas.

Los tratamientos de Tita, basados en dejar atrás las quejas y la tristeza y tratar de sacar lo mejor de cada uno, cambiaron para siempre la zona de los imperfectos, convirtiéndola en un lugar alegre y original. Muchos perfectos se fueron a vivir allí. Al final, incluso el Doctor Dibujos visitó a Tita para que le enseñara a practicar su maravillosa medicina, y juntos formaron un magnífico equipo médico.

El sol y la luna

Hace muchos, muchos años, tantos que ya nadie sabe precisar, Dios creó el mundo. En él colocó las maravillas más increíbles: el agua, las montañas, las nubes, las estrellas, el sol y el cielo, entre tantas otras.

Dicen que cuando el sol y la luna fueron creados, se conoció la primera discusión. Como ambos brillaban, Dios consideró que sería mejor que cada uno iluminara en momentos diferentes del día.

A la luna le asignó la noche y por ser ésta tan oscura, creó las estrellas para que la ayudasen a iluminar con sus mejores destellos.

Las estrellitas estaban felices con su misión, pero no así el sol y la luna.

En lugar de agradecer y cumplir con alegría la tarea que Dios les había asignado, empezaron a discutir sobre cuál de los dos era mejor y más importante.

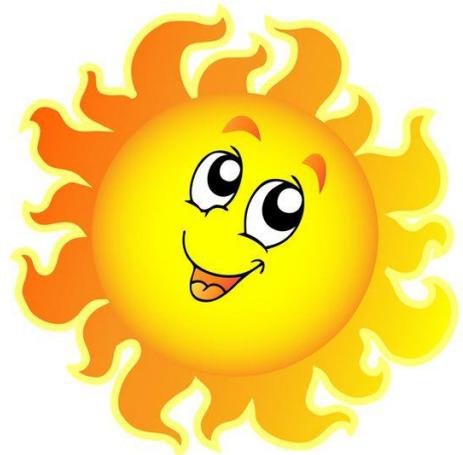
- ¡Sin mí no habría día! – Decía el sol presumido.
- ¡Sin mí la noche no sería lo mismo! – Contestó la luna.
- ¡Eres pálida! – Gritó él.
- ¡Y tu pareces una bola de fuego! – Replicó ella.

Las estrellas miraban a uno y a otro sin poder creer tan inútil discusión.

- Yo iluminaré las noches de los enamorados – Dijo la luna en forma desafiante.
- Y yo haré crecer la vegetación con mi luz – contestó el sol.

Cansadas ya de tanta pelea, las pequeñas estrellas intentaron que ambos entraran en razón, sin mucho éxito, por cierto.

- Los dos son hermosos y por igual importantes. Dios no crea seres feos o inútiles. Todos tenemos una misión que cumplir en este mundo, cada uno la suya y ninguna por encima de la otra – Les dijo una de las estrellitas, mientras le guiñaba el ojo a todo el resto. Dicen que cuando las estrellas titilan, es que le están guiñando un ojo a otra.



Ni el sol, ni la luna depusieron actitudes. Uno creía que era más importante que el otro y ninguno estaba dispuesto a ceder.

Sin saber cómo terminar con tan tonta pelea, las estrellitas se juntaron en grupos a pensar una posible solución. Parece ser que, de esa manera, se formaron las primeras constelaciones.

- ¡Tengo la solución! – Gritó el lucero – ¡Llamaremos a las nubes!
- No entiendo en qué nos podrían ayudar – Contestó otra estrellita.
- Ya verás – Dijo el lucero, quien aun brillando mucho más que todas las demás, no hacía alarde del don que había recibido.

Y partió a encontrarse con las nubes. Para su sorpresa, vio que todas estaban muy tristes.

- ¿Por qué esas caritas? – Preguntó preocupado.
- No tenemos claro para qué hemos sido creadas – Contestó la nube más gordita de todas – No damos luz, ni calor, tampoco brillamos.
- Estamos todas desparramadas – Agregó otra muy pomposa, pero desanimada – Unas por aquí, otras por allá.
- Ese es el problema – Dijo el lucerito – Que están todas desparramadas. Si se unen y se quedan muy, pero muy juntas, producirán lluvia y con ella algo indispensable para el planeta.

