

SEGUNDA EDICIÓN

# Educación emocional.

Programa para Educación  
Primaria (6-12 años)



Educación

**Agnès Renom Plana**  
(coordinadora)

EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EN VALORES







Agnès Renom Plana  
(Coordinadora de la obra)

# EDUCACIÓN EMOCIONAL

## PROGRAMA PARA EDUCACIÓN PRIMARIA (6-12 AÑOS)

GROP  
(Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica)  
(Coordinado por Rafael Bisquerra)

Miembros del GROP que han participado: Manuel Álvarez, María Jesús Agulló,  
Rafael Bisquerra, Gemma Filella, Èlia López, Isabel Paula, Núria Pérez,  
Agnès Renom, Feli Rodríguez, Montse Talavera y Cecilia Vargas

© Agnès Renom Plana (Coordinadora)

© Wolters Kluwer España S.A.

Collado Mediano, 9  
28230 Las Rozas (Madrid)

Colección:  
EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EN VALORES

Segunda edición: marzo 2007

Los autores y editores no asumen responsabilidad alguna por los daños o perjuicios que pudieran sufrir los usuarios derivados de su actuación o falta de actuación como consecuencia de cualquier información contenida en esta publicación.

El objeto de esta publicación es proporcionar información al usuario, por tanto no existe obligación por parte de la editorial de resolver consultas o de facilitar asesoramiento jurídico o profesional de cualquier tipo relacionado con las informaciones en ella contenidas.

La editorial advierte al usuario que la información contenida en esta publicación puede estar elaborada con base en criterios opinables, o bien elaborada a partir de datos suministrados por fuentes sobre las que ésta no tiene control y cuya verificación no siempre es posible a pesar de que la editorial pone todos los medios materiales, humanos y técnicos a su alcance para procurar una información exhaustiva, completa, exacta y actualizada.

Todos los derechos reservados. A los efectos del art. 32 del Real Decreto Legislativo 1/1996, de 12 de abril, por el que se aprueba la Ley de Propiedad Intelectual, Wolters Kluwer España, S.A., se opone expresamente a cualquier utilización con fines comerciales del contenido de esta publicación sin su expresa autorización, lo cual incluye especialmente cualquier reproducción, modificación, registro, copia, distribución, comunicación, transmisión, envío, reutilización, publicación, tratamiento o cualquier otra utilización total o parcial en cualquier modo, medio o formato de esta publicación.

ISBN: 978-84-7197-881-3

Depósito Legal:

Impreso en España - *Printed in Spain*

Impresión: RGM

Padre Larramendi, 4  
48012 Bilbao (Vizcaya)

*“Desde el inicio al niño se le enseña a pensar de esta manera, siempre en términos de comparación; de éxito y fracaso. (...) Un sistema pensado para producir unos cuantos ganadores, que siempre están compitiendo entre sí.”*

Doris Lessing

Cada vez que se hace mención de educadores, maestros, tutores, padres, hijos, alumnos, adultos, orientadores, psicopedagogos, psicólogos, asesores, etc., se entiende que se hace referencia a los dos sexos indistintamente.



---

# Índice

---

Introducción .....	11
Programa de Educación Emocional para la Educación Primaria .....	15
Desarrollo emocional en la etapa de los 6 a los 12 años .....	23
Bloques temáticos .....	30
<b>PROGRAMA PARA PRIMER CICLO (6-8 AÑOS) .....</b>	<b>41</b>
<b>Bloque I. CONCIENCIA EMOCIONAL .....</b>	<b>43</b>
1. Cuando digo... quiero decir... .....	45
2. En este cuento .....	48
3. En el teatro .....	50
4. El juego de las emociones .....	53
5. Las fotografías de la vida .....	56
<b>Bloque II. REGULACIÓN EMOCIONAL .....</b>	<b>59</b>
1. Las consecuencias de mis reacciones .....	61
2. Acción y reacción .....	64
3. Vamos al teatro .....	66
4. Sintiendo con las manos .....	69
5. Influyo en los demás .....	71
<b>Bloque III. AUTOESTIMA .....</b>	<b>75</b>
1. Tú puedes hacer cosas diferentes .....	77
2. Flexión y movimiento .....	80

3. Tú y yo no vemos lo mismo .....	82
4. Así opino yo .....	84
5. Controlo mi cuerpo .....	87
<b>Bloque IV. HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES .....</b>	<b>89</b>
1. Nuestro rompecabezas .....	91
2. Imaginar y adivinar .....	95
3. Ayudando a un amigo .....	98
4. ¿Qué hacer en vez de...? .....	100
5. ¿Qué se sentirá? .....	103
<b>Bloque V. HABILIDADES DE VIDA .....</b>	<b>107</b>
1. La silueta de mis amistades .....	109
2. Mi juguete preferido .....	112
3. Gafas de colores .....	114
4. Un domingo familiar .....	116
5. Mi clase es... .....	118
<b>PROGRAMA PARA SEGUNDO CICLO (8-10 AÑOS) .....</b>	<b>121</b>
<b>Bloque I. CONCIENCIA EMOCIONAL .....</b>	<b>123</b>
1. El vocabulario emocional .....	125
2. La caja de las emociones .....	127
3. Sentimos y vivimos .....	129
4. ¡Adivina adivinanza! .....	132
5. Plasmando emociones .....	134
<b>Bloque II. REGULACIÓN EMOCIONAL .....</b>	<b>137</b>
1. Relajando el cuerpo .....	139
2. El semáforo de las emociones .....	142
3. ¡No te descontroles! .....	146
4. Tómate tu tiempo .....	149
5. Plástica y emociones .....	152
<b>Bloque III. AUTOESTIMA .....</b>	<b>155</b>
1. Así soy yo .....	157
2. Mi propia cueva .....	160

