



UNIVERSITAT^{DE}
BARCELONA

Programa de Educación Emocional para primer ciclo de primaria

Curs 2015-2016

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autor: Miguel Barreda Marín

Tutor: Fina Duran



Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar subjecte a una llicència de Creative Commons:

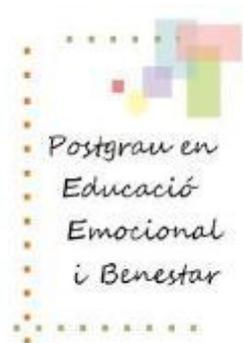


Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons

La direcció del Postgrau en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs, però no es pot fer responsable del contingut.

Per a citar l'obra:

Barreda Marín, M. (2016). *Programa de Educación Emocional para primer ciclo de primaria. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/107401>



Universidad de Barcelona
ICE-Facultad de Educación
Postgrado en Educación Emocional y Bienestar

Programa de Educación Emocional para primer ciclo de primaria

Nombre del autor: Miguel Barreda Marín

Año del curso: 2015/2016

Nombre de la tutora: Fina Duran

Índice

Apartado	Página
1	Introducción.....5
2	Marco teórico.....7
2.1	La emoción.....7
2.2	El cerebro emocional.....9
2.3	Inteligencia emocional.....10
2.4	Educación Emocional.....11
2.4.1	Descripción general de las competencias emocionales del GROPE y sus respectivas microcompetencias.....11
2.4.2	Educación Emocional en la escuela.....20
3	Programa GROPE.....23
3.1	Descripción del contexto donde se puede aplicar el programa.....23
3.2	Selección de actividades.....24
3.3	Objetivos emocionales de ciclo inicial.....24
3.4	Presentación de las actividades.....26
○	Conciencia emocional.....26
1.	Las consignas emocionales.....28
2.	Cuando digo, quiero decirles.....30
3.	El rincón emocional.....33
4.	Influyo en los demás.....36
5.	Sonidos y emociones.....39
6.	Como soy y como te sientes tu.....41
7.	Tacto y emociones.....43
8.	Descubriendo emociones.....45
9.	Pintando emociones.....47
10.	Miro el cuadro y siento.....49
○	Regulación emocional.....51
1.	El rincón de la serenidad.....53
2.	Siento rabia.....55
3.	Sentado me relajo.....57

4. Sonidos y ruido.....	59
5. Acción y reacción.....	61
6. Si te tengo cerca me siento mejor.....	64
7. En el teatro.....	66
8. La caja del silencio.....	69
9. Contamos un cuento.....	71
10. ¿Has visto a Pepe?.....	74
○ Autonomía emocional.....	76
1. Campeones emocionales.....	78
2. La prensa de las emociones.....	81
3. Me presento a los demás.....	83
4. Botiquín de frases.....	85
5. “Guapos” por fuera y por dentro.....	88
6. Me gusta como eres.....	90
7. Tu puedes hacer cosas diferentes.....	92
8. Tu y yo no vemos lo mismo.....	95
9. Un poco mas de esfuerzo.....	98
10. Querer es poder a pesar de.....	100
○ Competencia Social.....	102
1. Hola ¿Cómo estás?.....	104
2. El rincón de la paz.....	108
3. El teléfono.....	112
4. La caja mágica.....	114
5. Papelote y la pelota de básquet.....	116
6. El amigo invisible.....	120
7. ¿Qué te pasa?.....	122
8. La silueta de mis amistades.....	126
9. Nuestro rompecabezas.....	129
10. ¿Querer hacer en vez de?.....	133
○ Competencias de vida y de bienestar.....	136
1. ¿Hasta dónde puedo?.....	138
2. Objetivos a la carta.....	141
3. Asesores de Marquitos.....	143
4. Consulta al sabio.....	146
5. Gafas de colores.....	149

6.	Inventario de sucesos agradables.....	152
7.	La diversidad es divertida.....	154
8.	Los animales contentos.....	156
9.	Disfrutamos en familia.....	158
10.	El zoo.....	160
3.5	Conclusiones y reflexión final.....	162
4	Bibliografía.....	164
5	Anexos.....	165

1.- Introducción

Este trabajo forma parte de un grupo de trabajos relacionados con el *Grupo de Recerca en Orientació Pedagógica* (GROP). En todos estos trabajos se ha realizado una lectura y una revisión de una serie de programas de Educación Emocional y una posterior selección de aquellas actividades que hemos pensado que son más apropiadas para un ciclo escolar. Estas actividades se encuentran agrupadas en las 5 Competencias Emocionales del GROP, que explicaré más adelante. En mi trabajo, me he centrado en el primer ciclo de primaria, al cual pertenecen niños y niñas de 5 a 8 años. Mi motivo principal de la selección de este grupo ha sido el haber realizado anteriormente un Trabajo de Final de Máster sobre una primera toma de contacto de Educación Emocional, donde realicé una serie de actividades con alumnos del mismo ciclo escolar. Por otra parte, durante el tercer trimestre de este curso, también he hecho unas prácticas voluntarias en una escuela libre y viva con niños y niñas del mismo ciclo escolar. Esto me permite relacionar mis diferentes prácticas y profundizar en la misma área con estudiantes de una misma etapa escolar.

El trabajo desarrolla 10 actividades de cada una de las 5 Competencias Emocionales. Estas actividades forman parte de programas de Educación Emocional y además de encontrarlas descritas en este trabajo, también se encuentran en la bibliografía dispuesta al final de este documento. Esta ha sido la parte que me motivó para escoger este trabajo. Me gusta la idea de elegir actividades de Educación Emocional y además me parece muy atractivo añadir variaciones y observaciones propias. Otro de mis objetivos ha sido el de conocer actividades potentes para potenciar la Educación Emocional al mismo tiempo que crear un programa de dicho tema para ponerlo en práctica en un futuro como maestro.

Por otra parte, para realizar la selección de estas actividades y con el fin de orientar al lector, también se haya un marco conceptual como introducción a la ciencia de la Educación Emocional. En este marco conceptual he creído necesaria la

inclusión de la emoción como apartado de comienzo, con el fin de aclarar y destacar todo aquello relacionado con la emoción. A continuación trato un poco de neurociencia para así diferenciar las diferentes partes del cerebro desde el punto de vista de las emociones. Luego, continuo con los principales autores de la inteligencia emocional y acabo con las principales bases de la educación emocional, que es el marco donde se encuentran las actividades seleccionadas. Me gustaría destacar la importancia de la descripción de las competencias y las microcompetencias emocionales del GROP. Están estrechamente relacionadas con las actividades escogidas y ayudarán al lector a comprender y a situar mejor cada actividad. Para finalizar, también se encuentran unas conclusiones y una reflexión final con el fin de darle sentido al trabajo y completarlo.

Uno de los objetivos principales de este trabajo es dar a conocer el mundo de la Educación Emocional e incentivar a los maestros a poner en práctica programas de Educación Emocional de este estilo y similares.

Así pues, espero que este trabajo sea del gusto del lector, que le sea útil y que disfrute del mismo modo que lo he hecho yo realizándolo.

2.- Marco teórico

2.1.- La emoción

Si le preguntamos a alguien qué es una emoción, seguramente nos contestará con ejemplos de emociones: alegría, tristeza, miedo, etc. Puede que también nos diga que una emoción es el resultado de un estímulo. Pienso que actualmente no queda muy claro el concepto de “emoción”. Por este motivo, en este apartado voy a profundizar sobre el concepto de la emoción, ya que además, se trata de un trabajo sobre actividades relacionadas con las emociones y encuentro muy importante empezar con este tema tan específico.

La palabra emoción proviene del latín *movere* (mover) y con el prefijo *e*, que puede significar mover hacia fuera. Esto indica que la emoción nos hace actuar. Cuando por ejemplo sentimos miedo tendemos a hacer algo para protegernos, que puede ser huir. Al mismo tiempo, como acabo de decir, la emoción se desencadena por un estímulo que puede ser externo (Ej: miedo que sentimos cuando vemos una araña) o un estímulo interno (Ej: miedo cuando pensamos en caernos por un acantilado).

Si buscamos definiciones de la “emoción”, podemos encontrar la de Bisquerra (2000): “Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno”. Por lo tanto, y citando a Carpena (2003): “Básicamente son impulsos que comportan reacciones automáticas”.

Las emociones tienen diferentes funciones y una de las principales es la de la adaptación del organismo al medio, es decir, tienen una función evolutiva. Esto nos da pie a hablar de las emociones básicas, aquellas que nos han ayudado a evolucionar la especie humana, que son universales y que forman familias de emociones. En cuanto a las emociones básicas, no existe un consenso de cuáles son. Existen diferentes clasificaciones según diferentes autores. Para este trabajo, yo he escogido la clasificación de las emociones básicas de Paul Ekman. Ekman y Friesen (1971) comentan que hay unas emociones en todas las culturas: miedo, ira, tristeza, alegría, asco y sorpresa.

Tabla 1. *Emociones básicas*

Emoción	Función	Ejemplos
Miedo	Huir	Primeros homínidos que delante de un animal carnívoro, sienten miedo y huyen para poder sobrevivir.
Ira	Atacar	Primeros homínidos que delante de un animal carnívoro, al no poder seguir huyendo, sienten ira y atacan al animal para poder sobrevivir.
Tristeza	Parar y reflexionar	Primeros homínidos que delante de la pérdida de un ser querido, sienten tristeza y reflexionan para poder seguir adelante.
Alegría	Seguir adelante	Primeros homínidos que delante del éxito de haber cazado un animal, sienten alegría y les permite continuar cazando.
Asco	Evitar ingerir alimentos en mal estado	Primeros homínidos que delante de carne podrida, sienten asco y no se la comen.
Sorpresa	Permanecer alerta ante la situación	Primeros homínidos que cuando escuchan un ruido desconocido, se sorprenden y prestan atención para descubrir de qué se trata.

Se trata de una clasificación que la encuentro muy completa y además es la que se utilizó para realizar la película de Pixar *Inside Out* (Del revés) y también la serie de televisión protagonizada por el actor Tim Roth *Lie to me* (Miénteme). Considero que de esta forma el lector, al poder conocer esta película y esta serie de televisión, pueda estar mas interesado y tenga más sentido para él o ella.

2.2.- El cerebro emocional

A continuación, encuentro importante comentar algunos aspectos del cerebro emocional relacionado con la neurociencia. Desde el punto de vista emocional, el cerebro se puede estructurar filogenéticamente en tres partes: la corteza cerebral (neocórtex), el sistema límbico (diencéfalo) y el cerebro reptiliano (tronco cerebral):

- Corteza cerebral: se encuentra el lóbulo frontal, donde se procesa el juicio, el razonamiento y las emociones. Se divide en dos partes pero las funciones de dichas partes se transmiten al lado opuesto:

- Hemisferio derecho: más emocional, artístico, música, espacio, intuición, imaginación, humor, creatividad, emociones negativas, etc.

- Hemisferio izquierdo: más racional, numérico, lenguaje, tiempo, lógico-racional, deducción, serio, repetición, emociones positivas.

- Sistema límbico: se encuentra:

- Tálamo: controla ciertas sensaciones.

- Hipotálamo: es el encargado de regular sensaciones como hambre, sed, dolor, agresión, sexo, placer, etc. También regula la segregación hormonal. Se encuentran las dos amígdalas (derecha e izquierda), las cuales tienen una función esencial en la activación de la respuesta emocional, en especial en las emociones de miedo, rabia y en la conducta agresiva.

- Epitálamo: se encuentra la glándula pineal. Es la encargada de producir melatonina: regula el sueño, la vigilia, la adaptación de las estaciones, estimula la actividad sexual, el crecimiento, la actividad inmunológica, protege de los efectos negativos del estrés, etc.

- Subtálamo.

- Cerebro reptiliano: es el más antiguo y realiza funciones similares a las de los animales. Es aquí donde se regulan las funciones y los instintos básicos. Nuestro comportamiento instintivo y animal se debe al cerebro reptiliano.

2.3.- Inteligencia emocional

La inteligencia emocional surge a finales del siglo XX primero con Salovey y Mayer en su artículo *Emotional Intelligence* (1990) y después con Daniel Goleman en su publicación *Emotional Intelligence* (1995).

Según Salovey y Mayer (1997):

La inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual.

Aunque Goleman es posterior a Salovey y Mayer, su libro se convirtió en un *best seller* y fue cuando se comenzó la difusión del concepto de inteligencia emocional, el cual había permanecido desapercibido. Esto fue debido a una serie de factores sociales, culturales y educativos. Según Goleman (1995) la inteligencia emocional sigue el siguiente modelo:

- Conocer las propias emociones.
- Manejar las emociones.
- Motivarse a uno mismo.
- Reconocer las emociones de los demás.
- Establecer relaciones.

Por otra parte, 7 años antes de Salovey y Mayer, Howard Gardner publicó su obra *Frames of mind. The theory of multiple intelligences* (Gardner, 1983). Esta obra tuvo mucha importancia en el ámbito de la educación y 10 años más tarde publica *Multiple Intelligences. The theory in practice* (Gardner, 1993). En esta publicación, distingue siete inteligencias: musical, cinético-corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal e intrapersonal. Posteriormente, Gardner (2001) añade dos inteligencias más: inteligencia naturalista (conciencia ecológica que permite la conservación del entorno) y la inteligencia existencial (curiosidad sobre el sentido de la vida, el más allá, etc.). Llegados a este punto, me gustaría destacar que la inteligencia emocional coincide con la mezcla de las inteligencias interpersonal e intrapersonal de Gardner.

2.4.- Educación emocional

La educación emocional, según Bisquerra (2009), 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”

En cuanto a lo que refiere al concepto “competencia”, está relacionado con uno de los 4 pilares básicos de la educación según el informe Delors (1996): “Aprender a hacer a fin de adquirir no sólo una calificación profesional sino, más generalmente, una competencia que capacite al individuo para hacer frente a gran número de situaciones y a trabajar en equipo.”

Si esto último lo relacionamos con la educación emocional, tenemos el “aprender a hacer” en cuanto al desarrollo humano con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social.

Existen diferentes modelos de competencias emocionales. En este trabajo me basaré en las competencias emocionales del GROPE.

2.4.1.- Descripción general de las competencias emocionales del GROPE y sus respectivas microcompetencias:

Este apartado es uno de los que tienen más importancia con relación a la descripción de las actividades elegidas. Recomiendo a la lectora que mientras mire las actividades, revise este apartado en caso de necesidad porque están explicadas y detalladas las competencias y microcompetencias emocionales.

Las competencias emocionales propuestas a continuación han sido planteadas por el GROPE (Bisquerra y Pérez Escoda, 2007; Bisquerra, 2009):

Conciencia emocional

Es la capacidad para ser consciente de las propias emociones y la de los demás. La competencia emocional es la primera competencia para poder pasar a las otras. Esta competencia incluye varias microcompetencias:

1. Toma de conciencia de las propias emociones:

Es la capacidad para detectar con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. También tiene que ver con la experimentación de emociones múltiples y de ser consciente de la incapacidad de tomar conciencia de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.

2. Toma de conciencia de las emociones de los demás:

Es la capacidad para detectar con precisión las emociones y sentimientos de las otras personas y por consiguiente darles nombre.

3. Dar nombre a las emociones:

Tener un buen dominio del vocabulario emocional y relacionarlo con lo que sentimos. Saber qué emociones sentimos en cada momento nos hace conocernos mejor a nosotros mismos.

4. Empatía:

Es la capacidad para percibir y comprender las emociones de los demás y ayudarles en caso necesario. También incluye la manera asertiva de expresarse y de escuchar atentamente para que la otra persona se sienta comprendido.

5. Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento:

Los estados emocionales influyen en el comportamiento y éstos en la emoción; los dos se pueden regular por la cognición (razonamiento, conciencia). La emoción, la cognición y el comportamiento están siempre relacionados, de tal forma que resulta difícil detectar qué es primero. Muchas veces pensamos y nos comportamos en función del estado emocional.

6. Concentración:

La concentración es importante para poder ser conscientes de nuestras emociones. Si vivimos el presente y focalizamos nuestra atención será más fácil saber cómo nos sentimos. La conciencia y la concentración están relacionadas y una potencia y ayuda a la otra.

Regulación emocional

Es la capacidad para gestionar las propias emociones y la de los demás. Está relacionado con ser consciente entre la relación entre emoción, cognición y comportamiento y así saber que toda acción tiene una consecuencia. También incluye tener buenas estrategias de afrontamiento, ser capaz de autogenerarse emociones positivas, ser tolerante a la frustración, etc. Estas son las microcompetencias que la forman:

1. Expresión emocional apropiada:

Significa ser capaz de expresar emociones de forma apropiada. Implica la habilidad para comprender que para determinadas situaciones nuestras emociones puede ser necesario que no correspondan con nuestra expresión externa. Cuando se es más maduro, incluye la comprensión de las consecuencias que generan nuestras emociones en el comportamiento de los demás.

2. Regulación de emociones y sentimientos:

Se trata de la regulación emocional propiamente dicha y por lo tanto hay que tener en cuenta que las emociones a menudo deben ser gestionadas. Incluye la regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); la perseverancia en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; la capacidad para posponer recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo pero de orden superior; la capacidad de prevención de estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión), etc.

3. Regulación emocional con conciencia ética y moral:

La regulación de las emociones, tanto las propias como las ajenas, se debe hacer siempre teniendo en cuenta unos valores morales. Estos valores habitualmente se basan en emociones como empatía, compasión, esperanza y amor. Por consiguiente, por ejemplo, sería totalmente impropio de las competencias emocionales bien entendidas, la regulación de las emociones de los demás para manipular y aprovecharse de la situación.

4. Regulación de la ira para la prevención de la violencia:

A menudo, la violencia se origina en la ira que no ha sido regulada de forma apropiada. Por esta razón, dentro de la regulación emocional es relevante la gestión de la ira, ya que se ha demostrado que es una estrategia efectiva para la prevención de la violencia.

5. Estrategias de afrontamiento:

Es la habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.

6. Competencia para auto-generar emociones positivas:

Es la capacidad para auto-generarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. También está relacionado con la capacidad para auto-gestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.

Autonomía emocional

Es la capacidad relacionada con la auto-gestión personal que incluye un conjunto de características y elementos como la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad de analizar críticamente las normas sociales, así como la auto-eficacia emocional. Incluye las siguientes microcompetencias:

1. Autoestima:

Significa tener una imagen positiva de sí mismo, estar satisfecho de sí mismo y mantener buenas relaciones consigo mismo.

2. Automotivación:

Es la capacidad de auto-motivarse e implicarse emocionalmente y activamente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc.

3. Autoeficacia emocional:

Es la capacidad para percibirse a sí mismo con capacidad para sentirse como se desea y para generarse las emociones que se necesita.

4. Responsabilidad:

Es la capacidad para ser consecuente de los propios actos y implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos. También significa asumir la responsabilidad en la toma de decisiones.

5. Actitud positiva:

Escoger una actitud positiva ante la vida, a pesar de que siempre van a sobrar motivos para que la actitud sea negativa. Ser consciente que en situaciones extremas, lo heroico es adoptar una actitud positiva; aunque cueste. Siempre que sea posible, manifestar optimismo y mantener actitudes de amabilidad y respeto hacia los demás. Por extensión, la actitud positiva está relacionada con la intención de ser bueno, justo, caritativo y compasivo.

6. Pensamiento crítico:

Es el pensamiento razonado y reflexivo que se centra en decidir qué pensar, creer, sentir y hacer. No es automático, sino que requiere autodeterminación, reflexión, esfuerzo, auto-regulación y metacognición. Se trata de un proceso consciente y deliberado de interpretación y evaluación de la información o experiencias a través de un conjunto de habilidades y actitudes.

7. Análisis crítico de normas:

Se trata de la aplicación del pensamiento crítico a la capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los mass media, relativos a normas sociales y comportamientos personales. Esto tiene sentido de cara a no adoptar los comportamientos estereotipados propios de la sociedad irreflexiva y acrítica.

8. Asumir valores éticos y morales:

La conciencia y la regulación emocional conllevan a la responsabilidad ante las decisiones que tomamos ante la vida. Esto implica unos valores éticos y morales que orientan la acción. El desarrollo de competencias emocionales debe acompañarse necesariamente de educación en valores y de una moral autónoma.

9. Resiliencia.

Es la capacidad que tiene una persona para enfrentarse con éxito a unas condiciones de vida sumamente adversas (pobreza, guerras, orfandad, etc.). Adoptar una actitud positiva, a pesar de todo, es una característica de la resiliencia.

Competencias sociales

Está relacionado con tener buenas habilidades sociales y es la capacidad para mantener relaciones saludables con otras personas. Incluye las siguientes microcompetencias:

1. Dominar las habilidades sociales básicas:

Hay diferentes habilidades sociales básicas. La primera es escuchar y sin ella, difícilmente se puede pasar a las demás: saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, manifestar agradecimiento, pedir disculpas, aguardar turno, mantener una actitud dialogante, etc.

2. Respeto por los demás:

Es la intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas, aplicado en los diferentes puntos de vista que puedan surgir en una discusión.

3. Comunicación receptiva:

Es la capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión.

4. Comunicación expresiva:

Es la capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.

5. Compartir emociones:

Se trata de expresar y compartir las emociones más profundas con los demás, pese a la dificultad que esto conlleva.

6. Comportamiento prosocial y cooperación.:

Mantener una actitud de cooperación y realizar acciones en favor de otras personas, sin que lo hayan solicitado y sin esperar nada a cambio.

7. Trabajo en equipo:

Es la capacidad para formar parte de equipos eficientes, donde se crean climas emocionales positivos enfocados a la acción coordinada. Es importante que cada uno renuncie a una parte del protagonismo personal a favor del equipo. Se trata de un trabajo cooperativo.

8. Asertividad:

Significa mantener un comportamiento equilibrado entre la agresividad y la pasividad. Esto implica la capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos, al mismo tiempo que se respeta a los demás, con sus opiniones y derechos. Decir “no” claramente y mantenerlo y aceptar que el otro te pueda decir “no”, se trata de un comportamiento asertivo, así como, hacer frente a la presión de grupo accionado para adoptar comportamientos de riesgo.

9. Prevención y gestión de conflictos:

Es la capacidad para identificar, anticiparse y afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales. Implica la capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión preventiva y evaluar riesgos, barreras y recursos. Cuando inevitablemente se producen los conflictos, afrontarlos de forma positiva y asertiva, aportando soluciones informadas y constructivas.

10. Capacidad para gestionar situaciones emocionales.

Es la habilidad para reconducir situaciones emocionales en contextos sociales. Se trata de activar estrategias de regulación emocional colectiva. Esto se superpone con la capacidad para inducir o regular las emociones en los demás.

11. Liderazgo emocional:

Consiste en influir sobre las personas para que se movilicen hacia la consecución de objetivos importantes, teniendo en cuenta los valores morales. El líder emocional se propone que las personas deseen hacer lo que es necesario que se haga. Para ello gestiona las emociones del grupo, motiva, refuerza positivamente y despierta entusiasmo.

Competencias para la vida y el bienestar

Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar los desafíos del día a día y así acercarse a un bienestar positivo y equilibrado. Todo aquello que nos acerca a un mejor bienestar emocional se podría incluir en esta competencia. Incluye las siguientes microcompetencias.

1. Fijar objetivos adaptativos:

Es la capacidad para marcar objetivos positivos y realistas, tanto a corto plazo (para un día, semana, mes) como a largo plazo (un año, varios años).

2. Toma de decisiones:

Desarrollar mecanismos personales para tomar decisiones sin dilación en situaciones personales, familiares, académicas, profesionales, sociales y de tiempo libre, que acontecen en la vida diaria. Supone asumir la responsabilidad por las propias decisiones, tomando en consideración aspectos éticos, sociales y de seguridad.

3. Buscar ayuda y recursos:

Es la capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia, saber acceder a los recursos disponibles apropiados y saber pedir ayuda en caso necesario.

4. Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida:

Implica el reconocimiento de los propios derechos y deberes: desarrollo de un sentimiento de pertenencia, participación efectiva en un sistema democrático, solidaridad y compromiso, ejercicio de valores cívicos, respeto por los valores multiculturales y la diversidad, etc.

5. Bienestar emocional:

Es la capacidad para disfrutar de forma consciente de bienestar (emocional, subjetivo, psicológico, personal,) y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa. Esto implica adoptar una actitud favorable para contribuir al bienestar personal y social. Aceptar el derecho y el deber de buscar el propio bienestar, ya que con ello se puede contribuir activamente al bienestar de la comunidad en la que uno vive (familia, amigos, sociedad). El auténtico bienestar emocional implica un comportamiento ético y moral. Cada uno construye su propio bienestar de acuerdo con una coherencia interna y unos valores. Y esto contribuye al bienestar general.

6. Fluir:

Capacidad para generar experiencias óptimas y de disfrute en la vida profesional, personal, social, tiempo libre y en múltiples situaciones de la vida.

7. Emociones estéticas:

Son las emociones que se experimentan ante la belleza o ante una obra de arte de cualquier tipo (literatura, pintura, escultura, arquitectura, música, danza, cine, etc.). Las emociones estéticas proporcionan una sensación de bienestar.

2.4.2.- Educación Emocional en la escuela

Según el informe Delors (1996):

Hoy en día la educación en las escuelas está basada en 4 pilares fundamentales: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir y aprender a ser.

Aprender a conocer, combinando una cultura general suficientemente amplia con la posibilidad de profundizar los conocimientos en un pequeño número de materias. Lo que supone además: aprender a aprender para poder aprovechar las posibilidades que ofrece la educación a lo largo de la vida.

Aprender a hacer a fin de adquirir no sólo una calificación profesional sino, más generalmente, una competencia que capacite al individuo para hacer frente a gran número de situaciones y a trabajar en equipo. Pero, también, aprender a hacer en el marco de las distintas experiencias sociales o de trabajo que se ofrecen a los jóvenes y adolescentes, bien espontáneamente a causa del contexto social o nacional, bien formalmente gracias al desarrollo de la enseñanza por alternancia.

Aprender a vivir juntos desarrollando la comprensión del otro y la percepción de las formas de interdependencia -realizar proyectos comunes y prepararse para tratar los conflictos- respetando los valores de pluralismo, comprensión mutua y paz.

Aprender a ser para que florezca mejor la propia personalidad y se esté en condiciones de obrar con creciente capacidad de autonomía, de juicio y de responsabilidad personal. Con tal fin, no menospreciar en la educación ninguna de las posibilidades de cada individuo: memoria, razonamiento, sentido estético, capacidades físicas, aptitud para comunicar...

De estos 4 pilares, los dos últimos (aprender a vivir juntos y aprender a ser) hacen referencia a la educación emocional. Actualmente esto es toda la influencia que la educación emocional tiene en la

educación en las escuelas. Las competencias emocionales deberían estar presentes en las escuelas, ya que estas son competencias básicas para la vida. Como ya he explicado en el apartado *educación emocional*, considero de vital importancia trasladar la educación emocional hacia las escuelas y incluir las competencias emocionales en el currículo escolar. Las competencias emocionales se deberían tratar de forma transversal, es decir, trabajarlas en todas las asignaturas escolares. Esto se debería hacer de forma pausada y pienso que es la situación deseada de todos aquellos que creemos en la educación emocional.

Por otra parte, antes de conseguir este propósito es muy importante formar emocionalmente a los docentes. Como ya he comentado, uno de los objetivos de este trabajo es tratar unas bases muy básicas de la educación emocional para motivar a los docentes en formarse emocionalmente y proponer un modelo de programa de educación emocional. Según Bisquerra (2009):

El primer destinatario de la educación emocional es el profesorado. En primer lugar, porque necesita las competencias emocionales para el ejercicio de su profesión. En segundo lugar, para poder contribuir al desarrollo de las competencias emocionales de su alumnado. Solamente un profesor bien formado podrá poner en práctica programas de educación emocional de forma efectiva.

Finalmente, creo necesario comentar aspectos sobre el desarrollo emocional de los niños y de las niñas de infantil y primaria. Con el fin de resumir este apartado y mostrarlo de una forma clara y didáctica, he realizado una tabla con la información de Bisquerra (2000).

Tabla 2. *Desarrollo emocional infantil y primaria*

Edad	Desarrollo emocional	Ejemplo
Primeros meses de vida	Pueden reconocer emociones positivas y negativas y las imitan sin entenderlas	Niña de un año de edad capaz de imitar la emoción de alegría de su madre
2 años	Empiezan a comprender las emociones alegría y tristeza	Relacionar la risa con la emoción de la alegría
3 años	Pueden distinguir a las personas apropiadas para tratar con propósitos distintos	Niño que sabe a quién pedir que juegue con él
4 años	Empiezan a reconocer los sentimientos de los personajes de los cuentos que les explican	Miedo, tristeza, ira...
	Empiezan a comprender que una misma situación puede generar varias respuestas emocionales	Sentir miedo y sorpresa delante de un una serpiente de juguete
De 2 a 5 años	Tienen un buen conocimiento de la expresión facial y del léxico emocional	Gastar bromas a un compañero significa reconocer sus puntos vulnerables
6 años	Empiezan a relacionar acciones con emociones	Jugar con las amigas puede producir felicidad
De 6 a 11 años	Las experiencias escolares tienen una influencia en el comportamiento posterior	Buen rendimiento académico puede producir alta autoestima

3.- Programa GROF

3.1.-Descripción del contexto donde se puede aplicar el programa

Este programa es muy amplio y no se trata de aplicar el programa entero, es decir, las 50 actividades que propongo. Se trata de un programa con muchas actividades para que el maestro o la maestra pueda elegir aquellas actividades que se adapten mejor a la realidad de su aula o al contexto de su escuela. Lo ideal sería escoger 5 actividades de cada competencia y elaborar un programa de 25 sesiones durante el curso escolar.

Se puede aplicar en cualquier escuela, ya sea pública, privada, concertada, cooperativista, de escuela tradicional, de escuela libre y viva... Es muy importante la disponibilidad y la actitud positiva del docente, como también la de la escuela en sí. También es muy importante que el maestro tenga unos conocimientos y una formación sobre educación emocional.

Por mi parte, yo he aplicado algunas actividades del programa en dos escuelas diferentes: C.E.I.P. Isabel Ferrer (Castelló de la Plana) y La Serra Espai Obert (Sant Pere de Ribes, Barcelona). La descripción de las actividades y de la experiencia en sí de los dos colegios, se encuentra en el apartado de anexos.

El primero, es trata de un colegio público y de escuela tradicional que se encuentra en la ciudad de Castelló de la Plana. Realicé una sesión de una hora con dos actividades del programa (anexo 1) con niños y niñas de primer curso de primaria.

La Serra Espai Obert es un colegio privado y de escuela libre y viva que se encuentra en la población de Sant Pere de Ribes. En este colegio realicé unas prácticas voluntarias en las que obtuve experiencia sobre el tipo de escuela libre y viva y además realicé 4 sesiones sobre educación emocional, de las cuales solo una pertenece a este programa (anexo 2).

Por otra parte, durante este curso escolar (2016/2017) voy a trabajar en el colegio Momo (Montornés, Castelló) y tengo cómo propósito poner en práctica sesiones sobre educación emocional de este programa. Este colegio es una cooperativa y es de escuela libre y viva.

3.2.- Selección de actividades

Para realizar este trabajo, primero he efectuado una primera lectura de las actividades de cada programa a revisar. Durante esta lectura, he ido apuntando las observaciones y las variaciones que he creído necesarias de cada actividad y he ido descartando aquellas actividades que no cuadraban con mi selección. A continuación, he realizado una segunda lectura más atenta que la anterior y centrándome en cada competencia, así cómo también descartando más actividades que no creía necesarias para mi programa. Al acabar esta segunda lectura, he escogido 10 actividades de cada competencia y he intentado que estén relacionadas con las microcompetencias de cada competencia.

