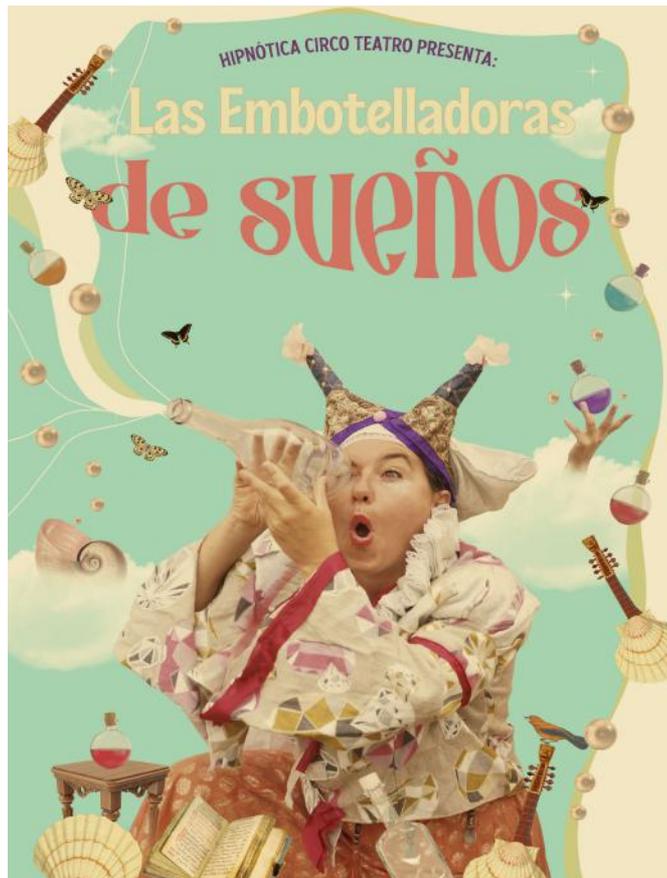


Guía Didáctica

Fomentando la Inteligencia Emocional



Escrito por Minerva Álvarez Barragán
Asturias 2025



ÍNDICE DE CONTENIDOS

PÁGINAS

1. PORTADA
2. ÍNDICE
3. FUNDAMENTACIÓN
4. ESTRATEGIAS PARA TRABAJAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA
5. METAS// OBJETIVOS// METODOLOGÍA
6. EVALUACIÓN// ACLARACIONES PREVIAS
7. 8,9,10,11,12 Y 13 PROPUESTA DE ACTIVIDADES
13. ANEXOS



Guía diáctica

"Las Embotelladoras de Sueños" fomentando la Inteligencia Emocional

1. Fundamentación

La inteligencia emocional es una habilidad crucial que no solo mejora las relaciones interpersonales, sino que también potencia el rendimiento académico y el bienestar general de l@s estudiantes.

En un entorno educativo, desarrollar esta competencia puede ser clave para crear un ambiente más comprensivo y cooperativo. En este documento, exploraremos diversas estrategias y técnicas que l@s educador@s pueden implementar para fomentar la inteligencia emocional en el aula, ayudando a l@s estudiantes a reconocer y gestionar sus propias emociones, así como a entender y respetar las emociones de l@s demás.

En la obra de teatro "Las Embotelladoras de Sueños" se habla de la importancia de soñar y perseguir nuestros anhelos más profundos; por lo que bajo nuestro punto de vista el tema del que trata la obra, está relacionado directamente con la inteligencia emocional y la capacidad de cumplir metas personales o profesionales en base a nuestros gustos, intereses o acorde a lo que nos hace feliz en cada momento.

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, entender y gestionar nuestras propias emociones, así como de influir en las emociones de los demás. Este concepto, popularizado por el psicólogo Daniel Goleman, se divide en cinco componentes fundamentales:

1. Autoconciencia: Reconocer nuestras propias emociones y cómo influyen en nuestros pensamientos y comportamientos.
2. Autocontrol: La capacidad de controlar emociones impulsivas y comportamientos, y de mantenerse enfocado y positivo ante situaciones adversas.
3. Motivación: Estar impulsados a cumplir metas personales y profesionales por razones internas más que por recompensas externas.
4. Empatía: Comprender las emociones de los demás y responder de manera adecuada.
5. Habilidades sociales: Manejar adecuadamente las relaciones, inspirar y liderar a otros, comunicar de manera efectiva y trabajar en equipo.

