



**EMAKUNDE**  
EMAKUMEAREN EUSKAL ERAKUNDEA  
INSTITUTO VASCO DE LA MUJER

Erakunde Autonomiaduna

EUSKO JAURLARITZA



Organismo Autónomo

GOBIERNO VASCO

# SENTIMIENTOS, SENTIR EN IGUALDAD

## 2

UNIDAD  
DIDÁCTICA

## GUÍA DEL PROFESORADO 4

### 1 LOS SENTIMIENTOS: YO SIENTO, TU SIENTES, ELLA SIENTE, ÉL SIENTE... ¿O NO?

La fase del crecimiento personal que están viviendo nuestras alumnas y alumnos se manifiesta especialmente en los sentimientos. En la guía de la primera unidad mencionamos algunos cambios y descubrimientos característicos de esta edad. Entre ellos podemos destacar emociones como la inseguridad, confianza, humildad, miedo, empatía, etc.



**La cuestión es si alumnas y alumnos tienen las mismas oportunidades y condiciones para sentir, manifestar y gestionar estos sentimientos.** Es decir, si el “puedo sentir” o el “yo siento” de las chicas es como el “yo siento” de los chicos o si, por el contrario, son diferentes y por qué. Si el “yo siento” de las chicas tiene **el mismo contenido y el mismo desarrollo, la misma aceptación y aprobación social** que el “yo siento” de los chicos.

La experiencia escolar nos dice que no es así. En general, sociedad, familias y escuela tendemos a considerar que los alumnos ni pueden ni deben desarrollar sus emociones y sentimientos de la misma manera que las alumnas.



Es decir, **les ponemos un semáforo rojo ante experiencias, aprendizajes y desarrollos emocionales** que consideramos “naturales” y “apropiados” para las chicas (sensibilidad, ternura, empatía, alegría, amor, tranquilidad, vergüenza, miedo...). Y viceversa, ponemos semáforo rojo a las chicas (o verde sólo para los chicos) ante determinadas experiencias, aprendizajes y desarrollos emocionales que consideramos “naturales” y “adecuados” para los chicos (agresividad, valor, ira, orgullo, optimismo, rabia, celos, satisfacción, excitación...).

### “Los niños no lloran” y “Las niñas son más sensibles”:

Estas dos frases representan y sintetizan las expectativas y el mandato social de género en cuanto a la educación emocional de chicas y chicos. Es decir, lo que se espera de unas y de otros. En consecuencia, las niñas que no lloran son “menos sensibles” y, sobre todo, los niños que lloran y son “más sensibles” tienen dificultades añadidas debido a que no responden al modelo de género que se espera y se enseña, consciente o inconscientemente, implícita o explícitamente para su sexo.

En cuanto a seres sensibles, es decir, tener emociones y sentimientos, emocionarse y sentir, evidentemente **los niños son tan sensibles como las niñas**. No es verdad que las niñas sientan más sentimientos o con mayor intensidad. Al decir “las niñas son más sensibles”, queremos decir que manifiestan algunos sentimientos más que los niños. Es decir, que a estos se les enseña a enmascarar, disimular, ocultar... ciertos sentimientos que sí se permite que las niñas muestren. Tales como ternura, amor, tranquilidad, generosidad...

Y viceversa. **No es cierto que las niñas puedan manifestar todas sus emociones y sentimientos**. Según el mandato social de género no está bien visto que las niñas manifiesten ira, odio, orgullo, confianza en sí mismas, asco, excitación, curiosidad, valor, agresividad... Que sin embargo sí se espera, entiende, permite y valora en el caso de los niños.

Se definen así unos sentimientos “masculinos” y unos sentimientos “femeninos”, **una forma de sentir para las niñas y otra, diferente para los niños**. Se construye una forma de “ser niña” y una forma de “ser niño” diferentes tanto en su identidad y forma de vida como en su rol y forma de relacionarse con la familia, en el ámbito laboral y socialmente.

## **2** OBJETIVO: NOSOTRAS Y NOSOTROS SENTIMOS, ELLAS Y ELLOS SIENTEN

El objetivo de esta unidad didáctica es que chicas y chicos tengan las mismas posibilidades de experimentar y manifestar sus sentimientos, con la misma aceptación y apoyo, con el mismo respeto y valor. Para ello esta unidad quiere conseguir **que nuestras alumnas y alumnos reconozcan e identifiquen todas sus emociones y aprendan a gestionarlas**, sin catalogar y reprimir algunas de ellas como inapropiadas o inexistentes para unas u otros por razón de su sexo.