Mis criterios de selección de las actividades de cada competencia emocional han sido los siguientes:

- Actividades relacionadas con las microcompetencias emocionales y que en cada competencia se traten la mayoría de las microcompetencias.
- Actividades con una parte práctica en la que los niños tengan vivencias relacionadas con el tema central de la actividad.
- Actividades con una parte reflexiva en la que las niñas piensen mediante preguntas o debates sobre el tema tratado en la actividad, a modo de finalizarla.
- Actividades sobretodo grupales en la que los niños interaccionen entre ellos.
- Actividades que traten temas interesantes sobre educación emocional.
- El orden de las actividades seleccionadas por competencias tiene importancia.

3.3.- Objetivos emocionales de ciclo inicial

Conciencia Emocional

- Identificar y expresar las emociones básicas propias y las de los demás.
- Conocer y utilizar el vocabulario adecuado para expresar sus emociones y para describir las emociones de los demás.
- Ser capaz de ponerse en el lugar del otro y reconocer algunas de las emociones que puede sentir, comprenderlas y respetarlas.
- Empezar a comprender la relación que existe entre las emociones y el comportamiento que se deriva de ellas.

Regulación

- Expresar las emociones de forma adecuada, regulando la impulsividad teniendo en cuenta las consecuencias de esta expresión en uno mismo y los otros.
- Conocer y practicar estrategias de regulación emocional y empezar a aplicarlas! de forma autónoma.
- Tolerar la frustración en situaciones de la vida cotidiana.
- Practicar con ayuda del adulto autoverbalizaciones positivas respecto a uno mismo y a las relaciones con los demás.

Autonomía

- Identificar y reconocer sus principales características personales y aceptarlas.
- Valorarse de forma positiva en una medida adecuada.

Competencia social

- Utilizar las normas básicas de convivencia: (dar las gracias, pedir perdón, pedir las cosas de una forma adecuada, pedir ayuda cuando se necesite...)
- Cooperar con interés y satisfacción en las actividades de trabajo colectivo.
- Valorar el bienestar, tanto individual como grupal, que supone ayudar a los demás y conocer las emociones de generosidad y gratitud.

Habilidades de vida y bienestar

- Tomar conciencia de la importancia de los vínculos afectivos.
- Fijar, con ayuda del adulto, objetivos alcanzables y realistas y establecer los pasos necesarios a seguir para conseguirlos.

3.4.- Presentación de las actividades

Conciencia emocional

Tabla 3. *Conciencia emocional*

Nombre de la actividad	Microcompetencias	Descripción breve
1.- Las consignas emocionales	<ul style="list-style-type: none">• Toma de conciencia de las propias emociones.• Dar nombre a las emociones.	Ver qué saben los alumnos y primera toma de contacto con las emociones.
2.- Cuando digo, quiero decir	<ul style="list-style-type: none">• Toma de conciencia de las emociones de los demás.• Dar nombre a las emociones.	Definir concepto de emoción y trabajar las emociones que conocen los alumnos a través de fotografías (collage)
3.- El rincón emocional	<ul style="list-style-type: none">• Toma de conciencia de las propias emociones.• Dar nombre a las emociones.	Rincón donde toman conciencia de las emociones. Actividad para realizar durante todo el curso.
4.- Influyo en los demás	<ul style="list-style-type: none">• Toma de conciencia de las propias emociones.• Dar nombre a las emociones.• Toma de conciencia de las emociones de los demás.• Empatía.• Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.	Expresión teatral donde se puede ver la relación entre el comportamiento y la emoción tanto de nosotros mismos cómo en los demás.
5.- Sonidos y emociones	<ul style="list-style-type: none">• Toma de conciencia de las propias emociones.• Dar nombre a las emociones.• Concentración	Relacionar sonidos con emociones.

6.- Como soy y como te sientes tu	<ul style="list-style-type: none"> • Toma de conciencia de las propias emociones. • Toma de conciencia de las emociones de los demás. 	Comprender las diferencias físicas y emocionales de las personas
7.- Tacto y emociones	<ul style="list-style-type: none"> • Toma de conciencia de las propias emociones. • Dar nombre a las emociones. • Concentración. 	Relacionar texturas con emociones mediante el tacto. Relajación.
8.- Descubriendo emociones	<ul style="list-style-type: none"> • Toma de conciencia de las emociones de los demás. • Empatía. 	Reconocer las emociones de los demás a partir de la expresión facial.
9.- Pintando emociones	<ul style="list-style-type: none"> • Toma de conciencia de las propias emociones. • Dar nombre a las emociones. • Concentración. 	Relacionar la música con emociones a través del arte.
10.- Miro el cuadro y siento	<ul style="list-style-type: none"> • Toma de conciencia de las propias emociones. • Toma de conciencia de las emociones de los demás. • Empatía. • Emociones estéticas. 	Trabajo de las emociones estéticas relacionadas con la conciencia emocional.

1.- Las consignas emocionales

Descripción breve

Ver qué saben los alumnos y primera toma de contacto con las emociones.

Microcompetencias

- Toma de conciencia de las propias emociones.
- Dar nombre a las emociones.

Objetivos

- Incrementar el vocabulario sobre emociones.
- Identificar las propias emociones.
- Expresar emociones a través del juego.

Procedimiento

Esta actividad necesita un espacio amplio para ser realizada.

El alumnado se desplaza libremente por el espacio, mientras el docente va dando de forma progresiva diversas consignas. Por ejemplo:

- Cuando diga alegría: tenéis que dar 3 saltos abriendo brazos y piernas y diciendo: “Iujuuuu”.

Cuando los alumnos dominan esta consigna se puede introducir la consigna 2. Por ejemplo:

- Cuando diga tristeza: tenéis que agruparos lo máximo que podáis.

Al comprobar que el alumnado domina las dos primeras consignas de forma intercalada, se puede incluir la consigna 3. Una posibilidad sería:

- Cuando diga amor: tenéis que dar 3 abrazos a 3 personas diferentes.

Una vez que los alumnos dominan las tres consignas intercaladas, se introduce la cuarta. Por ejemplo:

- Cuando diga humor: tenéis que chocar las manos con 3 personas diferentes.

Para finalizar, el docente va repitiendo de manera intercalada las diversas consignas.

La actividad termina sentados en círculo comentando las emociones experimentadas durante la actividad.

Recursos necesarios

Ninguno.

Temporalización

Unos 20 minutos, aunque depende del número de consignas.

Observaciones

Resulta imprescindible ayudar al alumnado a que tome conciencia de las emociones que ha sentido durante el juego, para mejorar su conciencia emocional.

Las consignas de cada una de las emociones se pueden variar, pero es aconsejable vincular la acción con el significado de la emoción.

Esta actividad la he realizado (Anexo 2).

Variante

El docente explica el juego y empieza con una emoción. Los niños son los que representan la emoción individualmente y como ellos creen. Cada alumno puede expresar la emoción de una manera y con una intensidad diferente. Las emociones las adapta cada niño según su necesidad. Después son los niños los que proponen las siguientes emociones y poco a poco se va incrementando el número de consignas. Si los alumnos tienen dudas sobre la emoción, se puede explicar entre todos y se puede representar antes de introducirla como consigna.

Referencia bibliográfica

Agulló, M. J., Bisquerra, R. (Coord.), Cabero, M., Pellicer, I., Sánchez, R., y Vázquez, S. (2013). *La educación emocional en la escuela. Actividades para el aula, dirigidas a niños y niñas de 6 a 7 años. Tomo 2*. México: Alfaomega.

2.- Cuando digo, quiero decir

Descripción breve

Definir concepto de emoción y trabajar las emociones que conocen los alumnos a través de fotografías (collage).

Microcompetencias

- Toma de conciencia de las emociones de los demás.
- Dar nombre a las emociones.

Objetivos

- Adquirir vocabulario de las emociones.
- Diferenciar emociones, alegría, tristeza, miedo, vergüenza, sorpresa e ira.
- Detectar emociones en diferentes situaciones.
- Tomar conciencia de las emociones de los demás.

Procedimiento

Definir y entender lo mismo en el campo de las emociones resulta difícil. Cuesta imaginar que aquello que sentimos los demás también lo sientan, que hablemos de las mismas cosas, que entiendan y vivan en situaciones similares. Tomar conciencia de las propias emociones y de las de los demás facilitará un mayor conocimiento de si mismo.

Trabajo en grupo clase

El educador les preguntará qué creen ellos que son las emociones y se dejará que libremente expresen su opinión sobre ellas. Brevemente irán buscando palabras y hechos que las describan. Se anotarán en la pizarra hasta establecer una definición que englobe el máximo de aportaciones, como por ejemplo:

- “Respuesta del organismo producida por un acontecimiento externo o interno a él, que tiende a provocar actuaciones involuntarias (cambios corporales, fisiológicos,) y voluntarias (expresiones faciales y verbales, comportamientos, acciones) “

De este modo se irá perfilando una definición muy sencilla en la que se tomará lo más esencial de las características indicadas.

Un ejemplo de definición puede ser:

- “Es una respuesta de nuestro organismo ante un suceso determinado”

A continuación el educador les pedirá que nombren diferentes emociones (alegría, tristeza,

miedo...)). Para favorecer la participación se pedirá al alumnado que descubra algunas emociones pensando en cómo se sienten en diferentes situaciones del día al llegar al colegio, cuando van al patio, durante una pelea, al salir de clase y se reencuentran con los padres, etc. Se intentará identificar las emociones de alegría, tristeza, miedo, vergüenza, sorpresa e ira.

Ejemplo:

- Cuando llego al colegio siento alegría, tristeza, vergüenza
- Cuando voy al patio siento Alegría, sorpresa, miedo.
- En una pelea siento Miedo, ira, tristeza.
- Encuentro con mis padres Alegría, sorpresa.

Trabajo en pequeño grupo

Se divide la clase en grupos de 3 o 4 alumnos y se les da a cada grupo una cartulina, dividida en dos partes, en cada una de ellas estará escrita una emoción (de las 6 estudiadas.) Así, un grupo trabajará unas emociones y otros otras, de modo que las 6 emociones sean trabajadas. Se les facilitará revistas, pegamento y tijeras y se les pedirá que busquen y enganchen imágenes que según ellos representen la emoción correspondiente.

Puesta en común

Cada grupo nombrará un portavoz que será el encargado de explicar al resto de la clase las imágenes que han enganchado y que es lo que les ha motivado a pensar que ésta imagen refleja la emoción.

Recursos

- Cartulinas.
- Revistas.
- Pegamento.
- Tijeras.

Temporalización

La actividad se desarrollará en una sesión de 60 minutos.

Observaciones

A modo de reflexión se debe comentar los trabajos expuestos en las cartulinas, intentado relacionar emociones, buscando situaciones que hagan vivir estas emociones, evidenciando que la vida en sí

produce emociones diferentes a cada persona. Después se colgaran, en una pared de la clase en forma de mural.

Esta actividad se puede dividir en dos sesiones, en cada una de ellas se trabajará tres emociones, por ejemplo alegría, tristeza y miedo y en la siguiente vergüenza, ira y sorpresa.

El maestro debe acompañar a los alumnos a llegar a la definición. Además, debe destacar que todas las emociones son legítimas, es decir, las emociones no son positivas o negativas. Es la gestión de las emociones la que puede ser positiva o negativa. Ej: la emoción de la ira es importante y nos sirve para actuar, pero esta emoción mal gestionada puede acabar con violencia y es esto lo que se considera un aspecto negativo.

Referencia bibliográfica

Renom, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Wolters Kluwer. (ciclo inicial)

3.- El rincón emocional

Descripción breve

Rincón donde toman conciencia de las emociones. Actividad para realizar durante todo el curso.

Microcompetencias

- Toma de conciencia de las propias emociones.
- Dar nombre a las emociones.

Objetivos

- Crear un espacio donde poder tomar conciencia de las emociones.
- Tomar conciencia de las propias emociones.
- Tomar conciencia de las emociones de los demás.

Procedimiento

Primera parte

La maestra lee la siguiente narración:

El duende y el caracol

El duende pasó a saludar a su amigo el caracol, pero vio que estaba dentro de su caparazón.

- Todavía duerme -dijo el duende-.

Volveré de aquí un rato.

Más tarde, el caracol sacó la cabeza y el duende le dijo:

- Qué hacías tanto rato dentro del caparazón?

- Estaba en mi rincón -contestó el caracol-. Es el lugar donde puedo estar solo, para pensar o relajarme.

El duende exclamó:

- Pero yo no tengo caparazón. No tengo mi rincón!

- Te tendrás que hacer uno -dijo el caracol-. Puedes elegir un lugar que te guste: la copa de un árbol, bajo una col, junto al río.

- Ya sé dónde! -exclamó el duende-. En el tronco viejo de al lado de casa. Crees que es un buen rincón?

- Allá donde te encuentres bien, será tu rincón.

A continuación realizamos una preguntas de comprensión de la narración a modo de reflexión:

- ¿Que pensaba el duende que hacía el caracol en su caparazón?
- ¿Cual es el rincón emocional del caracol?
- ¿Y el del duende?
- ¿Para qué utilizan sus rincones emocionales?

Segunda parte

Con la ayuda del maestro. los alumnos piensan en que parte del aula pueden crear un rincón emocional. Después piensan qué necesitan para crearlo y si tienen suficientes materiales a su disposición, crean el rincón emocional. Pueden elaborar un cartel con una cartulina con el nombre del rincón y con el nombre de las emociones que conocen. De bajo de cada emoción se puede colocar una tira de velcro para colocar el nombre de los alumnos. Necesitan tener su nombre plastificado con velcro. Los alumnos podrán visitar este rincón para colocar su nombre en la emoción que sienten en cada momento. De esta manera se incentiva a que sean conscientes de sus emociones. El maestro deberá acompañar a los alumnos en caso necesario y les puede ayudar a identificar sus emociones.

Tercera parte

Los alumnos dibujan en una hoja de papel cual sería su propio rincón emocional. Pueden pensar en un rincón real y lo pueden localizar en sus casas.

Recursos necesarios

- Cartulinas.
- Fotos de emociones.
- Fotos de los alumnos.
- Tiras de velcro.

Temporalización

Aproximadamente 60 minutos.

Observaciones

Una vez creado el rincón de las emociones, el maestro debe incentivar a los alumnos a utilizar este rincón durante todo el curso. Los alumnos pueden utilizar el rincón de las emociones para tomar conciencia de sus emociones y para expresarse emocionalmente.

Los alumnos pueden ir al rincón de las emociones para señalar la emoción que sienten en cualquier momento del día o cuando el maestro lo indique.

La última actividad puede promover a que los alumnos hagan su propio rincón de las emociones a sus casas. Se les puede aconsejar que lo hagan.

La ficha de esta actividad se encuentra en el Anexo 3.

Variaciones

Cuando un alumno identifique cómo se siente, si quiere, lo puede compartir con los demás y puede explicar el porqué. De esta manera los alumnos toman conciencia de sus emociones y están atentos a lo que sienten.

Referencia bibliográfica

Abellán, M. T., y Martí, M. (2012). *Món d'emocions. Quaderns de treball. Educació Emocional. Educació primària 1*. Barcelona: Barcanova.

4.- Influyo en los demás

Descripción breve

Expresión teatral donde se puede ver la relación entre el comportamiento y la emoción tanto de nosotros mismos cómo en los demás.

Objetivos

- Identificar emociones.
- Identificar la relación entre nuestro comportamiento y la emoción.
- Conocer la repercusión de nuestras emociones en los demás.

Microcompetencias

- Toma de conciencia de las propias emociones.
- Dar nombre a las emociones.
- Toma de conciencia de las emociones de los demás.
- Empatía.
- Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.

Procedimiento

La presencia de una persona afecta a las demás mucho más de lo que imaginamos. La actitud y las emociones se contagian fácilmente, o al menos influyen en las emociones de los demás, por ello es conveniente regular emociones y aprender a manifestarlas de la manera más adecuada para cada situación en particular.

Trabajo individual

Cada alumno/a elaborará seis máscaras muy sencillas, utilizando óvalos de cartulina del tamaño de la cara, con un palito pegado para sostenerlas. Dibujarán caras con diferentes expresiones Feliz, triste, ira, miedo, vergüenza y otra con expresión indiferente.

Trabajo en grupo clase

El educador pedirá la colaboración de tres voluntarios, a cada uno de ellos se les facilitará una ficha donde habrá escrito su papel a representar.

Se les deja 2 minutos para interiorizar el personaje, durante el cual el educador escribirá en la pizarra las emociones que representan las caretas (alegría, tristeza, ira, miedo, vergüenza)

	Alegría	Tristeza	Ira	Vergüenza	Miedo	
Actor primero						
Actor segundo						
Actor tercero						

A continuación irán entrando de uno en uno, actuando en función de lo que previamente se les habrá indicado. Cada actor debe esperar a que finalice el anterior para actuar.

Actuaciones

- Actor primero: entrará llorando.
- Actor segundo: entrará con cara de enfado, dando patadas, haciendo movimientos bruscos y con una actitud negativa.
- Actor tercero: entrará con cara feliz, sonriente y repartirá caramelos a sus compañeros.

Los espectadores, viendo la actuación de sus compañeros, pensarán en las emociones vividas y elegirán una máscara que represente la emoción que sienten tapándose la cara con ella.

Una vez finalizadas las representaciones, el educador preguntará al alumnado ¿Cuántos de vosotros habéis sentido alegría, tristeza, ira, indiferencia, miedo, vergüenza, en la primera representación? ¿Y en la segunda? ¿Y en la tercera?. Irá apuntando en la pizarra el número de alumnos que indiquen cada emoción.

Al finalizar cada actuación el educador contará las caretas y escribirá en la pizarra el número de caretas correspondientes a cada emoción expresada.

De este modo, quedarán reflejadas en la pizarra el número de alumnos que habrán elegido la primera máscara, luego la segunda y así sucesivamente, para saber quienes coincidieron y cuantas emociones se han tenido, y poder identificar la emoción más generalizada ante cada situación.

Puesta en común

Se comentarán los resultados obtenidos, reflexionando sobre las emociones surgidas. Para facilitar el debate el educador les preguntará.

- ¿Nos hace feliz ver a otra persona feliz?
- ¿Nos pone triste ver a alguien llorando?

- ¿Cómo puedo regular mi ira, miedo, tristeza, alegría, en determinadas situaciones?

Recursos

Para cada alumno/a

- 6 óvalos de cartulina.
- 6 palitos (de helado).
- Un rotulador.
- Pegamento.
- Caramelos.

Temporalización

La actividad se desarrollará en una sesión de 50 minutos aproximadamente.

Observaciones

La finalidad de esta actividad es que el alumnado se dé cuenta de qué la manifestación de sus emociones influye en las demás personas, incluso puede llegar a contagiar, por ello se hará ver la posibilidad de transmitir las emociones positivas a los demás y aprender a regular aquellas que producen situaciones no deseadas.

Referencia bibliográfica

Renom, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Wolters Kluwer. (ciclo inicial). (Esta actividad estaba en el apartado de regulación emocional).

5.- Sonidos y emociones

Descripción breve

Relacionar sonidos con emociones.

Microcompetencias

- Toma de conciencia de las propias emociones.
- Dar nombre a las emociones.
- Concentración.

Objetivos

- Identificar las emociones generadas por los sonidos.
- Relacionar los sonidos con emociones.
- Agudizar el sentido del oído como receptor emocional.

Procedimiento

La siguiente actividad trata de relacionar el sonido con las emociones.

Para poder realizarla es necesario que el docente de forma previa haya preparado el material necesario que en este caso son varias botellas de plástico que generen sonidos diversos, como por ejemplo:

- Botella rellena de cascabeles.
- Botella rellena de piedras pequeñas.
- Botella rellena de trozos de corcho.
- Botella rellena de clips.
- Botella rellena de una sola piedra lo más grande que se pueda.
- Botella rellena de bolitas de papel.

Una vez se tiene el material preparado, se pide a los alumnos que se sienten formando un círculo. En esta formación, se les indica que tienen que prestar mucha atención a su oído porque escucharán diferentes sonidos.

Se les pide que cierren sus ojos y que permanezcan atentos al primer sonido.

Una vez finalizado el mismo, se les indica que pueden abrir los ojos y se les pregunta que emoción les ha generado. Variante: Intentar adivinar qué ha generado cada sonido para hacer la actividad mas agradable.

Se les vuelve a pedir que cierren los ojos y se pasa a producir el segundo sonido, tras el cual se les

vuelve a preguntar la emoción que les ha producido. Así sucesivamente hasta finalizar todas las botellas.

Cuando se hayan escuchado todos los sonidos, se les muestran las botellas y se les indica que ahora tras producir el sonido tienen que intentar adivinar qué botella lo ha generado. Se va repitiendo el proceso hasta que se averigüen los sonidos generados por las diferentes botellas.

Cuando finalizan se les dejan las botellas para que las puedan tocar y hacer sonar y las van pasando a su compañero sentado a su lado para que todos puedan interactuar con todas ellas.

La actividad termina con una reflexión donde se pueden hacer preguntas como por ejemplo; ha sido fácil descubrir qué emociones generaban las botellas, qué sonido os ha gustado más y cuál menos.

Recursos necesarios

- Botellas de plástico.
- Material diverso para rellenar las botellas.

Temporalización

Entre 45 y 60 minutos.

Observaciones

Resulta imprescindible hacer incidencia en la vivencia emocional del proceso y ayudar a los alumnos a conseguir poner un nombre a sus emociones con cada uno de los sonidos que escucharon.

Referencia bibliográfica

Agulló, M. J., Bisquerra, R. (Coord.), Cabero, M., Pellicer, I., Sánchez, R., y Vásquez, S. (2013). *La educación emocional en la escuela. Actividades para el aula, dirigidas a niños y niñas de 6 a 7 años. Tomo 2*. México: Alfaomega.

6.- Cómo soy y cómo te sientes tu

Descripción breve

Comprender las diferencias físicas y emocionales de las personas.

Microcompetencias

- Toma de conciencia de las propias emociones.
- Toma de conciencia de las emociones de los demás.

Objetivos

- Tomar conciencia de como son físicamente los demás y de cómo soy yo.
- Tomar conciencia de cómo se sienten los demás y de cómo me siento yo.
- Conocer mejor a los demás.

Procedimiento

Entre toda la clase se empieza a hablar sobre las descripciones del físico y de la personalidad de una persona. Se pueden poner ejemplos de descripciones de personajes de dibujos animados. A continuación los alumnos voluntarios pueden explicar alguna característica física que tengan y algún adjetivo de su personalidad. Esta parte ayudará a la realización de la siguiente.

Trabajo individual

Cada alumno pegará una fotografía suya en una hoja de papel y se describirá al lado de esta. Se les puede ayudar pidiéndoles información sobre su pelo, su altura y dos características de su personalidad.

Trabajo en grupo. Primera parte

Un alumno sale de clase y entre los demás eligen otra alumna. Cuando el alumno que estaba fuera entra, este tiene que adivinar cual alumno han escogido mediante preguntas descriptivas: físicas y de su personalidad. Los demás alumnos solo pueden responder sí o no. Ejemplos:

- ¿Es una niña?
- ¿Tiene el pelo corto?
- ¿Es alegre?

Se pueden hacer varias rondas y puede salir fuera al que estaban adivinando.

Trabajo en grupo. Segunda parte

Un alumno o una alumna representa con mímica una situación que ha vivido y la emoción que sintió. El resto del grupo tiene que adivinar lo que representa y su emoción.

Recursos necesarios

- Fotos de los alumnos.

Temporalización

Aproximadamente 60 minutos.

Observaciones

La ficha de esta actividad se encuentra en el Anexo 4.

Referencia bibliográfica

Abellán, M. T., y Martí, M. (2012). *Món d'emocions. Quaderns de treball. Educació Emocional. Educació primària 1*. Barcelona: Barcanova.

7.- Tacto y emociones

Descripción breve

Relacionar texturas con emociones mediante el tacto. Relajación.

Microcompetencias

- Toma de conciencia de las propias emociones.
- Dar nombre a las emociones.
- Concentración.

Objetivos

- Toma de conciencia de las emociones de uno mismo.
- Agudizar el sentido del tacto como receptor emocional.
- Reconocer las emociones producidas por las texturas.

Procedimiento

Para realizar la siguiente actividad es necesario disponer al alumnado en grupos de 4 personas.

Cada grupo dispondrá de un material que en este caso son hojas de diferentes texturas, por ejemplo:

- 4/Una hoja normal.
- 4/Una hoja de papel de lija.
- 4/Una hoja de papel muy suave (por ejemplo, papel charol).
- 4/Un trozo de papel de burbujas.

Una vez que el grupo está dividido, se les indica que se trata de trabajar con el sentido del tacto, así que los demás sentidos ahora descansarán (como por ejemplo la vista). Se les dice, que cuando sus ojos estén cerrados, se les dejará en su mesa un trozo de papel. Cuando les diga ya, tienen que, con cuidado, palpar la mesa hasta encontrar el papel y palpar el papel. Variante: Cada alumno tiene su propio papel. Cada grupo tiene el mismo tipo de papel. De esta manera, cada niño puede descubrir su material a su ritmo, escuchando el sonido que producen al tocarlo. Al acabar la ronda, se procede a la rotación de los materiales a la siguiente mesa.

Seguidamente, se indica al alumnado que pueden decir qué emociones les genera el contacto con esa textura. Cuando todos hayan contestado, se les indica que pueden abrir los ojos y observar la textura.

A continuación, se recoge esta textura, se pide que vuelvan a cerrar los ojos y se pone la siguiente hoja en cada una de las mesas y se repite la operación, hasta palpar cada una de las texturas.

Se termina la actividad con una reflexión sobre las emociones generadas por las diferentes texturas.

Recursos necesarios

Hojas o materiales de variadas texturas.

Temporalización

Entre 45 y 60 minutos.

Observaciones

Hacer incidencia en las emociones que se les generan al tomar contacto con superficies muy diversas y sin el soporte de la vista.

En caso que sea necesario, ayudar a las personas que no encuentren la palabra para expresar su vivencia, de esta forma se mejora su vocabulario emocional.

Es relevante planificar muy bien el orden de los materiales, para que las texturas sean diferentes y el alumnado pueda percibir diferentes emociones.

Referencia bibliográfica

Agulló, M. J., Bisquerra, R. (Coord.), Cabero, M., Pellicer, I., Sánchez, R., y Vásquez, S. (2013). *La educación emocional en la escuela. Actividades para el aula, dirigidas a niños y niñas de 6 a 7 años. Tomo 2*. México: Alfaomega.

8.- Descubriendo emociones

Descripción breve

Reconocer las emociones de los demás a partir de la expresión facial.

Microcompetencias

- Toma de conciencia de las emociones de los demás.
- Empatía.

Objetivos

- Reconocer las emociones en uno mismo y en los demás.
- Identificar las expresiones faciales en cada emoción (por ejemplo, ceño fruncido en la emoción de la ira).
- Potenciar la comunicación emocional.

Procedimiento

Para llevar a cabo esta actividad es necesario dividir al alumnado en grupos de 4-5 personas.

Una vez formados los grupos, el docente explica a los alumnos que se les entregará a cada grupo un paquete de fotografías y entre todos tienen que adivinar y ponerse de acuerdo en que emoción transmite cada persona.

Tras la explicación, se procede a entregar las fotografías a cada grupo, se les deja tiempo para que las observen bien y lleguen a un consenso.

Se finaliza la actividad comprobando con el docente las conclusiones a las que han llegado. El docente mostrará cada una de las fotos y preguntará a cada uno de los grupos que emoción creen que siente cada una de las personas de las imágenes, así mismo preguntará porque creen que siente esa emoción, qué se lo ha indicado.

Recursos necesarios

Una copia por grupo de cada una de las fotografías.

Temporalización

Unos 60 minutos.

Observaciones

Es muy importante que el alumnado sea consciente de las expresiones faciales que muestra una

emoción u otra, para facilitar el reconocimiento de las propias emociones.

Resulta más sencillo reconocer las emociones en los demás, así que este ejercicio es muy útil y muy necesario. También se recomienda variar las imágenes e incrementar la dificultad de las emociones que se expresan en las fotografías para mejorar la conciencia emocional de los alumnos.

Es importante en cada grupo estar pendiente de que todos los miembros se expresan y de su opinión, para luego llegar a un acuerdo.

Variantes

Se puede completar con la actividad 13 Rompecabezas emocionales de Alfaomega: las fotografías están recortadas y los alumnos tienen que juntar las piezas formando un puzzle.

Hacer tarjetas con las emociones de las fotos para ayudar a los alumnos a identificarlas.

Después los niños pueden representar las emociones con la expresión facial por turnos y individualmente y los demás las tienen que adivinar.

Referencia bibliográfica

Agulló, M. J., Bisquerra, R. (Coord.), Cabero, M., Pellicer, I., Sánchez, R., y Vázquez, S. (2013). *La educación emocional en la escuela. Actividades para el aula, dirigidas a niños y niñas de 6 a 7 años. Tomo 2.* México: Alfaomega.

9.- Pintando emociones

Descripción breve

Relacionar la música con emociones a través del arte.

Microcompetencias

- Toma de conciencia de las propias emociones.
- Dar nombre a las emociones.
- Concentración.

Objetivos:

- Reconocer las emociones generadas por la música.
- Expresar emociones a través del arte.

Procedimiento

En esta actividad se busca la expresión emoción a través de la pintura y la música.

Para ello, el docente explicará al alumnado que a continuación, les dará una hoja con dos franjas para que lleven a cabo dos dibujos.

El primer dibujo tendrá que ver con lo que les sugiera la primera canción y en la segunda franja llevarán a cabo el dibujo que les sugiera la música dos.

Una vez los alumnos tienen los papeles y colores, se pone la primera canción y se les deja el tiempo necesario para que pinten lo que esta melodía les genere. Se va repitiendo la canción para que puedan acabar los dibujos.

Cuando hayan acabado el primer dibujo se repite el proceso con la segunda canción.

Por ejemplo:

- Música que genere tristeza para la franja 1.
- Música que genere alegría para la franja 2.

Se concluye la actividad mostrando y explicando cada uno de los alumnos que emoción les ha generado cada música y qué han pintado.

Recursos necesarios

- Un radiocasete u ordenador.
- Música: una canción que genere alegría y otra, tristeza.
- Una hoja por persona, divide en dos franjas.
- Lápices de colores, ceras, pintura... el material del que se disponga.

Temporalización

Unos 60 minutos.

Observaciones

Es muy importante que el alumnado sea consciente que la música genera emociones y que puede generar emociones muy diversas, para facilitar el reconocimiento de sus propias emociones.

Para incrementar la dificultad se pueden hacer varias franjas y dibujar más emociones, así como, variar las emociones que se trabajan.

Es recomendable que la última emoción trabajada sea una positiva.

Variantes

Escribir en el dibujo la emoción que sienten al escuchar la música.

Ejemplos de música.

- Ternura

Pieza musical: Träumerei. Escenas de niños op. 15 n° 7 (Robert Schumann)

- Amor

Pieza musical: Liebestraum n°3 en La b Mayor, Sueño de amor (Franz Liszt)

- Odio

Pieza musical: Danza de los caballeros (Sergei Prokofiev)

Referencia bibliográfica

Agulló, M. J., Bisquerra, R. (Coord.), Cabero, M., Pellicer, I., Sánchez, R., y Vásquez, S. (2013). *La educación emocional en la escuela. Actividades para el aula, dirigidas a niños y niñas de 6 a 7 años. Tomo 2*. México: Alfaomega.