En esta guía didáctica complementaria a la obra de teatro "Las Embotelladoras de Sueños" trataremos los 3 primeros puntos citados anteriormente.

Para ello proponemos actividades y herramientas en el aula para los diferentes ciclos educativos.

Tales como:

- Educación Infantil (3 a 6 años),
- Educación Primaria (de 6 a 12 años) y
- Educación Secundaria (ESO y BACHILLERATO, a partir de 12 años).

En cada ciclo se proponen 3 actividades relacionadas con las metas y los objetivos a marcados en este proyecto, aunque, teniendo la oportunidad les animamos a que este tipo de actividades se pueda realizar de forma periódica ya que valoramos como muy importante su implementación e interiorización en el desarrollo de las habilidades personales del alumnado.



2. Estrategias para trabajar la inteligencia emocional en el aula

Condiciones previas importantes a tener en cuenta:

1. Crear un entorno seguro y de apoyo

Un aula emocionalmente segura permite a los estudiantes expresarse sin miedo al juicio o la reprimenda. Fomentar un entorno de respeto y apoyo mutuo es esencial para el desarrollo de la inteligencia emocional.

2. Enseñar técnicas de regulación emocional

Enseñar a los estudiantes técnicas para manejar el estrés y la ansiedad, como la respiración profunda, la meditación y el pensamiento positivo, puede ayudarles a regular sus emociones.

• 3. Fomentar la empatía y la comprensión

Actividades como el juego de roles y las discusiones en grupo sobre situaciones emocionales pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar empatía y comprensión hacia los demás.

Para implementar esta propuesta en las aulas nos apoyamos en "La teoría de las inteligencias múltiples", desarrollada por Howard Gardner, Postula que la inteligencia no es una habilidad única, sino que existe una diversidad de inteligencias independientes entre sí. Propone ocho tipos principales de inteligencia: lingüística, lógico-matemática, espacial, musical, corporal-cinestésica, interpersonal, intrapersonal y naturalista. Como algunas de ellas ya se tratan de forma común en el currículo educativo, nosotras vamos a tratar con esta propuesta didáctica trataremos la inteligencia emocional.

Detalles de las 8 inteligencias:

- **Inteligencia lingüística:** Habilidad para usar el lenguaje, tanto oral como escrito, de forma efectiva.
- **Inteligencia lógico-matemática:** Habilidad para razonar, resolver problemas, hacer cálculos y pensar de manera lógica.
- **Inteligencia espacial:** Habilidad para percibir, representar y manipular el espacio.
- **Inteligencia musical:** Habilidad para percibir, crear, ejecutar y comprender la música.
- **Inteligencia corporal-cinestésica:** Habilidad para usar el cuerpo de forma coordinada, controlar movimientos y expresar emociones a través del cuerpo.
- **Inteligencia interpersonal:** Habilidad para entender y relacionarse con otras personas, empatizar con ellos y liderar.
- **Inteligencia intrapersonal:** Habilidad para entender y reflexionar sobre uno mismo, conocer sus propias emociones y motivaciones.
- **Inteligencia naturalista:** Habilidad para reconocer y clasificar patrones en la naturaleza, como plantas, animales o ecosistemas.



La teoría de Gardner ha influido en la educación, promoviendo la diversidad de estilos de aprendizaje y la necesidad de adaptar la enseñanza a las diferentes fortalezas de l@s estudiantes.

3. Metas

- Preparar al alumnado no solo para el éxito académico, sino también para una vida plena y equilibrada.
- Crear un entorno educativo de apoyo y comprensión individual dentro del grupo.

4. Objetivos

- Fomentar en las aulas estrategias de aprendizaje socioemocional.
- Equipar a l@s jóvenes con las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos de la vida con resiliencia y empatía.
- Implementar actividades prácticas fomentando la reflexión emocional facilitando así una base sólida para el desarrollo integral de l@s estudiantes.
- Favorecer comportamientos saludables de autorregulación.