3. ¿Cómo sería sí...?	162
4. ¿Qué ven los demás en mí?	165
5. Cada persona espera algo diferente de mí	168
<b>Bloque IV. HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES</b>	<b>173</b>
1. Encuentros	175
2. Los demás también sienten	179
3. Identificar relaciones	182
4. Actuando con asertividad	185
5. Todo un monumento	188
<b>Bloque V. HABILIDADES DE VIDA</b>	<b>191</b>
1. Cometa de amistad	193
2. Yo hablo, tú no me escuchas	196
3. La tómbola	200
4. Críticos de televisión	202
5. Cuento con mi familia	205
<b>PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA TERCER CICLO (10-12 AÑOS)</b>	<b>209</b>
<b>Bloque I. CONCIENCIA EMOCIONAL</b>	<b>211</b>
1. ¿Qué se siente?	213
2. Paseando	216
3. ¿Qué hago yo?	218
4. Las emociones de la semana	221
5. Mirando fotografías	223
<b>Bloque II. REGULACIÓN EMOCIONAL</b>	<b>225</b>
1. Relajando el cuerpo con la música	227
2. Y yo, ¿cómo actúo?	230
3. Noticias y emociones	233
4. No llego a la nota	235
5. ¿Qué puedo pensar?	237
<b>Bloque III. AUTOESTIMA</b>	<b>241</b>
1. La historia de mi vida	243

2. Algo habla dentro de mí .....	246
3. ¿Soy yo? .....	249
4. La persona que admiro .....	252
5. Nos miramos a la cara .....	254
<b>Bloque IV. HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES .....</b>	<b>257</b>
1. Maneras de actuar .....	259
2. Sentir y comunicar .....	262
3. Mis manos en tu cara .....	265
4. ¿Entendemos todos lo mismo? .....	267
5. Nuestra fiesta .....	270
<b>Bloque V. HABILIDADES DE VIDA .....</b>	<b>273</b>
1. El amigo ideal .....	275
2. Vamos a decir... ..	278
3. Lo que me gusta .....	280
4. Simulando la vida .....	284
5. Consultorio familiar .....	289
<b>Bibliografía .....</b>	<b>293</b>

---

## Introducción

---

La sociedad actual muestra un cambio considerable en lo referente al desarrollo y crecimiento de la formación de las personas. Las nuevas tecnologías, el número de hijos por familia, la incorporación de las mujeres al mundo laboral, estructuras familiares monoparentales y un sinnúmero de situaciones nuevas, hacen que el período de la infancia sea diferente al de antaño. Algunos de los aspectos que caracterizan actualmente a la infancia son el fracaso escolar, niños y niñas con problemas psicológicos, poca motivación hacia el estudio y falta de interés o de valor por el esfuerzo personal o por la obtención de logros. Todo ello hace pensar en la necesidad de crear situaciones nuevas, favorecer estímulos y trabajar el desarrollo integral de las personas, teniendo en cuenta tanto el campo intelectual como el emocional. Estas razones, entre otras, nos han llevado a proponer un programa de educación emocional.

El programa de educación emocional que presentamos tiene como objetivo favorecer el desarrollo integral del niño, contemplando todas y cada una de las dimensiones de la vida en la formación de las personas: cognitiva, físico-motora, psicológica, social y afectivo-emocional.

El período de los 6 a los 12 años constituye un momento crucial en el desarrollo de la personalidad. La escuela, generadora de nuevos conocimientos, debe basar el aprendizaje tanto en la parte cognitiva como en la afectiva. En las diferentes etapas del desarrollo, los aspectos emocionales juegan un papel esencial en la vida y constituyen la base o condición necesaria para la formación de la personalidad.

Este libro pretende ser una herramienta para los educadores, y constituye un material suficiente para trabajar en el aula, de manera transversal, la educación emocional. La finalidad es colaborar en la tarea del educador para el desarrollo de las capacidades emocionales de los niños y niñas de 6 a 12 años.

La necesidad de un programa de educación emocional se basa en una serie de constataciones, entre las cuales podemos citar las siguientes:

- Las competencias socio-emocionales son un aspecto básico del desarrollo humano y de la preparación para vida.
- Se detecta un creciente interés por la educación emocional en el campo de la formación.
- Los medios de comunicación transmiten contenidos con una elevada carga emocional.
- Regular las emociones para prevenir comportamientos de riesgo (consumo de drogas, presión social, agresividad, violencia, etc.) es una competencia básica para la vida.
- Hay una necesidad de prepararse para afrontar situaciones adversas (pérdida de seres queridos, separación de los padres, fracaso escolar, etc.).

El programa que se presenta consiste en un material eminentemente práctico, organizado en cinco bloques temáticos: conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades socio-emocionales y habilidades de vida. Para cada ciclo de la etapa de Primaria (primero, segundo y tercero) se exponen 25 actividades, distribuidas en 5 actividades para cada uno de los bloques temáticos.