10.- Miro el cuadro y siento

Descripción breve

Trabajo de las emociones estéticas relacionadas con la conciencia emocional.

Microcompetencias

- Toma de conciencia de las propias emociones.
- Toma de conciencia de las emociones de los demás.
- Empatía.
- Emociones estéticas.

Objetivos

- Tomar conciencia de las emociones estéticas.
- Identificar emociones a través de la visualización de una obra de arte.
- Conocer obras de arte.

Procedimiento

Trabajo en grupo

Enseñar el cuadro que se encuentra en el anexo 5 y realizar una serie de preguntas para incitar a la reflexión:

- ¿Que ves en el cuadro?
- ¿Cómo crees que se siente la persona del cuadro?
- ¿Por qué lo crees?
- ¿Que emoción sientes cuando miras este cuadro?

Trabajo individual

Dibuja un cuadro al estilo de Picasso. Intenta reproducir su mismo estilo y intenta que se parezca.

Recursos necesarios

- Imagen del Anexo 5.
- Hojas de papel.
- Colores.

Temporalización

Aproximadamente 50 minutos.

Observaciones

Si la clase está estudiando algún otro pintor, el maestro puede escoger un cuadro del pintor que se esté estudiando. Intentar escoger un cuadro que exprese alguna emoción de una manera bastante clara.

La ficha de esta actividad se encuentra en el Anexo 5.

Variantes

Hablar de Picasso antes de empezar la actividad. Enseñarles algunos de sus cuadros.

Al finalizar la sesión los niños dibujan un cuadro al estilo de Picasso expresando la emoción que les ha hecho sentir el cuadro.

Preguntas para estimular la reflexión:

- ¿Cómo lo harás?
- ¿Qué colores utilizarás?

Referencia bibliográfica

Bisquerra Alzina, R. (Coord.), y López, E. (2010). *Sentir y pensar. 1 Primaria*. Madrid: SM.

Regulación emocional

Tabla 4. *Regulación emocional*

Nombre de la actividad	Microcompetencias	Descripción breve
1.- El rincón de la serenidad	<ul style="list-style-type: none"> • Regulación de emociones y sentimientos. • Estrategias de afrontamiento. • Competencia para autogenerar emociones positivas. 	Rincón donde los alumnos pueden ir a relajarse cuando lo necesiten y donde se pueden ir añadiendo las diferentes estrategias de regulación emocional que se vayan aprendiendo durante las sesiones.
2.- Siento rabia	<ul style="list-style-type: none"> • Regulación de emociones y sentimientos. • Estrategias de afrontamiento. • Regulación de la ira para la prevención de la violencia. 	STOP emocional cómo estrategia de regulación emocional.
3.- Sentado me relajo	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias de afrontamiento. • Competencia para autogenerar emociones positivas. 	Sesión de relajación y recursos de relajación.
4.- Sonidos y ruidos	<ul style="list-style-type: none"> • Regulación de emociones y sentimientos. • Estrategias de afrontamiento. • Competencia para autogenerar emociones positivas. 	Técnica de regulación de emociones y sentimientos. Distracción cognitiva.
5.- Acción y reacción	<ul style="list-style-type: none"> • Expresión emocional apropiada. 	Ser consciente de las consecuencias de nuestras acciones y aprender a

		regularlas.
6.- Si te siento cerca me siento mejor	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias de afrontamiento. • Competencia para autogenerar emociones positivas. 	Sesión de relajación mediante el contacto físico y recursos.
7.- En el teatro	<ul style="list-style-type: none"> • Expresión emocional apropiada. 	Ser consciente de las diferentes respuestas que tiene una misma acción y sus respectivas consecuencias.
8.- La caja del silencio	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias de afrontamiento. • Competencia para autogenerar emociones positivas. 	Silencio como estrategia de regulación de emociones y sentimientos.
9.- Contamos un cuento	<ul style="list-style-type: none"> • Regulación de emociones y sentimientos. • Estrategias de afrontamiento. • Competencia para autogenerar emociones positivas. 	Cuento para trabajar la alegría y el buen humor. Convertir los malos momentos en una oportunidad de sonreír.
10.- ¿Has visto a Pepe?	<ul style="list-style-type: none"> • Competencia para autogenerar emociones positivas. 	Sesión de risoterapia.

1.- El rincón de la serenidad

Descripción breve

Rincón donde los alumnos pueden ir a relajarse cuando lo necesiten y donde se pueden ir añadiendo las diferentes estrategias de regulación emocional que se vayan aprendiendo durante las sesiones.

Microcompetencias

- Regulación de emociones y sentimientos.
- Estrategias de afrontamiento.
- Competencia para autogenerar emociones positivas.

Objetivos

- Crear un espacio dónde trabajar estrategias de regulación emocional.
- Facilitar la autogeneración de emociones positivas.

Procedimiento

La maestra lee el siguiente relato:

Por favor, un poco de paz

El duende estaba nervioso. Se preparaba para ser recojedor de setas y tenía que conocer un montón de setas y aprender su nombre.

- No puedo concentrarme! -se quejaba inclinado sobre el libro-. Y mañana tengo la prueba!
- Intenta relajarte -dijo el caracol-. Cuanto más nervioso estés, peor.
- Y, entonces, qué puedo hacer? -preguntó el duende.

El caracol contestó.

- Necesitas un rincón para tranquilizar-té. Sígueme!

El duende siguió a su amigo. Pero andar al ritmo del caracol era insoportable.

- Así no llegaremos nunca! -el duende se quejaba del ritmo lento de su amigo.
- Disfruta del viaje! -contestó el caracol.

El caracol llevó al duende a un rincón del bosque donde había helechos altísimos y rocas cubiertas de musgo. El duende olió aquel musgo y, de repente, se sintió más tranquilo.

- Lo ves? -dijo el caracol-. A veces tenemos que salir de allá donde estamos, pasear un rato y encontrar un lugar para recuperar la calma.

- Gracias -respondió el duende y, señalando una seta, dijo-: Mira, un pedo de lobo!

A continuación se realizan una serie de preguntas para reflexionar sobre la narración:

- ¿Cómo se siente el duende al principio de la historia?
- ¿Qué le propone el caracol para que esté más tranquilo?
- ¿Que quiere decir el caracol cuando: “A veces tenemos que salir de allá donde estamos, pasear un rato y encontrar un lugar para recuperar la calma.”

Escogemos entre todos un rincón de la serenidad en el aula. Pensamos que necesitamos para estar tranquilos en este rincón. Pueden colgar fotos y dibujos para decorar el rincón y para que les transmita tranquilidad. Pueden escribir emociones en papeles y colgarlas en las paredes del rincón y también pueden colgar al lado de cada emoción caras que las expresen.

Normas del rincón de la serenidad

- Pedir permiso a la maestra para visitar este espacio.
- Respetar el turno del rincón y no ir en caso de que esté ocupado por alguien.
- Este espacio no es un sitio para jugar, sino para relajarse y estar tranquilo.

Recursos necesarios

- Cartulinas.
- Colores.

Temporalización

Aproximadamente 50 minutos.

Observaciones

En este rincón se irán añadiendo recursos y estrategias de regulación emocional.

Utilizar este espacio durante todo el curso para regular las emociones.

La ficha de esta actividad se encuentra en el Anexo 6.

Referencia bibliográfica

Abellán, M. T., y Martí, M. (2012). *Món d'emocions. Quaderns de treball. Educació Emocional. Educació primària 2*. Barcelona: Barcanova.

2.- Siento rabia

Descripción breve

STOP emocional cómo estrategia de regulación emocional.

Microcompetencias

- Regulación de emociones y sentimientos.
- Estrategias de afrontamiento.
- Regulación de la ira para la prevención de la violencia.

Objetivos

- Trabajar la estrategia de regulación emocional STOP.
- Tomar conciencia de la importancia de esta estrategia.
- Interiorizar la importancia de regular emociones.

Procedimiento

Lee la carta que el duende le ha escrito al caracol:

Querido amigo.

Me sabe mal haberte insultado por haberte comido toda la lechuga. Estaba muy enfadado! Me ha ido muy bien ir al rincón de la serenidad y utilizar estas consignas para tranquilizarme.

1. STOP: Me paro y no hago ni digo nada.
2. RESPIRO: Cojo aire y lo deajo ir poco a poco.
3. SIENTO: ¿Cómo me siento?
4. PIENSO: ¿Qué problema tengo?
5. SOLUCIONO: ¿Cómo lo puedo solucionar?

Creo que los dos estaremos más contentos, si me ayudas a plantar más lechugas.

A continuación se pueden realizar unas preguntas a modo de comprensión de la lectura y para incentivar la reflexión:

- ¿Por qué crees que se ha enfadado el duende?
- ¿Que ha hecho para calmarse?
- ¿Que consignas ha utilizado?

- ¿Que solución ha encontrado para que los dos estén contentos?

Una vez realizada la lectura, el maestro propone realizar 5 carteles con las 5 consignas. Estos carteles los pueden elaborar por grupos. Los carteles los pueden incorporar en el rincón de la serenidad de la actividad anterior y los pueden utilizar cómo estrategia de regulación emocional.

Recursos necesarios

- Cartulinas de colores.
- Colores.

Temporalización

Aproximadamente 50 minutos.

Observaciones

La ficha de esta actividad se encuentra en el Anexo 7.

Variante

Se puede relacionar con el semáforo emocional (STOP). Se pueden relacionar las manualidades con los colores del semáforo. 1 y 2 Rojo; 3 y 4 amarillo; 5 verde.

Referencia bibliográfica

Abellán, M. T., y Martí, M. (2012). *Món d'emocions. Quaderns de treball. Educació Emocional. Educació primària 1*. Barcelona: Barcanova.

3.- Sentado me relajo

Descripción breve

Sesión de relajación y recursos de relajación.

Microcompetencias

- Estrategias de afrontamiento.
- Competencia para autogenerar emociones positivas.

Objetivos

- Facilitar la concentración y relajación.
- Fomentar la respiración mediante ejercicios prácticos.

Procedimiento

Para trabajar la relajación cualquier espacio, situación o posición es posible, solo se necesita la predisposición adecuada.

Dentro de la clase podemos hacer una sesión de relajación, no necesitamos nada, solo una música suave que servirá de ayuda. Se proponen estos dos ejercicios. Respiración consciente: tomar conciencia de la propia respiración . Sentado en su silla, con la espalda muy recta, respire tranquilamente. Observe cómo su respiración: agitada o serena, corta o profunda, regular o irregular... Cierre los ojos y concéntrese en el recorrido del aire en su interior: cómo entra y cómo lo expulsa. Vaya haciendo que su respiración sea cada vez más profunda. Respire tres veces llenando de aire el abdomen y el pecho. Expulse el aire cada vez, mas despacio. Por último, abra los ojos y mueva los hombros en círculos, hacia atrás.

Sonidos de fuera, sonidos de dentro. Sentado cómodamente en su silla, con los pies apoyados en el suelo, la espalda muy recta y las manos sobre sus rodillas, cierre los ojos y concéntrese en todos los sonidos y ruidos que llegan de fuera: unos pasos, una puerta que se cierra, el ladrido de un perro a lo lejos... Poco a poco, empiece a prestar atención a los sonidos de dentro... quizás escuche un zumbido grave... o un pitido agudo... o quizás oiga el latido de su corazón... Lentamente, vuelva a escuchar los sonidos de fuera. Abra los ojos, al mismo tiempo que estira los brazos hacia delante.

Recursos necesarios

- Música suave.
- Silla.

Temporalización

Treinta minutos.

Observaciones

Cuando se está tranquilo uno se muestra más receptivo, no se defiende, no arremete contra los demás, en definitiva estar relajado facilita la convivencia.

Variantes

Recorrido consciente del cuerpo: prestar atención a las diferentes partes del cuerpo y observar cómo se encuentran. Acompañar a los alumnos con la voz durante el proceso.

Prestar atención a la respiración del alumno de al lado: los alumnos se sientan formando un círculo y ponen la mano a la barriga del alumno de la derecha o de la izquierda para observar cómo respiran.

Contar las respiraciones: Los alumnos cuentan sus respiraciones y después el.

Referencia bibliográfica

Agulló, M. J., Bisquerra, R. (Coord.), Cabero, M., Pellicer, I., Sánchez, R., y Vásquez, S. (2013). *La educación emocional en la escuela. Actividades para el aula, dirigidas a niños y niñas de 6 a 7 años. Tomo 2*. México: Alfaomega.

4.- Sonidos y ruidos

Descripción breve

Técnica de regulación de emociones y sentimientos. Distracción cognitiva.

Microcompetencias

- Regulación de emociones y sentimientos.
- Estrategias de afrontamiento.
- Competencia para autogenerar emociones positivas.

Objetivos

- Comprender la distracción cognitiva mediante la elaboración de actividades con el grupo clase.
- Visualizar las escenas vividas a partir de los sonidos y ruidos que despiertan el recuerdo.

Procedimiento

A través de facilitar la visualización de las escenas vividas podrán comprender la distracción cognitiva.

Para realizar la grabación:

Programar con todo el grupo clase salir un día al bosque, a la calle o simplemente al patio y grabar diferentes sonidos y ruidos. Conocidos o no, por ejemplo: el canto de un pájaro, el sonido de las hojas en contacto con el aire, el ruido de una piedra al tirarla en el agua, el ruido de los coches, el de un palo con otro palo, el correr de los chicos... son sonidos, ruidos familiares que delante de una situación difícil pueden ser un recurso facilitador de la visualización mediante las escenas vividas. Al ser una grabación que se ha realizado conjuntamente con los alumnos estos se sienten más motivados y muestran mayor interés para recordar y a la vez visualizar la situación vivida cuando uno se siente agobiado o bloqueado

Para escuchar la reproducción:

Se sentarán todos en una posición cómoda y se escuchará la grabación y después se intentará identificar cada uno de los sonidos y ruidos.

Recursos necesarios

Grabadora.

Temporalización

Una hora para hacer la grabación y al menos media hora para escucharla.

Observaciones

Dirigir el pensamiento es difícil en determinadas situaciones, por este motivo disponer de un recurso (grabación) facilita la posibilidad de aprender una nueva estrategia de regulación: la distracción cognitiva.

Variante

Actividad que luego se puede añadir en el rincón de regulación emocional (Rincón de la serenidad). Los alumnos pueden escuchar los sonidos gravados como distracción cognitiva para regular las emociones negativas como estrategia de regulación emocional.

Referencia bibliográfica

Agulló, M. J., Bisquerra, R. (Coord.), Cabero, M., Pellicer, I., Sánchez, R., y Vásquez, S. (2013). *La educación emocional en la escuela. Actividades para el aula, dirigidas a niños y niñas de 6 a 7 años. Tomo 2*. México: Alfaomega.

5.- Acción y reacción

Descripción breve

Ser consciente de las consecuencias de nuestras acciones y aprender a regularlas.

Microcompetencias

- Expresión emocional apropiada.

Objetivos

- Nombrar las reacciones que provocan en otros nuestras acciones.
- Identificar las reacciones que provocan en nosotros las acciones de los demás.
- Descubrir la necesidad, utilidad y ventajas de regular la manifestación de nuestras acciones.

Procedimiento

Todas nuestras acciones provocan reacciones en nuestro entorno, incluso en nosotros mismos. Es necesario descubrirlas e identificar la importancia de conocerlas y de regular la manifestación de nuestras emociones.

Trabajo en grupo clase

Se pedirá un voluntario que deberá hacer de invitado especial. Por un momento saldrá de la clase y volverá a entrar para ser presentado al grupo clase. El educador presentará al invitado, explicando que se trata de un personaje famoso que nos ha venido a visitar. Este se colocará en medio de la clase, a ser posible encima de una silla, para poder ser observado por todo el grupo.

A continuación se les pedirá que saluden al invitado diciendo cosas agradables, hablándole en tono suave. Durante 5 minutos se dejará al alumnado que hable con el invitado y a su vez que observen la reacción de éste al recibir sus mensajes.

Pasado el tiempo se les pedirá que griten, den palmadas y patadas en el suelo, hasta que pasados dos o tres minutos una señal les indique que deben parar, tendrán que detenerse y permanecer en el máximo silencio durante un tiempo similar al anterior.

Puesta en común

Una vez finalizada la experiencia se sentarán en su sitio y se lleva a cabo una reflexión grupal, sobre lo ocurrido.

Para ello el educador les preguntará:

- ¿Cuál ha sido la reacción del invitado ante vuestros saludos?

- ¿Y ante los gritos?
- ¿Y en el momento de silencio?
- ¿Cómo reaccionamos cuando hay ruido y alboroto?
- ¿Cómo reaccionamos cuando hay silencio?

Recursos

Ninguno.

Temporalización

La actividad se desarrollará en una sesión de aproximadamente 30 minutos.

Observaciones

La actividad se puede llevar a cabo con una música suave seguida de una música estridente para llegar al silencio.

Se incentivará al alumnado para que sean conscientes de que según se actúa, se provoca reacciones, tanto en su entorno, como en ellos mismos. Se reflexionará sobre la influencia de cada uno en su propio medio, lo que facilitará la regulación de la manifestación de las emociones. Cada acción tiene su momento.

Esta actividad la he realizado (Anexo 1).

Variantes

Pedir 4 voluntarios en vez de uno. A la hora de presentar a los voluntarios se puede realizar una especie de teatro donde los 4 voluntarios hacen de famosos y famosas. Después estos 4 voluntarios se sientan en sillas al centro del aula de tal manera que cada uno mire a cada una de las direcciones del aula.

Las señales para cambiar de comportamiento se pueden pactar con los alumnos mientras los voluntarios esperan fuera del aula. Ejemplo de señales: el maestro levanta el brazo para que los alumnos empiecen a gritar y apagar las luces para que los alumnos permanezcan en silencio.

Reflexión mediante preguntas al finalizar la actividad:

- ¿Cómo han reaccionado los voluntarios ante cada comportamiento?
- ¿Cómo ha reaccionado los demás compañeros?
- ¿Qué emociones han experimentado el público y los voluntarios?
- ¿Creéis que son importantes las consecuencias de nuestras acciones?

Salen 4 voluntarios de uno en uno.

Referencia bibliográfica

Renom, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Wolters Kluwer. (ciclo inicial).

6.- Si te tengo cerca me siento mejor

Descripción breve

Sesión de relajación mediante el contacto físico y recursos.

Microcompetencias

- Estrategias de afrontamiento.
- Competencia para autogenerar emociones positivas.

Objetivos

- Relajarse mediante el contacto físico.
- Utilizar el masaje como un recurso para sentirnos mejor

Procedimiento

El contacto físico nos ayuda a tranquilizarnos aunque a veces produce resistencia o incomoda a la persona, por este motivo introducimos un objeto transaccional para poder llegar al contacto directo. Se aconseja seguir el orden en el procedimiento, pues se inicia la actividad con un objeto (pelota).

Por parejas

Uno de ellos está estirado boca abajo en el suelo y el otro, junto a él, tendrá una pelota suave y blandita.

El que tiene la pelota recorre con ésta todo el cuerpo de su compañero, de manera suave.

Se repetirá el ejercicio pero en esta ocasión el que estaba estirado en el suelo será el que realizara el masaje y a la inversa.

Por grupos

Hacemos grupos de cuatro o cinco personas. Cada grupo formará un pequeño círculo y uno de ellos se pone en el medio.

Los compañeros lo masajean con las yemas de los dedos simulando el agua de una ducha. Después se cambiará hasta que pasen todos por el centro.

Recursos necesarios

- Pelota .
- Música relajante.

Temporalización

La primera vez, treinta minutos aproximadamente. Las siguientes veces, entre 5 y 10 minutos.

Observaciones

Siempre que sea posible es recomendable utilizar una música relajante que facilita la concentración en la tarea recomendada.

Variantes

Actividad de Barcanova2 – Regulación Emocional. Masaje de la naturaleza

Los alumnos siguen las siguientes instrucciones para hacerse un masaje por parejas:

- Las hormigas caminan (los dedos van arriba y abajo de los brazos)
- Los saltamontes saltan (saltitos por la espalda con la punta de los dedos)
- Las hojas de los árboles caen (se refriega con suavidad la espalda con las palmas de las manos)
- Sopla un aire suave (se sopla la nuca y la columna)

Referencia bibliográfica

Abellán, M. T., y Martí, M. (2012). *Món d'emocions. Quaderns de treball. Educació Emocional. Educació primària 2*. Barcelona: Barcanova.

Referencia bibliográfica

Agulló, M. J., Bisquerra, R. (Coord.), Cabero, M., Pellicer, I., Sánchez, R., y Vásquez, S. (2013). *La educación emocional en la escuela. Actividades para el aula, dirigidas a niños y niñas de 6 a 7 años. Tomo 2*. México: Alfaomega.

7.- En el teatro

Descripción breve

Ser consciente de las diferentes respuestas que tiene una misma acción y sus respectivas consecuencias.

Microcompetencias

- Expresión emocional apropiada.

Objetivos

- Observar una situación determinada.
- Identificar posibles consecuencias frente a actitudes determinadas.
- Identificar actitudes de forma coherente a los propósitos individuales.

Procedimiento

Se puede reaccionar de diferentes maneras frente a una misma situación, pero cada una de estas reacciones tiene diferentes consecuencias. Es por esto que siempre hay una que es más adecuada. Conocer las posibles consecuencias frente a una situación permite identificar y adoptar aquella que más nos acomode y agrade dependiendo de cada situación y circunstancia, lo que es la base para aprender a regular emociones. Observar facilita la reflexión y la posible regulación de las emociones.

Trabajo en grupo clase

Se invita al alumnado a participar en el teatro. Se acondiciona la clase dejando un espacio amplio como escenario. El educador les explicará que van a representar una escena muy sencilla donde algunos de ellos serán los actores y otros el público.

Se escogerán 7 alumnos al azar y se les entrega a cada uno de ellos una ficha en la que estará escrito el papel a representar. Se les deja 5 minutos para que cada actor prepare su representación (se indican más abajo), teniendo en cuenta que solo se podrá hacer mímica y expresión corporal, por tanto en absoluto silencio.

En este tiempo se prepara a los espectadores que a su vez deberán hacer de observadores, por tanto no deberán perder detalle de las actuaciones de sus compañeros y pensar en como se sienten y en posibles actuaciones.

Los actores entrarán a escena de uno en uno, en el momento en que acaba su actuación el primero, entrará el segundo y así sucesivamente hasta finalizar las seis actuaciones.

Los espectadores observarán detenidamente cada una de las escenificaciones de sus compañeros y la respuesta del actor principal que estará sentado en medio del escenario en completo silencio.

Situaciones

El actor principal de la representación está sentado y se pone el dedo en la nariz. Responde con un simple gesto ante cada una de las actuaciones que se le presentan.

Actuaciones de los compañeros / as

1. Entra el primer actor en escena, mira al otro que se limpia la nariz y pone cara y actitud de enfado, se le acerca y lo empuja.

Reacción del actor principal: Le da otro empujón, se enfada y continúa con su acción anterior. (El primer actor sale del escenario).

2. Entra en escena el segundo actor, una vez que lo ha visto intenta ignorarlo, mirando para otro lado y haciendo como que se interesa por otra cosa.

Reacción del actor sentado: Lo mira y también ignora su presencia. Continúa con su acción. (sale del escenario el segundo actor).

3. Entra el tercero le hace una manifestación de asco con la cara y el cuerpo.

Reacción del actor sentado: Se gira y continúa haciéndolo. (sale del escenario el actor 3)

4. Entra el cuarto actor, manifiesta agrado por la situación, ríe junto a él y le da golpes de complicidad en la espalda.

Reacción del actor sentado: Ríen juntos y continúa haciéndolo (sale del escenario).

5. Entra el quinto actor, lo mira se queda inmóvil con la boca abierta y cara de espanto ante el espectáculo que está presenciando.

Reacción del actor sentado: Pone cara de intriga sin comprender y comienza a buscar en su propia ropa y en su cuerpo algo que el otro pudiera estar mirando. (sale del escenario el actor 5).

6. Entra el último actor, mira al actor principal, le dice que “no” con el dedo y moviendo la cara, como indicando no estar de acuerdo. Le pasa un pañuelo para que se limpie.

Reacción del actor sentado: Le agradece con un gesto y se limpia la nariz con el pañuelo.

Puesta en común

Una vez finalizada la representación se invita a todos los actores a que salgan a escena. De uno en uno, comenzando por el primero que ha actuado y siguiendo en orden, se les pide que repitan, muy brevemente, su reacción para que los espectadores las recuerden y vayan respondiendo a las preguntas que se les formulará.

- ¿Cómo ha reaccionado este actor? ¿Qué ha hecho? (lo mismo para cada uno de los otros

actores).

- ¿Cómo reaccionó el actor principal en esta situación?
- ¿Qué os ha parecido esta actuación?
- ¿Qué le dirías a este actor?

Recursos

- Espacio amplio que permita la representación.
- Actuaciones a representar.

Temporalización

La actividad se desarrollará en una sesión de 60 minutos aproximadamente.

Observaciones

La finalidad de esta actividad es que el alumnado pueda observar las reacciones fruto de nuestras acciones y/o actitudes.

En el debate no se dará por válida ninguna actuación o reacción, ya que se debe reflexionar sobre cada una de ellas y sus consecuencias, atender a las opiniones aportadas por los compañeros y decidir si se quiere actuar de una manera u otra. De esta manera cada uno se podrá ir conociendo a sí mismo, reflexionar sobre sus reacciones y las posibles consecuencias de sus actos.

Referencia bibliográfica

Renom, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Wolters Kluwer. (ciclo inicial).

8.- La caja del silencio

Descripción breve

Silencio como estrategia de regulación de emociones y sentimientos.

Microcompetencias

- Estrategias de afrontamiento.
- Competencia para autogenerar emociones positivas.

Objetivos

- Interiorizar la utilización del silencio como estrategia de regulación emocional.

Procedimiento

El maestro lee la narración siguiente.

Seis días de paz y uno de juerga

Últimamente no se podía estar al bosque. Los grillos, las ranas y los zorros y los jabalíes no paraban de estar de fiesta y de molestar. El duende estaba harto y fue a hablar con el caracol.

- Hay demasiado ruido al bosque - dijo el duende.
- Tienes razón! Tenemos que buscar una solución - dijo el caracol – Pensemos, a ver que se nos ocurre.

Un rato más tarde, el duende dijo:

- He tenido una idea! Podemos escoger un día a la semana para bailar y cantar y los demás días, el resto de los animales deberá respetar el silencio y la tranquilidad.

La idea del duende y del caracol, tuvo mucho éxito y todo el mundo votó a favor.

A continuación se realizaran una preguntas para incentivar la comprensión y la reflexión:

- ¿Cual era el problema que había en el bosque?
- ¿Que solución encontraron el duende y el caracol?
- ¿Os gusta el silencio?
- ¿Para qué os puede servir?
- ¿Cuando os puede ir bien?
- ¿Os gustaría que en el aula se respetara mas el silencio?
- ¿Cómo lo podríamos conseguir?

Finalmente realizaremos esta actividad:

El rey del silencio

Un alumno es “el rey del silencio” y está sentado en una silla al frente de la clase. Por turnos va diciendo el nombre de alumnos y estos le tienen que llevar un objeto sin hacer ruido. Si “el rey del silencio” observa que no ha hecho ningún ruido y ha ido en silencio hasta su silla, entonces este alumno que ha traído el objeto será el siguiente “rey del silencio”.

Recursos necesarios

- Ninguno

Temporalización

Aproximadamente 50 minutos.

Observaciones

La ficha de esta actividad se encuentra en el Anexo 8.

Referencia bibliográfica

Abellán, M. T., y Martí, M. (2012). *Món d'emocions. Quaderns de treball. Educació Emocional. Educació primària 1*. Barcelona: Barcanova.

Barreda, M. (2013). *Educació Social i Emocional (consciència i aprenentatge). Trabajo Final de Máster en Comunicación Intercultural y enseñanza de lenguas*. Castelló de la Plana: Universitat Jaume I (papel).

9.- Contamos un cuento

Descripción breve

Cuento para trabajar la alegría y el buen humor. Convertir los malos momentos en una oportunidad de sonreír.

Microcompetencias

- Regulación de emociones y sentimientos.
- Estrategias de afrontamiento.
- Competencia para autogenerar emociones positivas.

Objetivos

- Fomentar el optimismo y la actitud positiva.
- Potencia el buen humor como un ingrediente para hacer frente a las adversidades.

Procedimiento

Es un concepto difícil de trabajar pero este cuento nos da la oportunidad de entender que a veces las situaciones difíciles nos hacen mas fuertes y incluso mejores.

Explicamos el siguiente cuento:

Miki era un chico alegre, optimista y simpático. Nadie recordaba haberle visto enfadar, y daba igual lo que le dijeran, parecía incapaz de insultar a nadie. Hasta sus maestros se admiraban de su buena disposición para todo, y era tan extraño que incluso se corrió el rumor de que era debido a un secreto especial; y bastó que fuera secreto para que nadie pensara en otra cosa. Tanto preguntaban al pobre Miki, que una tarde invitó a merendar a don José Antonio, su profesor favorito. Al terminar, le animó a ver su habitación, y al abrir la puerta, el maestro quedó como paralizado, al tiempo que una gran sonrisa se dibujaba en su rostro.

¡La enorme pared del fondo era un único collage de miles de colores y formas que inundaba toda la habitación!. Era el decorado más bonito que había visto nunca.

- Algunos en el cole creen que yo nunca pienso mal de nadie -comenzó a explicar Miki-, ni que nada me molesta o que nunca quiera insultar a nadie, pero es mentira. A mí me pasa como a todo el mundo. Y antes me enfadaba mucho más que ningún niño. Sin embargo, hace años con ayuda de mis padres comencé un pequeño collage especial: en él podía utilizar todo tipo de materiales y colores, siempre que con cada pequeña pieza pudiera añadir algún mal pensamiento o acción que hubiera sabido contener.

Era verdad. El maestro se acercó y en cada una de las pequeñas piezas se podía leer en letras finísimas "tonto", "bruto", "pesado", "aburrido" y otras mil cosas negativas.

A partir de aquí podemos decidir: si queremos continuar explicando el cuento o queremos que ellos de forma individual lo terminen.

- Así que comencé a convertir todos mis malos momentos en una oportunidad de ampliar mi collage. Ahora estoy tan entusiasmado con él, que cada vez que alguien me provoca un enfado no dejo de alegrarme por tener una nueva pieza para mi dibujo.

De muchas cosas más hablaron aquel día, pero lo que el buen maestro no olvidó nunca fue cómo un simple niño le había mostrado que el secreto de un carácter alegre y optimista está en convertir los malos momentos en una oportunidad de sonreír. Sin decírselo a nadie, aquel mismo día comenzó su propio collage, y tanto recomendó aquel secreto a sus alumnos, que años después llamaron a aquel barrio de la ciudad, "El barrio de los artistas" porque cada casa contenía las magníficas obras de arte de aquellos niños optimistas.

Página: <http://cuentosparadormir.com/valores/cuentos-de-alegria>

Una original propuesta para ayudar a ver en todas las cosas su lado bueno, eliminando y venciendo los pensamientos negativos

En esta página se ha encontrado este cuento para trabajar la alegría y el buen humor pero podemos encontrar otros cuentos relacionados con otras emociones o valores que interesen trabajar.

Recursos necesarios

- Cuento.
- Lápiz.
- Papel.

Temporalización

Una sesión de una hora.