5. Metodología

Positiva y divertida:

Crear hábitos de humor, en las escuelas y en las aulas, es clave, desde saludar con una sonrisa, proponer espacios de juegos didácticos, compartir experiencias divertidas, respetar el lugar del otro, promover la empatía, usar palabras que estimulen, que motiven, jugar con las palabras para generar momentos de risa. Tenemos la capacidad de reír, pero hay que entrenarla.

El humor y la risa nos permiten trascender, ir más allá de las complejidades, de las frustraciones, de los miedos a no poder lograr algo, nos permite superar los enemigos del aprendizaje. Todo lo aprendido de forma divertida, se graba en la memoria de forma más duradera y fácil.

En las aulas donde se comparte la risa, donde cada uno puede “ser” genuinamente, se genera un ambiente más humano. Las personas con sentido del humor son capaces de conectar emocionalmente con los demás y de generar espacios de confianza.

La risa es una manifestación de alegría y bienestar, y en definitiva una descarga emocional que podría definirse como una reacción psicofisiológica.

Entendiendo al humor como actividad que nos acompaña a los seres humanos, que forma parte de nuestras vidas, de nuestra cotidianidad, debe estar presente en las aulas. La risa y el



humor incentivan la motivación, movilizan el deseo de aprender, la participación activa y una comunicación abierta, entonces y parafraseando a Laura Lewin ¿Por qué no considerarlas como herramientas pedagógicas valiosas que pueden facilitar el aprendizaje? sonreír no solo beneficia al estado de ánimo, también mejora el rendimiento académico.

Una sonrisa en clase puede marcar la diferencia entre un día de aprendizaje aburrido o uno estimulante.

El "cómo se hace" es casi tan importante como "el que"

6.Evaluación

Se colocará un buzón (Caja) en el que se pueda introducir un post-it.

Cada una de las actividades descritas aquí, se han de cerrar en círculo y pidiéndoles a [l@s](#) participantes que con una palabra o sonido resuman lo que sienten en ese momento. Y se introducirá el concepto de Buzón de Valoración que tendrá unos post-its cerca, donde [l@s](#) participantes podrán opinar o aportar ideas sobre las actividades realizadas.

Es tarea del profesorado supervisar este buzón y evaluar junto con la observación directa, si se han cumplido los objetivos y que propuestas de mejora se aplicarán para un futuro.

7.Notas aclaratorias

Hola profe, me llamo Minerva Álvarez Barragán, soy Graduada en Trabajo Social y Educación Infantil, aunque profesionalmente, trabajo como Payasa en la fundación Pupaclown y dirijo la Compañía "Hipnótica Circo Teatro".

Hacemos teatro educativo a través del humor, el circo y la música en directo. Si pinchas en esta página podrás encontrar más información sobre nuestras obras

<https://hipnoticacircoteatro.com/>

Esta propuesta de actividades, es una invitación a potenciar a sus [alumn@s](#) en herramientas que les van a ser muy útiles para la vida. Es recomendable que se implementen a posteriori del visionado de la obra de teatro "Las Embotelladoras de Sueños", favoreciendo así la motivación sobre de el desarrollo de las mismas.

Si en algún momento ante la lectura de este guía complementaria te surgen dudas o preguntas puedes escribirme a hipnoticacircoteatro@gmail.com, sera un placer responderte.

Créeme si te digo, que sé lo mucho que cuesta meditar, respirar o gestionar las emociones trabajando con menores en grupo; lo que tienes ante ti, es una recopilación de actividades que durante años he implementado en grupos y sé que funcionan, y aunque sé que es un gran reto, de corazón, te digo, que sienta genial relajarse y respirar, así que compartamos este gran secreto.



8. Propuesta de Actividades

Primera Infancia

A) Actividad: Cuento "Tengo un Volcan".

Duración: 10- 15 minutos

Espacio: En el aula

Materiales: No requiere (aunque puedo utilizar el cuento o la pantalla como recurso)

Los cuentos son un recurso didáctico perfecto para estas edades. Este breve cuento nos ayudará a identificar nuestro volcán interior. Cada docente puede utilizar este material como mejor le funcione, visionando el video, contando el cuento, haciendo preguntas previas... (Nadie mejor que [vosotr@s](mailto:vosotros@s) conoceis a vuestro grupo)

https://www.youtube.com/watch?v=uITKj_NI48o

B) Ejercicio de "Respiro la flor, soplo la vela".