Queremos conseguir **un mayor conocimiento y respeto por las emociones y sentimientos de cada alumna y alumno**. Ello permitirá a alumnos y alumnas un mejor autoconocimiento y comprensión de las demás personas, un desarrollo emocional personal y equilibrado y, en consecuencia, una mayor autoestima y empatía.

**Semáforos verdes para ellas y ellos:**

La unidad pretende que nuestras alumnas y alumnos identifiquen, analicen y cambien el color de los semáforos emocionales rojos asignados socialmente a cada sexo. Es decir, que identifiquen las cosas que parece que ellas y ellos “no pueden sentir” por ser chicos (ternura, gratitud, tranquilidad...) o por ser chicas (valor, orgullo, curiosidad...).







**Que las identifiquen, las analicen y las cambien.** Que encuentren los semáforos rojos, los apaguen y enciendan semáforos verdes en su lugar.



Los semáforos rojos son, habitualmente, pequeñas acciones cotidianas (palabras, miradas, comentarios, gestos, risas...) que a menudo hacemos sin ser conscientes y que reproducen los estereotipos de género de forma casi automática. Identificarlos exige un esfuerzo voluntario de consciencia y análisis, una formación y una intención de darnos cuenta.

Por otro lado, la unidad pretende que el alumnado comience a **valorar el efecto que las emociones producen en la persona que las siente y en las personas de su entorno**.

Es decir, que se den cuenta de que no da los mismo sentir que no sentir, manifestar los sentimientos o no hacerlo, dejarse llevar por ellos o encauzarlos... ni para quien los siente ni para quienes le rodean. Lo que nos lleva a gestionar responsablemente las emociones de forma que sean beneficiosas para nosotras y nosotros mismos y también para las demás personas.

<p>miedo</p> <p>1</p> 	<p>sorpresa</p> <p>1</p> 	<p>agresividad</p> <p>1</p> 
<p>miedo</p> <p>1</p> 	<p>sorpresa</p> <p>1</p> 	<p>agresividad</p> <p>1</p> 

**Objetivos concretos de la unidad:**

- **Conocer la experiencia, conocimiento y valoración** que nuestro alumnado tiene de sus sentimientos y, en consecuencia, de ellas y ellos mismos.
- **Comprobar si hay diferencias** entre el conocimiento y la valoración que chicas y chicos tienen de sus emociones y sentimientos.
- **Identificar los sentimientos que consideran “de chicas” y los que consideran “de chicos”** y al contrario, los que no consideran o creen inadecuados para chicas e inadecuados para chicos. Analizar y desactivar estos semáforos rojos.
- **Identificar los semáforos verdes** que tiene interiorizados el alumnado con respecto a sus sentimientos y a los del otro sexo. Analizarlos y universalizarlos para cualquier chica o chico de forma que se den permiso para sentir.
- **Construir un “yo siento” personal desde** sus experiencias y vivencias individuales y no desde el ser chica o chico.
- **Experimentar que chicas y chicos tienen sentimientos y pueden sentir por igual**, analizando que las diferencias de vivencias y experiencias son individuales, no por sexos.
- **Experimentar que conocer, identificar y expresar los sentimientos es bueno** y necesario tanto para chicas como para chicos.
- **Aprender a sentir.** Entrenar, analizar, compartir... sentimientos. A sentir se aprende.
- **Sentir en igualdad.** Es decir, respetando y aceptando los sentimientos de cada chica y chico independientemente de su sexo.



**EMAKUNDE**  
EMAKUMEAREN EUSKAL ERAKUNDEA  
INSTITUTO VASCO DE LA MUJER



# SENTIMIENTOS, SENTIR EN IGUALDAD

**2** UNIDAD  
DIDÁCTICA

## GUÍA DEL PROFESORADO 5

### 3 UNITATEKO MATERIALAK ETA EKINTZAK

Los materiales de ésta unidad didáctica son:

1. Cuento “Bero y Hotz”.
2. Juego de mesa “El tesoro de los sentimientos”.
3. Cuaderno del alumnado.
4. Cuaderno familiar.