Observaciones

Se puede trabajar el cuento tal y como se explica. Otra opción es: no explicar el final y que sean los niños que elaboren un final feliz o intentar elaborar con los alumnos otros finales.

Variantes

El final lo pueden elaborar los alumnos por turnos.

Los alumnos interesados pueden empezar un collage. Puede ser grupal o individual. Los alumnos pueden explicar lo que ha pasado luego de poner cada pieza del collage. De esta manera se habla de los conflictos y se da pie a buscar una solución.

Referencia bibliográfica

Agulló, M. J., Bisquerra, R. (Coord.), Cabero, M., Pellicer, I., Sánchez, R., y Vázquez, S. (2013). *La educación emocional en la escuela. Actividades para el aula, dirigidas a niños y niñas de 6 a 7 años. Tomo 2*. México: Alfaomega.

10.- ¿Has visto a Pepe?

Descripción breve

Sesión de risoterapia.

Microcompetencias

- Competencia para autogenerar emociones positivas.

Objetivos

- Utilizar el sentido del humor como estrategia para sentirnos mejor.
- Disfrutar de las emociones agradables.

Procedimiento

Mediante esta actividad intentaremos trabajar: la risa, la sonrisa y el sentido de humor.

Trabajo en pequeños grupos (6 niños)

Se pedirá a un voluntario que empiece por preguntar: ¿Has visto a Pepe?. El resto de alumnos, ha de responder ¿Qué Pepe? El primero, ha de realizar una acción mientras explica: “ el que mueve el brazo así...” haciendo gestos divertidos, entonces todos los demás deben de imitarlo.

Se pide a todos los miembros del grupo, que participen al menos una vez. Podrán utilizar las manos, los brazos, las piernas, la cabeza... las diferentes partes del cuerpo y después intervenir también con expresiones faciales.

Es importante que al terminar la sesión valoremos conjuntamente con los niños como se han sentido, si les ha gustado, si se han sentido cómodos...

Recursos necesarios

Espacio amplio (se puede realizar en el patio).

Temporalización

Treinta minutos aproximadamente.

Observaciones

La risoterapia es aconsejable realizarla después de una sesión de relajación.

Variante

Los alumnos se acuestan en el suelo formando un círculo y apoyando su cabeza en la barriga del alumno de detrás suyo. Se trata de reír todos juntos.

Referencia bibliográfica

Agulló, M. J., Bisquerra, R. (Coord.), Cabero, M., Pellicer, I., Sánchez, R., y Vázquez, S. (2013). *La educación emocional en la escuela. Actividades para el aula, dirigidas a niños y niñas de 6 a 7 años. Tomo 2*. México: Alfaomega.

Autonomía emocional

Tabla 5. Autonomía *emocional*

Nombre de la actividad	Microcompetencias	Descripción breve
1.- Campeones emocionales	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima. 	Valorar un aspecto positivo propio y reflexionar sobre qué características tiene alguien con un bienestar equilibrado.
2.- La prensa de las emociones	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima. • Autoeficacia emocional. • Actitud positiva. 	Actividad en la que se envían mensajes motivadores y positivos. Refuerzo positivo.
3.- Me presento a los demás	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima. 	Presentación a los demás.
4.- Botiquín de frases	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima. • Automotivación. • Autoeficacia emocional. • Actitud positiva. • Resiliencia. 	Lectura sobre poder por encima de las dificultades y actividad motivadora con un recurso resiliente.
5.- "Guapos" por fuera y por dentro	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima. • Autoaceptación. 	Actividad sobre conocerse a uno mismo, aceptarse y observar cómo te ven los demás.
6.- Me gusta como eres	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima. • Autoeficacia emocional. 	Actividad sobre elogiar y agradecer.
7.- Tu puedes hacer cosas diferentes	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima. • Creatividad. 	Estar satisfecho con el trabajo realizado de un cuadro a través de una reflexión silenciosa.
8.- Tu y yo no vemos lo mismo	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima. • Pensamiento crítico. 	Tener tu propia manera de ver las cosas a través de una imagen y de un debate sobre

	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis crítico de normas. 	que es lo que vemos de esa imagen.
9.- Un poco mas de esfuerzo	<ul style="list-style-type: none"> • Automotivación. • Actitud positiva. 	Actividad sobre automotivación a partir de querer realizar algo que necesita esfuerzo.
10.- Querer es poder a pesar de...	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima. • Automotivación. • Autoeficacia emocional. • Responsabilidad. • Actitud positiva. • Asumir valores éticos y morales. • Resiliencia. 	Lectura sobre el poder sobre las dificultades y la observación de la influencia de los demás sobre nosotros.

1.- Campeones Emocionales

Descripción breve

Valorar un aspecto positivo propio y reflexionar sobre qué características tiene alguien con un bienestar equilibrado.

Microcompetencias

- Autoestima.

Objetivos

- Estimular el desarrollo de la autoestima a través del autoconocimiento personal.
- Introducir la herramienta “Afortunadamente” (pensamiento positivo).
- Intentar poner solución a cada situación.

Procedimiento

La siguiente actividad esta enmarcada en la microcompetencia de Autoestima, que “significa tener una imagen positiva de sí mismo; estar satisfecho de sí mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo” (Bisquerra 2009). Según Bisquerra e Ibarrola, entre 6 y 8 años se define el yo a través de la *comparación* con uno mismo en su pasado; entre 8 y 12 años se incorpora la *comparación social* (Yo – Mis compañeros). Cuando el niño comienza a comparar la imagen que tiene de sí mismo (referida a lo físico, personal y social) con la imagen de la persona ideal que querría ser, es el momento en que comienza a constituirse su autoestima. Por lo que como maestros darles el ejemplo de expresar la forma correcta de decirles a alguien que algo que ha hecho nos enfada, ayudara notablemente en afianzar su autoestima, utilizando la siguiente formula; sustituir el verbo ser, por el estar, por ejemplo: me enfado contigo porque “tu eres desordenado”, es mejor decir, me enfado contigo, “cuando tus cosas están desordenas”, o “yo me siento defraudado, cuando tus cosas están desordenadas”; así evitamos la acusación y solo ponemos énfasis en la conducta. Para los niños que se sienten cómodos con sí mismos y se llevan bien con los demás, es mucho más probable que tengan éxito en la escuela y en la vida, que los que se encuentran emocionalmente desconectados, carecerán de autoestima, o no sabrán interactuar con otros. El poder potenciar la autoestima en nuestros alumnos, será el mejor escudo que tendrán para enfrentarse a los diferentes retos que la vida les suscitará.

El maestro contextualizará dónde se reciben medallas, y quienes, enfatizando, que se requiere de un arduo trabajo personal, constancia, y perseverancia para ello. Luego se les invita a los alumnos a

confeccionar medallas honoríficas, colocar en ellas el nombre como les gusta ser llamados, al reverso, completar las frases, “estoy feliz que....” y/o “Yo soy campeón de...” Otorgarles a los alumnos el tiempo necesario para que puedan completar la frase que exprese sus emociones.

Herramienta “afortunadamente”:

Utilizar un “afortunadamente” en situaciones negativas. Ejemplo: No me invitan a las fiestas de cumpleaños de mis compañeros. Afortunadamente me invitan a las fiestas de cumpleaños de mis primos y primas.

Preparar un pódium, y realizar una ceremonia de entrega de premios, en el cual, cada alumno deba salir al frente y decir por ejemplo “yo soy campeón de la alegría, o afecto...etc.” esta actividad puede servir como presentación y para establecer vínculos como grupo. Los alumnos deben ir con ellas colgadas por la clase. Al final se realizara un debate de reflexión, donde cada alumno exprese su opinión, reflexione sobre si la medalla la debe cambiar, si desea, o identifique un descubrimiento sobre algún compañero de clase. Se debe dar énfasis en el recalcar sobre la importancia de identificación interpersonal de sí mismo y de la relación con los demás.

Después de que cada niño, se haya expresado en el podium, se les invita a construir el listado de lo que implicaría ser un campeón emocional, invitar al debate y al diálogo, proporcionando frases no adecuadas que propicien la discusión, y reflexionar, sobre si es posible conseguir ser siempre un campeón emocional, o si hay situaciones en que no se podrá conseguir. Y por supuesto, recalcar que hay que poner mucha perseverancia para poder lograrlo, y trabajo personal e intentarlo nuevamente.

Se sugieren las siguientes frases: Que haría un campeón emocional delante de estas situaciones?

- No me invitan a las fiestas de cumpleaños de mis compañeros.
- Continuamente me riñen o estoy castigado.
- Nadie quiere sentarse o hacer los deberes conmigo.
- Continuamente me dicen que todo lo hago mal.
- Me ha llevado más trabajo que a los otros hacer mis tareas.
- A menudo hago cosas que no querría.
- Siempre es demasiado tarde.
- No soy capaz de hacer nada bien.
- Les suelo pegar a mis compañeros, solo así me calmo.
- A veces realizo actos por complacer a mis amigos.

Centrar la reflexión en lo importante de sentirse satisfechos consigo mismo, y lo importante que las conductas no positivas se pueden cambiar, centrandose en la formula sustituir el ser (identidad) por estar (circunstancia).

La finalidad es acompañar reflexivamente a los niños, a la conclusión de comprender la importancia de valorarnos, y que no existen límites que impidan conseguir sus objetivos personales, a la hora de fijarse alguno. Realizar para cerrar la sesión, preguntas de que es lo que aprendieron de la actividad y que fue lo que mas les ha gustado saber.

Recursos necesarios

- Foto, dibujo, medallas (Anexo 9).
- Cordón para colgar las medallas.
- Cartulina, o una pizarra colgada en una de las paredes del aula, visible para todos los niños, para anotar el listado de los campeones emocionales.
- Tarima para utilizar de pódium.

Temporalización

45 minutos para debatir y reflexionar al respecto de ser campeones emocionales.

Referencia bibliográfica

Agulló, M. J., Bisquerra, R. (Coord.), Cabero, M., Pellicer, I., Sánchez, R., y Vásquez, S. (2013). *La educación emocional en la escuela. Actividades para el aula, dirigidas a niños y niñas de 6 a 7 años. Tomo 2*. México: Alfaomega.

2.- La prensa de las emociones

Descripción breve

Actividad en la que se envían mensajes motivadores y positivos. Refuerzo positivo.

Microcompetencias

- Autoestima.
- Autoeficacia emocional.
- Actitud positiva.

Objetivos

- Desarrollar actitud positiva y optimismo.
- Expresar las emociones positivas para sentirnos mejor.
- Reconocer que los demás pueden ser de gran ayuda para mejorar nuestra situación.

Procedimiento

Cuando se quiere trabajar las emociones es importante hablar de lo que ocurre, de lo que preocupa, de lo que se quiere compartir, de lo que se necesita expresar...

Trabajo en grupo

Se dejara una libreta previamente decorada por todos en la clase en un lugar visible y accesible. No se trata de una actividad puntual sino que puede ser un ejercicio de curso donde cada uno sin obligaciones felicitará a aquel compañero que después de trabajar mucho ha sacado buenas notas, se puede dar las gracias a aquel amigo que nos ha ayudado... Es una manera de expresar lo que se siente. Las emociones positivas generan emociones positivas es una actividad para crear un buen clima y buena receptividad. Rodearnos de emociones agradables es una forma de regular nuestras emociones.

Se escribe lo que sientes y a la vez se puede leer lo que los demás piensan de ti.

Recursos necesarios

Libreta. La libreta la podríamos decorar entre todos.

Temporalización

Durante un trimestre o un curso.

Observaciones

Es una actividad que genera cohesión y disipa conflictos.

Referencia bibliográfica

Agulló, M. J., Bisquerra, R. (Coord.), Cabero, M., Pellicer, I., Sánchez, R., y Vázquez, S. (2013). *La educación emocional en la escuela. Actividades para el aula, dirigidas a niños y niñas de 6 a 7 años. Tomo 2*. México: Alfaomega. (Actividad de la competencia de Regulación emocional).

3.- Me presento a los demás

Descripción breve

Presentación a los demás.

Microcompetencias

- Autoestima.

Objetivos

- Presentarse a los demás.
- Conocer mejor a los demás.

Procedimiento

Para empezar, hablaremos sobre cómo presentarse a los demás. Se puede hacer en gran grupo y el maestro puede ver qué saben los alumnos sobre este tema.

Trabaja individual

A continuación, los alumnos rellenarán una tarjeta de presentación. Si algún alumno tiene alguna duda, el maestro les acompañará durante la actividad de forma individual.

Trabajo en grupo

Una vez hechas la tarjetas, la maestra las mezclará y sacará una al azar. Tendrán que adivinar de quien es la tarjeta, entre todos, mediante las características que hay en ella (todas menos el nombre). Se puede jugar unas rondas hasta que el maestro vea que se hace demasiado largo. Se trata de incentivar el conocimiento y la curiosidad hacia los demás.

Recursos necesarios

- Tarjetas con las siguientes características:
 - Nombre.
 - Edad.
 - Dos características físicas.
 - Dos características sobre la personalidad.
 - Una cosa que te guste hacer.

Temporalización

Aproximadamente 50 minutos.

Observaciones

La ficha de esta actividad se encuentra en el Anexo 10.

Referencia bibliográfica

Abellán, M. T., y Martí, M. (2012). *Món d'emocions. Quaderns de treball. Educació Emocional. Educació primària 2*. Barcelona: Barcanova.

4.- Botiquín de frases

Descripción breve

Lectura sobre poder por encima de las dificultades y actividad motivadora con un recurso resiliente.

Microcompetencias

- Autoestima.
- Automotivación.
- Autoeficacia emocional.
- Actitud positiva.
- Resiliencia.

Objetivos

- Identificar frases positivas para estimular el sentimiento de autoeficacia y autoconfianza.
- Hacer uso de estas frases positivas.

Procedimiento

El maestro les explica el cuento de las dos ranitas, la ranita SI y la ranita NO.

Las dos ranitas estaban paseando por las orillas de uno de los ríos más grandes del pueblo dónde vivían. A la orilla del otro lado unas ranitas amigas estaban celebrando una fiesta; ellas querían cruzar el río, pero este era tan grande que era evidente que les costaría mucho hacerlo solas.

De repente vieron a una tortuga que estaba en medio del río, y le preguntaron si las podría llevar, la tortuga dijo que si, pero que ellas tenían que llegar hasta dónde ella estaba por que estaba tan cansada que no podría ir y volver.

La ranita SI no se lo pensó dos veces, se lanzó al agua y se esforzó para nadar hasta donde la tortuga estaba, se iba diciendo que llegaría, que ella podía, que tenía fuerzas y energía, que no estaba tan lejos, que merecía la pena, y que después del esfuerzo se lo pasaría fenomenal en la fiesta. Y llegó.

La ranita NO se pasó un rato preguntándose si podría, si no se cansaría, si sería capaz, si el agua no estaría muy fría, qué pasaría si no podía aguantar más el cansancio, si la fiesta merecía la pena, etc.; mientras, la tortuga y la ranita SI ya habían llegado a la fiesta y estaban disfrutando con sus amiguitas. Y ella no llegó.

El maestro pregunta a los niños qué ranita les gustó más y qué es lo que les gustó de ella; también pregunta qué le pasó a la ranita NO. El maestro hace un paralelismo entre lo que le sucedió a la

ranita NO y lo que les sucede a los niños cuando se dicen que no sabrán hacer algo, que algo es muy difícil, que no lo conseguirán, cuando sienten miedo de equivocarse, y ni siquiera lo intentan.

Durante la reflexión el maestro, por medio del ejemplo de las ranitas, expone la importancia de los mensajes que nos decimos de nosotros mismos, de nuestras capacidades y posibilidades de logro; y se dirige la reflexión a la conclusión que cuanto más positivos y realistas sean los mensajes que nos decimos más posibilidades de estar tranquilos y de hacer bien los ejercicios.

El maestro propone que todos juntos busquen qué frases ayudaron a la ranita SI a conseguir llegar donde estaba la tortuga; y qué frases no ayudaron a la ranita NO a saltar al agua. Se recomienda releer el cuento para facilitar la identificación de los mensajes; mientras los van encontrando el maestro los escribe en la pizarra.

Una vez identificadas las frases el maestro propone que entre todos piensen qué frases les diría la ranita SI ante un ejercicio difícil y se apuntan a la pizarra también. Por ejemplo, frases como “voy a poder hacerlo”, “voy a intentarlo”, “yo sé hacer muchas cosas”, “mis papás confían en mí”, “ya soy grande”, “merece la pena”, etc.

Una vez estén todas las frases recogidas en la pizarra se escriben una por una en un papel y se introducen en el “Botiquín de frases” (una caja de cartón o de madera fácil de abrir).

De entre todas las frases de la pizarra votan las que más les hayan gustado. Con las frases preferidas elaboran entre todos una canción corta (partiendo de alguna melodía conocida por todos). La letra de la canción (con el título que escojan) se cuelga en la pared y periódicamente se cantará, con la condición de cantarla con los ojos cerrados, centrados, sin moverse ni gritar y permaneciendo en silencio tras cantarla e iniciando la tarea que toque (predisposición física a la concentración).

Se explica que siempre que alguno de ellos necesite una frase positiva para iniciar una tarea puede abrir el “Botiquín de frases” y seleccionar la que más le guste. En algunas situaciones el maestro puede aconsejar al niño, según su reacción ante una actividad, ir a buscar una frase de la ranita SI.

Terminada la canción, se estimula la reflexión; posibles preguntas para la reflexión podrían ser: ¿qué se dijo la ranita SI para llegar a dónde estaba la tortuga? ¿nos ayudaría que nosotros nos dijéramos lo mismo cuando pensemos que no podremos hacer algo? ¿qué le dirías a vuestro hermanito si os dijera que no va a poder hacer un ejercicio?

Preguntas añadidas

- ¿Os acordáis de alguna situación en la que creáis que no podríais lograr algo y pudisteis?

- ¿Qué os dijisteis?
- ¿Recibisteis ayuda por parte de alguien?

La finalidad es acompañar reflexivamente a los niños a la conclusión de la importancia de recordarnos lo capaces que somos y atrevernos a probar.

Al terminar la reflexión conjunta, se anotará en el “Decálogo de aprendizajes emocionales” aquello importante que se aprendió de la actividad.

Recursos necesarios

- Una fotografía/ilustración de la ranita SI para presentarla a los niños (opcional).
- El “Botiquín de frases”.

Temporalización

Una sesión aproximadamente de 1 hora; aunque puede dividirse en dos sesiones, y elaborar la canción en una segunda sesión.

Observaciones

Se sugiere cantar a diario la canción para que los niños la aprendan y la entiendan como un recurso para predisponerse positivamente a realizar un ejercicio o actividad.

Referencia bibliográfica

Agulló, M. J., Bisquerra, R. (Coord.), Cabero, M., Pellicer, I., Sánchez, R., y Vásquez, S. (2013). *La educación emocional en la escuela. Actividades para el aula, dirigidas a niños y niñas de 6 a 7 años. Tomo 2*. México: Alfaomega. (Actividad de Competencias de vida y bienestar).

5.- “Guapos” por fuera y por dentro

Descripción breve

Actividad sobre conocerse a uno mismo, aceptarse y observar cómo te ven los demás.

Microcompetencias

- Autoestima.
- Autoaceptación.

Objetivos

- Aceptarse a uno mismo.
- Aceptar a los demás.
- Quererse tal como uno es.

Procedimiento

Esta actividad está relacionada con la 3.- Me presento a los demás.

Trabajo en grupo. Primera parte

Al principio de la sesión, hablaremos sobre las características físicas y de la personalidad en general. Podemos recordar lo que sucedió durante la sesión 3 para relacionarlo.

Trabajo individual

Una vez hablado sobre este tema, el maestro les pedirá a los alumno que escriban 4 palabras sobre cómo se ven ellos por fuera y 4 palabras sobre cómo se ven ellos por dentro. A continuación, les pedirá que rodeen en color azul aquellas características que les gustan sobre ellos y en color rojo, aquellas que no les gusten y que quisieran mejorar.

Trabajo en grupo. Segunda parte

Organizar un concurso para premiar la mejor cualidad de cada uno y de cada una.

- Los alumnos se sientan formando un círculo. La maestra va diciendo los nombres de los alumnos y los demás apuntan una cualidad que les guste sobre estos alumnos.
- Al final, se leen las cualidades de los alumnos y se apuntan en la pizarra las cualidades de cada uno.
- Con la cualidad que haya salido más veces sobre cada uno, cada alumno se hace su propia banda de *Miss* o *Mister*.

Ejemplos: *Miss alegría, Mister empático, Miss valentía...*

Finalmente, realizar una rueda de cómo se sienten en ese momento.

Recursos necesarios

- Papel.
- Bandas de papel.
- Colores.
- Pizarra.
- Tiza.

Temporalización

Aproximadamente 60 minutos.

Observaciones

La ficha de esta actividad se encuentra en el Anexo 11.

Si la actividad se hace muy larga, se puede acortar haciendo grupos de 6 o 7 y decir las cualidades entre esos grupos.

Referencia bibliográfica

Abellán, M. T., y Martí, M. (2012). *Món d'emocions. Quaderns de treball. Educació Emocional. Educació primària 2*. Barcelona: Barcanova.

6.- Qué guapo estás

Descripción breve

Actividad sobre elogiar y agradecer.

Microcompetencias

- Autoestima.
- Autoeficacia emocional.

Objetivos

- Saber elogiar. Concentrarse en lo positivo de la otra persona.
- Aumentar el vocabulario sobre el elogio.
- Ser conscientes del efecto positivo que el elogio tiene en las otras personas.

Procedimiento de la 1ª parte

Trabajo con todo el alumnado

Se explica a todo el alumnado que es elogiar y que para elogiar se han de concentrar en las cualidades positivas de esa persona. Se les pide que piensen y digan en que nos podemos fijar de una persona para resaltar su parte positiva. Podemos empezar por su aspecto físico: la ropa que lleva, el pelo, los ojos, la cara, su sonrisa, etc y acabar con su aspecto psicológico: su simpatía, inteligencia, generosidad etc. Todo lo que vaya saliendo lo apunta el profesor en dos cartulinas con letra grande para que se pueda ver de lejos: una para la parte física y otra para la parte psicológica. Después se les preguntará que adjetivos positivos podemos añadir a la parte física: guapo, bonito, expresivo, etc y también se escribe en otra cartulina que colocaremos al lado de la anterior. Para la parte psicológicas pediremos expresiones como *me gusta tu...generosidad* o *me siento muy a gusto con tu simpatía*, etc. El director tiene que ir dirigiendo para que salgan varias expresiones que más adelante se trabajarán.

En vez de cartulina se puede utilizar un papel en blanco grande y se hace un mapa conceptual con todo lo dicho que también se quedará colgado de la pared.

Procedimiento de la 2ª parte

Se coloca al alumnado de pie formando un círculo. El profesor también formará parte de ese círculo y sostendrá una pelota. La tarea consiste en ir pasando la pelota al compañero o compañera que se desee y se le diga un elogio de su aspecto físico y psicológico. Se les dice que se ha de repetir lo menos posible y se recuerda el vocabulario que se trabajó en el ejercicio anterior. Sólo se puede

elegir una vez a cada alumno. Empezará el profesor y puede ir ayudando a los que no sepan que decir. Cuando todos los alumnos hayan sido elogiados el profesor preguntará a algunos alumnos cómo se han sentido recibiendo el elogio y se remarcará el efecto positivo de los elogios sobre las relaciones.

Al final se les dice que se tienen que ir practicando los elogios con los amigos, familiares y demás adultos y verán como las relaciones mejoran.

Recursos necesarios

- Cuatro cartulinas o papel blanco grande.
- Marcador negro.
- Pelota.

Temporalización

- 1ª parte: 60 minutos.
- 2º parte: 30 minutos.

Observaciones

Se han de realizar las dos partes en dos sesiones seguidas.

Referencia bibliográfica

Agulló, M. J., Bisquerra, R. (Coord.), Cabero, M., Pellicer, I., Sánchez, R., y Vásquez, S. (2013). *La educación emocional en la escuela. Actividades para el aula, dirigidas a niños y niñas de 6 a 7 años. Tomo 2*. México: Alfaomega. (Actividad de la Competencia Social)

7.- Tu puedes hacer cosas diferentes

Descripción breve

Estar satisfecho con el trabajo realizado de un cuadro a través de una reflexión silenciosa.

Microcompetencias

- Autoestima.
- Creatividad.

Objetivos

- Estimular el desarrollo de la autoestima positiva.
- Desarrollar la valoración de la propia individualidad.
- Expresar gráficamente una imagen creada.
- Identificar el nivel de satisfacción por la obra realizada.

Procedimiento

Cada persona puede hacer cosas diferentes. Ser original permite ser uno mismo, expresarse tal como es, escucharse, imaginar y crear. Quien posee una buena autoestima puede valorarse como ser diferente y creativo, es una persona que tiene el valor de asumir riesgos y enfrentarse a los fracasos y frustraciones como oportunidades para aprender a crecer y los asume como desafío.

Trabajo Individual

Se colocarán las mesas separadas las unas de las otras, de tal manera que no puedan ver el trabajo de los demás.

Se les pedirá que realicen un dibujo (como un cuadro de un pintor). El cuadro será la composición libre de 4 elementos dados. Podrán dibujarlos y distribuirlos como deseen, pero dentro de un mismo contexto es decir, se relacionaran entre sí. El educador escribirá en la pizarra los 4 elementos y el alumnado empezará a realizar su obra de arte. Para ello primero reflexionarán en silencio sobre lo que quieren dibujar y después lo plasmarán en el papel.

Para facilitar la comprensión se les dará un ejemplo “Si los elementos son casa, árbol y pájaro, se podría dibujar un jardín donde se viera la casa de un perro, un pequeño árbol junto a ella y un pajarito en su nido. Cada artista podrá agregar más objetos a su dibujo, siempre y cuando los elementos se relacionen entre sí.

Trabajo en grupo clase

Terminados los dibujos, se colocaran en una pared de la clase a modo de exposición. El alumnado se pasará por la clase, como si estuviera en una sala de exposiciones de cuadros y mirará con detalle el trabajo de los demás.

En el momento en que todos los participantes hayan observado toda la exposición, cada uno explicará al grupo lo que hizo, que significa y cómo se le ocurrió su dibujo. En el momento de la exposición el resto de la clase debe permanecer en silencio.

Puesta en común

Se dejará unos minutos para reflexionar sobre el trabajo personal. Mientras el educador hará unas preguntas, para facilitar la reflexión, que en ningún momento se deben contestar. La reflexión debe ser en silencio y con la voz interior.

- ¿Te ha gustado tu dibujo?
- ¿Qué has pensado de tu propio cuadro al ver el trabajo de los demás?
- ¿Te hubiera gustado hacerlo diferente?
- ¿Te has divertido creando?

No se comentará nada, ni se dejará opinar sobre el trabajo realizado por los compañeros. Toda la reflexión debe ser individual.

Recursos

- Papel blanco de 30 x 42 cm.
- Lápices de colores.

Temporalización

La actividad se desarrollará en una sesión de 50 minutos, de los cuales 20 minutos aproximadamente se dedicarán al dibujo.

Observaciones

Los elementos deben ser cotidianos, habituales y seleccionados de tal manera que no sea ni muy difícil ni muy fácil poder relacionarlos. Evitar por ejemplo zapatilla, cordón, calcetín.

Cada uno será libre de interpretar el objeto como mejor considere. Por ejemplo, si se dice casa, puede ser una casa de juguete, de un perro, su propia casa, de madera, o el dibujo de una casa que esté en un cuadro, etc.

Se debe reflexionar sobre que el hacer cosas diferentes identifica a cada uno como ser único. Observar que el resultado no es necesariamente correcto o incorrecto, sino propio. Por ello, se debe evitar que se produzcan valoraciones y comparaciones competitivas (bueno-malo mejor-peor correcto-incorrecto bonito-feo), en cambio se fomentará el objetivo de la actividad valorar la creatividad, el valor de las diferencias y la individualidad.

La explicación del cuadro puede ser voluntaria.

Referencia bibliográfica

Renom, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Wolters Kluwer. (ciclo inicial).

8.- Tu y yo no vemos lo mismo

Breve descripción

Tener tu propia manera de ver las cosas a través de una imagen y de un debate sobre que es lo que vemos de esa imagen.

Microcompetencias

- Autoestima.
- Pensamiento crítico.
- Análisis crítico de normas

Objetivos

- Descubrir y comparar los diferentes puntos de vista.
- Valorar la diferencia de apreciación, observación y expresión.
- Estimular la valoración de la propia individualidad y originalidad.
- Observar cómo un objeto puede ser visto de maneras diferentes por cada persona.

Procedimiento

Cada persona ve las cosas de manera distinta a los demás aunque estén mirando lo mismo. Dependerá de la experiencia vivida y de las apreciaciones y valoraciones personales. La autoestima positiva implica una valoración también positiva de la propia opinión y de lo que uno mismo hace como ser diferente.

Trabajo en grupo clase

Se seleccionará previamente una imagen de un animal (Anexo 12), de unos 30x40cms, de modo que pueda ser vista por todo el grupo, con claridad y sin dificultad.

El educador les mostrará la imagen, la colocará en la pizarra o en la pared para que la observen durante 1 minuto.

Para favorecer la observación y la reflexión, el educador formulará unas preguntas, de una en una dejando tiempo suficiente para que cada uno pueda responderse a si mismo, en silencio.

Imaginaros que estáis junto al animal y que podéis verlo, tocarlo, sentirlo, saber lo que piensa y lo que siente.

- ¿Qué ves?
- ¿De qué color es?
- Toca su piel... ¿cómo es?... ¿áspera, suave, fría , tibia?

- ¿Que está haciendo?
- ¿Que siente?
- ¿Dónde estuvo antes de llegar allí?
- ¿En qué está pensando?
- ¿Qué le gustaría hacer ahora?
- ¿Tiene nombre?, ¿Cómo se llama?

Puesta en común

Finalizadas las preguntas y dejando un tiempo corto para la reflexión personal, se lleva a cabo un debate, en el que se les invitará a compartir sus opiniones, ideas, sentimientos, en un espacio de discusión. Se motivará al alumnado a participar respondiendo a las preguntas, escuchando activamente a los compañeros y razonando su opinión ante la opinión contraria de los demás.

Preguntas

- ¿Pensamos todos igual?
- ¿Por qué si todos estábamos viendo la misma imagen, respondemos cosas distintas?
- ¿Me han gustado mis respuestas?
- ¿Me hubiera gustado responder o imaginar cosas diferentes?

Recursos

Imagen de algún animal de aproximadamente 30x40 cm (Anexo 12).

Temporalización

La actividad se desarrollará en una sesión de 50 minutos.

Observaciones

Se debe trabajar para que el alumnado consiga elaborar una opinión propia y la valore como tal sin que exista ningún tipo de juicio de valor hacia ella, pudiendo de este modo enriquecer la propia opinión con la de los demás, lograr que la satisfacción esté en descubrir que se puede dar una opinión diferente sin que esté equivocada. Para ello se debe remarcar que no se realicen valoraciones de correcto o incorrecto, bien o mal, sino clarificar que escuchar otras opiniones, puede modificar o reafirmar la propia.

Procurar que la imagen elegida sea una fotografía lo más cercana posible a la realidad y que no contenga demasiados elementos que distraigan la atención.

Referencia bibliográfica

Renom, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Wolters Kluwer. (ciclo inicial).

9.- Un poco más de esfuerzo

Descripción breve

Actividad sobre automotivación a partir de querer realizar algo que necesita esfuerzo.