Duración: 10- 15 minutos

Espacio: En el aula

Materiales: No requiere, aunque se puede poner música con sonidos de la naturaleza relajantes.

Introduzco al grupo el concepto, de oler una flor, inspirando todo su aroma y soplar una vela (podemos decirles qué es una vela de cumpleaños y así motivarl@s más a participar), para ello, puedo utilizar una flor y una vela o un dibujo que lo represente.

Una vez que hayan entendido los movimientos, hacemos varias repeticiones en grupo. Y despues se le invita a imaginarse en su mano una flor y en la otra una vela y cada uno va a repetirlo. (Se pueden dibujar en sus manos o usar pegatinas para que lo visualicen y hacerles la actividad más atractiva, aunque con la imaginación también funciona).

Se les explica que este ejercicio se puede utilizar cuando estamos enfadad@s por algo, podemos describir algunos ejemplos del día a día y resolverlos repitiendo " Respiro la flor y soplo la vela".

Este ejercicio podemos traerlo a colación cada vez que alguien llore para relajar y calmar su enfado o tristeza.

C) Actividad: El Yoga con los animales.

Duración: 10- 15 minutos

Espacio: Amplio y diáfano donde poder moverse

Materiales: Esterillas y música oriental de relajación.



Esta, es una actividad para introducir el Yoga y sus efectos relajantes en l@s más peques. Al principio hay que tener en cuenta que puede costar que se relajen y estén quietos en un lugar, así que podemos inventarnos alguna historia como por ejemplo que las esterillas donde se tienen que colocar, son alfombras voladoras mágicas de oriente con las que vamos a viajar al mundo de los animales usando la respiración. A continuación un breve video introductorio de la técnica del Yoga de los animales.

<https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ>

Educación Primaria

A) Actividad : Identifico mis emociones.

Duración: 50- 45 minutos

Espacio: Amplio y diáfano donde poder moverse

Materiales: Tizas, platos de papel, tijeras, pegamento, colores.

Desarrollo:

Se divide al grupo en 7 subgrupos a los que se les reparte un plato y una emoción. Tendrán en subgrupo que crear un emoticono con los rasgos faciales asociados a esa emoción. las 7 emociones que vamos a trabajar:

- Amor, alegría, orgullo, enfado, tristeza, sorpresa y miedo.

Una vez que hayan finalizado todos los grupos, dibuja un círculo grande en el suelo y se subdivide (como si fueran porciones de una tarta) en 7 pedazos. Cada pedazo corresponde a una emoción y en ellos se colocarán las caras que han hecho. (Se adjunta foto de un ejemplo).



Divido el aula en espacios diferentes:

Se dibuja en el suelo con tiza un círculo muy grande. Ese círculo estará dividido en 7 partes iguales en las que se colocarán en cada parte un plato de plástico con el emoticono con la expresión facial asociada a cada emoción realizada anteriormente. Una vez colocado en el suelo comienza a sonar la música y el alumnado tendrá que caminar por el círculo pensando en expresiones corporales o faciales asociadas a cada emoción.

Los alumnos caminan y cada vez que se pare la música donde estén situados tendrán que reproducir con su cuerpo esa emoción. Llevando al cuerpo lo que les transmite cada emoción. Esto lo repetimos varias veces, mínimo unas 14 veces para que puedan pasar varias veces por cada emoción. El stop de la música no ha de durar mucho, es una breve foto, en la que la persona se queda congelada en la postura y sigue caminando.

A continuación, se hace una puesta en común, sentad@escuelahipnotica.com cómodamente en círculo, se les pregunta, ¿Qué han sentido? ¿ si les ha gustado? ¿donde se encontraban más cómodos?, ¿Qué cosas les hacen enfadar o estar tristes?....

Posteriormente hacemos una lluvia de ideas con las cosas que podemos hacer para reducir la sensación de malestar ante algunas de las emociones como enfado o tristeza. Las apuntamos en una hoja y luego se cotejan con el círculo de la calma, (que expongo a continuación) el cual se puede completar con más ideas de las que han salido y para finalizar colocar este círculo y los emoticonos en una zona visible del aula, donde se pueda crear un espacio de calma y expresión emocional.