Las obedientes nubes probaron unirse unas con otras y ese fue el primer día que llovió en el mundo.

Ya más tranquilas y contentas, las nubecitas preguntaron:

- ¿En qué podemos ayudarte? ¿Necesitas que hagamos llover en algún lado?
- No precisamente – Contestó la estrella – Las necesito para poner fin a una discusión absurda.

Sin entender demasiado, pero dispuestas a ayudar a su nuevo amigo, las nubes emprendieron el viaje hacia donde estaban el sol y la luna.

En el camino, el lucerito les contó sobre la discusión que mantenían y también acerca de la idea que él había tenido para que se pusieran de acuerdo de una vez y para siempre.

Al acercarse, ya se escuchaban los gritos.

- ¡Yo soy el rey sol!
- ¡Tú de rey no tienes nada! Mi brillo no se iguala a ningún otro – Dijo la luna.
- Sin mí no habría vida – gritó el sol.
- Es hora de intervenir – Dijo el lucero a las nubes.

Pidió a todas: gordas, delgadas, pomposas, finitas, más claras y más oscuritas, que se pusieran mitad delante del sol y la otra mitad, delante de la luna.

Las nubes obedecieron y de pronto, el único brillo que se vio en el cielo fue el de las estrellas

Ambos quedaron opacados por las nubes y sin saber qué decir. De pronto, aquel brillo que cada uno de ellos sostenía era el mejor, había desaparecido. Ya no había de qué jactarse.

- Ahora falta que se empiecen a pelear a ver quién de los dos brilla menos – Pensó el lucerito.

Por suerte, nada de ello ocurrió. Seguían mudos, sin entender cómo de repente, en un abrir y cerrar de ojos, eran iguales el uno al otro, opacos, sin destellos, ni luz.

- ¿Han visto que no había de qué presumir? – Preguntó triunfante el lucerito y continuó:
- Si las nubes se lo proponen, los opacan por completo. Eso les demuestra que todos tenemos una razón de ser y un por qué, no hay uno más importante que el otro. Todos y cada uno de nosotros, tenemos una misión que cumplir en esta tierra y un lugar que ocupar.

Dicen que, detrás de las nubes, el sol se puso más rojo de vergüenza y la luna empalideció por la actitud que había tenido.

Ambos entendieron lo que el lucerito les había querido demostrar y cada uno fue a ocupar su lugar, en paz y sin molestar al otro.

Las nubes estaban felices por haber encontrado su misión y haber podido ayudar.

El sol y la luna no volvieron a pelear jamás y el lucero, aún hoy, guiña el ojito a todos y cada uno de nosotros -por cierto- todos iguales de importantes.

2.2. Canción y baile

Para continuar, hemos realizado una canción y un baile de emociones para transmitir a los niños y las niñas las emociones básicas que se podrían dar en cualquier situación de la vida cotidiana.

La canción es la siguiente:



Pin pon es un muñeco
Con un gran corazón
Y con una sonrisa
Escucha esta canción

Pin pon cuando esta triste
Deja de sonreír
Y como tiene amigos
se siente muy feliz

Pin pon está llorando
Dame un fuerte apretón
No quiero que estés triste
Y juguemos un montón

(BIS)

(Anexo 1)

2.3. Guiñoles

También hemos realizado tres guiñoles con su respectivo teatro. Uno de esos guiñoles es toxico de forma que piensa que todo lo hace mal y siempre ve el lado

negativo de las cosas. En cambio, hemos realizado dos guiñoles positivos para ayudar a ese guiñol negativo en las cosas.



Teatro:

Situación: Dos niños juegan juntos en el patio del colegio y encuentran a una niña sola en la esquina sin divertirse.

- Mikel: Que bien nos lo estamos pasando
- Ekaitz: Siempre nos reímos mucho
- Mikel: Ekaitz pásame la pelota
- Ekaitz: Se ha ido muy lejos, voy a por ella

Ekaitz va a por la pelota y en una esquina se encuentra a Oihane

- Ekaitz: Hola, ¿qué haces aquí sola?
- Oihane: nadie quiere estar conmigo y no me gusta el recreo
- Ekaitz: eso no es verdad
- Oihane: siempre rompo todo
- Ekaitz: ven con Mikel y conmigo a jugar
- Oihane: no quiero molestar, siempre lo hago

Mikel va a donde Ekaitz y Oihane.