Microcompetencias

- Automotivación.
- Actitud positiva.

Objetivos

- Incrementar la actitud positiva.
- Fijarse un objetivo.
- Ayudar a los demás en la consecución de un objetivo.

Procedimiento

Trabajo en grupo

El maestro les pide a los alumnos que piensen en una cosa que hagan que requiera esfuerzo y otra que la hagan con facilidad. Después, se comparten las respuestas y se reflexiona conjuntamente.

A continuación, el maestro les leerá una narración:

Una paloma volaba por el cielo moviendo las alas con energía. Se para en una rama, saluda a una ardilla:

- Si no fuera por el aire, que me frena, volaría más fácilmente.

La ardilla la mira sorprendida y le dice:

- Si no fuera por el aire, no volarías. El aire y el esfuerzo que haces con las alas, es el que te permite volar.

A esta narración, le siguen una preguntas de comprensión y de reflexión que el maestro compartirá con las alumnas:

- ¿Por qué la paloma no quiere que haya aire?
- ¿Que le responde la ardilla?

Trabajo individual

Los alumnos dibujan, en una hoja, algo que les gustaría hacer pero que se requiere esfuerzo para conseguirlo. A continuación, los alumnos se intercambian los dibujos y escriben cómo poder lograr los objetivos dibujados de los compañeros.

Recursos necesarios

- Papel.
- Colores.

Temporalización

Aproximadamente 50 minutos.

Observaciones

La ficha de esta actividad se encuentra en el Anexo 13.

Referencia bibliográfica

Abellán, M. T., y Martí, M. (2012). *Món d'emocions. Quaderns de treball. Educació Emocional. Educació primària 2*. Barcelona: Barcanova.

10.- Querer es poder a pesar de...

Descripción breve

Lectura sobre el poder sobre las dificultades y la observación de la influencia de los demás sobre nosotros.

Microcompetencias

- Autoestima.
- Automotivación.
- Autoeficacia emocional.
- Responsabilidad.
- Actitud positiva.
- Asumir valores éticos y morales.
- Resiliencia.

Objetivo

- Reflexionar sobre nuestras creencias e intenciones para descubrir qué nos impide conseguir nuestros objetivos.

Procedimiento

Seguro que ya conoces la famosa frase: “querer es poder”, que , aunque suene a tópico, encierra una gran verdad. Para ilustrarlo, el maestro leerá esta historia:

Una vez se organizó una carrera de ranas. El objetivo era subir a lo más alto de una torre.

Al principio, todas salieron con entusiasmo para alcanzar la meta, pues el premio era extraordinario.

Pero los espectadores, nada más comenzar la carrera, empezaron a burlarse de ellas y les chillaban:

- Jamás alcanzaréis la meta, es imposible.
- ¿Por qué no lo dejáis correr?
- Estáis locas. Nadie jamás ha conseguido llegar a semejante altura.

Tanto se reían y se burlaban que, poco a poco, las corredoras fueron desistiendo y retirándose, convencidas de que, realmente, era imposible llegar a la cima.

Pero una ranita subía y subía. Y tanto empeño puso que, al final, consiguió llegar y hacerse con el premio. Los espectadores se quedaron de piedra, no podían creerlo. Los periodistas, rápidamente le hicieron una entrevista preguntándole cómo era posible que hubiese alcanzado algo que parecía, realmente, un sueño inalcanzable.

Y la ranita sólo decía: ¿Qué? ¿Qué? ¿Qué? Entonces, descubrieron que era sorda y que durante la carrera creía que el público la estaba animando. (Cuento anónimo)

Reflexión grupal

Fíjate que la ranita de la historia creyó en sus posibilidades y se esforzó enormemente por alcanzar su meta. Preguntas para incentivar a la reflexión:

- ¿Qué crees que hubiese pasado si no hubiera sido sorda?
- ¿Y si el público las hubiera animado mucho?
- ¿También creéis a ciegas en lo que os dicen los demás acerca de tus posibilidades?
- ¿Te envías mensajes positivos a ti mismo?
- ¿Alguna vez pensabas y la gente pensaba que algo era imposible y finalmente lo conseguiste?
- Piensa situaciones que creas imposibles y que con la ayuda de decirte cosas positivas y el ánimo de los demás puedas conseguir.

Recursos necesarios

Ninguno.

Temporalización

Aproximadamente 30 minutos.

Observaciones

La ficha de esta actividad se encuentra en el Anexo 14.

Referencia bibliográfica

GROP (2009). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Parramón. (versión en castellano, catalán, francés, portugués, holandés y esloveno).

Competencia Social

Tabla 6. Competencia social

Nombre de la actividad	Microcompetencias	Descripción breve
1.- Hola ¿Cómo estás?	<ul style="list-style-type: none"> • Dominar las habilidades sociales básicas. • Respeto por los demás. • Comportamiento prosocial y cooperación. • Trabajo en equipo. 	<p>Descubrir las diferentes habilidades sociales básicas mediante la reflexión grupal y el trabajo en equipo.</p>
2.- El rincón de la paz	<ul style="list-style-type: none"> • Prevención y gestión de conflictos. • Asertividad. • Comunicación receptiva y expresiva. 	<p>Practicar la prevención y la gestión de conflictos mediante el diálogo y el lenguaje asertivo.</p>
3.- El teléfono	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación expresiva y receptiva. • Compartir emociones. • Trabajo en equipo. 	<p>Juego popular <i>El teléfono estropeado</i> donde los alumnos observan la importancia de una buena comunicación expresiva y receptiva.</p>
4.- La caja mágica	<ul style="list-style-type: none"> • Prevención y gestión de conflictos. • Comportamiento prosocial y cooperación. 	<p>Buzón donde los alumnos piden ayuda y entre todos se busca una solución al problema.</p>
5.- Papelote y la pelota de básquet	<ul style="list-style-type: none"> • Asertividad. • Prevención y gestión de conflictos. • Compartir emociones. 	<p>Narración de un conflicto mediante una marioneta y búsqueda de una solución asertiva y la diferencian entre la solución pasiva y violenta con la ayuda del alumnado.</p>

6.- El amigo invisible	<ul style="list-style-type: none"> • Comportamiento prosocial y cooperación. • Dominar las habilidades sociales básicas. 	Cuidar de un compañero durante unos días de forma anónima.
7.- ¿Que te pasa?	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad para gestionar situaciones emocionales. • Trabajo en equipo. • Compartir emociones. 	Practicar la gestión de situaciones emocionales mediante representaciones teatrales.
8.- La silueta de mis amistades	<ul style="list-style-type: none"> • Asertividad. • Respeto por los demás. • Dominar las habilidades sociales básicas. • Comunicación expresiva y receptiva. 	Reconocer y analizar las características de una buena amistad y reflexionar sobre las cualidades que tiene un buen amigo a través de la comunicación expresiva y receptiva y de la asertividad.
9.- Nuestro rompecabezas	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en equipo. • Comportamiento prosocial y cooperación. • Liderazgo emocional. • Comunicación receptiva y expresiva. • Respeto por los demás. • Dominar las habilidades sociales básicas. 	Trabajo en equipo a través de la realización de un rompecabezas.
10.- ¿Que hacer en vez de?	<ul style="list-style-type: none"> • Respeto por los demás. • Trabajo en grupo. • Dominar las habilidades sociales básicas. 	Descubrir actitudes negativas y sus posibles alternativas positivas a través de entrevistas y su debate posterior.

1.- Hola, ¿Cómo estás?

Descripción breve

Descubrir las diferentes habilidades sociales básicas mediante la reflexión grupal y el trabajo en equipo.

Microcompetencias

- Dominar las habilidades sociales básicas.
- Respeto por los demás.
- Comportamiento prosocial y cooperación.
- Trabajo en equipo.

Objetivos

- Dominar las habilidades sociales básicas.
- Ejercitar la empatía.
- Transmitir respeto y consideración hacia otras personas.
- Trabajar en grupo y cooperar.

Procedimiento de la 1ª parte

Las habilidades sociales básicas como el saludar o despedirse, de presentarse, dar las gracias, pedir un favor o pedir disculpas no son sólo fórmulas de mera cortesía. Para que realmente se convierta en una habilidad social y facilite las relaciones sociales se ha de practicar con ellas la empatía. Dar las gracias no tiene sentido si no entiendes y valoras el esfuerzo que la otra persona ha realizado por ti. Pedir disculpas no tiene sentido sino entiendes y valoras el efecto negativo que ha causado lo que hayas hecho o dicho a la otra persona. Elogiar no tiene sentido sino entiendes y compartes el efecto positivo que eso va a tener en la otra persona. Saludar o despedirse no tiene sentido sino se entiende el vínculo afectivo que se crea con esas fórmulas ya que con el saludo y la despedida se reconoce a la otra persona y se transmite respeto hacia ella.

Trabajo con todo el alumnado

Se le pregunta a todo el alumnado que digan maneras de saludar y se van apuntando en el pizarra: Hola; hola, ¿cómo estás?; buenos días, buenas tardes, buenas noches; etc. Se hace lo mismo con las presentaciones, la despedida, dar las gracias, pedir un favor y pedir disculpas. También se les dice que estas palabras van acompañadas de un lenguaje no verbal que es importante reconocer y se puede apuntar también como son besos, abrazos o un apretón de manos, etc. Se aprovecha para

hablar de la empatía cuando se comente cada habilidad. Se les pregunta cómo creen que se sentirá la otra persona cuando la saludas o no; cuando le pides un favor o le das las gracias por algo; cuando le pides disculpas o cuando te presentas o te presentan a alguien.

Trabajo en pequeño grupo

Se divide la clase en 6 grupos, uno por cada una de las habilidades trabajadas anteriormente. Se les entrega una cartulina, colores y marcadores y se les pide al grupo que le ha tocado la habilidad de saludar que copien en la cartulina las diferentes maneras de saludar que se han ido escribiendo en la pizarra. Esto mismo se repite con las habilidades de despedirse, presentarse, dar las gracias, pedir disculpas o pedir un favor. También se les dice que pueden decorarla como quieran.

Anotación

También se pueden añadir nuevas formas de expresarlas.

Para trabajar en grupo se les dice que tienen que dividirse el trabajo: cada uno copia una sentencia y otros decoran. También se les dice que tienen que utilizar las habilidades trabajadas anteriormente: pedir un favor, dar las gracias, disculparte si alguien se ha ofendido. El profesor observará qué grupos tienen más dificultad para ponerse de acuerdo y trabajar esas habilidades y anota sus observaciones para después comentarlas con ellos.

Puesta en común

Cuando se acaba el trabajo se cuelgan las cartulinas en las paredes del aula, que se vean bien, para ir recordando esas habilidades sociales básicas.

Se les pide que uno de cada grupo cuente su experiencia del trabajo en grupo, si han tenido dificultades o no al trabajar en grupo y si han utilizado las habilidades trabajadas.

Anotación

Cada grupo presenta su trabajo a los demás y explica su experiencia.

El profesor comenta las observaciones que ha realizado cuando estaban trabajando en grupo y se resalta que trabajar en equipo requiere un esfuerzo pero también la satisfacción es mayor.

Procedimiento de la 2ª parte

Se escriben cada una de las habilidades trabajadas anteriormente en un papelito.

El alumnado se sienta en el suelo formando un círculo. Se tienen que elegir seis parejas. Pueden ser voluntarias o se puede sortear de alguna manera.

Variante

Se puede hacer por grupos con el objetivo de que participen todos los alumnos que quieran participar.

La primera pareja se coloca en el centro del círculo y elige un papelito de la bolsa. Lo abre y uno de ellos lee la habilidad que les toca representar. Podemos recordar las diferentes maneras que escribimos en la cartulina y que están colgadas de las paredes del aula. El profesor facilitará cualquier historia para que ellos puedan desarrollar esa habilidad. Por ejemplo, si les ha tocado pedir disculpas, el profesor les dice que son dos amigos y uno de ellos está molesto porque le ha quitado un lápiz sin su permiso. A partir de aquí el otro le pide disculpas.

Al principio, puede ser el maestro el que facilite la historia. Mas adelante, pueden pensar la historia los mismos alumnos que tienen que representar. También puede ser el público el que se invente la historia. Se les puede plantear las diferentes opciones y que los alumnos elijan cómo quieren desarrollar la actividad.

Se les tiene que dejar claro que sus palabras tienen que ir acompañadas con gestos: un beso, un abrazo, un roce, un apretón de manos, etc. Si no se les ocurre nada, el resto del alumnado les pueden ayudar y dar ideas para que los que están en el centro del círculo puedan acabar el ejercicio. Cuando acaben el resto del grupo pueden decir si ellos lo dirían de otras maneras y preguntaremos a los participantes cómo se han sentido. El profesor, en este momento tiene que dejar claro que la habilidad, en este ejemplo la de pedir disculpas, no tiene sentido si el que pide perdón no entiende que su acción ha provocado un malestar en la otra persona. Sólo será un perdón verdadero si empatiza con la otra persona y lo mismo ocurre, con las demás habilidades.

El ejercicio se acaba cuando las seis parejas han sacado los seis papelitos. Para finalizar se puede hacer comprometer al alumnado a hablarse entre ellos y con los adultos practicando las habilidades trabajadas. Para ello cada vez que alguien no las cumpla, se leerán las cartulinas que mantendremos colgadas de la pared del aula.

Recursos necesarios

- 6 cartulinas.
- Colores y marcadores.
- Pizarrón.

Temporalización

- 1ª parte: 60 minutos.
- 2ª parte: 45 minutos.

Observaciones

Se han de realizar las dos partes en dos sesiones seguidas.

Referencia bibliográfica

Agulló, M. J., Bisquerra, R. (Coord.), Cabero, M., Pellicer, I., Sánchez, R., y Vázquez, S. (2013). *La educación emocional en la escuela. Actividades para el aula, dirigidas a niños y niñas de 6 a 7 años. Tomo 2*. México: Alfaomega.

2.- El rincón de la paz

Descripción breve

Practicar la prevención y la gestión de conflictos mediante el diálogo y el lenguaje asertivo.

Microcompetencias

- Prevención y gestión de conflictos.
- Asertividad.
- Comunicación receptiva y expresiva.

Objetivos

- Resolver los conflictos pacíficamente.
- Expresar bien los sentimientos de una forma asertiva: lenguaje asertivo.
- Escuchar y entender los sentimientos de la otra persona. Empatía.
- Aportar soluciones.
- Negociar esas soluciones.

Procedimientos

Hay personas que en una discusión se acaloran y dicen cosas de las que después se arrepienten o en cualquier caso empeoran las cosas. También ocurre cuando nos sentimos heridos por alguien. Otras personas, por el contrario, se sienten heridas o molestas y no son capaces de expresarlo sintiéndose muy mal.

En muchas ocasiones es mejor no intentar solucionar el conflicto “en caliente” sino dejarlo enfriar y buscar un tiempo y un lugar especial para tratarlo.

Solucionar el conflicto pasa, la mayoría de los casos, por la negociación y la mediación.

Muchas veces podemos solucionar el conflicto si lo prevemos o nos anticipamos a él.

Ser capaz de expresar bien lo que sentimos y empatizar con la otra persona, ayuda a la resolución pacífica del conflicto.

Trabajo con todo el alumnado

Se les dice al alumnado que se va a construir en el salón un “rincón de la paz”. El profesor les ofrece el lugar donde lo van a realizar. En ese rincón van a poner dos sillas que siempre van a estar allí (si el conflicto es entre más personas en el momento concreto se añade más sillas). Una de esas sillas va a ser para el niño o la niña que agrade o la otra para el niño agredido. El profesor pondrá una imagen de una boca (Anexo 15) (emisor) y otra con una oreja (Anexo 15) (receptor) y lo

enganchará en la silla correspondiente. Las sillas se pondrán en el rincón de tal manera que desde la silla del agresor se vea una de las paredes del rincón y desde la silla del agredido se vea la otra pared que forma el rincón, y queden una silla delante de la otra.

Variante

Pienso que las sillas podrían estar dispuestas de la siguiente manera: / \. De esta forma, los alumnos no quedan enfrentados. Modelo de sentarse tipo coaching.

Una vez colocadas las sillas, el profesor explicará que muchas veces la persona que agrede o hace algo que molesta a otro, lo hace sin darse cuenta y es necesario que quien se siente agredido se lo diga para solucionar el conflicto. Puede que la persona que se siente agredida no se atreva, o no encuentre el momento para decírselo, o no sepa cómo hacerlo y por eso se ha creado ese espacio. Para los niños y niñas que tengan un conflicto entre ellos y quieran solucionarlo. Allí estará el profesor cerca por si lo necesitan y encontrarán la manera de decirse las cosas sin estropear más la relación, buscando entre las dos partes una solución pacífica.

El profesor les explicará que hay un lenguaje asertivo que si lo hablas se solucionan los conflictos. La persona agraviada u ofendida tiene que expresar a la persona que le ha ofendido cómo se siente y por qué. Para ello utilizará las siguientes expresiones:

Cuando tú me dijiste o me hiciste.....

- Me sentí o me siento....(expresar la emoción: triste, enfadado, celoso, envidioso, solo, angustiado, nervioso, etc.)
- Necesito...(expresar lo que quiere que la otra persona rectifique para que él se sienta bien.

Todo esto se puede ir escribiendo en una cartulina, con un marcador negro o marcadores de colores, y al lado de *me sentí* anotar las diferentes maneras que se puede uno sentir cuando entra en un conflicto, para que tenga recursos a la hora de expresarse.

Esta cartulina se enganchará en la pared del rincón de la paz que quede enfrente de la silla del agredido para que cuando se lo diga tenga un guión para expresarse correctamente.

La persona agresora tiene que empatizar y entender que sus palabras o actuaciones han producido un malestar en otro compañero y disculparse, para eso también hay fórmulas asertivas:

- Siento haberte molestado, no me he dado cuenta.

- Perdona no sabía que eso te sentase tan mal.

Puede ocurrir que esta persona también se haya sentido ofendida y por eso ofendió, por lo tanto, tiene que utilizar las palabras utilizadas por el ofendido.

Cuando tú me dijiste o me hiciste.....

- Me sentí o me siento....(expresar la emoción: triste, enfadado, celoso, envidioso, solo, angustiado, nervioso, etc.).
- Necesito...(expresar lo que quiere que la otra persona rectifique para que él se sienta bien.

El profesor escribirá todo esto en dos cartulinas y las pegará en la pared del rincón que, más o menos, queda frente a la silla del agresor.

Una vez que cada uno se ha expresado, los dos deben aportar alguna solución al conflicto teniendo en cuenta los deseos de cada uno. El profesor puede ayudar en esta fase e incluso hacer de mediador.

Puede ser que la solución no esté en ninguna de las que salgan sino en una que sea la mezcla de las dos: se llega a un acuerdo regateando o negociando. Uno cede un poco y la otra persona cede otro poco.

El pacto se escribe y las personas implicadas lo tienen que firmar. Se cuelga después, en un espacio de la pared del rincón de la paz que destinaremos para ello.

Después de la firma los implicados pueden darse la mano o abrazarse como símbolo de que cumplirán el pacto al que han llegado.

Estos pactos al cabo de una semana se tienen que revisar para ver si han funcionado y si no es así, volver a pactar. Si el conflicto se ha solucionado del todo se quitan de la pared.

Como ejemplo se puede pedir voluntarios que quieran resolver su conflicto y hacer todo el proceso delante de todo el alumnado.

Variante

El contenido de las cartulinas las pueden pensar entre todos y las pueden escribir los alumnos para que así sean los alumnos los protagonistas de su aprendizaje y valoren el esfuerzo realizado.

Recursos necesarios

- Cartulinas y marcador negro.
- Dos sillas y un rincón libre del salón.
- Marcadores de colores.
- Imágenes de la boca y de la oreja (Anexo 15).

Temporalización

Para preparar el rincón y explicar el lenguaje asertivo con la simulación: 60 minutos.

Observaciones

Para los conflictos que vayan surgiendo se recomienda un poco de intimidad, por eso es mejor utilizar el rincón cuando no hayan alumnos (a la hora del recreo o la comida).

Utilizar el recurso NEMO (Nombre – Emoción – Motivo – Objetivo): Miguel, siento tristeza cuando me pegas un puñetazo y me gustaría que regularas tus emociones negativas y no me pegaras.

Referencia bibliográfica

Agulló, M. J., Bisquerra, R. (Coord.), Cabero, M., Pellicer, I., Sánchez, R., y Vásquez, S. (2013). *La educación emocional en la escuela. Actividades para el aula, dirigidas a niños y niñas de 6 a 7 años. Tomo 2.* México: Alfaomega.

3.- El teléfono

Descripción breve

Juego popular *El teléfono estropeado* donde los alumnos observan la importancia de una buena comunicación expresiva y receptiva.

Microcompetencias

- Comunicación expresiva y receptiva.
- Compartir emociones.
- Trabajo en equipo.

Objetivo

- Practicar la comunicación receptiva.
- Observar cómo se puede distorsionar un mensaje que se transmite por varias personas si no se escucha con atención.
- Practicar la comunicación expresiva.
- Observar como se distorsiona un mensaje sino se expresa con claridad.

Procedimiento

Cuando se mantiene una conversación muchas veces el receptor no hace bien su función: primero porque no escucha con atención y segundo porque tiende a interpretar el mensaje distorsionándolo. La consecuencia es que no hay una buena comunicación porque el mensaje no se recibe con precisión. Este ejercicio es la adaptación de un juego popular.

Se divide el alumnado en grupos de 8 a 10 personas y se les hace sentarse en círculo. De esta manera se obtendrán tres o cuatro grupos.

1ª parte

A un miembro de cada grupo se le da un mensaje, el mismo para todos los grupos y a la vez. El mensaje puede ser así: *Mi amigo se ha enfadado conmigo porque no he jugado con él y me siento triste*. Puede ser más corto o probar con una sola palabra. El profesor puede ir experimentando. Este alumno que ha recibido el mensaje o a través de un papel escrito o en el oído, se lo dice al compañero que tiene a su derecha al oído. Tiene que ser lo suficiente bajo para que no lo oiga nadie más. Sólo puede decírselo una vez. El que recibe el mensaje lo comunica al compañero de la derecha de la misma forma y así hasta llegar al último que dirá en voz alta lo que ha entendido.

Se comprobará que el mensaje que ha llegado al último, la mayoría de las veces, no es el mismo que

se ha querido transmitir al principio. Uno por uno y en el orden inverso, del último al primero, dirán lo que han ido entendiendo y se observará que hay niños que entienden mejor que otros y esto puede ser debido a que atienden bien al mensaje o que la otra persona se ha expresado con suficiente claridad. También se observará que cada grupo ha entendido una cosa distinta.

Se pregunta al primero que ha transmitido el mensaje que cómo se siente al ver que lo que ha dicho no se ha entendido y se llega a la conclusión que la relación entre personas que no se entienden no es buena.

Por lo tanto se remarca que para que haya una buena relación y comunicación es importante que quien escuche lo haga con mucha atención y quien lo transmita lo haga de forma clara y se dice que esto vale para la relación con los amigos, con los padres, con los hermanos y con todas las personas con las que se relacionan los niños.

Anotación

Cuando uno habla, el que escucha, no piensa la respuesta sino que le escucha sin pensar lo que va a decir a continuación.

Se puede apuntar en una cartulina o en el pizarra la conclusión anterior sobre la buena comunicación.

2ª parte

Una vez llegada a esta conclusión se repite el ejercicio anterior advirtiéndoles que escuchen con más atención y se expresen con más claridad.

Lo más seguro es que los mensajes no se distorsionen tanto.

Recursos necesarios

- Varios mensajes escritos en papeles distintos.
- Pizarrón o cartulina y marcador negro o rotuladores de color.

Temporalización

30 minutos.

Referencia bibliográfica

Agulló, M. J., Bisquerra, R. (Coord.), Cabero, M., Pellicer, I., Sánchez, R., y Vázquez, S. (2013). *La educación emocional en la escuela. Actividades para el aula, dirigidas a niños y niñas de 6 a 7 años. Tomo 2*. México: Alfaomega.

4.- La caja mágica

Descripción breve

Buzón donde los alumnos piden ayuda y entre todos se busca una solución al problema.

Microcompetencias

- Prevención y gestión de conflictos.
- Comportamiento prosocial y cooperación.

Objetivos

- Buscar ayuda en los demás como estrategia de prevención y gestión de conflictos regulación.
- Buscar soluciones a nuestros problemas.
- Cooperar y participar con interés ayudando a los demás.

Procedimiento

A menudo cuando se tiene una dificultad cuesta encontrar una solución y a veces las opiniones de los demás ayudan a encontrar salidas distintas que mejoran los conflictos o situaciones difíciles de resolver.

Trabajo individual

Los alumnos escribirán un problema en un papel y lo depositaran en la caja mágica, es decir un buzón donde se escriben los aspectos o problemas que se quieren comentar. Se recomienda que todas las notas estén firmadas, ya que se tiene que conocer quién es la persona que necesita apoyo y ayuda de los demás.

Trabajo grupal

Se hará una asamblea y se abrirá la caja mágica donde se hablaran de los problemas escritos y entre todos se intentara buscar una solución apropiada.

Recursos necesarios

Buzón que podemos confeccionar con una caja de zapatos.

Temporalización

No se trata de una actividad puntual, si no de una actividad transversal por ello se aconseja abrir la caja, cada quince días, una vez al mes...según el criterio del profesor.

Observaciones

Los comentarios que se realicen no se pueden alargar se trata de encontrar soluciones no crear más conflictos.

Variante

La primera o la segunda vez se hace en grupo. Las demás veces son los alumnos los que deciden a quien ayudar. Se tiene que intentar que ningún alumno se quede sin ayuda. Por esta razón al principio se decidirá en asamblea y después se intentará que sea auto-gestionada: los alumnos van a buscar al buzón a quién pueden ayudar. El docente les pedirá que les explique la solución, una vez encontrada, con el objetivo de acompañarlos durante el procedimiento.

Referencia bibliográfica

Agulló, M. J., Bisquerra, R. (Coord.), Cabero, M., Pellicer, I., Sánchez, R., y Vásquez, S. (2013). *La educación emocional en la escuela. Actividades para el aula, dirigidas a niños y niñas de 6 a 7 años. Tomo 2*. México: Alfaomega. (Actividad de la competencia Regulación emocional).

5.- Papelote y la pelota de básquet

Descripción breve

Narración de un conflicto mediante una marioneta y búsqueda de una solución asertiva y la diferencian entre la solución pasiva y violenta con la ayuda del alumnado.

Microcompetencias

- Asertividad.
- Prevención y gestión de conflictos.
- Compartir emociones.

Objetivos

- Encontrar una reacción asertiva ante un conflicto.
- Reconocer una reacción pasiva o inhibida.
- Reconocer una reacción violenta.
- Darse cuenta que ni la reacción inhibida ni la violenta solucionan el problema.

Anotación

Considero que la asertividad es la solución para la mayor parte de los conflictos. Por otro lado, hay conflictos cómo por ejemplo aquellos en los que pelagra la vida, dónde es necesaria una reacción inhibida o agresiva (violenta, no). Ej: un atraco dónde se exige que todo el mundo se quede quieto (reacción inhibida); una prevención de un accidente inminente con otra persona (reacción agresiva). Con estos ejemplos y con esta argumentación intento darle realidad al asunto y hacer ver a los alumnos que cada situación requiere un tipo de respuesta diferente.

- Reconocer cuando se necesita pedir ayuda.
- Empatizar con lo que sienten y piensan los personajes.
- Buscar soluciones a un problema.
- Lo útil que es compartir y cooperar.

Procedimiento

La marioneta Papalote, explica al alumnado que haciendo uno de sus paseos de cada tarde, cuando sobrevolaba un pueblo, observó a dos niños que estaban muy tristes. Estaban sentados debajo de un árbol y tenían una pelota de básquet. Al acercarse reconoció a uno de ellos, a Pedro, que habían jugado juntos muchas veces.

Papalote les preguntó cuáles eran los motivos de su tristeza y ellos le explicaron la situación:

Resulta que a Pedro sus padres por su cumpleaños le habían regalado una pelota de básquet. Él estaba muy contento porque llevaba tiempo pidiéndosela para jugar a la salida de la escuela, en la pista de básquet que habían hecho nueva a las afueras del pueblo. El día que se la regalaron se fue directo a la pista e hizo unos cuantos encestes cuando llegó otro niño de su escuela, un poco más mayor que él. Le dijo a Pedro que le diese la pelota y que se marchase sin decir nada a nadie si no quería que le golpease. A Pedro, que a rápido no le ganaba nadie, no se le ocurrió otra cosa que salir corriendo antes de que le quitase la pelota. Se volvió para casa pero se sentía mal porque él quería jugar con su pelota nueva pero tenía miedo de que se la quitaran y no se había atrevido a enfrentarse. De camino para casa se encontró a su amigo Juan y dudaba de si contárselo o no.

(En este momento de la historia Papalote le pregunta al alumnado si Pedro debe o no contarle lo que le ha pasado a su amigo Juan y preguntar qué pasaría si se lo cuenta o si no se lo cuenta. Se llega a la conclusión de que la única posibilidad de solucionar el problema es contárselo porque él solo no se atreve a hacer nada). La historia sigue.

Anotación

Pienso que es una buena solución pero no es la única.

Juan le dice que no se preocupe que él lo acompaña a la pista y juegan juntos. Juan tiene un carácter diferente a Pedro, cuando quiere una cosa siempre la consigue aunque sea a golpes. Cuando llegaron a la pista se pusieron a jugar con la pelota y el niño mayor se envalentonó y directamente fue a quitarle la pelota a Juan. Éste se le echó encima y se empezaron a pelear. Juan logró darle un buen puñetazo en la cara al niño mayor y empezó a salirle mucha sangre de la nariz. El niño mayor asustado se levantó y salió corriendo. Juan contento le dijo a Pedro que ya no tenía de qué preocuparse, que podría jugar siempre que quisiera sin que lo volviese a molestar.

(Llegados a este punto Papalote pregunta al alumnado si ellos piensan que ya se le han acabado los problemas con ese niño o no. Se recoge en la pizarra cuántos opinan que sí y porqué y cuantos opinan que no y porqué. El profesor ayudará en las reflexiones).

Papalote continuará explicando que al día siguiente Pedro y Juan volvieron a la pista de básquet y que cuando llevaban un rato jugando aparecieron 5 niños mayores que ellos con ganas de pelea. Pedro y Juan se dieron cuenta en seguida de que saldrían “perderían”

Anotación

Creo más conveniente utilizar: mal parados.

contra los 5 niños mayores y salieron corriendo con la pelota. Suerte que eran muy rápidos y los despistaron. Papalote explica al alumnado que fue en el momento en que estaban sentados debajo de un árbol muy tristes porque se daban cuenta que la situación no sólo no había mejorado sino que había empeorado ya que no podían volver a jugar a la pista y 5 niños mayores querían pegarles, cuando él se los encontró. Pedro le explicó a Papalote que él sólo veía dos soluciones: olvidarse de jugar nunca más en la pista con la pelota de básquet o si iban a la pista pelearse continuamente con ellos.

Papalote les pedirá ayuda para solucionar el problema de Pedro y Juan. Se reflexionará sobre las dos reacciones: la inhibida de Pedro y la violenta de Juan. Se preguntará si estas reacciones han solucionado el problema. Se preguntará qué niños creen que reaccionarían igual que Pedro y quién reaccionaría igual que Juan y a algunos de ellos se les podría pedir que explicasen qué creen que siente Pedro o Juan ante el fracaso de sus actuaciones. Todo se irá apuntando en la pizarra y se pedirá a los niños que digan que reacciones pueden ayudar a solucionar el problema. El profesor los orientará.