Los dos primeros materiales, **el cuento y el juego**, deben utilizarse antes que los cuadernos. Son materiales para que, jugando, el alumnado experimente, sienta y vivencie distintas situaciones que puedan dar pie a preguntar, reflexionar, comentar, debatir, representar, etc. Su función es poner el foco sobre vivencias y realidades cotidianas implícitas e inconscientes y dar pie a explicarlas y analizarlas conscientemente desde la igualdad y los derechos humanos.

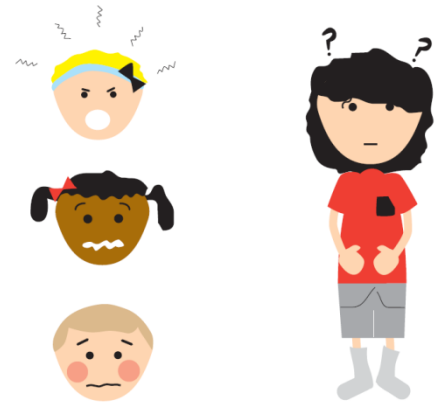
El objetivo de **los cuadernos** es que sirvan para resumir e interiorizar las conclusiones de esas vivencias y debates, para fijar el trabajo realizado en el aula y difundirlo en el ámbito familiar. **El cuaderno del alumnado** es para trabajar y realizar en el aula. El profesorado deberá presentarlo y trabajarlo primero en clase o por grupos para, finalmente, cumplimentarlo de forma individual.

**El cuaderno de las familias** debe enviarse para trabajar en casa al final de la unidad, es decir, a finales del trimestre. El profesorado deberá presentarlo y explicarlo al alumnado antes de que lo lleve a casa indicando que deben hacerlo con ayuda de sus familiares. El cuaderno no quiere ser una tarea o deber escolar habitual que debe devolverse correctamente realizado. Pretende ser una invitación a conocer, dialogar, reflexionar y reforzar en casa la línea de trabajo del centro.

## 4 CUENTO “BERO Y HOTZ”

Se entrega en el CD-Rom de la unidad didáctica. Está disponible en **los siguientes archivos y formatos** para su uso metodológico diversa:

1. Audio. Duración: 09:10 minutos.
2. Canción. Audio de 00:23 minutos de duración.
3. Cuento completo. Presentación de Power Point (PPT): ilustraciones con audio incorporado, sin textos. Paso automático. Duración: 9 minutos.
4. Ilustraciones. PPT sin audio, sólo imágenes. Paso manual.
5. Imágenes y texto abreviado. PPT sin audio. Paso manual.
6. Imágenes sin texto. PDF para imprimir.
7. Imágenes y texto abreviado. PDF para imprimir.
8. Imágenes y texto completo. PDF para imprimir.

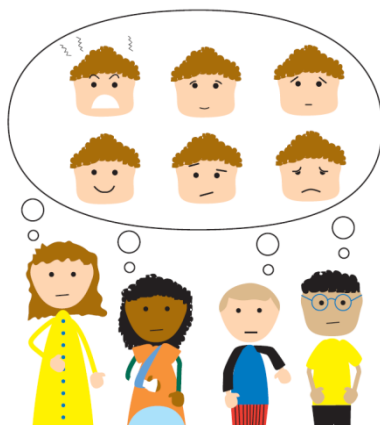


El cuento narra una aventura de una chica llamada Hoz y un chico llamado Bero por sus características emocionales. Sus protagonistas son parte del grupo escolar **de la edad de nuestro alumnado**, que nos acompaña durante las seis unidades didácticas del programa.

Este cuento intenta recoger los gustos narrativos del alumnado de esta edad: acción, misterio, reiteraciones, muletillas, juegos de palabras, humor, rimas, canciones... Por eso hay **una canción que juega un papel principal en el cuento**, una canción que sintetiza los personajes, la historia y el tema central de la unidad.

### Objetivos:

La acción transcurre en **Berdinland**, un país en el que encontraremos modelos positivos (semáforos verdes) desde el punto de vista de la igualdad de mujeres y hombres. Frecuentemente serán **modelos y situaciones alternativas a las habituales** desigualdades estereotipadas cotidianas de nuestro entorno. En esta unidad, por ejemplo hay niñas que manifiestan sentimientos considerados generalmente como “de chicos” y viceversa, chicos que manifiestan sentimientos considerados habitualmente como “de chicas”.