- Mikel: porque tardas tanto Ekaitz
- Ekaitz: Oihane está sola y no quiere venir
- Mikel: ven a jugar con nosotros, nos divertimos mucho y tú también podrás hacerlo
- Oihane: no se jugar a nada, quiero irme a casa
- Mikel: ven anda nosotros te enseñaremos a jugar y que te diviertas con nosotros

- Oihane: vale gracias, aunque no me convence del todo

Todos se van a jugar juntos.

- Mikel y Ekaitz: ¡Venga Oihane tira la pelota!!
- Oihane: he fallado, como siempre
- Mikel: no pasa nada, vuelve a tirar. ¡Tú puedes!
- Oihane: ¡Bien! Lo he conseguido por fin. Cada vez me gusta más
- Ekaitz: ahora podemos jugar los tres juntos

2.4. Sintonía

Como educadores hemos realizado una sintonía a primera hora de la mañana y a última hora con el objetivo de relajar y de motivar a nuestros compañeros.

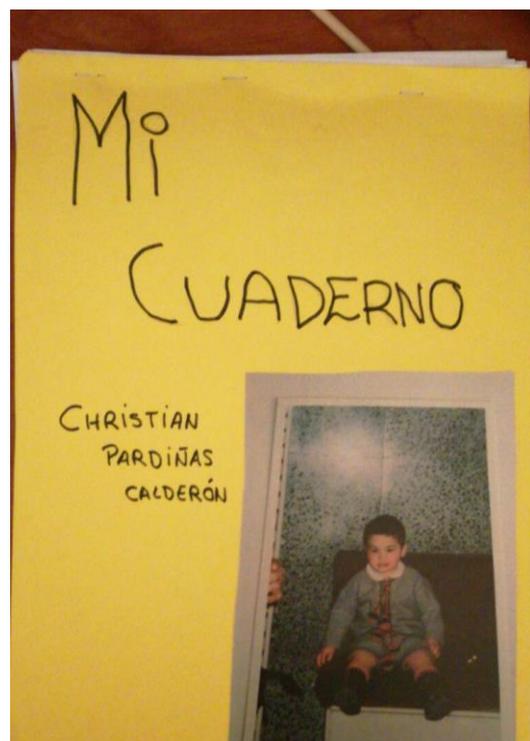
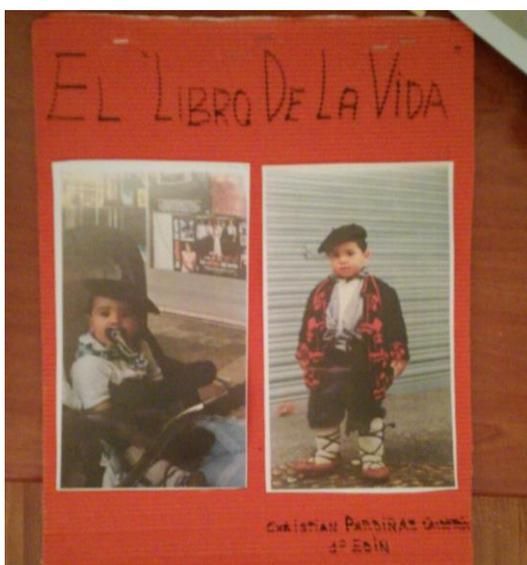
Comenzamos con una canción que se llama *People help the people* para relajar mientras que damos la opción de que se tumben en el cojín. (**Anexo 2**)

Una vez transcurrido el día, seguiremos con dos dinámicas. La primera dinámica consiste en ver un monologo de David Guapo titulado “Mi nombre” (**Anexo 3**) y continuaremos con el juego del teléfono escacharrado para fomentar la unión del grupo para conseguir llegar hasta el final con el mensaje iniciado.