Se llega a la conclusión que la pasividad no arregla nada y hace que cada vez te sientas peor y la violencia engendra más violencia.

Anotación

En este caso y en la mayoría de ellos. Explicar que a veces la pasividad y la agresividad son la solución para determinados conflictos. Preguntar a los alumnos en qué conflictos serían la pasividad y la agresividad una respuesta adecuada.

El final de esta historia es abierta a las aportaciones del grupo guiados por el profesor pero si se ve que no sale nada se puede proponer lo siguiente: Pedro se reafirma en que lo que él quiere es jugar a básquet con su pelota en la pista y decide pedir ayuda a un adulto para que les acompañe a la pista y les proponga al grupo de niños mayores jugar juntos haciendo el adulto de árbitro durante varios días. Se tiene que valorar lo inútil del enfrentamiento y lo útil para ambas partes que es compartir y cooperar, ya que de esta manera todos ganan y ninguno pierde. Es una solución asertiva.

Además, Juan le pide disculpas sinceras al niño mayor por haberle golpeado.

Variante

Preguntar cómo podría haber actuado Pedro al principio. Buscar respuestas asertivas sin la necesidad de pedir ayuda. Si no funciona, entonces buscamos ayuda en segundas personas cómo un adulto o un amigo.

Al final se hará un mapa conceptual sobre las reacciones inhibidas y violentas y cuál es la asertiva: decir lo que quieres o lo que piensas o sientes o bien a la persona que te produce un conflicto o bien pedir ayuda a un adulto. Este mapa se puede colgar en la clase y mostrarlo como modelo.

Recursos necesarios

- Marioneta en forma de cometa.
- Pizarra para anotar los resultados de las intervenciones.
- Cartulina para hacer el mapa conceptual.

Temporalización

60 minutos.

Referencia bibliográfica

Agulló, M. J., Bisquerra, R. (Coord.), Cabero, M., Pellicer, I., Sánchez, R., y Vásquez, S. (2013). *La educación emocional en la escuela. Actividades para el aula, dirigidas a niños y niñas de 6 a 7 años. Tomo 2*. México: Alfaomega.

6.- El amigo invisible

Descripción breve

Cuidar de un compañero durante unos días de forma anónima.

Microcompetencias

- Comportamiento prosocial y cooperación.
- Dominar las habilidades sociales básicas.

Objetivos

- Cuidar de los demás nos hace sentir mejor.
- Reconocer que es importante atender a los demás y no centrarnos en uno mismo.
- Detectar actitudes, como la amabilidad, que nacen cuando las emociones positivas dominan las relaciones entre las personas.

Procedimiento

El amigo invisible nos permite trabajar algunos de los conflictos más frecuentes en las aulas como: alumnos ignorados, mejorar las relaciones, trabajar las responsabilidades y ser todos protagonistas. Otro aspecto importante es que no solo estoy cuidando de otro si no que a la vez alguien cuida de mí.

Se escribe en un papel el nombre de cada uno de los alumnos y se agrupa dentro de una bolsa. Cada uno tiene que tomar un papel donde pondrá el nombre de algún alumno de clase, su amigo invisible, este no puede saber quién es. Si se considera necesario se puede pedir ayuda al profesor para no ser descubierto.

El alumno A deberá de cuidar del alumno B. Cuidar quiere decir preocuparse por él, ayudarlo con los deberes si lo requiere, preocuparse por que no este solo, que se divierta, hacerle un dibujo y dejárselo en la mesa sin que se dé cuenta...se permite hacer obsequios, siempre que sean elaborados por uno mismo.

Después de 15 días o el tiempo que decida el profesor, se preguntara a un alumno: quién cree que ha sido su amigo invisible y por que. A la vez el alumno descubierto responderá a la misma pregunta y así sucesivamente hasta que se descubra el secreto guardado.

Recursos necesarios

Papel, lápiz y una bolsa.

Temporalización

15 días (aproximadamente). Se aconseja dar tiempo suficiente para dar opción al cambio.

Observaciones

Antes de descubrir quien ha estado el amigo invisible se pueden trabajar las siguientes reflexiones a trabajar con todo el grupo:

- ¿Cómo cuidan de su amigo?
- ¿Qué hacen por él?
- ¿Qué podrían hacer para que se sienta valorado, apreciado... feliz?
- ¿Les gusta cuidar de los demás?
- ¿Cómo se sienten cuando cuidan o están pendiente de que los demás estén bien?...
- ¿Cómo se sienten cuando son los demás los que cuidan de usted?
- ¿Cómo han notado que los demás estaban pendientes de usted?
- ¿Podrían adivinar quién es su amigo invisible? ¿Cómo lo han notado?

Remarcar que es importante guardar el anonimato porque es parte de las normas del juego.

Referencia bibliográfica

Agulló, M. J., Bisquerra, R. (Coord.), Cabero, M., Pellicer, I., Sánchez, R., y Vásquez, S. (2013). *La educación emocional en la escuela. Actividades para el aula, dirigidas a niños y niñas de 6 a 7 años. Tomo 2*. México: Alfaomega. (Actividad de la competencia Regulación emocional).

7.- ¿Qué te pasa?

Descripción breve

Practicar la gestión de situaciones emocionales mediante representaciones teatrales.

Microcompetencias

- Capacidad para gestionar situaciones emocionales.
- Trabajo en equipo.
- Compartir emociones.

Objetivos

- Practicar la comunicación receptiva.
- Practicar la comunicación expresiva.
- Expresar empatía.
- Inducir o regular las emociones de los demás: gestionar situaciones emocionales.

Procedimiento

La empatía ayuda a tener relaciones sociales de calidad. Reconocer las emociones que siente la persona que te está explicando algo o se está comportando de una manera determinada hace que esa persona se sienta querida y acompañada en un momento o proceso que puede ser duro para ella y hace que los lazos emocionales que unen a estas personas sean más sólidos.

1ª parte: trabajo con todo el alumnado

Se les explica, que de forma voluntaria, tienen que formarse 4 o 5 parejas y además tiene que haber un cuarteto. De cada pareja uno escenifica una emoción y el otro la tiene que adivinar. En el caso del cuarteto serían dos y dos. Una vez distribuidos los grupos, se reparten unos papeles sólo a los miembros de la pareja que han decidido ser el que expresa la emoción donde estarán anotadas situaciones emocionales intensas que ellos tienen que representar. Una vez adivinada, tienen que regular la intensidad de la emoción y si es una emoción negativa, intentar inducirle hacia una emoción positiva. El personaje receptor puede ser ayudado por el resto del alumnado si no se le ocurre nada. Se tendrá que explicar cómo se hace esta última parte y escribir en la pizarra qué podemos decir para que un niño se calme cuando está muy triste, cuando está muy enfadado, cuando tiene mucho miedo o cuando está alterado porque está muy contento.

En pizarra escribimos las tres fases de la tarea:

- Adivinar la emoción que el otro expresa, para eso se tienen que fijar en la comunicación verbal y no verbal.
- Que el que exprese la emoción se sienta comprendido por el que la recibe. Para eso podemos utilizar expresiones como: *entiendo que te sientas...*(nombre de la emoción que expresa); *si a mí me hubiese pasado eso también me sentiría...*(nombre de la emoción que expresa); *comprendo que te sientas...*(nombre de la expresión que se expresa)*con lo que te ha pasado* o cualquier otra manera de expresar empatía que se considere oportuna. Esto puede ir acompañado con una expresión no verbal como acercarse, pasarle un brazo por encima o cualquier otro gesto de consuelo que se considere oportuno. Esta comunicación no verbal también se escribirá en la pizarra de manera que ellos puedan tener recursos para enfrentarse a las diferentes situaciones emocionales que se les plantee.
- Qué puede hacer el que escucha para regular la intensidad de la emoción expresada y, si hace falta, inducirle hacia otra emoción.
- Aquí el profesor explicará que al niño que está expresando una emoción intensa se le ha de hablar despacio, con calma y sin gritar.
- Se puede hacer una broma al niño que expresa una emoción para distraerlo y de esa forma baje la intensidad.
- Se puede proponer hacer otra cosa que sepamos que le gusta para distraerlo y hacer que se sienta mejor.
- Se le puede decir que nos explique qué le ha pasado para que se desahogue y se sienta mejor.
- Se le puede preguntar si necesita un abrazo cálido y tranquilizador.
- El niño que escucha puede proponer ir a pedir ayuda a un adulto.
- Cualquier otra manera que el profesor o el alumnado pueda aportar.

Variante

También se puede anotar en unas cartulinas de colores las diferentes maneras de mostrar empatía y las diferentes maneras de regular las emociones en los otros. Lo pueden hacer los alumnos por grupos de trabajo. Después se pueden colgar las cartulinas en las paredes del aula para que los alumnos las lean cuando lo encuentren necesario.

Recursos necesarios

- Cartulinas de colores
- Rotuladores de colores

2º parte: representación

Cada pareja irá representando su situación emocional. El profesor ayudará a cada uno de los alumnos con su escenificación. El resto del alumnado ayudará al que hace de receptor si este no acaba de saber lo que tiene que decir o hacer.

Cuando toque la escenificación del cuarteto, el profesor remarcará que son dos alumnos los que expresan emociones y dos los que tendrán que gestionar esa situación emocional..

Al final de cada representación se preguntará a los actores cómo se han sentido: si el que expresa la emoción se ha sentido comprendido, acompañado y querido y si el que la recibe se ha sentido bien ayudándole.

Recursos necesarios

- La pizarra.
- Papeles donde estarán anotadas las situaciones emocionales.

Temporalización

- 1ª parte: 30 minutos. Si se hace lo de las cartulinas de colores 60 minutos.
- 2ª parte: 45 minutos.

Observaciones

Podemos repetir esta tarea al día siguiente, con otras situaciones emocionales, haciendo participar al resto del alumnado.

La repetición y entrenamiento es básico para el aprendizaje de nuevos hábitos de relación.

Situaciones emocionales

Parejas

1. Un niño llora desconsoladamente porque se ha caído, se ha hecho daño y está asustado porque le sale sangre.
2. Un niño llora desconsoladamente porque se ha perdido y siente miedo.
3. Un niño está muy triste porque nadie quiere jugar con él en el recreo.
4. Un niño está muy enfadado y grita mucho y quiere ir a golpear a otro niño porque le ha quitado la pelota.
5. Un niño ha ganado junto con su equipo un campeonato de deporte y está tan contento que

por los pasillos de la escuela, que no se puede gritar, va lanzando gritos de alegría.

Cuarteto

6. Dos niños se pelean verbalmente porque los dos quieren jugar con el mismo puzle y están a punto de comenzar a pelearse y los otros dos tienen que intentar calmarlos.

Referencia bibliográfica

Agulló, M. J., Bisquerra, R. (Coord.), Cabero, M., Pellicer, I., Sánchez, R., y Vázquez, S. (2013). *La educación emocional en la escuela. Actividades para el aula, dirigidas a niños y niñas de 6 a 7 años. Tomo 2*. México: Alfaomega.

8.- La silueta de mis amistades

Descripción breve

Reconocer y analizar las características de una buena amistad y reflexionar sobre las cualidades que tiene un buen amigo a través de la comunicación expresiva y receptiva y de la asertividad.

Microcompetencias

- Asertividad.
- Respeto por los demás.
- Dominar las habilidades sociales básicas.

Objetivos

- Identificar las características de un buen amigo.
- Tener interés por ser un buen amigo de los demás.
- Valorar la importancia del concepto amistad.

Procedimiento

La vida conlleva el relacionarse, con unos más que con otros, aquellos con los que nos llevamos bien los llamamos amigos. Pero ¿Qué es realmente un amigo? ¿Se puede identificar un buen amigo? Pensar e identificar las cualidades de un buen amigo nos puede ayudar a reflexionar sobre nuestras acciones ante los demás.

Trabajo por parejas

Se distribuirá la clase por parejas. Cada miembro de la pareja dibujará sobre papel blanco la silueta de su compañero que recortará y escribirá el nombre del niño o niña al cual pertenezca.

Seguidamente se escribirá dentro de ella con rotulador azul 4 cualidades o características que le gusten de él o ella. Del mismo modo, escribirá en color rojo 4 cualidades o características que no le gusten y que crea que puede cambiar para poder ser amigos.

Puesta en común

Una vez tengan su silueta, con todas las características positivas (en color azul) y negativas (en color rojo), las expondrán al resto de la clase. En el momento de exponer las cualidades o características negativas, se pedirá a los compañeros que aporten su opinión, así como que hagan sugerencias para poder mejorarlas y hacer que se conviertan en positivas. Como por ejemplo se dice de un compañero que es egoísta, se debe contestar; "si me prestaras la goma, si no te escondieras

tus cosas, entonces serías un buen amigo". Se dice de otro que es un mandón/a, se le puede sugerir; "si nos dejaras opinar o no nos mandarás tanto, te buscaríamos más para jugar contigo".

El educador preguntará a todo el alumnado cómo se siente al escuchar los comentarios sobre sus cualidades negativas y positivas.

Para finalizar, se construirán dos siluetas en cartulina grande, en una de ellas, se anotarán todas aquellas cualidades positivas, que vayan saliendo y de común acuerdo se considerará el perfil de un buen amigo. En la otra silueta se escribirán aquellas características que, según la opinión del alumnado, sean valoradas como negativas en la relación con los amigos. Estas siluetas se colgaran en la pared de la clase, con el fin de hacer referencia a ellas en el momento que se crea oportuno.

Recursos

- Papel de embalar en color blanco.
- Lápiz.
- Rotuladores (azul y rojo).

Temporalización

La actividad se desarrollará en una sesión de aproximadamente 50 minutos.

Observaciones

Esta actividad precisa de un espacio amplio, para que se puedan estirar en el suelo al dibujar su silueta.

Para evitar conflictos se debe escribir el mismo número de características positivas y negativas, teniendo en cuenta la dificultad de la actividad, ya que resulta difícil aceptar la opinión de los demás, y sobre todo si se trata de cosas negativas, por ello, en la puesta en común, se tendrá en cuenta el grupo clase y el educador deberá conducir el debate de tal manera que ningún alumno se quede con características negativas sin ver de positivas. No se debe dejar ningún conflicto por resolver.

En el momento de la puesta en común, sería conveniente la disposición en semicírculo.

Variantes

Pienso que sería más adecuado escoger 4 puntos positivos de la pareja y solo 2 de mejora (negativos, no). De esta manera se le da más importancia a lo positivo y facilita la comunicación receptiva y la aceptación de los puntos de mejora sin sentirse atacado.

Creo que se podría utilizar el lenguaje asertivo cuando se traten los puntos de mejora de la pareja. Utilizar el recurso NEMO (Nombre – Emoción – Motivo – Objetivo): Miguel, siento tristeza

cuando me pegas un puñetazo y me gustaría que regularas tus emociones negativas y no me pegaras.

Cambiar los roles.

Referencia bibliográfica

Renom, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Wolters Kluwer. (ciclo inicial). (Actividad de la competencia Habilidades de vida y bienestar).

9.- Nuestro rompecabezas

Descripción breve

Trabajo en equipo a través de la realización de un rompecabezas.

Microcompetencias

- Trabajo en equipo.
- Comportamiento prosocial y cooperación.
- Liderazgo emocional.
- Comunicación receptiva y expresiva.
- Respeto por los demás.
- Dominar las habilidades sociales básicas.

Objetivos

- Estimular el desarrollo de las habilidades socio emocionales mediante la cooperación.
- Ordenar un rompecabezas.
- Valorar las ventajas e inconvenientes del trabajo individual y grupal.
- Valorar aspectos y actitudes positivas en el trabajo cooperativo.
- Analizar el proceso y grado de satisfacción con relación al trabajo realizado.

Procedimiento

Las actividades de grupo, tanto de trabajo intelectual como lúdicas, favorecen las relaciones sociales ya que en ellas se alcanza el objetivo mediante acuerdos y la cooperación. Trabajar en grupo puede resultar a la vez que entretenido más productivo.

Esta actividad consta de dos partes.

Primera parte

Trabajo en pequeño grupo

Se dividirá la clase en pequeños grupos de tres personas, estos se sentarán en el suelo, dejando un espacio central amplio. Se depositará en el centro de cada grupo un sobre que contendrá 27 piezas, para formar 3 puzles diferentes (uno por alumno) de 9 piezas cada uno, para diferenciar las fichas de cada puzle, cada una de ellas llevará en el reverso, un adhesivo del mismo color.

El sobre no se debe abrir hasta el momento en que todos estén colocados y en cada círculo haya un sobre. Se les explicará que deberán construir su rompecabezas, para lo cual abrirán el sobre donde encontrarán mezcladas las piezas necesarias. Cada componente del grupo deberá elegir un color y

tomar sus fichas, separándolas de las del resto del grupo para construir el puzle correspondiente. Una vez finalizado, enganchará su rompecabezas en una cartulina, que podrá colgarla en la clase. Esta actividad no es competitiva, por tanto no se gana o se pierde, solo se finaliza en el momento en que todos los alumnos tengan su puzle montado y enganchado.

Segunda parte

Trabajo en pequeño grupo

Se trata de construir un puzle, pero de forma colectiva. El número de puzles variará en función del tamaño de la clase. Por ejemplo, en una clase de 25 alumnos se construirán 2 puzles de 9 piezas y uno de 7. Para diferenciarlos se pondrá un adhesivo del mismo color en el reverso de cada pieza de un mismo rompecabezas, de esta manera habrá tantos colores como puzles.

Las piezas de los rompecabezas se mezclarán y se distribuirán en 5 sobres, equiparando el número de fichas de cada sobre.

Para iniciar la actividad se les dará a cada uno un adhesivo de color, y se dispondrá de tantos colores como puzles se puedan construir.

Se divide la clase en cinco grupos y se les repartirá un sobre. Cada miembro del grupo deberá recoger del sobre una pieza del color de su adhesivo y se agrupará buscando a los otros compañeros que tengan el mismo color que él.

Agrupados por colores, deberán construir el rompecabezas entre todos y al finalizar lo pegarán en una cartulina.

Esta actividad tampoco debe ser planteada como una competición.

Puesta en común

Terminada la actividad, el alumnado mostrará su obra y cada grupo comentará a los demás lo que les ha parecido la actividad. Se les invitará a que reflexionen sobre el trabajo realizado en grupo y a que expongan aspectos, como; Qué les ha gustado, lo que les ha costado, de qué manera han logrado organizarse, si alguien ha tomado la iniciativa, si alguno en particular ha dirigido la actividad, si les ha parecido que alguien organizara u ofreciera una estrategia, si les parece más fácil o más difícil trabajar en grupo y por qué, etc. Se irá remarcando la identificación específica de valores y actitudes positivas que pudieran haber observado, qué emociones han surgido y cuál ha sido el motivo y cómo han conseguido regular esa emoción para llegar a alcanzar el objetivo.

A continuación se les invitará a recordar la primera actividad y se les pedirá que comparen ambas, sobre todo respecto al tiempo de realización y dificultad, preguntándoles cuál de las dos actividades les ha resultado más amena, en cuál han trabajado más o si piensan que el hecho de trabajar en grupo favorece el aprendizaje.

Recursos

Actividad a

- Sobres de papel.
- Puzles de 9 piezas de papel de 10 cm x10 cm. En el reverso de cada pieza habrá un adhesivo de color, diferente para cada uno de los tres puzles.
- Cartulina de 34 cm x 34 cm, marcando en su interior un cuadrado de 30 cm X 30 cm.
- Pegamento en barra.
- Cartulinas.

Actividad b

- Sobres de papel.
- Puzles de aproximadamente 9 piezas cada uno.
- Cartulina de 30 cm x 30cm.
- Adhesivos de colores.
- Pegamento en barra.
- Cartulinas.

Temporalización

La actividad se llevará a cabo en dos sesiones de 30 minutos aproximadamente, para cada actividad.

Observaciones

Las piezas del primer puzle, serán de 10 cm x 10cm aproximadamente.

Es conveniente realizar las actividades en sesiones diferentes pero consecutivas, realizando primero la actividad "A" y en otra sesión la actividad "B"

En el caso que el número de alumnos no sea múltiplo de tres, alguno hará de observador, para que en la puesta en común explique al resto del grupo lo que ha visto, impresiones sobre las actuaciones de los compañeros y cómo hubiera actuado él, de haber estado en el grupo.

Para la actividad B, se intentará que cada rompecabezas tenga 9 fichas, la idea es que para un mismo puzle se agrupe la mayor cantidad de alumnos posibles, alrededor de 9.

Variante

Propongo que sean los alumnos los que hagan los dibujos y después los corten en 9 piezas para así crear los puzles para la actividad A. Cada alumno ha de realizar un rompecabezas diferente al suyo

(el maestro lo debe coordinar)

Para la actividad B pueden crear un puzle cooperativo cada uno de los 3 o más grupos igual que en la actividad A. Cada grupo ha de realizar un rompecabezas diferente al suyo.

Temporalización

30 minutos mas para cada una de las dos sesiones.

Referencia bibliográfica

Renom, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Wolters Kluwer. (ciclo inicial).

10.- ¿Que hacer en vez de?

Descripción breve

Descubrir actitudes negativas y sus posibles alternativas positivas a través de entrevistas y su debate posterior.

Microcompetencias

- Respeto por los demás.
- Trabajo en grupo.
- Dominar las habilidades sociales básicas.

Objetivos

- Identificar actitudes que ayuden a las relaciones sociales.
- Analizar posibles valores y actitudes positivas.
- Valorar el grado de satisfacción del trabajo realizado en grupo.

Procedimiento

Al nacer nos incorporamos a un mundo donde la relación forma parte de la vida. Sin embargo, la experiencia va indicándonos que hay actitudes que favorecen nuestra relación con las demás personas y otras que la distorsionan. A través de esta actividad se puede llegar a descubrir este nuevo mundo.

Trabajo en grupo clase

El educador explicará al alumnado que van a hacer una entrevista a otros maestros del centro para saber que opinan sobre las relaciones, qué es lo que les gusta o aquello que les molesta de los demás y qué alternativa nos ofrecen para poder cambiar.

Se hará un ejemplo en la pizarra, para que todos tengan claro el objetivo y la dinámica de la entrevista.

Ejemplo

- Le preguntareis al entrevistado que os diga una actitud o conducta que le pueda molestar, la emoción que le provoca y una alternativa a la actitud.

Actitud	Emoción	Alternativa
Egoísmo	Ira	Generosidad Compartir
Decir mentiras	Enfado	Sinceridad

Trabajo en grupo pequeño

Se divide la clase en pequeños grupos, entre 3 o 4 personas, que saldrán de la clase en busca de la persona adulta. Le harán una entrevista para obtener información sobre las actitudes específicas de otras personas que le hacen sentir triste, agobiado, molesto, y qué actitud o conductas esperarían a cambio de ella y por qué.

Ejemplo

- Actitud negativa, decir una mentira, me hace sentir mal, enfadado, porque la próxima vez no le creeré y pensaré que me está engañando, espero a cambio que la gente sea sincera.

Los grupos saldrán de la clase durante unos 15 o 20 minutos.

Obtenida la información, volverán a la clase y expondrán a los compañeros lo que escucharon. El educador en la pizarra irá resumiendo en pocas palabras, la información aportada por los grupos, remarcando la actitud rechazada, “en vez de...” y la alternativa “sería apropiado...”

Puesta en común

Terminada la ronda de exposiciones se lleva a cabo un debate, dando la posibilidad de comentar los resultados y de compartir aquello que crean conveniente.

Como trabajo final se sentarán en círculo y se irán tirando una pelota, de uno a otro. El que lanza deberá decir una actitud inapropiada que haya sido analizada anteriormente y el receptor deberá decir aquella actitud que haya sido identificada como alternativa. Se pueden repetir actitudes. La actividad finaliza en el momento en que todos hayan participado, para ello se les pedirá que mantengan sus manos en actitud receptiva y que las escondan cuando hayan participado.

Recursos

- Personas adultas dispuestas a colaborar.
- Lápiz y papel.
- Pizarra.
- Pelota.

Temporalización

La actividad se desarrollará en una sesión de 60 minutos aproximadamente.

Observaciones

El educador debe dar muy bien las instrucciones y dejar claro, cuál es el objetivo de la entrevista.

Motivar a los grupos a pedir que los adultos les cuenten varias actitudes que les desagraden para tener un amplio repertorio de actitudes a analizar.

Se debe contar con la disposición y colaboración de educadores y personal del centro, tantos como sea posible para los diferentes grupos.

Previamente se debe explicar a los adultos colaboradores los objetivos de la actividad, para que expliquen de manera clara y sencilla las actitudes requeridas y no una experiencia completa. Además es importante que el adulto tenga pensado lo que les va a decir. También se les indicará un tiempo aproximado de duración de la entrevista, será el propio adulto quien controle este factor. El tiempo puede ser estimado en unos 10 minutos.

Para facilitar la acción se les indicará a cada grupo donde podrán encontrar a la persona indicada.

Referencia bibliográfica

Renom, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Wolters Kluwer. (ciclo inicial).

Competencias de vida y bienestar

Tabla 7. Competencia de vida y bienestar

Nombre de la actividad	Microcompetencias	Descripción breve
1.- ¿Hasta donde puedo llegar?	<ul style="list-style-type: none"> Fijar objetivos adaptativos. 	Reflexión sobre las circunstancias personales y sobre la elección de objetivos en relación a estas.
2.- Objetivos a la carta	<ul style="list-style-type: none"> Fijar objetivos adaptativos. 	Establecer objetivos con la ayuda de la familia
3.- Asesores de marquitos	<ul style="list-style-type: none"> Toma de decisiones. 	Estimular el pensamiento alternativo, consecuencial y de perspectiva y empático a través de una historia en la que los alumnos deben de ayudar periódicamente a un alumno imaginario.
4.- Consulta el sabio	<ul style="list-style-type: none"> Toma de decisiones. Buscar ayuda y recursos. Bienestar emocional. 	Búsqueda de alguien para que proporcione su punto de vista en una decisión y puesta en común a clase.
5.- Gafas de colores	<ul style="list-style-type: none"> Buscar ayuda y recursos. Bienestar emocional. 	Reflexión sobre situaciones desagradables y búsqueda de pensamiento positivo para afrontar estas situaciones.
6.- Inventario de sucesos agradables	<ul style="list-style-type: none"> Buscar ayuda y recursos. Bienestar emocional. 	Hacer una lista de las cosas buenas que te pasan durante el día.
7.- La diversidad es divertida	<ul style="list-style-type: none"> Ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y 	Creación de melodías y ritmos a través de diferentes objetos y

	comprometida.	reflexión de la diversidad.
8.- Los animales contentos	• Bienestar emocional	Cantar y bailar una canción sobre animales con el fin de acabar el día contentos y animados.
9.- Disfrutamos en familia	• Bienestar emocional	Sesión sobre la familia.
10.- El zoo	• Fluir	Diseño de un zoo con animales de plastelina.

1.- ¿Hasta dónde puedo?

Explicación breve

Reflexión sobre las circunstancias personales y sobre la elección de objetivos en relación a estas.

Microcompetencias

- Fijar objetivos adaptativos.

Objetivos

- Tener en cuenta a la persona y sus circunstancias a la hora de fijar objetivos.
- Relacionar los objetivos no conseguidos con algunas emociones desagradables.

Procedimiento

Los objetivos que se proponen las personas no son siempre alcanzables en un momento preciso, depende de variables internas y externas. Tenerlas presente es imprescindible al marcarse objetivos para evitar frustraciones innecesarias y disfrutar del proceso.

El maestro presenta a unas cuantas parejas de personajes, e invita a los niños a comparar lo que puede proponerse y conseguir cada una de las personas de la pareja, en base a tener presente sus capacidades, limitaciones y circunstancias, y normalizándolas.

Las parejas a comparar son:

- Un niño de 7 años y otro de 10 años.

¿Quién se supone que correrá más en la carrera de final de curso? ¿a qué es debido que los dos no corran a la misma velocidad? ¿qué pasaría si el niño de 7 años se propusiera ganar al niño de 10?

- Un niño que tiene fiebre y está resfriado, y otro que se encuentra bien.

¿Quién estará más participativo, activo y más atento en clase? ¿a qué es debido que los dos no atiendan al maestro por igual? ¿qué pasaría si el niño con fiebre se propusiera estar tan activo como los demás?

- Un niño que llegue nuevo a la escuela y otro que ya hace años que está en ella.

¿Quién estará más callado? ¿a qué es debido que los dos no estén igual de comunicativos? ¿qué pasaría si el niño que llega nuevo se propusiera conocer a todos los compañeros el primer día?

- Un niño que tenga a su abuelo enfermo y otro que tenga a su abuelo bien de salud. ¿Quién estará más preocupado o triste? ¿a qué es debido que los dos no se sientan igual? ¿qué pasaría si el niño cuyo abuelo está enfermo se propusiera estar muy alegre?

Después de trabajar con las parejas, se estimula la reflexión; posibles preguntas para la reflexión podrían ser: ¿si el niño de 7 años no puede correr más que el niño de 10 años, cómo pensáis que se sentirá si se propone ganarle y no lo consigue? ¿cómo le explicaríamos que es normal que no le haya ganado?

La finalidad es acompañar reflexivamente a los niños a la conclusión de la importancia de tener presente las circunstancias personales del momento, las características personales y las limitaciones a la hora de marcarnos objetivos; así como a informarles que cuando las circunstancias personales y externas cambian los objetivos que antes eran difíciles pueden resultar más sencillos de conseguir (tras un par de semanas el niño que llegó nuevo a la escuela ya conocerá a sus compañeros y logrará su objetivo).

Recursos necesarios

Ninguno.

Temporalización

Una sesión de 20 minutos aproximadamente para trabajar con cada pareja y reflexionar las conclusiones.

Observaciones

Se sugiere que las temáticas de comparación de los personajes se adapten a las circunstancias y necesidades individuales o grupales del aula.

Variante

Los tres saltos

Procedimiento

Los alumnos se ponen una marca (yo decidí utilizar un pegamento de barra para hacer la marca) y después saltan intentando superarla. De esta manera, los alumnos observan si han superado la meta que ellos se han fijado previamente.

A continuación se reflexiona sobre lo sucedido. Se comparan las diferentes marcas de los diferentes alumnos. Comprobar si son las mismas. El maestro debe acompañar los alumnos en la reflexión de que cada uno tiene unas capacidades y unas limitaciones diferentes y es importante que cada uno adapte su objetivo en relación a sus propias circunstancias.

Se puede finalizar pidiendo a dos alumnos que ayuden a algún alumno que no haya podido superar

su objetivo. De esta manera pueden pensar entre los tres como superar el objetivo. Con esto promovemos pedir ayuda a los demás y trabajar en equipo para superar un objetivo, así como la prosocialidad.

Temporalización

20 minutos.

Recursos

Barra de pegamento para hacer la marca (se puede utilizar un lápiz, un bolígrafo...).

Referencia bibliográfica

Barreda, M. (2013). *Educació Social i Emocional (consciència i aprenentatge)*. Trabajo Final de Máster en Comunicación Intercultural y enseñanza de lenguas. Castelló de la Plana: Universitat Jaume I (papel).

Referencia bibliográfica

Agulló, M. J., Bisquerra, R. (Coord.), Cabero, M., Pellicer, I., Sánchez, R., y Vásquez, S. (2013). *La educación emocional en la escuela. Actividades para el aula, dirigidas a niños y niñas de 6 a 7 años. Tomo 2*. México: Alfaomega.

2.- Objetivos a la carta

Descripción breve

Establecer objetivos con la ayuda de la familia.