La aplicación de las actividades no se debe considerar como un hecho puntual o aislado, descontextualizado de la formación; por el contrario, deben aplicarse como un programa integrado, formando parte del currículum escolar.

Las actividades están pensadas para ser aplicadas tanto en la educación formal (Educación Primaria) como no formal (actividades de tiempo libre, animación sociocultural, educación social, etc.).

La mayoría de las actividades han sido creadas para este libro, a través de un proceso de discusión, análisis, aplicación y evaluación en grupos de discusión. Algunas actividades han sido recogidas de la tradición popular y de la práctica profesional.

Los conceptos básicos de la educación emocional, se pueden encontrar en otras obras de esta misma colección (Bisquerra, 2000). Los aspectos a tener en cuenta en una intervención por programas en educación emocional, desde el análisis de necesidades a la evaluación de la intervención, pasando por el diseño y la evaluación del mismo, pueden verse en Álvarez y otros (2001). Esta

obra es el resultado del trabajo de investigación realizado por miembros del GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica), al igual que otras obras de esta misma colección dirigidas a la Educación Infantil (López, 2002), ESO (Pascual y Cuadrado, 2001) y Secundaria Post-obligatoria (Güell y Muñoz, 2002).

Rafael Bisquerra

Agnès Renom



---

## Programa de Educación Emocional para la Educación Primaria

---

Un **programa** es la organización estructurada del aprendizaje al servicio de metas educativas. En el marco de la Educación Emocional se propugna una intervención por programas, distinta de la intervención espontánea. Las características esenciales de la intervención por programas de educación emocional deberían incluir, como mínimo, objetivos, contenidos, actividades y evaluación.

Para la aplicación de programas será necesaria su contextualización en el centro educativo, la edad del alumnado y las necesidades cambiantes de la realidad concreta. La etapa de los 6 a los 12 años muestra gran variabilidad por los cambios producidos en el desarrollo, lo que hace precisa esa contextualización y una adecuación de los programas al ciclo en que se vayan a aplicar. Para más detalles sobre el diseño, aplicación y evaluación de programas de educación emocional pueden consultarse otras obras de esta misma colección: *Educación emocional y bienestar* (Bisquerra, 2000), *Diseño y evaluación de programas de educación emocional* (Álvarez y otros, 2001).

Previo a la aplicación del programa, debe llevarse a cabo una evaluación de necesidades para cada grupo en particular. De este modo se seleccionarán, adecuarán y aplicarán las actividades en función de las necesidades detectadas sin dejar de lado la afinidad de éstas con el educador. Sin embargo, como ya hemos comentado, para poderlo considerar, un programa debe reunir una serie de condiciones que caracterizan al modelo de programas.

Una de esas condiciones es que no hay que perder nunca de vista la finalidad última del programa al aplicar actividades. La finalidad debe ser lograr objetivos tales como:

## OBJETIVOS

- Adquirir un mayor conocimiento de las propias emociones.
- Favorecer el desarrollo integral del alumnado.
- Desarrollar la capacidad de comprender y regular las propias emociones.
- Proporcionar estrategias para el desarrollo de competencias básicas para el equilibrio personal y la potenciación de la autoestima.
- Potenciar actitudes de respeto y tolerancia.
- Desarrollar una mayor competencia emocional en las relaciones sociales.
- Potenciar la capacidad de esfuerzo y motivación ante el trabajo.
- Desarrollar la tolerancia a la frustración.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Desarrollar la capacidad de control.
- Capacitar al alumnado para la resistencia a la frustración.
- Favorecer el bienestar.

Los objetivos se elaboran tomando como referencia el currículum de Educación Primaria, en el que las capacidades a adquirir a lo largo del aprendizaje son, entre otras: aceptar la propia identidad, progresar en la adquisición de hábitos personales, mostrarse participativo y solidario, respetar los valores morales, sociales y éticos, propios y de los demás, resolver situaciones o necesidades de la vida cotidiana y comunicarse a través de medios de expresión oral, corporal y visual.

## ACTIVIDADES

Las actividades se presentan en el marco de cinco bloques temáticos: conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades socio-emocionales y habilidades de vida. Cada uno de ellos se presenta por separado, aunque no deberían ser bloques concebidos como compartimentos estancos y diferenciados, sino que se deben entender en su concepción holística-globalizada, como una red que se entrelaza. Éstos son los cinco bloques a trabajar con los correspondientes contenidos:

**Conciencia emocional:** Conocerse un poco más a uno mismo implica reconocer los propios sentimientos y emociones y tomar conciencia del propio esta-

do emocional. Implica también expresar a través del lenguaje verbal y no verbal, para tomar conciencia de las propias emociones y reconocer los sentimientos y emociones de los demás.

Asimilar el concepto de las propias emociones es la competencia emocional fundamental, base del proceso emocional.

- Adquisición de un vocabulario emocional.
- Identificación de las propias emociones y sentimientos.
- Utilización del lenguaje verbal y no verbal como medio de expresión emocional.
- Reconocimiento de sentimientos y emociones de los demás.
- Toma de conciencia del propio estado emocional.

**Regulación emocional:** La capacidad de regular los impulsos, canalizar las emociones desagradables, de tolerar la frustración y saber esperar las gratificaciones es condición previa indispensable para desarrollar los talentos innatos.