B) Actividad "Todo está en mi mano"

Duración: 15- 20 minutos

Materiales: Folios, lapiz y rotuladores o colores. Posibilidad de reproducir música relajante

Cada participante dibujará el contorno de su mano en un folio. A continuación en la palma de la mano escribe algo que le gustaría lograr. Una meta personal, un sueño o un anhelo que a través su esfuerzo pueda llegar a conseguirlo.

Más tarde en cada dedo escribe las 5 cosas que mejor se le dan en el mundo. Se les explica que si llegaran unos extraterrestres y les preguntaran en que son buenos como humanos tendrían que escoger 5 cosas.

C) Actividad "Los 5 ritos tibetanos"

Duración: 10 minutos

No requiere material. Se puede poner música oriental para motivar la acción.

Espacio: Amplio y diáfano donde poder moverse

Esta actividad es una meditación activa a través del cuerpo. Si ya conocen el Yoga de los animales, esta es una muy buena propuesta para continuar introduciendo al alumnado en la autoregulación y la relajación.

A continuación un breve video tutorial:

<https://www.youtube.com/watch?v=eTYe0ddAm0U>

Educación Secundaria:

A) Actividad : Ikigai

Duración: 30- 35 minutos

Materiales: Folios, lapiz y rotuladores o colores. Posibilidad de reproducir música relajante

Espacio: En el aula

Es una técnica que favorece el autoconocimiento y la toma de decisiones de forma creativa.

- Se le pregunta al alumnado si saben cual es el país del mundo donde las personas viven más años, se espera las respuestas y finalmente se desvela que es Japón.
- Se introduce la técnica del Ikigai:



Es el secreto japonés para vivir más y mejor. Según los naturales de Okinawa, la isla con mayor índice de centenarios del mundo, el ikigai es la razón por la que nos levantamos por la mañana. **Curiosamente no hay una palabra en japonés que signifique jubilarse** con el significado exacto de "retirarse para siempre", como tenemos en Occidente. "tener un propósito vital es tan importante en esta cultura que por eso no tienen nuestro concepto de jubilación"

Pero ¿cómo se consigue? De forma individual cada persona ha de contestar a 4 preguntas. A cada participante se les va ir repartiendo círculos de papel, donde van a tener que escribir todo lo que se les ocurra, con respecto a esa pregunta que le han hecho. Es una lluvia de ideas, por lo que no sólo hay que escoger una cosa, si no que todo lo que se nos venga a la mente se escribe.

Es muy importante que cada vez que les demos un círculo lo número para después saber en qué orden va cada círculo a la hora de unirlos y crear nuestra flor. Podemos acompañar la actividad con música relajante asiática. Es importante aclarar que es un ejercicio individual y privado; el resultado es para [ell@s mism@s](#) por lo que pueden contestar con tranquilidad sin ser [juzgad@s](#) porque todo lo que expresen en el papel será para su beneficio personal y no lo tendrán que compartir, (a no ser que quieran)

Las preguntas se van haciendo una a una, con tiempo suficiente para que puedan pensar, sopesar, reflexionar, decidir, escribir y releer.

Por cada pregunta se reparte un papel y aunque es una actividad individual el grupo responde al mismo tiempo cada pregunta:

1. Valora desde tú opinión ¿qué es lo que el mundo necesita?
2. ¿Por que actividades me podrían pagar en un futuro? O dicho de otra manera ¿qué me gustaría hacer para ganar dinero?
3. ¿En que cosas soy bueno/a?
4. ¿Qué es lo que amo hacer?

Una vez contestadas las preguntas se unen los círculos y se van sacando conclusiones individualmente sobre nuestra pasión, misión, vocación, profesión con todo lo que haya escrito en cada círculo. Dejo a continuación un esquema de cómo hay que unir los círculos. Como es un ejercicio reflexivo individual se deja un tiempo para que cada un@ explore en sus respuestas que indicios le dan toda esa información resultante. Y opcionalmente las personas pueden redactar una frase que diga: "Mi ikigai es"

Cerramos la sesión alentando al alumnado con la consigna de Si ya sabes cuál es tu pasión, lo que se te da bien, lo que hace que te levantes todas las mañanas, solo tienes que ponerlo en el centro de tu vida y disfrutarlo.