Microcompetencias

- Fijar objetivos adaptativos.

Objetivos

- Definir objetivos de mejora en el aula y proponerse su consecución.
- Diferenciar entre objetivos positivos y objetivos negativos.
- Darse cuenta de las posibilidades de mejora que todos tenemos si nos lo proponemos.

Procedimiento

Marcarse objetivos puede convertirse en una forma eficaz de mejorar y desarrollarnos.

Un día a la semana (preferiblemente siempre el mismo día para establecer el hábito) un niño diferente, con ayuda de la familia o del maestro, fija qué va a mejorarse ese día (el objetivo del día). Se aceptan, solamente, objetivos de mejora en el aula referentes a actitudes, hábitos, relación con el grupo, con el maestro, etc. que incrementen el clima de bienestar en el aula.

El maestro el día antes le recordará al niño que para el día siguiente va a pensar con su familia o con el maestro qué le gustaría que se mejorara en el aula. Ejemplos de mejora en el aula podrían ser: “Hoy vamos a escuchar más”, “Hoy estaremos contentos”, “Hoy no nos pegaremos”, etc.

Definido el objetivo, el maestro escribe con el niño en un papel el objetivo y cada uno de los miembros del aula firma el contrato de compromiso responsable con el objetivo.

A lo largo del día todos (incluido el maestro) hacen lo posible para cumplir el objetivo; al final del día se valora si el objetivo se consiguió o no, si están satisfechos de haberlo conseguido, qué no les permitió conseguirlo (dificultades), y qué podrían haber hecho para gestionar las dificultades.

Tras la valoración, se estimula la reflexión; posibles preguntas para la reflexión podrían ser: ¿lo que nos hemos propuesto ha sido positivo? ¿qué tiene de positivo? ¿cómo nos sentimos cuando conseguimos algo positivo? ¿qué otras cosas positivas nos gustaría conseguir? (por ejemplo, dejar de morderme las uñas, vestirme solito, jugar más con mi hermanito, etc.) ¿los que teníais ganas de conseguirlo lo habéis conseguido? ¿alguno no tenía ganas de conseguirlo o de esforzarse? ¿querer

esconder a otro niño su merienda es un objetivo positivo o negativo? ¿encerrar a un niño en el lavabo es un objetivo positivo o negativo?

La finalidad es acompañar reflexivamente a los niños a la conclusión de la utilidad de los objetivos positivos (diferentes a los negativos), que nos permiten mejorar como personas, y a la relación entre ganas de conseguirlo (motivación) y consecución.

Recursos necesarios

Ninguno.

Temporalización

Dos sesiones: a primera hora del día dedicar 20 minutos aproximadamente para definir el objetivo; a última hora dedicar 30 minutos aproximadamente para valorar resultados.

Observaciones

Se sugiere tomar nota de los objetivos de los alumnos para que el maestro tenga presente la necesidad que cada uno de ellos expresa con el objetivo que propone.

Se puede invitar a las familias a vivenciar la actividad en casa, con objetivos de mejora del bienestar en casa, e incluso que presenten los resultados en la reunión de familias.

Proponemos una frase para la reflexión de los maestros, de Michelangelo Antonioni: “El mayor peligro para la mayoría de nosotros no es que apuntemos demasiado alto y fallemos, sino que apuntemos demasiado bajo y acertemos”.

Referencia bibliográfica

Agulló, M. J., Bisquerra, R. (Coord.), Cabero, M., Pellicer, I., Sánchez, R., y Vásquez, S. (2013). *La educación emocional en la escuela. Actividades para el aula, dirigidas a niños y niñas de 6 a 7 años. Tomo 2*. México: Alfaomega.

3.- Asesores de Marquitos

Descripción breve

Estimular el pensamiento alternativo, consecuencial y de perspectiva y empático a través de una historia en la que los alumnos deben de ayudar periódicamente a un alumno imaginario.

Microcompetencias

- Toma de decisiones.

Objetivos

- Sentirse responsables ante la toma de decisiones y sus consecuencias.
- Utilizar el pensamiento alternativo, el pensamiento consecuencial y el pensamiento de perspectiva o empático.
- Argumentar las decisiones.
- Trabajar en equipo para reflexionar y llegar a una conclusión.

Procedimiento

Herbert Spencer decía que la finalidad de la educación es formar personas aptas para gobernarse a sí mismas, y no para que los demás las gobiernen. Gobernarse a sí mismo, liderarse, implica entre otras cosas aprender a tomar decisiones responsables.

Periódicamente el maestro explica que acaban de recibir la llamada de Marquitos, el niño alegre y travieso de 7 años que llama a menudo, y que vive a bastantes kilómetros.

Como siempre, llama para pedir que los niños le ayuden a pensar sobre una decisión que quiere tomar. A cada llamada las temáticas de las decisiones son diferentes:

- Mientras Marquitos y sus amigos jugaban al parque rompieron el cristal de la tienda del Sr. Ramón mientras estaba cerrada. Sus amigos dicen que es mejor no decir al Sr. Ramón que han sido ellos.
- Marquitos está terminando el álbum de cromos del equipo de fútbol, le falta sólo un cromo para terminar. Tomás, su compañero de mesa, le enseña su álbum, y entre los cromos que le faltan por enganchar está el que Marquitos busca. Marquitos tiene la tentación de quitárselo sin que Tomás se de cuenta.
- Esta tarde en clase de natación les enseñarán a quitarse el flotador y a nadar solos. A Marquitos le gusta mucho la clase de natación, pero tiene miedo y quiere decir al maestro que le duele la barriga.

- Los papás de Marquitos están de viaje, y la abuela cuida a Marquitos y a su hermano. Ayer estaba cansada y dijo que hoy limpiaría los platos de la cena y recogería los juguetes de los niños. La abuela está buscando por toda la casa a los niños para que le ayuden, pero Marquitos y su hermano se han escondido debajo de la cama para no ayudarla.

El maestro explica que Marquitos, como siempre, cuando va a tomar una decisión se para a pensar qué opciones tiene y cual es la preferible, y para ello cuenta con la opinión valiosa de los niños de la clase.

Una vez expuesta cada una de las situaciones, el maestro preguntará a los alumnos: ¿qué le proponemos a Marquitos? (estimular y permitir la lluvia de ideas, el pensamiento alternativo), ¿qué pasaría si le sugiriéramos esto? (estimular el pensamiento consecuencial), ¿alguna vez vosotros habéis tomado esta decisión?, ¿qué sucedió? (anticipar consecuencias), ¿Marquitos se tiene en cuenta sólo a sí mismo o a alguien más? (estimular el pensamiento de perspectiva y empático).

Una vez los niños han tomado la decisión y la han argumentado (es importante que el maestro sólo les inspire con preguntas, no con sugerencias ni consejos) el maestro les dice que esperará a la hora del recreo para llamar a Marquitos y comunicarle la decisión del grupo. El maestro les informa después que Marquitos les da las gracias y que mañana les va a llamar de nuevo para explicarles qué sucedió tomando la decisión que los niños le proponen.

Al día siguiente el maestro les cuenta la llamada de Marquitos y cuales fueron las consecuencias de la decisión. Si las consecuencias fueron positivas todos se felicitarán con un gran aplauso; si las consecuencias fueron negativas todos se felicitarán con un gran aplauso por que lo intentaron pero reflexionarán después sobre lo que pasó y lo que no tuvieron en cuenta.

Tras cada caso de Marquitos se estimula la reflexión; posibles preguntas para la reflexión podrían ser: ¿qué tendremos en cuenta a partir de ahora? ¿a quién podríamos pedir consejo?

La finalidad es acompañar reflexivamente a los niños a la conclusión de la importancia de ser responsables ante la toma de decisiones, a no dejarse llevar por la impulsividad o la irreflexión y valorar posibilidades varias, consecuencias varias y la opinión de los adultos de referencia.

Recursos necesarios

Foto/dibujo de Marquitos (para presentarlo a los niños).

Temporalización

Aproximadamente dos sesiones de 20 minutos por caso de Marquitos:

- la primera para exponer el caso y decidir.
- la segunda para reflexionar sobre qué sucedió.

Observaciones

Se sugiere que las temáticas de Marquitos se adapten a las circunstancias y necesidades individuales o grupales del aula.

Proponemos una frase para la reflexión de los maestros, de Jaime Lladó: "No, no existen errores, sino resultados inadecuados".

Referencia bibliográfica

Agulló, M. J., Bisquerra, R. (Coord.), Cabero, M., Pellicer, I., Sánchez, R., y Vázquez, S. (2013). *La educación emocional en la escuela. Actividades para el aula, dirigidas a niños y niñas de 6 a 7 años. Tomo 2*. México: Alfaomega.

4.- Consulta al sabio

Descripción breve

Búsqueda de alguien para que proporcione su punto de vista en una decisión y puesta en común a clase.

Microcompetencias

- Toma de decisiones.
- Buscar ayuda y recursos.
- Bienestar emocional.

Objetivos

- Pedir la ayuda del adulto para tomar decisiones.
- Tomar conciencia de la importancia de los vínculos afectivos.

Procedimiento

El cerebro de los niños está en pleno desarrollo y aprende con rapidez; tener modelos cerca para aprender de ellos les permite una experiencia de aprendizaje por observación muy valiosa.

El maestro propone una decisión relevante a tomar, por ejemplo: a partir de ahora cuando nos enfademos con algún compañero de clase haremos algo diferente a insultarnos y pegarnos, qué haremos?

Expuesta la situación, el maestro comenta que la semana siguiente debatirán qué decisión tomar; a lo largo de esta semana cada niño va a preguntar al “sabio” que escoja (papá, mamá, abuelos, vecinos, hermano mayor, etc.) dos preguntas:

¿qué harías si estuvieras en nuestro lugar y tuvieras que tomar esta decisión? ¿qué consejo nos das?

El sabio, con ayuda del niño, escribe una nota breve con las dos respuestas.

Los niños se irán a casa ese día sabiendo a qué “sabio” quieren preguntar.

A la semana siguiente cada niño comparte lo que le dijo el “sabio” y debaten qué decisión toman al respecto de qué hacer a partir de ahora cuando se enfaden con un compañero de clase.

Cada niño cuelga en el “Mural de los sabios” la nota (y opcionalmente se puede colgar también una fotografía del “sabio”).

Tomada la decisión, se estimula la reflexión; posibles preguntas para la reflexión podrían ser ¿para qué nos sirvió preguntar a esta persona? ¿qué es lo que más me gustó de saber que esta persona podía ayudarme?

La finalidad es acompañar reflexivamente a los niños a la conclusión de la importancia de compartir con otras personas las decisiones que tomemos para que nos ayuden a pensar y a tomar decisiones más adecuadas, y aprendamos de ellos.

Recursos necesarios

- Las notas de cada “sabio” (opcionalmente las fotografías).

Mural de los sabios

- Cartulina.
- Pegamento.
- Tijeras .

Temporalización

Dos sesiones por decisión:

- aproximadamente 10 minutos para definir la decisión y el “sabio”.
- alrededor de 30 minutos para compartir las ideas de los “sabios” y reflexionar.

Observaciones

Colgar el “Mural de los sabios” en la pared es de utilidad, el maestro periódicamente puede hacer referencia a él, e invitar a los niños a reflexionar al respecto de qué les diría su “sabio” ante una situación determinada.

Cuantas más situaciones de consulta al “sabio” se hayan producido, más interiorización habrá por parte de los niños de las estrategias reflexivas y analíticas adultas.

Variante

Antes de pedir ayuda al adulto, los alumnos pueden pensar qué decisión tomar y después comunicarla al adulto y comparar. De esta manera los niños también piensan y comparten su posible decisión.

Anotaciones

Hacerla repetidamente eligiendo diferentes situaciones.

Referencia bibliográfica

Agulló, M. J., Bisquerra, R. (Coord.), Cabero, M., Pellicer, I., Sánchez, R., y Vásquez, S. (2013). *La*

educación emocional en la escuela. Actividades para el aula, dirigidas a niños y niñas de 6 a 7 años. Tomo 2. México: Alfaomega.

5.- Gafas de colores

Descripción breve

Reflexión sobre situaciones desagradables y búsqueda de pensamiento positivo para afrontar estas situaciones.

Microcompetencias

- Buscar ayuda y recursos.
- Bienestar emocional.

Objetivos

- Identificar situaciones negativas o desagradables.
- Identificar diferentes soluciones ante situaciones negativas o desagradables.
- Adoptar una actitud vital y optimista ante la vida.
- Tener interés por conseguir un estado de bienestar.

Procedimiento

Si pensamos en la expresión, *“todo depende del color del cristal con que se mira”*, nos daremos cuenta que ante situaciones adversas, podemos extraer consecuencias positivas, dependerá de nuestra actitud vital y la voluntad de buscar y conseguir nuestro propio bienestar.

Trabajo individual

Se les pedirá que piensen en una situación negativa o desagradable, que puede ser real o inventada.

Para ello se les pueden dar ejemplos, como:

- He prestado mi goma y me la han roto.
- No quieren jugar conmigo en el patio.
- Mis padres no me dejan jugar con los videojuegos.
- No me gusta la verdura y me obligan a comerla.

Trabajo en grupo clase

Se dispondrán las sillas de la clase formando un semicírculo, y se dejará enfrente de este semicírculo dos sillas, en una se pondrán gafas de “cristal” claro, y la otra silla, gafas de “cristal” oscuro.

De forma voluntaria o a suertes, irán saliendo por turnos. Deberán exponer una situación desagradable, para ello se sentarán en la silla que tiene las gafas oscuras, y mientras explican dicha

situación tendrán puestas las gafas. Una vez acabada la historia, el educador pedirá a los demás que piensen en posibles soluciones para tal situación, o simplemente que piensen en otra manera más positiva de ver dicha situación desagradable. El niño o niña que quiera exponer su punto de vista positivo, se sentará en la otra silla y se pondrá las gafas claras para dar sus explicaciones. Puede salir más de uno a dar su opinión.

Una vez escuchadas las aportaciones de sus compañeros, el niño o niña que había expuesto la situación desagradable deberá comunicar al resto de la clase si ha conseguido cambiar su forma de pensar (reestructuración cognitiva) y ha logrado ver su situación de forma más positiva. Si es así, se quitará sus gafas oscuras y se pondrá las claras dando las gracias a sus compañeros.

Se procederá de igual forma con aquellos que quieran explicar su historia.

Si se encuentra una situación que ofrezca dificultades para lograr la reestructuración cognitiva, se aprovechará el momento para comentar que es normal que existan situaciones difíciles de cambiar, y que debemos aceptar y sobrellevar de la mejor manera posible, sin perder nunca una actitud vital.

Recursos

- Dos gafas de plástico.
- Papel de celofán amarillo.
- Papel de celofán azul marino.

Temporalización

La actividad se desarrollará en una sesión de aproximadamente 50 minutos.

Observaciones

Para construir las gafas de colores, simplemente se quitará el plástico que viene en las mismas, y se añadirá en su lugar un trozo de celofán con la misma forma que el plástico anterior. Se puede enganchar con cinta adhesiva.

Es importante la disposición en semicírculo de la clase, ya que contribuye y favorece la participación, de esta manera se vive más la actividad, implicando al grupo de manera directa y motivando a dar su opinión.

Variante

Explicación de la herramienta “*afortunadamente*” y utilizarla durante la actividad: encontrar puntos de vista agradables dentro de cada situación negativa utilizando la palabra *afortunadamente*. Ex: Ha muerto mi perro al cual quería tanto. Afortunadamente, he disfrutado de su presencia muchos años y

he llegado a quererlo mucho.

Referencia bibliográfica

Renom, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Wolters Kluwer. (ciclo inicial).

6.- Inventario de sucesos agradables

Descripción breve

Hacer una lista de las cosas buenas que te pasan durante el día.

Microcompetencias

- Buscar ayuda y recursos.
- Bienestar emocional.

Objetivo

- Aprender a centrar la atención en los sucesos agradables o positivos que nos ocurren a diario, y que, en conjunto, son fuente de bienestar personal.

Procedimiento

Haz inventario de todas las cosas buenas que te van pasando cada día. Seguro que también te ocurren cosas no tan buenas o incluso desagradables, a veces. Sin embargo, con este ejercicio puedes aprender a no olvidar que cada día te proporciona experiencias o momentos agradables que te ayudan a ser más feliz.

Martin realizó este ejercicio y quedó sorprendido de la larga lista de cosas agradables que le sucedían a las que jamás había prestado atención.

En su lista se podía leer, por ejemplo:

- Hoy mi hermana me ha hecho una caricia en la cabeza al pasar por mi lado.
- He acabado la tarea a tiempo ¡y me he sentido genial!
- Mis amigos me han dejado jugar al fútbol con ellos y me han pedido que tirara yo el penalti, ¡he marcado un gol!
- Hoy ha hecho un día estupendo, el sol brillaba y pudimos ir al parque un rato.
- Ha telefoneado un amigo de mi padre y nos ha invitado a pasar el fin de semana con su familia; me lo paso muy bien con ellos.
- Este fin de semana mis padres me llevarán al cine.
- Camino del colegio mi padre me ha contado una anécdota muy divertida de cuando él era pequeño.

- La maestra ha dicho que mi trabajo estaba mejor que otras veces.
- Necesitaba colores y había olvidado el estuche. Rosa me prestó los suyos sin pedírselo.
- Mi madre nos contó ayer un cuento muy bonito antes de acostarnos.
- Mi madre se ha sentido orgullosa de mí cuando le he enseñado el dibujo que he hecho.

Ahora te toca a ti hacer inventario. Intenta fijarte sólo en las cosas que van bien, en lo que resulta agradable del día a día. Empieza poniendo como mínimo dos cosas cada día en tu lista, verás que pronto empiezas a ser más sensible y a valorar más todas las cosas buenas a las que no solías dar importancia.

Recursos necesarios

- Papel.
- Lápiz.

Temporalización

Aproximadamente 30 minutos.

Observaciones

Esta actividad es útil para estimular la mejora del estado de ánimo en momentos en que las cosas no van tan bien. Es en esos momentos cuando conviene releer tu inventario. Te brindará esperanza y reducirá tu malestar ante la situación desagradable que estés viviendo.

La ficha de esta actividad se encuentra en el Anexo 16.

Referencia bibliográfica

GROP (2009). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Parramón. (versión en castellano, catalán, francés, portugués, holandés y esloveno).

7.- La diversidad es divertida

Descripción breve

Creación de melodías y ritmos a través de diferentes objetos y reflexión de la diversidad.

Microcompetencias

- Ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida.

Objetivos

- Sentirse seguro y tranquilo ante el otro que es diferente.
- Vivenciar la experiencia “la diversidad es divertida”.

Procedimiento

Allí dónde se encuentren dos personas, se halla diversidad de opinión, de origen, de pensamientos, de emociones, de necesidades, de prioridades, etc. Aprendiendo a observar la diversidad se aprende a comprenderla, valorarla, respetarla, a crecer y crear juntos.

Se hacen grupos de 4 o 5 niños; cada grupo piensa en un objeto (por ejemplo un bastón) o conjunto de objetos (por ejemplo un cazo y una cuchara) que sirvan para hacer ruido y que puedan encontrar en su casa. Cuanto más creativos sean los objetos mejor.

Unos días después todos los niños traen el objeto o conjunto de objetos. Cada grupo muestra a los demás las distintas formas de hacer ruido con su objeto.

Una vez mostrados, todos los grupos hacen sonar su objeto a la vez y crean, juntos y espontáneamente, una melodía (no importa el resultado). Es recomendable que el maestro traiga, también, un instrumento para estimular ciertos ritmos y marcar el tiempo de cada instrumento (no es necesario que el maestro sepa de música).

Lo importante es que todos los instrumentos juntos creen cierta armonía.

Tras esta experiencia, los grupos intercambian los instrumentos y se repite el procedimiento anterior. Si hay posibilidad de registrar con una grabadora de audio la melodía se recomienda hacerlo, para poder escucharla después y disfrutar todos del resultado de la fusión.

Tras las dos experiencias musicales, se estimula la reflexión; posibles preguntas para la reflexión podrían ser ¿qué diferencias había entre los instrumentos? (diferencias de forma, tono, etc.) ¿os gustó la melodía que creamos juntos? ¿qué pasó cuando cambiasteis de objeto? ¿qué instrumento os

gustó mas? ¿qué es lo que os gustó de éste? al igual que hay instrumentos diferentes hay personas diferentes, ¿a qué personas sentimos diferentes a nosotros? ¿qué nos pasa cuando estamos con personas diferentes a nosotros?

La finalidad es acompañar reflexivamente a los niños a la conclusión que aunque los demás toquen instrumentos diferentes al nuestro, y que nos gusten más o menos, juntos podemos hacer un concierto magnífico; aunque los demás sean diferentes a nosotros podemos hacer juntos cosas muy bellas, aprender y disfrutar. Así como necesitamos un tiempo para conocer un instrumento y aprender a tocarlo, igual nos pasa con las personas, necesitamos un tiempo para conocerlas y disfrutar con ellas.

Recursos necesarios

Los instrumentos de cada grupo; el instrumento del maestro; grabadora de audio (opcional).

Temporalización

Dos sesiones

- una de 20 minutos para organizar los grupos y los instrumentos.
- una de 40 minutos para vivenciar los dos conciertos y reflexionar.

Observaciones

Si los niños quieren repetir la experiencia del concierto, podría repetirse en la próxima fiesta que celebre el centro. En el caso que así sea, para introducir la experiencia se sugiere que alguno de los niños o el maestro, lea un escrito redactado por el grupo al respecto del aprendizaje emocional generado por el concierto, por la fusión.

Referencia bibliográfica

Agulló, M. J., Bisquerra, R. (Coord.), Cabero, M., Pellicer, I., Sánchez, R., y Vásquez, S. (2013). *La educación emocional en la escuela. Actividades para el aula, dirigidas a niños y niñas de 6 a 7 años. Tomo 2*. México: Alfaomega.

8.- Los Animales Contentos

Descripción breve

Cantar y bailar una canción sobre animales con el fin de acabar el día contentos y animados.

Microcompetencias

- Bienestar emocional

Objetivos

- Experimentar bienestar estando en grupo, en contacto con los demás, cantando y bailando juntos.

Procedimiento

Periódicamente, al final del día justo antes de que los niños se marchen a sus casas, el maestro les propone ser Los Animales Contentos.

Hacen espacio en el aula para que cada niño ocupe un espacio y represente a un animal que le guste (cada día pueden escoger el que les apetezca; incluso el maestro puede sugerirles ser los nuevos animales que vayan aprendiendo en clase). Estos animales tienen una peculiaridad, son Los Animales Contentos! Pasaron el día en la escuela, aprendieron, se divertieron y estuvieron con sus amiguitos. Y ahora se van a casa a seguir disfrutando con sus familias.

Cuando todos los niños representan a su animal todos juntos cantan y bailan una canción que les guste y conozcan todos, que sea animosa y les divierta y que sirva para despedir el día, sentir bienestar y transmitirlo a las familias. Es importante estimular el contacto entre ellos.

Dado que es una actividad para vivir y centrarse en la emoción del bienestar antes de marcharse a casa no se recomienda hacer ninguna reflexión posterior.

Recursos necesarios

Espacio en el aula para poder construir el tren; la canción para cantarla y bailarla.

Temporalización

Entre 5 y 10 minutos aproximadamente.

Referencia bibliográfica

Agulló, M. J., Bisquerra, R. (Coord.), Cabero, M., Pellicer, I., Sánchez, R., y Vázquez, S. (2013). *La educación emocional en la escuela. Actividades para el aula, dirigidas a niños y niñas de 6 a 7 años. Tomo 2*. México: Alfaomega.

9.- Disfrutamos en familia

Descripción breve

Sesión sobre la familia.

Microcompetencia

- Bienestar emocional.

Objetivos

- Incrementar el buen ambiente dentro de la familia.
- Compartir experiencias familiares.
- Reflexionar sobre la diversidad de las familias.

Procedimiento

Trabajo en grupo. Primera parte

Se les preguntará a los alumnos las siguientes preguntas para generar una reflexión sobre la familia:

- ¿Quién vive en tu casa contigo?
- ¿Que actividades te gusta hacer con tu familia?

Los alumnos que quieran responderán a las preguntas y se verá hacia dónde va la reflexión

Trabajo en grupo. Segunda parte

En grupos de 5, los alumnos prepararán una escena dónde cada uno realizará un papel dentro de una familia. Se pueden repartir los siguientes papeles: padre, madre, hijo, hija, abuelo, abuela...

Escenas

- Estáis preparando las vacaciones de verano.
- Estáis hablando de un problema de alguien de la familia.
- Valoráis si tenéis o no una mascota.
- Habláis de cómo os repartís las tareas de la casa.

Reflexión grupal final

- ¿Cómo te has sentido realizando tu papel?
- ¿Eran todas las familias iguales?

Recursos necesarios

- Nota para casa con un corazón. Anexo 17.

Temporalización

Aproximadamente 50 minutos.

Observaciones

La ficha de esta actividad se encuentra en el Anexo 17.

Referencia bibliográfica

Abellán, M. T., y Martí, M. (2012). *Món d'emocions. Quaderns de treball. Educació Emocional. Educació primària 2*. Barcelona: Barcanova.

10. El zoo

Descripción breve

Diseño de un zoo con animales de plastelina.

Microcompetencias

- Fluir.

Objetivos

- Identificar los beneficios del silencio para mantener la concentración.
- Practicar la conciencia centrada en la actividad y en uno mismo.

Procedimiento

La capacidad de centrarse en lo que se está haciendo facilita la vivencia del fluir, facilitando la implicación de la persona en la actividad, sus recursos, su creatividad, su motivación y crecen la satisfacción por los resultados.

Se da a cada niño trozos de plastilina de colores diferentes y se les pide que hagan con ellas un animal que les guste mucho. Las indicaciones son que no pueden hablar entre ellos, deben permanecer en silencio, estar atentos y centrados en lo que están haciendo e intentar no distraerse mirando a los compañeros. Si algún niño necesita más plastilina o quiere cambiar de color puede pedírselo al maestro, pero no a sus compañeros.

Diseñados los animales, se los muestran entre ellos y los colocan encima de una mesa (o varias mesas juntas) dónde se diseñará un zoo.

Pasados unos días se repite la experiencia del trabajo individual silencioso, en esta ocasión cada niño diseña con plastilina de colores complementos para su animal (una cría, un árbol, comida, un lago, etc.).

Periódicamente se repite la actividad para que se vaya interiorizando el trabajo individual centrado en uno mismo y en la tarea, y para hacer crecer el zoo.

Al final de cada trabajo individual con plastilina, se estimula la reflexión; posibles preguntas para la reflexión podrían ser: ¿qué es lo que más os gustó de trabajar en silencio y concentrados? ¿cuándo nos salen mejor los ejercicios cuando estamos concentrados o cuando estamos distraídos? ¿qué podemos hacer para no distraer a los demás compañeros? ¿qué es lo que no nos gusta de trabajar solos?

La finalidad es acompañar reflexivamente a los niños a la conclusión que cuanto más atentos

estamos a lo que hacemos más concentrados conseguiremos estar y, consecuentemente, más vamos a disfrutar y más satisfactorios serán los resultados.

Recursos necesarios

- Plastilina de colores.
- Una mesa o varias mesas para construir el zoo.

Temporalización

Según las dimensiones del zoo que se quiera diseñar se puede desarrollar la actividad de trabajo individual en sesiones varias de aproximadamente 30 minutos.

Referencia bibliográfica

Agulló, M. J., Bisquerra, R. (Coord.), Cabero, M., Pellicer, I., Sánchez, R., y Vázquez, S. (2013). *La educación emocional en la escuela. Actividades para el aula, dirigidas a niños y niñas de 6 a 7 años. Tomo 2*. México: Alfaomega.

3.5.- Conclusiones y reflexión final

Este trabajo me ha aportado varias experiencias nuevas. Una de las más importantes es el haber hecho un voluntariado en la escuela libre y viva La Serra Espai Obert para poner en práctica algunas de las actividades elegidas. Colaborar en la selección de actividades para crear un programa de educación emocional, me hizo plantearme ponerlo en práctica en una escuela diferente y eso me hizo conocer este tipo de escuela. Considero que es un estilo de escuela muy acorde a la educación emocional y en la que tiene cabida todo tipo de actividades relacionadas con este tema. Es la experiencia a la que le doy más importancia porque ahora estoy trabajando en una escuela semejante y tendré la oportunidad de seguir poniendo en práctica este programa. También me ha aportado una gran cantidad de actividades nuevas para mí y me he dado cuenta que tengo bastante facilidad para modificarlas y para añadir más variaciones. Esto me ha dado la oportunidad de crecer y me ha dado un empujón para crear más programas de educación emocional en un futuro próximo.

Por otra parte, la elaboración de estos programas se ha ido construyendo con la ayuda de los estudiantes del postgrado de Educación Emocional. Cuando nos propusieron hacer este trabajo había bastantes matices a desarrollar, cómo cuantas actividades teníamos que elegir, el contenido del trabajo, los programas a revisar, la adecuación de los programas con el ciclo escolar escogido, etc. Esto me ha hecho sentirme parte del trabajo pero al mismo tiempo me ha angustiado porque al principio costó un poco empezar y fue un proceso lento. Poco a poco fuimos viendo más claro en qué consistía el trabajo y qué teníamos que hacer y al empezar a leer los diferentes programas todo fue más fluido. La parte que más me ha costado y la que he desarrollado menos a gusto, ha sido la del marco teórico. Pienso que me ha resultado más agradable trabajar en las actividades que desarrollar por escrito el marco teórico. Era un contenido que ya conocía pero el desarrollarlo para un trabajo de este tipo, me ha costado bastante.

Para finalizar, quiero comentar que después de realizar algunas actividades en los colegios que he descrito, pienso que es muy sencillo si tienes el apoyo del equipo directivo. He ido viendo las ventajas por parte de los alumnos de realizar este tipo de actividades y pienso que es un programa muy agradable de poner en práctica, en el que el alumnado aprenderá y crecerá mucho en el ámbito emocional y social.

4.- Bibliografía

- Abellán, M. T., y Martí, M. (2012). *Món d'emocions. Quaderns de treball. Educació Emocional. Educació primària 1*. Barcelona: Barcanova.
- Abellán, M. T., y Martí, M. (2012). *Món d'emocions. Quaderns de treball. Educació Emocional. Educació primària 2*. Barcelona: Barcanova.
- Agulló, M. J., Bisquerra, R. (Coord.), Cabero, M., Pellicer, I., Sánchez, R., y Vásquez, S. (2013). *La educación emocional en la escuela. Actividades para el aula, dirigidas a niños y niñas de 6 a 7 años. Tomo 2*. México: Alfaomega.
- Barreda, M. (2013). *Educació Social i Emocional (consciència i aprenentatge). Trabajo Final de Máster en Comunicación Intercultural y enseñanza de lenguas*. Castelló de la Plana: Universitat Jaume I (papel).
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R., y Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra Alzina, R. (Coord.), y López, E. (2010). *Sentir y pensar. 1 Primaria*. Madrid: SM.
- Bisquerra Alzina, R. (Coord.), y López, E. (2010). *Sentir y pensar. 2 Primaria*. Madrid: SM.
- Carpena, A. (2006). *Educació socioemocional a primària. Materials pràctics i de reflexió*. Universitat de Vic: Eumo. (Segunda edición).
- Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro. Informe de la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI*. Madrid: Santillana – UNESCO.
- Ekman, P., y Friesen, W. (1971). Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 17(2), 124-129.
- Gardner, H. (1993). *Multiple intelligences: The theory in practice*. Nueva York: Basic Books.
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Gardner, H. (2001). *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Nueva York: Bantam Books. (Versión castellana: *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós, 1996; 15ª edición 1997).
- GROP (2009). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Parramón. (versión en castellano, catalán, francés, portugués, holandés y esloveno).
- Mayer, J., y Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?*. En P. Salovey y D. J. Sluyter, *Emotional development and emotional intelligence*, pp. 3-31. Nueva York: Basic Books.