- Utilización de estrategias de autorregulación emocional: diálogo interno, relajación, reestructuración cognitiva, asertividad, etc.
- Regulación de los sentimientos e impulsos.
- Tolerancia a la frustración.

**Autoestima:** El autoconcepto nos sirve para valorar y reconocer las propias habilidades y limitaciones, sin sentimientos de rechazo. La aceptación de uno mismo implica aceptarse tanto con los aspectos positivos como con los negativos. La imagen que uno tiene de sí mismo (autoconcepto) es un paso necesario para el desarrollo de la autoestima. A medida que cada uno se conoce y sabe cómo es, aprende a aceptarse y a quererse (autoestima). Por ello se inicia el proceso de aprendizaje a través del autoconcepto para poder llegar a la autoestima.

- Adquisición de la noción de identidad y del conocimiento de uno mismo.
- Manifestación de sentimientos positivos hacia uno mismo y confianza en las propias posibilidades.
- Valoración positiva de las propias capacidades y limitaciones.
- Estilos de conducta y autoestima.
- Adquisición de confianza en uno mismo.

**Habilidades socio-emocionales:** Generar empatía significa ponerse en el lugar del otro, hacer nuestros los sentimientos y emociones de los demás. La empatía se construye sobre la conciencia emocional; cuanto más nos conocemos más podemos reconocer las emociones de los demás.

Las habilidades socio-emocionales consisten en reconocer las emociones de los demás, saber ayudar a otras personas a sentirse bien, desarrollar la empatía, saber estar con otras personas, responder a los demás, mantener unas buenas relaciones interpersonales (comunicación, cooperación, colaboración, trabajo en equipo, resolución de conflictos). Aspectos concretos a contemplar pueden ser:

- Habilidades de relación interpersonal: expresividad, comunicación, cooperación y colaboración social.
- La empatía.
- Relaciones positivas con los demás.
- Estrategias para la resolución de conflictos.
- Establecimiento de relaciones de grupo.

**Habilidades de vida:** En este bloque nos referiremos al manejo constructivo de las situaciones de la vida, competencias necesarias para una vida efectiva, comportamientos operativos, repetibles... Capacidades específicas requeridas para ejecutar una tarea de manera competente en una situación dada, lo que lleva a experimentar bienestar subjetivo en la vida cotidiana, en el tiempo libre, en el trabajo, en la familia y en las actividades sociales.

Se trata de habilidades para afrontar situaciones de conflicto, recursos que toda persona debería dominar para superar las crisis y conflictos que la vida depara. En definitiva, recursos que ayudan a organizar una vida sana y equilibrada, que ayude a un mayor bienestar a medida que se experimentan emociones positivas.

- Habilidades de organización (del tiempo, trabajo, tareas cotidianas).
- Capacidad de escucha de forma activa.
- Desarrollo personal y social.
- Habilidades en la vida familiar, escolar y social.
- Actitud positiva ante la vida.
- Valoración del esfuerzo.
- Características personales.

- Sentido del humor.
- Percepción positiva y disfrute del bienestar.
- Madurez e integridad.

## **METODOLOGÍA**

El programa parte de un enfoque constructivista y se basa en una metodología globalizada y activa que permite la construcción de aprendizajes emocionales significativos y funcionales. Para ello se contemplará el principio de atención a la diversidad, procurando adaptar la ayuda pedagógica a las características individuales del alumnado. La individualización, en el sentido de establecer una relación personal y ajustada, es un elemento imprescindible en la práctica educativa. Así pues, conviene recordar la necesidad de crear experiencias emocionales a partir de los conocimientos previos del alumnado, de sus intereses y necesidades personales. Estas experiencias deberían ser generalizables a otros contextos.

El papel del educador, y en especial en la Educación Primaria, es el de mediador del aprendizaje. Como tal, constantemente proporciona modelos de actuación que el alumnado interioriza, motiva a la participación y dinamiza el grupo, proporcionando seguridad en el momento de compartir experiencias, lo que anima a los niños a obtener información y descubrir el entorno. Las vivencias del alumnado, la cooperación y el debate entre iguales son parte integrante en el desarrollo del concepto de sí mismo. En definitiva, el educador o dinamizador de las actividades ha de dirigir su acción hacia diversas vertientes, tales como:

- Activar y facilitar la acción del propio sujeto, haciendo el aprendizaje dinámico y operativo.
- Descubrir y suscitar los intereses del alumnado.
- Considerar a cada individuo como parte de un colectivo.
- Socializar el pensamiento para una mejor relación.
- Motivar al alumnado para despertar el interés por la reflexión y el pensamiento
- Favorecer estrategias de mejora mediante el entrenamiento.

La actitud del educador debe ser abierta, flexible y empática.

La actuación pedagógica pretende potenciar la adquisición de competencias tales como expresar emociones y sentimientos, establecer relaciones entre iguales, buscar alternativas ante problemas y conflictos, escuchar y respetar las opiniones de los demás, etc.

Los conceptos que actualmente se barajan como modelos a seguir en esta sociedad de cambio son, por un lado, el trabajo en equipo, potenciando la iniciativa y la adaptabilidad, y por otro, la adquisición de formación en aspectos de relación, aceptación entre iguales y respeto mutuo. El alumnado debe asumir responsabilidades para favorecer la iniciativa y habilidades de reflexión, comunicación y aceptación.