El cuento de esta unidad plantea la historia de **una niña y un niño con características emotivas muy diferentes** y que, sin embargo, **se ayudan mutuamente a identificar y gestionar sus emociones** y, en consecuencia, sus relaciones con las demás compañeras y compañeros.

Bero y Hotz tienen dificultades de relación con el resto del grupo debido a un exceso y una falta de emotividad y empatía respectivamente. **Bero** no entiende al resto ni el resto a él por exceso de emotividad y falta de control. Las emociones que siente y vive como una montaña rusa permanente, le llevan a contradecirse y le terminan bloqueando. **Hotz**, por el contrario, tiene dificultades de comunicación y entendimiento mutuo por falta de emotividad y empatía. No entiende al resto del grupo cuando le hablan de lo que sienten y tampoco sabe ni entiende lo que ella siente.

Ambos personajes consiguen **ayudarse mutuamente** con la participación de otras compañeras y compañeros en base a una serie de situaciones, vivencias y diálogos que les ayudan a:

- **Identificar sus propios sentimientos** y ponerles nombre, lo que les permite descubrir qué sienten en cada momento.
- **Expresar, manifestar y comunicar sus sentimientos**, lo que les permite entenderse y sentirse mejor, les permite aprender a sentir.
- **Contrastar y compartir sus sentimientos** con sus compañeras y compañeros, lo que les permite gestionar de forma positiva esos sentimientos y mejorar su comunicación y sus relaciones.

Los personajes aprenden a sentir, a manifestar sus sentimientos, a mejorar su autoestima y a comunicarse y relacionarse mejor **desde lo que le ocurre y siente cada cual**, no desde el modelo de sentir para chica y el modelo de sentir para chicos. Aprenden desde la humildad, la sinceridad, la comunicación, la aceptación y el respeto. Cada cual conociendo, aceptando y manifestando sus sentimientos y **conociendo y respetando** los del resto.



### Actividades:

Puede trabajarse siguiendo este orden:

1. Escucha y comprensión con el audio del cuento. Refuerzo y motivación con la canción.
2. Comprensión y expresión oral con la presentación completa (audio e imágenes).
3. Secuenciación y narración oral con las imágenes (sin audio ni texto) de la presentación y del PDF.
4. Lectoescritura con las versiones que llevan el texto escrito en las imágenes (completo o abreviado según el nivel de cada grupo).

La dinámica sería **profundizar desde el punto de vista de la igualdad** en todas estas actividades mediante preguntas como:

- Qué les extraña, qué les gusta, qué les parece diferente de su propia realidad, qué es creíble, qué no, por qué, etc.
- ¿Hay chicas así? ¿Por qué? ¿Hay chicos así? ¿Por qué? ¿Hablamos así de nuestros sentimientos? ¿Por qué? ¿Puede cambiarse eso?
- ¿Por qué siente y dice eso? ¿Porque es chico? ¿Porque es chica? ¿Todas las chicas sienten así? ¿No hay chicas distintas? ¿Todos los chicos sienten igual? ¿No hay chicos distintos? ¿Por qué?

**1. Escuchar el audio del cuento y...:**

- Hacerles preguntas sobre el cuento, los personajes, la historia, las reacciones, los diálogos, los sentimientos que aparecen, si ellas y ellos los han sentido alguna vez, cómo se han sentido escuchando el cuento...
- Buscar personas similares en nuestro entorno. Ver los sentimientos que suelen manifestar y los sentimientos que despiertan alrededor.
- Resumir el argumento del cuento. Contar la historia completa. Representar el cuento.
- Aprender la canción. Inventar una coreografía. Cambiarle palabras. Inventar una estrofa más.

**2. Escuchar y ver el cuento completo (imágenes y audio) y, además de las anteriores:**

- Decir con qué personaje se identifica cada alumna y alumno. Explicar por qué...
- Describir los personajes. Dibujarlos. Imitarlos, representarlos. Elegir un personaje y comportarse como él o ella durante un rato. Elegir un personaje y que el resto le haga una entrevista.
- Contar, dibujar, representar... la escena de la historia que más les haya gustado, impactado, disgustado, asombrado, etc. y decir porqué.