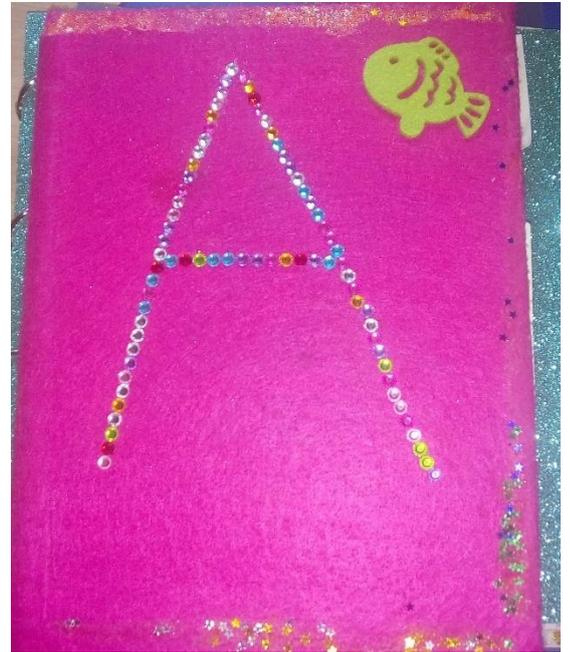
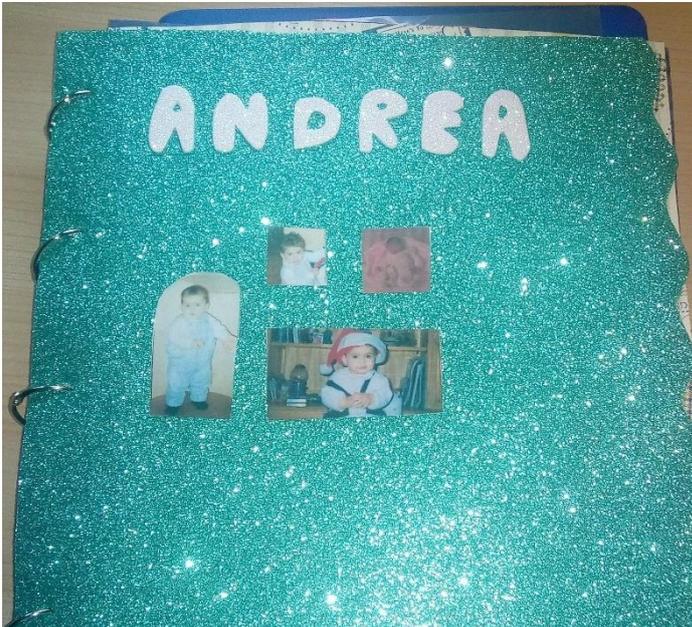
2.5. Como tutores

Hemos realizado dos trabajos individuales. Uno de ellos consiste en la realización de un libro de la vida recorriendo nuestra infancia mediante fotografías. Por otro lado, hemos continuado el cuaderno de ruta hasta terminar el proyecto mediante una serie de pautas.

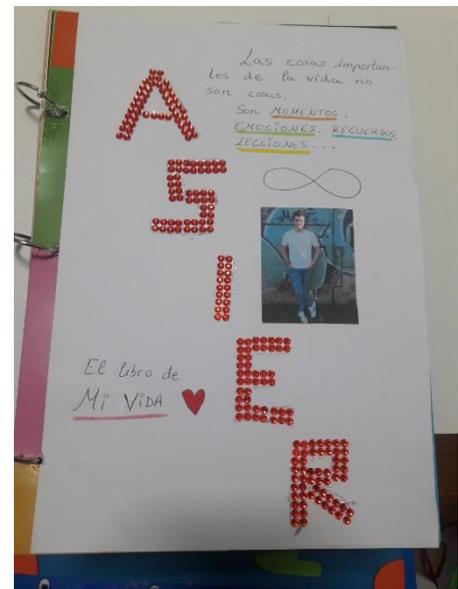
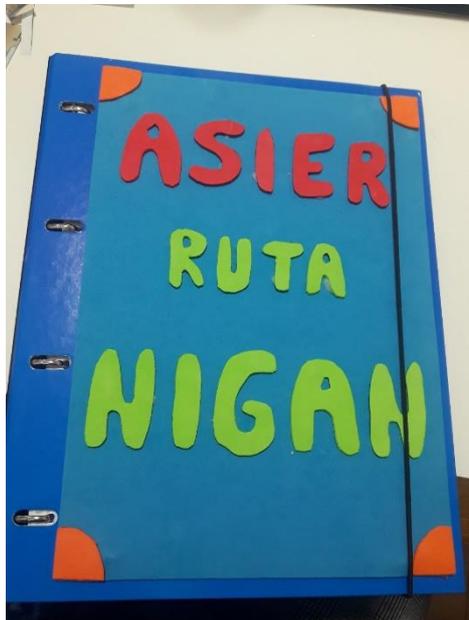
- Christian