En las actividades de clase pueden utilizarse recursos de la vida cotidiana, noticias de prensa, fotografías familiares, que ofrezcan al alumnado la posibilidad de experimentar emociones en situaciones próximas. El entorno cambia con rapidez y el alumnado debe adaptarse al cambio de forma permanente, para responder a nuevas situaciones y relaciones.

Las actividades están pensadas para favorecer la comunicación, el intercambio y, con ello, el conocimiento de las emociones de los demás

## **EVALUACIÓN**

La finalidad última de la evaluación es detectar si el proceso de enseñanza-aprendizaje se adecua a las necesidades concretas del alumnado.

Se entiende por evaluación el análisis sistemático del proceso de la aplicación del programa, el cual permite verificar su coherencia y el grado de eficacia en la concreción de los pasos. A través de la evaluación se obtiene información del proceso de formación, del nivel de adquisición de los objetivos, de la metodología aplicada, recursos, etc., lo que permite una retroalimentación para adecuar la ayuda pedagógica.

La evaluación debe cumplir diversas funciones a lo largo del programa:

- La evaluación inicial, con el fin de determinar el punto de partida del alumnado y adecuar los contenidos a trabajar.
- La evaluación del proceso o formativa, que se lleva a cabo durante el proceso con el fin de ajustar la ayuda pedagógica.
- La evaluación final o sumativa, la cual favorece obtener datos sobre el programa y determinar si se han conseguido los objetivos propuestos

La evaluación debe realizarse teniendo en cuenta la evolución de la relación en el grupo clase y el grado de satisfacción, así como la propia percepción subjetiva de la utilidad de las mismas. La evaluación ha de ser continua e integrada en el proceso educativo.

Las preguntas de reflexión incluida en las actividades constituyen un instrumento de evaluación del proceso, a la vez que favorecen la asimilación de los conceptos trabajados.

La recogida de información del proceso se puede llevar a cabo en un diario de clase, estrategia de observación que consiste en registrar situaciones, experiencias y variables no controladas de la vida del aula durante la aplicación del programa de educación emocional.

La observación directa y sistemática es un instrumento por excelencia de evaluación y se integra en el proceso de enseñanza-aprendizaje. El educador es el propio agente evaluador, a través de su interacción con el grupo clase. La observación se lleva a cabo en situaciones formales e informales, es decir, durante el proceso, en situación de juego, en el patio, en el comedor, etc. De esta manera se puede observar la asimilación de los conceptos trabajados a través de su aplicación a la vida diaria y la manera de expresar emociones en las relaciones entre iguales.

La observación es un procedimiento básico de obtención de datos referidos al comportamiento exterior del sujeto y se puede realizar de dos maneras: observación no estructurada, ocasional o asistemática, en determinadas situaciones escolares o extraescolares, y observación formalizada mediante instrumentos determinados. Algunos de los instrumentos son el registro anecdótico, las plantillas de observación, escalas de producción y las entrevistas.

A modo de ejemplo se facilita una plantilla de observación, mostrando conductas observables, que nos darán información suficiente para la evaluación del alumnado

	<b>Conducta observable</b>	<b>Alumno</b>										
<b>Trabajo en grupo</b>	Se muestra seguro Le gusta, participa Crea conflictos											
<b>Relación con los compañeros</b>	Mantiene relación dialogante, amistosa competitiva Se muestra tímido/a Se relaciona con todos Es selectivo en el trato											
<b>Actitud general en la actividad</b>	Siempre opina Respeto a los compañeros Se expresa con facilidad Llama la atención Distorsiona el grupo Cumple con las normas Muestra iniciativa Colabora Es pasivo Pasa desapercibido											
<b>Participación en el debate Reflexión</b>	Respeto el turno de palabra Acepta la opinión ajena Escucha y debate ideas Siempre opina, dirige											
<b>Clima del aula</b>	Confianza Recelo Competitividad Colaboración											
<b>Colaboración</b>	Se ofrece Sólo si se le pide Intenta no participar											

---

## Desarrollo emocional en la etapa de 6 a 12 años

---

A los 6 años se inicia una etapa en la que se produce un aumento de los campos de interés y de los conocimientos, de la influencia escolar, de la curiosidad ambiental y un aumento de la socialización. Se produce también un desplazamiento progresivo de la afectividad hacia un tipo de comunicación más amplia y externa de la que hasta ahora tenía el niño y que volcaba sobre el ámbito familiar. Se va independizando e iniciando un proceso de desprendimiento afectivo de los padres.

Piaget relaciona los cambios mentales con los producidos en el área social y emocional, ya que comienza a desaparecer la insuficiente estructuración de los procesos mentales y la presencia del egocentrismo. A los 6 años finaliza el período preoperativo, y se inicia la etapa de las operaciones concretas.

Los pensamientos pasan de la imaginación y la fantasía a ser más realistas, y la capacidad imaginativa se centra en articular imágenes como procesos fantásticos. El niño comienza a considerar formas de existencia distintas a las del ser humano, en sus expresiones verbales formula juicios, atribuye cualidades a los objetos y establece nexos entre los acontecimientos.