**3. Utilizar las ilustraciones sin texto ni audio de la presentación o del PDF impreso y...:**

- Ordenar las ilustraciones en la pizarra según el orden del cuento. Quitarles alguna y que reconstruyan la historia.
- Contar la historia siguiendo las ilustraciones.
- Mezclar y repartir las ilustraciones entre el alumnado y que cada cual salga a contar su parte de la historia cuando crea que le corresponda.
- Ordenarlas en otro orden y contar otra historia. Compararla con la original.
- Darles las ilustraciones en tamaño pequeño para que las recorten y las peguen en forma de cómic.

**4. Lectoescritura con las viñetas que llevan texto:**

- Leer, subrayar palabras, memorizar fragmentos, copiar, rellenar los huecos con las palabras adecuadas, resumir, buscar sinónimos, antónimos, rimas, onomatopeyas, etc.







**EMAKUNDE**  
EMAKUMEAREN EUSKAL ERAKUNDEA  
INSTITUTO VASCO DE LA MUJER



# SENTIMIENTOS, SENTIR EN IGUALDAD

**2** UNIDAD  
DIDÁCTICA

## GUÍA DEL PROFESORADO 6

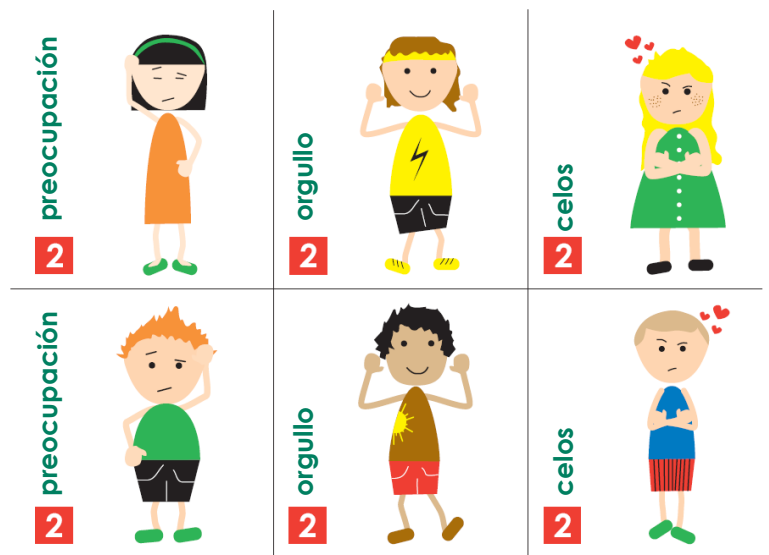
### 5 JUEGO DE MESA “EL TESORO DE LOS SENTIMIENTOS”

- Es un juego de mesa con el que se puede jugar utilizando dos dinámicas de juego. Consta de:
- **Cuatro (4) barajas** diferentes. Para poder dividir al alumnado en cuatro grupos de juego. Para poder jugar con barajas (contenidos) diferentes en las distintas sesiones.
  - **Cada baraja** se identifica con un color y un número diferente en el anverso de las cartas: 1 verde, 2 rojo, 3 azul y 4 morado.
  - **Cada baraja tiene dieciocho (18) cartas** diferentes, repartidas en dos grupos (chicas y chicos) de nueve cartas cada una (nueve sentimientos), de forma que cada sentimiento está repetido representado con una imagen de chica y una imagen de chico.
  - El **reverso** de las cartas de todas las barajas es igual, de manera que puede jugarse con una o varias barajas a la vez.

#### Objetivos:

En cada baraja se recogen nueve sentimientos diferentes representados tanto en una chica como en un chico:

- Baraja 1 (número verde): asco, odio, curiosidad, alegría, esperanza, tranquilidad, miedo, sorpresa y agresividad.
- Baraja 2 (número rojo): pena, culpa, tristeza, valor, felicidad, ira, preocupación, orgullo y celos.



- Baraja 3 (número azul): optimismo, angustia, vergüenza, ternura, disgusto, desesperanza, impotencia, rabia y gratitud.
- Baraja 4 (número morado): amor, compasión, generosidad, envidia, ansiedad, humor, satisfacción, inseguridad y excitación.