Renom, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Wolters Kluwer. (ciclo inicial).

5.- Anexos

Anexo 1

Regulación emocional. 5.- Acción – Reacción.

Esta actividad la he realizado con los alumnos de primero de primaria del colegio Isabel Ferrer de Castelló de la Plana.

En vez de un voluntario, pedí 4 voluntarios, de los cuales salió un niño, una niña, la alumna de prácticas de magisterio y la maestra de la clase. Pensé que si había mas de un alumno, podría ser menos incómodo para el voluntario porque se comparte la experiencia. También considero que la participación por parte de adultos en la experiencia puede ser positiva para los alumnos. Los adultos están en su mismo nivel y aprenden juntos.

Presenté a los voluntarios haciendo una especie de teatro dónde cada voluntario escogió un famoso. Luego, las voluntarias salieron del aula para poder pensar las señales para cambiar de acciones (saludar, chillar y silencio) con el resto de los alumnos. Estas señales fueron: levantar el brazo por mi parte para cambiar de los saludos a los chillidos y apagar la luz para pasar de los chillidos al silencio.

A continuación, los voluntarios entraron al aula, se sentaron en 4 sillas al centro del aula y empezamos la actividad. Esta funcionó a la perfección y al acabarla reflexionamos sobre lo siguiente:

- Observación de las reacciones de los voluntarios por parte del público.
- Observación de las reacciones de los voluntarios por ellos mismos.
- Emociones que habían experimentado tanto el público como los voluntarios en cada situación.
- Importancia de ser consciente de las consecuencias de nuestras acciones.
- Situaciones vividas en la actividad relacionadas con experiencias vividas anteriormente.

La actividad la realizamos durante 20 minutos. La acabamos cuando observé que la reflexión había llegado a su fin.

Referencia bibliográfica

Renom, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Wolters Kluwer. (ciclo inicial).

Anexo 2

Conciencia emocional. 1.- Las consignas emocionales

Actividad realizada a la escuela donde hice las prácticas voluntarias (La Serra Espai Obert).

La actividad fue todo un éxito. Los niños expresaron las emociones a su manera y poco a poco fuimos introduciendo diferentes y nuevas emociones. Las emociones que más salieron fueron las que salen en la película de Pixard “Inside Out” (Del Revés). Aluna vez un alumno no conocía la emoción y entre todos se la explicábamos. Cuando yo decía las consignas, adaptaba mi voz y mis movimientos a la emoción que decía.

Aparecieron varios conflictos durante el juego que dieron pie a resolver-los a través de la conciencia y la regulación emocional. Por ejemplo, un niño le hizo daño a otro y el segundo se puso a llorar. Todos se dieron cuenta que este niño estaba triste porque el primero le había hecho daño y entonces este le pidió disculpas, aunque lo había hecho sin querer. Pudieron observar las consecuencias de las acciones aunque estas sean sin querer y que estas nos producen emociones.

Fue una actividad muy potente y muy enriquecedora, así cómo muy completa.

Referencia bibliográfica

Agulló, M. J., Bisquerra, R. (Coord.), Cabero, M., Pellicer, I., Sánchez, R., y Vásquez, S. (2013). *La educación emocional en la escuela. Actividades para el aula, dirigidas a niños y niñas de 6 a 7 años. Tomo 2*. México: Alfaomega.

EL RACÓ EMOCIONAL

EL FOLLET I EL CARGOL

El follet va passar a saludar el seu amic cargol, però va veure que era dins la seva closca.

—Encara dorm —va dir el follet—.

Tornaré d'aquí a una estona.

Més tard, el cargol va treure el cap i el follet li va dir:

—Què feies tanta estona dins la closca?

—Estava en el meu racó —va contestar el cargol—. És el lloc on puc estar sol, per pensar o relaxar-me.



Crear un espai per iniciar el treball amb les emocions.

BARCANOVA

9

El follet va exclamar:

—Però jo no tinc closca. No tinc el meu racó!

—Te n'hauràs de fer un —va dir el cargol—. Pots triar un lloc que t'agradi: la copa d'un arbre, sota una col, al costat del riu...

—Ja sé on! —va exclamar el follet—. Al tronc vell del costat de casa. Creus que és un bon racó?

—Allà on et trobis bé, serà el teu racó.



1. Què pensava el follet que feia el cargol dins la closca?

AMAGAR-SE DORMIR PENSAR

2. Quin és el racó emocional del cargol?
Encercla'l:



3. Què fa el cargol en el seu racó emocional? Completa la frase:

És el lloc on puc _____, per
_____ o relaxar-me.

4. On vol fer el follet el seu racó emocional?

Per fer en grup

5. Fem el racó de les emocions.

- Amb l'ajuda del mestre o de la mestra podeu crear el racó de les emocions a la vostra classe.
- Pengeu una cartolina amb el nom de les emocions que coneixeu i fotografies que les representin.
- A sota de cada fotografia, enganxeu una tira de velcro que us servirà per posar-hi els vostres noms o les vostres fotografies sota l'emoció que sentiu.
- Cada dia podeu fer-ho i comentar les emocions que sentiu.
- Com et sents avui? _____

Per acabar

6. On faries el teu racó emocional a casa? Dibuixa'l.



3. COM SÓC JO I COM ETS TU

Per començar

1. Completa la descripció del personatge amb les paraules següents:

ALEGRE

ALTA

SIMPÀTICA

CURT



Com sóc i què sento

És _____ i té

el cabell _____.

És _____ i _____.

2. Enganxa una fotografia teva i descriu com ets.



Four horizontal lines for writing a description.

Per fer en grup

3. Juguem a les endevinalles.

- Un de vosaltres surt de la classe i la resta tria un company.
- El que és fora entra i fa preguntes per endevinar a qui heu escollit, com per exemple: És un nen? És una nena?
- Només podeu respondre SÍ o NO.
- Afegiu paraules que serveixin per descriure les persones: Alegre, xerraire,

4. Mimica d'emocions.

- Un nen o una nena representa amb mimica una situació que ha viscut i l'emoció que va sentir.
- La resta de la classe ha d'endevinar el que representa.
- Quantes n'has endevinat? _____

Per acabar

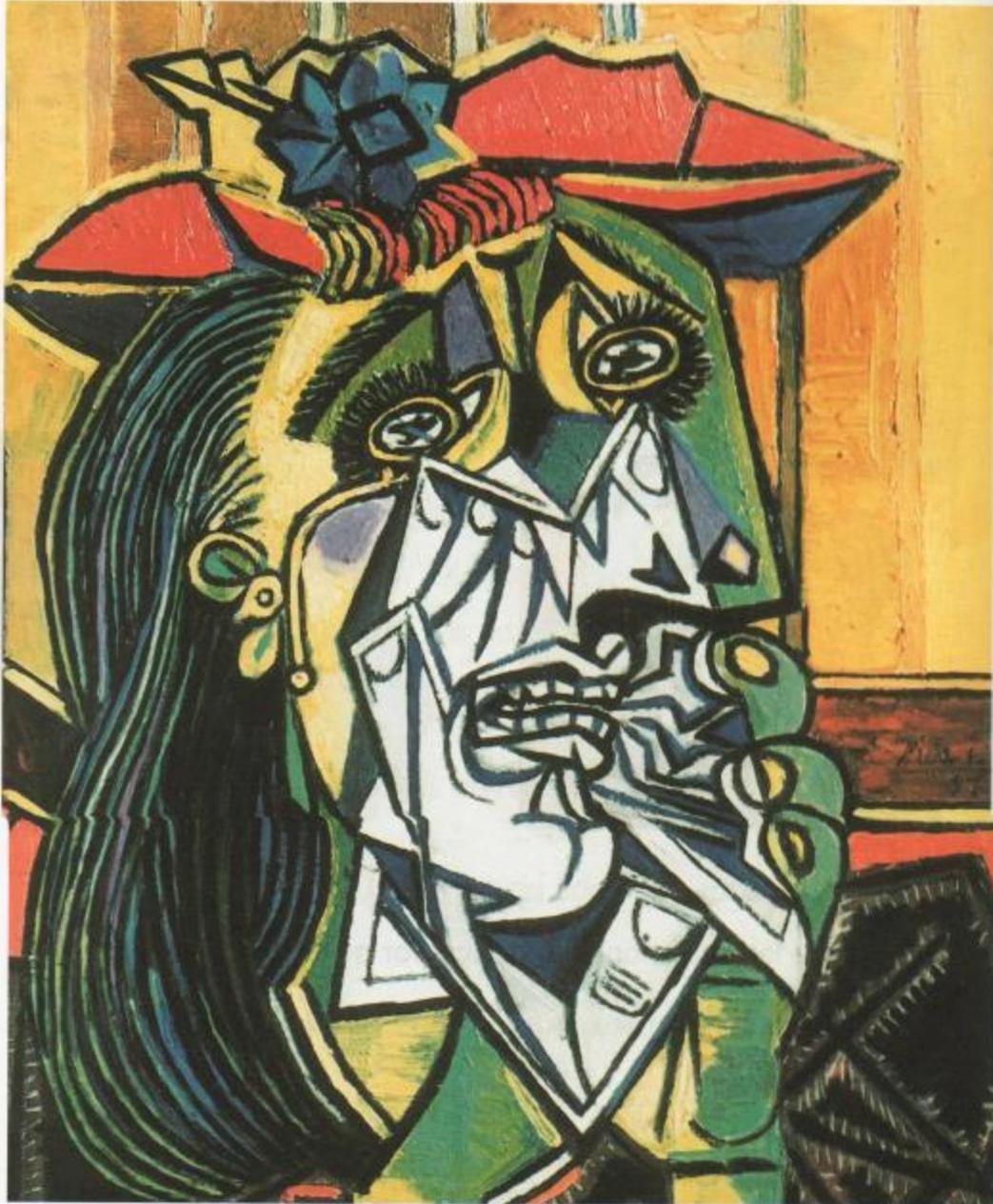
5. Llegeix i recorda:

LES PERSONES SOM DIFERENTS!



5 Miro el cuadro y siento

1. Mira este cuadro de Picasso.



Pablo Picasso: *Mujer llorando*, 1937.

2. Colorea lo que ves en el cuadro.

Una niña
jugando.

Una mujer
llorando.

Una mujer
riendo.

3. ¿Cómo crees que se siente la persona del cuadro?

• ¿Por qué lo piensas?

4. Rodea lo que te hace sentir este cuadro.

alegría

tristeza

ilusión

pena

miedo

5. Dibuja el cuadro que pintarías tú si fueras Picasso.



EL RACÓ DE LA SERENITAT

UNA MICA DE PAU, SI US PLAU!

El follet estava nerviós. Es preparava per ser boletaire i havia de conèixer un munt de bolets i aprendre el seu nom.

—No puc concentrar-me! —es queixava, inclinat sobre el llibre—. I demà tinc la prova!

—Intenta relaxar-te —va dir-li el cargol—. Com més nerviós estiguis, pitjor.

—I, doncs, què puc fer? —va preguntar el follet.

El cargol va contestar:

—Necessites un racó per tranquil·litzar-te. Sequeix-me!



El follet va seguir el seu amic. Però caminar al ritme del cargol era insuportable.

—Així no arribarem mai! —el follet es queixava del ritme lent del seu amic.

—Gaudeix del viatge! —va contestar el cargol.

El cargol va dur el follet a un racó del bosc on hi havia falgueres altíssimes i roques cobertes de molsa. El follet va flairar aquella molsa i tot d'una, es va sentir més tranquil.

—Ho veus? —va dir el cargol—. De vegades ens cal sortir d'allà on estem, passejar una estona i trobar un lloc per recuperar la calma.

—Gràcies —va respondre el follet i, assenyalant un bolet, va dir—: Mira, un pet de llop!



1. Com se sent el follet al principi del conte? Marca la resposta.

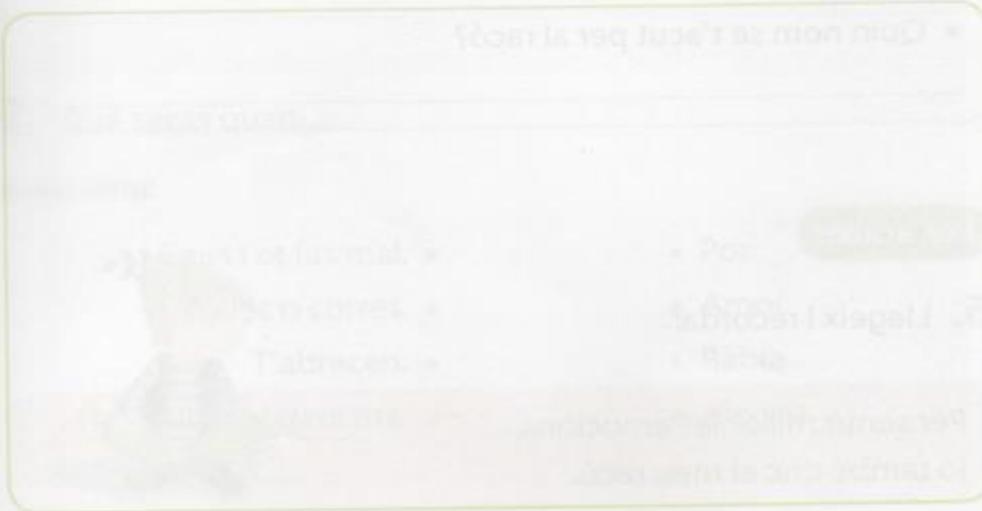
Alegre Cansat Nerviós

2. Què li proposa el cargol perquè se senti més tranquil?

3. Què vol dir el cargol quan diu:

«De vegades ens cal sortir d'allà on estem, passejar una estona i trobar un lloc per recuperar la calma.»

4. Dibuixa el lloc on el follet troba la serenitat.



Per fer en grup

5. Fem el racó de la serenitat.

Hi ha dies que necessites estar en silenci una estona. Entre tota la classe podeu crear un racó a l'aula.

Instruccions:

- Penseu un lloc per crear el racó i pengeu-hi fotografies, dibuixos...
- Feu rètols amb el nom de les emocions i afegiu-hi cares que les expressin. També podeu buscar una mascota que us faci companyia.
- I, sobretot, recordeu aquestes normes:
 - Demaneu al mestre o la mestra si podeu anar al racó.
 - No aneu mai al racó si hi ha algú altre.
 - El racó no és un lloc per jugar, sinó per estar-hi tranquils.
- Escriviu frases sobre com us sentiu o com podeu animar-vos en diferents papers, i deixeu-los en una capsula per llegir-les quan estigueu al racó.
- Escriu una frase sobre com et sents.

- Quin nom se t'acut per al racó?

Per acabar

6. Llegeix i recorda:

Per sentir millor les emocions,
jo també tinc el meu racó.





Món d'emocions

1. SENTO RÀBIA

Per començar

1. Què és la ràbia? Assenyala la resposta:

- L'emoció que sentim quan ens avorrim.
- L'emoció que sentim quan ens enfadem.
- L'emoció que sentim quan ens sorprenem.

2. Llegeix la carta que ha escrit el follet al cargol.

Estimat amic,
Em sap greu haver-te insultat per haver-te menjat tot l'enciam. Estava molt enfadat!
M'ha anat bé anar al racó i fer servir unes consignes per calmar-me:
STOP. M'aturo i no faig res ni dic res.
RESPIRO. Agafó aire i el deixo anar a poc a poc.
SENTO. Com em sento?
PENSO. Quin problema tinc?
SOLUCIONO. Com el puc solucionar?
Crec que si m'ajudes a plantar més enciams, tots dos estarem contents.



Gimnàstica emocional

Aprende a controlar la ràbia.

BARCANOVA

29

• Per què s'ha enfadat el follet?

• Quines són les consignes que ha fet servir?

STOP,

Per fer en grup

3. Feu cinc grups. Cada grup fa un rètol amb una de les consignes i després els pengeu a l'aula.

1. STOP
M'aturo i no faig
res ni dic res.

2. RESPIRO
Agafo aire i el deixo
anar a poc a poc.

3. SENTO
Com em sento?

4. PENSO
Quin problema tinc?

5. SOLUCIONO
Com el puc solucionar?

Per acabar

4. Què creus que faràs la propera vegada que t'enfadis?



5. LA CAPSA DEL SILENCI

Per començar

1. Llegeix el text i respon les preguntes.

SIS DIES DE PAU I UN DE GRESCA

Darrerament, al bosc no s'hi podia estar. Els grills, les granotes, la guineu i el senglar no paraven de fer festa i xerinola.

El follet n'estava tip i va anar a parlar amb el cargol.

—Hi ha massa soroll al bosc!

—Tens raó. Cal solucionar-ho.

Pensem-hi, a veure què se'ns acudeix.

Quan va passar una estona, el follet va exclamar:

—He tingut una idea! Podem triar un dia de la setmana per cantar i ballar, i els altres dies, tothom haurà de respectar el silenci.

La idea del follet i el cargol va tenir molt èxit i tothom va votar-hi a favor.



• Quin problema hi havia al bosc?

• Quina solució van trobar el follet i el cargol?

Per fer en grup

2. Fem la capsa del silenci.

- Cadascú ha de portar de casa una capseta.
- Amb papers de colors, folreu la vostra capsa al vostre estil, amb dibuixos que per a vosaltres representin el silenci.
- Pots obrir la capsa i escoltar el silenci que hi ha dins sempre que ho necessitis.

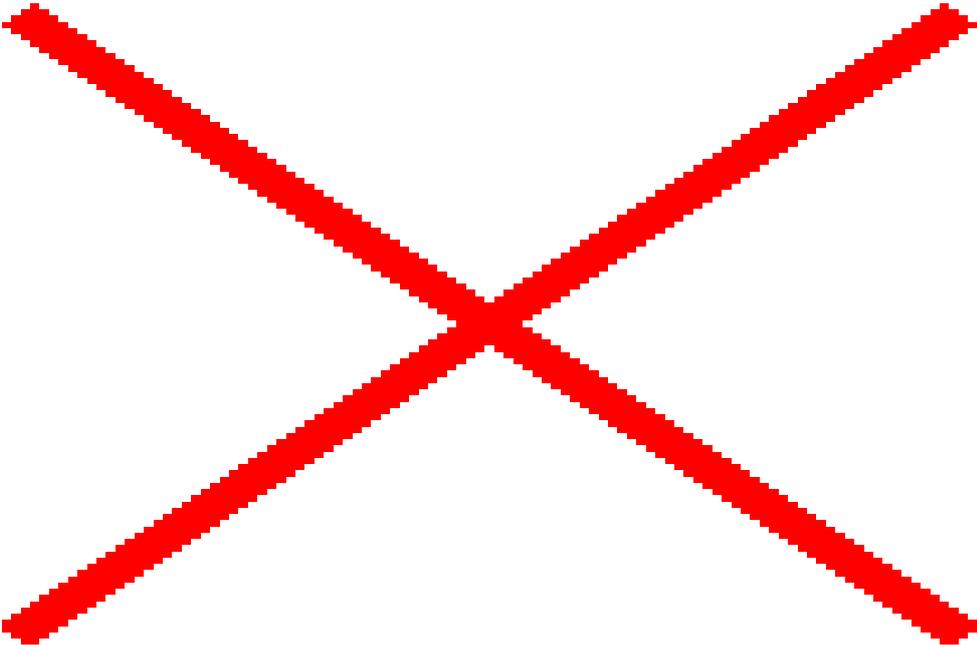
3. A la pàgina 82, fes dos dibuixos: un que et faci pensar en el silenci, i un altre, en el soroll.

Per acabar

4. Pensa en dos moments en què t'agradi estar en silenci i escriu-los.



Anexo 9





3. EM PRESENTO ALS ALTRES

Per començar

1. Com et presentaries als altres? Prova-ho:

Em dic _____ i tinc _____ anys.

Visc a _____.

Vaig a l'escola _____.

A més, també faig _____.

M'agrada _____.

Voldria aprendre a _____.

2. Fixa't en les vinyetes i tria la resposta adequada.



• Com se sent el follet quan arriba a la trobada?

- Trist
- Alegre
- Nervios

• I quan la Delfi es presenta?

- Enfadat
- Avergonyit
- Avorrit

Identificar, reconèixer i acceptar la pròpia identitat.

Per fer en grup

3. Em presento als altres.

Fes la teva «targeta de presentació». Primer, escriu aquí:

– El nom i l'edat: _____

– Com ets físicament (dues coses): _____

– Com ets «per dins» (dues coses): _____

– Què t'agrada fer (una cosa): _____

- Ara, escriu-ho a la targeta de la pàgina 83 i retalla-la. Ja tens la teva targeta!

4. Juguem a endevinar qui és qui.

La mestra recollirà totes les targetes i les barrejarà.

En traurà una a l'atzar i llegirà el que hi diu, menys el nom.

Entre tots, heu d'endevinar de qui és la targeta.



Per acabar

5. Marca la frase amb la qual estàs d'acord.

Totes les targetes són diferents, perquè cada persona és única.

Totes les targetes són iguals, perquè tots som iguals.



Món d'emocions

1. «GUAPOS» PER FORA I PER DINS

Per començar

1. Quan et mires al mirall, t'agrades?

MOLT UNA MICA GENS

• Perquè _____

2. Escribe quatre característiques teves:

PER FORA SÓC	PER DINS SÓC

• Llegeix el que has escrit i encercla amb color **BLAU** les coses que més t'agraden i amb **VERMELL** les que voldries millorar.

3. Quines qualitats admires més en una persona?

<input type="checkbox"/> Que sigui alta. <input type="checkbox"/> Que sàpiga escoltar. <input type="checkbox"/> Que no digui mentides.	<input type="checkbox"/> Que corri molt. <input type="checkbox"/> Que tingui els ulls blaus. <input type="checkbox"/> Que tregui bones notes.
--	---

Valorar la diversitat en la bellesa externa i aprendre a valorar la bellesa interior.

BARCANOVA

37

M'estimo i em faig gran

Per fer en grup

4. Concurs de *Miss* i *Mister* Univers.

Organitzeu a la classe un concurs per premiar la millor qualitat de cadascú.

- Seieu en rotllana. La mestra va dient els vostres noms i vosaltres heu d'escriure en un full la qualitat que creieu que destaca dels companys o companyes que diu.
- Al final, llegiu les qualitats de cada company i un de vosaltres les escriu a la pissarra.
- Amb la qualitat que hagi sortit més vegades en cadascú de vosaltres, feu-vos la vostra banda de *Miss* o *Mister*.

Exemples: *Miss* Simpatia, *Mister* Amable, *Miss* Bones Notes, *Mister* Endreçat, etc.

- Quines qualitats han dit de tu els teus companys? Escriu-les.

- Quina banda t'han penjat?

Per acabar

5. Llegeix i recorda:

Tots tenim alguna cosa que ens fa «guapos» per dins i per fora.







4. UNA MICA MÉS D'ESFORÇ

Per començar

1. Escribe una cosa que fas fàcilment i una que fas amb esforç.

Fàcilment: _____

Amb esforç: _____

2. Llegeix aquest text i contesta les preguntes.

Un colom volava pel cel movent les ales amb energia. Va parar-se en una branca, va saludar l'esquirol i li va dir:
 -Si no fos per l'aire, que em frena, volaria més fàcilment. L'esquirol el va mirar sorprès, i li va contestar:
 -Si no fos per l'aire, no volaries pas. L'aire i l'esforç que fas amb les ales és el que et permet volar.



M'estimo i em faig gran

• Per què el colom vol que no hi hagi aire?

• Què li respon l'esquirol?

Reconèixer l'esforç com una qualitat positiva i necessària.

Per fer en grup

3. Observeu i comenteu per parelles aquestes dues imatges.



- Val la pena l'esforç que fan aquests infants? Per què?

4. Dibuixa, a la pàgina 83, una cosa que t'agradaria fer i que necessiti esforç. Després, deixa el teu dibuix a un company i demana-li que escrigui a sota com pots aconseguir-ho.

Per acabar

5. Llegeix, completa i recorda:

Amb una mica d'esforç podem aconseguir coses _____.

BONIQUES
DIFÍCILS

Querer es poder a pesar de...

Objetivo

Reflexionar sobre nuestras creencias e intenciones para descubrir qué nos impide conseguir nuestros objetivos.

Descripción

Seguro que ya conoces la famosa frase: «querer es poder», que, aunque suene a tópico, encierra una gran verdad. Para ilustrarlo, lee atentamente esta historia:



Una vez se organizó una carrera de ranas. El objetivo era subir a lo más alto de una torre.

Al principio, todas salieron con entusiasmo para alcanzar la meta, pues el premio era extraordinario.

Pero los espectadores, nada más comenzar la carrera, empezaron a burlarse de ellas y les chillaban:

– Jamás alcanzaréis la meta, es imposible.



– ¿Por qué no lo dejáis correr?

– Estáis locas. Nadie jamás ha conseguido llegar a semejante altura.

Tanto se reían y se burlaban que, poco a poco, las corredoras fueron desistiendo y retirándose, convencidas de que, realmente, era imposible llegar a la cima.

Pero una ranita subía y subía. Y tanto empeño puso que, al final, consiguió llegar y hacerse con el premio. Los espectadores se quedaron de piedra, no podían creerlo. Los periodistas, rápidamente le hicieron una entrevista preguntándole cómo era posible que hubiese alcanzado algo que parecía, realmente, un sueño inalcanzable.

Y la ranita sólo decía: ¿Qué? ¿Qué? ¿Qué? Entonces, descubrieron que era sorda y que durante la carrera creía que el público la estaba animando!

Fíjate que la ranita de la historia creyó en sus posibilidades y se esforzó enormemente por alcanzar su meta.

- ¿Qué crees que hubiese pasado si no hubiera sido sorda?

¡Acertaste! Probablemente, hubiese abandonado igual que lo hicieron sus compañeras, porque la presión del grupo le habría hecho creer en la imposibilidad de alcanzar la cima.



Reflexiona a partir de las siguientes preguntas

- ¿También tú crees a pies juntillas en lo que te dicen los demás acerca de tus posibilidades?

Escuchar a los demás puede ser positivo, pero siempre que lo contrastemos con nuestra propia opinión.

- ¿Te envías mensajes positivos a ti mismo?

Cuando crees en tus posibilidades, te esfuerzas. Ése es el truco que te permite llegar a la meta o aproximarte al máximo. Si en el esfuerzo te animas a ti mismo con pensamientos de aliento y te repites cosas como: «¡Ánimo, tú puedes!», tu resistencia aumenta y tienes más posibilidades de lograr el objetivo.

Las palabras, buenas o malas, pueden hacer mucho bien o mucho mal a quien las escucha. Es importantísimo brindar palabras positivas y de aliento a los demás, pero también a uno mismo. Y, a la vez, hay que ser «sordo» cuando alguien te diga que tú no vales o que no puedes alcanzar tus sueños.





Inventario de sucesos agradables

Objetivo

Aprender a centrar la atención en los sucesos agradables o positivos que nos ocurren a diario y que, en conjunto, son fuente de bienestar personal.

Descripción

Hacer inventario significa hacer una lista de las pertenencias de alguien.

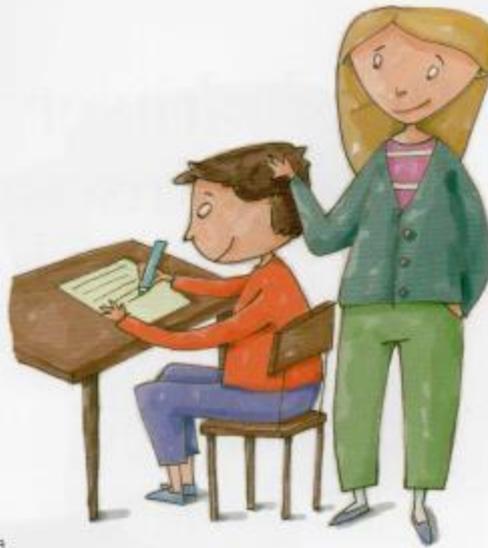


Haz inventario de todas las cosas buenas que te van pasando cada día. Seguro que también te ocurren cosas no tan buenas o incluso desagradables, a veces. Sin embargo, con este ejercicio puedes aprender a no olvidar que cada día te proporciona experiencias o momentos agradables que te ayudan a ser más feliz.

Martin realizó este ejercicio y quedó sorprendido de la larga lista de cosas agradables que le sucedían y a las que jamás había prestado atención.

En su lista se podía leer, por ejemplo:

- Hoy mi hermana me ha hecho una caricia en la cabeza al pasar por mi lado.
- He acabado la tarea a tiempo ¡y me he sentido genial!
- Mis amigos me han dejado jugar al fútbol con ellos y me han pedido que tirara yo el penalti, ¡he marcado un gol!
- Hoy ha hecho un día estupendo, el sol brillaba y pudimos ir al parque un rato.
- Ha telefoneado un amigo de mi padre y nos ha invitado a pasar el fin de semana con su familia; me lo paso muy bien con ellos.
- Este fin de semana mis padres me llevarán al cine.
- Camino del colegio mi padre me ha contado una anécdota muy divertida de cuando él era pequeño.
- La maestra ha dicho que mi trabajo estaba mejor que otras veces.
- Necesitaba colores y había olvidado el estuche. Rosa me prestó los suyos sin pedírselo.
- Mi madre nos contó ayer un cuento muy bonito antes de acostarnos.
- Mi madre se ha sentido orgullosa de mí cuando le he enseñado el dibujo que he hecho.



Ahora te toca a ti hacer inventario. Intenta fijarte sólo en las cosas que van bien, en lo que resulta agradable del día a día. Empieza poniendo como mínimo dos cosas cada día en tu lista, verás que pronto empiezas a ser más sensible y a valorar más todas las cosas buenas a las que no solías dar importancia.

Recuerda

Esta actividad es útil para estimular la mejora del estado de ánimo en momentos en que las cosas no van tan bien. Es en esos momentos cuando conviene releer tu inventario. Te brindará esperanza y reducirá tu malestar ante la situación desagradable que estás viviendo.



4. GAUDIM EN FAMÍLIA

Per començar

1. Mira aquestes imatges i contesta.



XAVIER SALOMÓ: Dibuxos publicats a la sèrie de llibres «La Llar dels Contes», Barcelona.

Eines per ser feliç

• Qui viu a casa teva? Escribe els seus noms i qui són (el teu pare, la teva àvia...):

• Escribe les activitats que t'agrada fer amb la teva família.

Valorar i fomentar els bons moments passats en família.

Per fer en grup

2. Teatre familiar.

En grups de cinc preparareu una escena, on cadascú farà el paper d'un membre de la família. Podeu repartir-vos els papers següents: mare, pare, germans, avis, padrina...

– Imagineu-vos una de les situacions següents:

- Esteu preparant les vacances d'estiu.
- Parleu d'un problema d'algú de la família.
- Valoreu si tenir o no una mascota.
- Parleu de com repartir les tasques de la casa.



– Representeu l'escena davant la classe.

- Com t'has sentit fent el teu paper? _____
- Totes les famílies representades eren iguals? _____
- Completa les frases: _____

La meva família és _____

Quan estic amb ells sento _____

Per acabar

3. A la pàgina 85, escriu una nota per als de casa i pinta el cor que hi trobaràs.