Hasta que el lenguaje escrito no alcance significación plena, el dibujo adquiere una función complementaria, facilitando la expresión con imágenes. Es en esta etapa en la que el dibujo comienza a enriquecerse notablemente con detalles, utilizando criterios esencialmente realistas. El lenguaje pasa a ser un vehículo del pensamiento y destaca una conducta reflexiva frente a la puramente impulsiva de etapas anteriores.

Se van adquiriendo relaciones nuevas y desarrollando la capacidad de adaptarse al medio con mayor soltura. Se inician las actividades de grupo; la escuela adopta el papel protagonista de una serie de aprendizajes complejos y variados y se convierte en el centro de la vida extra familiar, lo que conlleva el

contacto con situaciones nuevas que conducirán hacia nuevas adaptaciones. Las relaciones entre iguales influyen tanto en el desarrollo mental como en el de destrezas académicas y normas de convivencia, y se favorece así la autonomía e independencia personal. Gracias a esta independencia el niño tenderá a explorar mediante ensayos sucesivos, consolidando aprendizajes en un medio cada vez más amplio, conociendo su entorno y tomando conciencia de sus propias capacidades y límites.

Es una etapa de estructuración del juego colectivo, que deja atrás los juegos solitarios en los que cada uno estaba interesado únicamente por su persona. Se buscan juegos competitivos y existe un afán por sobresalir frente a los compañeros, ya que se busca el desarrollo de la propia individualidad y el contacto que permita explorar nuevos territorios.

En lo referente a la motivación, ésta se verá marcada por las expectativas de obtener éxitos en diversos campos, ya que el niño estará expuesto a constantes comparaciones de su actividad con la de los otros, por lo que interiorizará normas y objetivos y se esforzará por alcanzarlos.

Con relación al crecimiento, se observan cambios evolutivos importantes que afectan a todo el sistema neuromotor. Es frecuente observar un ritmo de crecimiento relativamente lento, pero estable. Se presenta una gran actividad motora pero con un carácter más controlado y con mayor agilidad corporal; aumenta la velocidad, la exactitud, el equilibrio y la fuerza. Los movimientos de las extremidades tanto superiores como inferiores son más refinados y sutiles.

## **DESARROLLO EMOCIONAL**

Las emociones están integradas en nuestras vidas y forman parte de la personalidad. Desde el nacimiento, el entorno está entretejido por las emociones vividas y experimentadas día a día. Al nacer, se entra a formar parte de un mundo desconocido, pero, poco a poco, gracias a la interacción con los adultos, se va descubriendo y haciendo propio.

La familia es el primer referente social que tiene el bebé al nacer. El entorno le proporciona modelos a imitar, es decir, se reproducirán expresiones agradables si éstas son reforzadas por el adulto, de lo contrario, se extinguirán. El contagio emocional es constante en las relaciones niño- adulto.

Con el transcurso del tiempo los modelos o referentes sociales varían, siendo la familia el primer modelo en la edad temprana. Al llegar a la escuela el educador entra a formar parte de esos modelos y proporciona estímulos diferentes

a imitar. Con la adolescencia el modelo o referente social pasa a ser el grupo de pertenencia y la relación entre iguales.

Por imitación se aprende a expresar las emociones de los adultos, especialmente las manifestaciones de los padres, compañeros y educadores del entorno.

Cada vez más las emociones se van diferenciando entre sí y se van manifestando con mayor rapidez, intensidad y duración, pudiendo llegar a transformarse en sentimientos (Bisquerra, 2000).

En la edad comprendida entre los 6 y los 12 años se inicia una nueva etapa de desarrollo en la que se construyen nuevos intereses, necesidades, retos y se desarrollan nuevas formas de expresión y de relación con los demás.

El lenguaje es el instrumento que forma parte de la vida diaria y a través de él se comprende la realidad, se comunican las experiencias y se expresan los sentimientos e inquietudes. Por ello, se debe estimular la utilización del lenguaje para la comunicación y comprensión de las emociones. Como todo aquello que se adquiere y se aprende, debe asimilarse en un clima cálido, afectuoso y enriquecedor. El lenguaje pasa a ser un medio a través del cual se expresa cariño y afecto.

A medida que se va adquiriendo mayor capacidad cognitiva, se amplía la relación social y crece la posibilidad de control emocional condicionado por la propia cultura.

## **CONOCIMIENTO SOCIAL**

Es a partir de los 6 años cuando se desarrolla la capacidad de adquirir autonomía familiar y aumentan las relaciones entre iguales y la vida social, que pasarán a ser los agentes fundamentales en el desarrollo del individuo. Se inicia pues una etapa que parte de unos conocimientos parciales o sesgados de la relación. La educación emocional tiene un papel importante en este período. Al finalizar la etapa, se alcanza un conocimiento social suficiente para el inicio de las críticas y valoraciones personales.

## **EL APEGO**

Se considera esta edad como un periodo afectivo de tranquilidad, teniendo en cuenta que por lo general se han dejado de lado los celos y se ha incrementado la capacidad de autocontrol, de regulación y de comunicación, lo que permite mantener una relación social más amplia.

En condiciones favorables es ésta una etapa de buenas relaciones con la figura de apego.

Entre los 6 y 12 años se desarrolla una notable capacidad para comprender las emociones propias y las de los demás.

Alrededor de los 8 años se produce un considerable avance en lo que se refiere a la comprensión de la ambivalencia y a la aceptación de experiencias emocionales contrarias en una misma situación, es decir, es posible tener emociones ambivalentes.