B) Actividad : El Zentangle Art

Duración: 15- 20 minutos

Materiales: Folios, lapiz y rotuladores o colores. Posibilidad de reproducir música relajante

Espacio: En el aula

Es una técnica artística que se basa en la creación de imágenes a través de patrones repetitivos, buscando la calma y el bienestar del artista. Se caracteriza por la simplicidad de sus materiales y la naturaleza meditativa del proceso de dibujo. Pasos a seguir por el docente:

- Se introduce al alumnado en el concepto de la técnica a trabajar, se muestran unos ejemplos previos.
- Se abre una ronda de dudas o preguntas
- Se pone música relajante

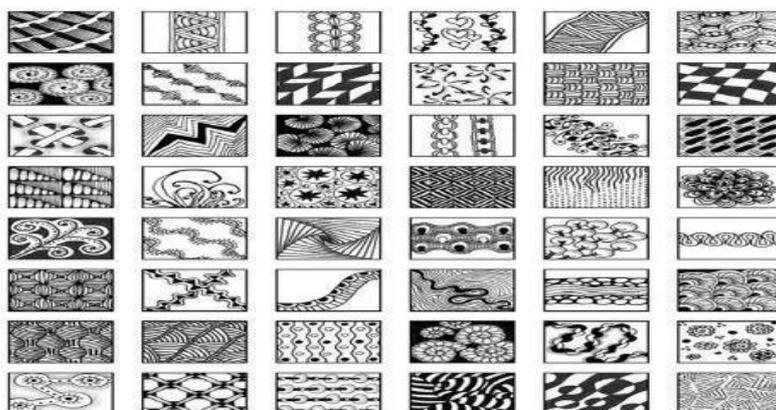
- Se reparte el material (un folio)
- Y se comienza a disfrutar del arte y la meditación.

A continuación se muestran unos ejemplos de esta técnica y se adjunta un tutorial explicativo.

Tutorial informativo:

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=XzvZ3BmyyWM&list=PL8bWmx3r1loZEhpTTTxUq0cgtEkMi8uWE)

[v=XzvZ3BmyyWM&list=PL8bWmx3r1loZEhpTTTxUq0cgtEkMi8uWE](https://www.youtube.com/watch?v=XzvZ3BmyyWM&list=PL8bWmx3r1loZEhpTTTxUq0cgtEkMi8uWE)



9. ANEXOS:

ENLACES DE ÍTERES:

<https://www.elinesnel.com/es/mindfulness-y-el-cerebro/>

<https://sanrafaelmadrid.es/el-poder-de-una-sonrisa-en-el-aula/>

Las Embotelladoras de sueños

◆ FICHA ARTÍSTICA ◆
 Actriz: Minerva Álvarez Barragán
 Violín y voz: Mónica Acevedo de Pablo
 Dirección: Ayelén Ormaechea
 Escenografía: Hipnótica Circo Teatro
 Vestuario: Factoría de Pamplinas
 Iluminación y fotografía: Sergio Álvarez
 Video: Javier Lueje y Sergio Álvarez
 Diseño musical: Mónica Acevedo de Pablo
 Diseño gráfico: Divangráfico
 Producción y distribución: www.hipnoticacircoteatro.com
 Idea Original: Minerva Álvarez Barragán

◆ FICHA TÉCNICA ◆
 Obra destinada a todo tipo de públicos.
 Disciplina mixta: se combina el circo, la música en directo y la magia cómica.
 Tiene una duración de 45 minutos
 Adaptable a sala y calle.
 No requiere necesidades técnicas específicas

◆ SINOPSIS ◆
 Cuenta la leyenda que si soplas un diente de león con los ojos bien cerrados mientras pides el deseo más profundo que brota desde tú corazón, cada una de las esporas que se liberan en el aire se toman su misión muy muy en serio, haciendo todo lo posible para que ese anhelo se materialice, pero, en ocasiones, necesitan una ayuda extra, así que recurren a "Las Embotelladoras de Sueños".

No existen dos personas idénticas en el mundo, así que no hay dos sueños iguales.

Aquí un breve resumen de nuestras obras:



<https://hipnoticacircoteatro.com/>

MUCHAS GRACIAS!!