- Andrea



- Asier



Además, hemos creado cada uno nuestro propio portfolio que os dejaremos a continuación:

- Christian: <https://christianpardinascalderson.wordpress.com/>
- Andrea: <https://andreasaezpulido.wordpress.com/>
- Asier: <https://asiersanchezportfolio.wordpress.com/>

3. Conclusión

Como conclusión, nos ha ayudado a trabajar las emociones de una forma diferente y a conocer distintas adivinanzas, canciones, poesías, cuentos y fábulas.

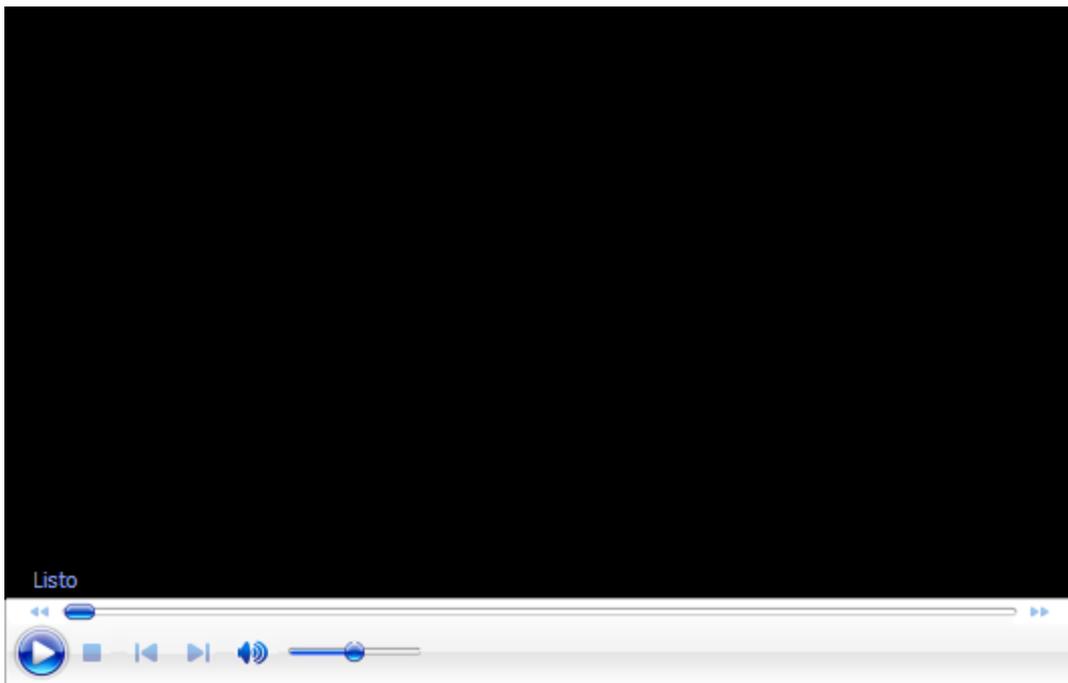
Del mismo modo, al realizar los guiñoles hemos aprendido a controlar diferentes conductas tanto positivas como tóxicas.

Para continuar, nos ha parecido divertido el poder realizar una canción y un baile para expresar las emociones.

Para finalizar, el trabajo individual nos ha servido para reflexionar sobre la vida que nos rodea y, además, para encontrar recuerdos que apenas conocíamos.

4. Anexos

Anexo 1:



Anexo 2: <https://www.youtube.com/watch?v=OmLNs6zQIH0>

Anexo 3: https://www.youtube.com/watch?v=Ya_3NZK7f8U