En este periodo ya se controla la expresión de las emociones y los niños son conscientes de la adecuación y utilización de ellas, siendo capaces de obtener estrategias de regulación. A lo largo de esta etapa se va adquiriendo la capacidad de regular la vida emocional.

## **RELACIONES ENTRE IGUALES**

Es una etapa de cambio en las interacciones entre iguales; se van sustituyendo las agresiones físicas por las verbales, insultos, amenazas, desprecios. Se pasa de los juegos de imitación a aquellos otros que tienen reglas, a los deportes, a los juegos de mesa, y se empieza a mantener conversaciones entre iguales sobre los demás.

Es en esta etapa en la que el grupo pasa a ser la base de las relaciones, creando sus propias normas sociales para organizar y regular la relación, y es el momento en el que surge la formación de roles.

La amistad pasa a ser de cooperación, confianza mutua y ayuda recíproca.

## **EL DESARROLLO DEL YO**

Entre los 6 y los 8 años se define el yo a través de la comparación con uno mismo en su pasado, sin embargo entre los 8 y los 12 años se incorpora la comparación social, dando paso a la relevancia de las habilidades sociales y, con ellas, a las relaciones interpersonales.

Por lo que se refiere a la autoestima, hasta los 8 años la percepción de uno mismo es favorable. A partir de esta edad, al compararse entre iguales, se va hacia una percepción más realista que no siempre es favorable. Esto puede influir en la autoestima.

## **DESARROLLO MORAL**

A partir de los 7-8 años se realiza la transición hacia la moralidad autónoma, basada en la cooperación, el respeto a los compañeros y la conciencia de las necesidades y derechos de los demás.

A medida que aumenta el conocimiento y la comprensión de los demás aumenta la sensibilidad hacia las necesidades del otro. En la adolescencia el individuo entra en una fase de preocupación por las personas desconocidas.

La latente agresividad física y verbal en estas edades irá menguando a medida que se descubren maneras diferentes de comunicarse, como, por ejemplo, a través de la comunicación verbal.

## **CONCIENCIA EMOCIONAL**

A los 6 años los niños empiezan a comprender que la manifestación de sus emociones es conocida por los demás, lo que lleva a iniciar un camino de regulación de la expresión emocional. Es a partir de los 7 años cuando adquieren conciencia de que la emoción no perdura, sino que con el tiempo disminuye su intensidad.

Trabajar el vocabulario emocional enriquece al alumnado en la conciencia emocional y ayuda a la familiarización con un nuevo mundo con lenguaje y forma de expresión propia. Las emociones toman forma de vocabulario, se expresan con palabras: “Estoy contenta”, “me has puesto nervioso”, “estoy enfadado”.

El recuerdo también es fuente de emoción y las emociones vividas afloran ante situaciones similares. Por ello, si el recuerdo suscita emociones agradables, se muestra más seguridad ante la vida. En cambio, si sucede lo contrario, se debe vencer el miedo y mostrarnos ante él con una actitud positiva. El adulto es quien debe ofrecer esta actitud de superación.

En esta etapa el alumnado se toma a sí mismo como punto de referencia y su capacidad de imaginación proyectista les ayuda a ponerse en el lugar del otro.

## **REGULACIÓN EMOCIONAL**

La distracción cognitiva se manifiesta alrededor de los 8 años, cuando los niños son capaces de tener en mente otros pensamientos. Modificar la interpre-

tación de un acontecimiento que suscita la emoción es una estrategia reguladora que se va adquiriendo a medida que se tiene más madurez cognitiva (Ortiz, 1999).

Se debe trabajar la regulación emocional para que el alumnado asimile el concepto y busque estrategias de regulación, su utilidad y sus consecuencias. Que sean estrategias flexibles para poder adaptarlas a diferentes contextos y situaciones, y que ayuden a desarrollar la confianza en la propia capacidad de regulación.

La regulación emocional favorece también la interacción social.

## **DESARROLLO DE LA EMPATÍA**

La vida aporta un sinfín de emociones. A medida que el individuo crece, se incrementan las experiencias emocionales vividas y, si se han vivido experiencias emocionales, será más fácil desarrollar la capacidad de empatía.

Es a partir de los 9 años cuando se manifiesta: “Lloro porque mi amigo llora”, “estoy contenta porque papá está contento, porque tú estas bien”.

A medida que se avanza en la edad y se potencia la regulación de las emociones, se favorece el desarrollo de la empatía y se reduce la manifestación de la emoción propia para dirigir la respuesta y el afecto al otro.

La comprensión de las emociones ajenas es básica para el desarrollo de las relaciones sociales. Según los estudios de Denham (1986) y Garner (1994), existe una gran relación entre la conciencia emocional y la aceptación entre iguales. Así pues, si el alumnado reconoce los sentimientos de los demás, puede desarrollar el sentimiento de empatía, favoreciendo al mismo tiempo la convivencia y la relación social.

## **HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES**

Los amigos del niño serán aquellas personas que le traten bien, que jueguen con él, que le defiendan y que le proporcionen seguridad emocional. La capacidad de querer y ser querido por sus iguales es básica para el desarrollo de la autoestima y para el bienestar social. Para tener buenos amigos es necesario conocer a los demás, comunicarse, ser capaz de expresar sentimientos positivos y desarrollar la capacidad de averiguar lo que sienten los otros (Milicic, 1992).