El objetivo fundamental es identificar distintos sentimientos y visualizar cada uno de ellos tanto en una chica como en un chico, **debatir sobre las características de cada sentimiento y vivenciar que no existen sentimientos “de chicas” o “de chicos”**:

- ¿Qué se siente al tener inseguridad? ¿La has sentido alguna vez? ¿Cómo se manifiesta? ¿Qué se puede hacer para superar ese sentimiento? Etc.
- ¿Puede tener inseguridad una chica? ¿Y un chico? ¿Por los mismos motivos? ¿Lo manifestarán de la misma manera? ¿Por qué? ¿Qué puede hacer la chica para superarla? ¿Y el chico? ¿Por qué? Etc.

**Antes de jugar** con la mecánica que proponemos es recomendable conocer las cartas y sus contenidos: clasificar los sentimientos por parejas de chica y chico, por sentimientos parecidos o de la misma familia, por sentimientos contrapuestos o antagónicos, aclarar los términos que no se entiendan, aclarar el significado de las imágenes, etc.

### Reglas del juego 1: “Parejas”

- El objetivo del juego (tipo memory) es que el grupo **encuentre las parejas, chica-chico, de cada sentimiento** antes de un número determinado de turnos. Es decir, cada jugadora o jugador no compite con el resto, sino que colaboran entre sí para que el grupo consiga superar el reto entre todas y todos, para lo que deberán utilizar y sumar las memorias individuales.
- Antes de comenzar debe establecerse el número de turnos en los que deben conseguir todas las parejas, teniendo en cuenta el número de barajas con las que se juegue. Por cada baraja (18 cartas, 9 parejas) puede empezarse con aproximadamente 15-16-18 turnos, es decir: cuatro turnos para cada jugador y jugadora si son cuatro, tres turnos si son cinco o seis, etc.
- Puede jugarse con una, dos, tres o las cuatro barajas a la vez. Cuantas más cartas y parejas, habrá que plantear más turnos para jugar, por ejemplo 60, 55, etc.
- Se mezclan las cartas y se extienden boca abajo de una en una sobre la mesa de juego.
- Comienza quien esté a la derecha levantando a la vez dos cartas y comprobando si son pareja. Cada jugadora o jugador debe levantar siempre ambas cartas a la vez.
- Si ambas cartas forman pareja, se retiran de la mesa. Si no son pareja, volverá a colocar las dos cartas boca abajo en el lugar que ocupaban. En ambos casos, pasará turno.
- Si el grupo consigue levantar todas las parejas antes del número de turnos establecidos ha ganado la partida. Si terminan los turnos y quedan algunas parejas por formar, el grupo ha perdido la partida.



## Reglas del juego 2: Sin palabras

- El objetivo del juego (tipo tabú) es que el grupo de jugadoras y jugadores consiga **identificar los distintos sentimientos mediante gestos, mímica antes de que termine el tiempo** establecido para la partida. Cada jugadora o jugador no compite con el resto, sino que colaboran entre sí para que el grupo consiga superar el reto, para lo que deberán utilizar y sumar las destrezas y habilidades individuales.
- Antes de comenzar debe **establecerse el tiempo de partida en el que deben identificar todos los sentimientos**, teniendo en cuenta el número de barajas con las que se juegue. Por cada baraja (9 sentimientos) puede empezarse jugando con aproximadamente 10 minutos e ir bajando el tiempo a medida que se haya jugado más veces.
- Se puede jugar con una, dos, tres o las cuatro barajas a la vez. Se mezclan las cartas y se dejan en un mazo.
- Comienza quien esté a la derecha cogiendo la carta superior. Sin palabras, sólo con mímica, gestos, imitaciones... debe intentar que el resto **adivine qué sentimiento le ha tocado**.
- Si aciertan, la carta se coloca boca arriba a la vista para poder comprobar que ya ha salido. Si no aciertan, se coloca la carta en la parte inferior del mazo. En ambos casos, continúa jugando la siguiente jugadora o jugador que tomará la carta superior del mazo.
- Si el grupo consigue identificar todos los sentimientos antes del tiempo establecido, ha ganado la partida. Si terminan el tiempo antes de identificar todos los sentimientos, el grupo ha perdido la partida.