## **HABILIDADES DE VIDA**

Por último, la educación emocional, en todos estos aspectos, prepara a las personas para la adquisición y asimilación de estrategias. En este proceso de educación deben intervenir la familia, la escuela y el propio entorno, con el objetivo de favorecer el desarrollo de un individuo autónomo, crítico y capaz de mantener buenas relaciones. En definitiva, prepararse para la vida y el bienestar subjetivo.

A modo de resumen se debe recordar que si las actividades se utilizan como un hecho puntual, caerán en el olvido; por tanto, deben utilizarse dentro de un programa de actividades secuenciadas y coherentes enfocadas al logro de unos objetivos. Para ello, siempre que surja una situación conflictiva en el aula, se debe hacer mención de las competencias que se han trabajado previamente; es decir, en el momento en que se detecte una conducta impulsiva, se hará mención de la actividad en que se trabajó el control de la impulsividad; si se ha trabajado la regulación emocional a través de un ejercicio de relajación, en un momento de bullicio, de descontrol del alumnado, se debe utilizar la relajación. De esta manera, el programa se asimilará como parte integrante en la formación y la vida del individuo.



---

## Bloques temáticos

---

### CONCIENCIA EMOCIONAL

La conciencia emocional es la capacidad de estar alerta, de reconocer indicadores e indicios externos que permiten conocer los sentimientos personales y utilizarlos de una manera correcta, como guía que informa constantemente de las actuaciones.

Las personas pensamos, sentimos y actuamos. Estas tres acciones se dan continuamente, forman parte de nuestras vidas.

Ser más conscientes emocionalmente no sólo significa identificar, reconocer y expresar nuestras propias emociones, sino tomar conciencia de que las demás personas también sienten y expresan sus emociones y sentimientos.

Tener conciencia de las propias emociones es la competencia emocional fundamental sobre la cual se construyen las otras, incluso el autocontrol. Constituye la guía para sintonizar de manera adecuada con el desarrollo de las funciones laborales, para regular los sentimientos, para ser capaz de mantenerse motivado, para captar los sentimientos de los demás y para desarrollar habilidades socio-emocionales.

La psicoterapia tradicional promueve la conciencia emocional como el vehículo primario para el cambio de vida. Las personas hablan de lo que les hace sentir miedo, tristeza, enojo, culpabilidad, porque hablar de los sentimientos es la manera más directa de comprenderlos y regularlos.

Todas las emociones son, en esencia, impulsos que llevan a la acción, porque en toda emoción hay implícita una tendencia a la acción.

En el mundo infantil se puede detectar fácilmente cómo, de una manera natural, la emoción tiende a la acción; es ya en el mundo de los adultos donde los impulsos de las emociones básicas pueden controlarse.

Aprender a identificar y transmitir las emociones forma parte del desarrollo de la comunicación y es un aspecto relevante de la regulación emocional.

Las personas dotadas de conciencia emocional saben qué emociones están sintiendo y por qué, comprenden los vínculos existentes entre sus sentimientos, sus pensamientos, sus palabras y sus acciones y tienen conocimiento de la manera en que sus sentimientos influyen en sus acciones.

El lenguaje emocional es el primer paso para identificar y reconocer qué está pasando en nuestro mundo interior, cómo nos sentimos y cómo podemos manifestarlo externamente. Saber expresar nuestras emociones y nuestros sentimientos hacia los demás nos hace sentirnos más próximos a ellos.

Las actividades que forman parte de este bloque temático pretenden trabajar vocabulario emocional como: alegría, tristeza, ira, preocupación, ternura, rabia, miedo o sorpresa, conciencia emocional relacionada con las actuaciones y situaciones de la vida, así como diferentes formas de expresión: lenguaje verbal y lenguaje no verbal.

### ***Vocabulario***

**Alegría:** Sentimiento de gozo o satisfacción interior que suele manifestarse con signos externos.

**Conducta:** Actividad motora o glandular que se traduce en un cambio o transformación del organismo en el medio en el que se desarrolla.

**Creatividad:** Facultad para crear, para innovar.

**Emoción:** Estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada.

**Enfado:** Sentimiento de contrariedad, molestia...

**Felicidad:** Estado de ánimo del que se encuentra contento y satisfecho.

**Ira:** Reacción de irritación, furia o cólera desencadenada por la indignación de sentir vulnerados nuestros derechos.

**Estado de ánimo (o de humor):** Estado emocional de mayor duración y menor intensidad que las emociones.

**Miedo:** Sensación, reacción ante situaciones amenazadoras o que causan inseguridad, ante un peligro real o imaginario, aprensión sobre algo desconocido, sobre la posibilidad de un contratiempo.

**Motivación:** Variables intermedias que activan la conducta y la orientan hacia la consecución de un fin.

**Preocupación:** Ocupar el ánimo un temor que hace sufrir. Búsqueda de lo que puede ir mal y de cómo evitarlo.

**Sentimiento de ambivalencia:** Estado emocional en el que coexisten dos emociones opuestas al mismo tiempo. Por ejemplo, alegría y tristeza.

**Sentimiento:** Percepción causada por la sensación, componente subjetivo o cognitivo de las emociones. Emoción que se prolonga con el tiempo.

**Sorpresa:** Reacción provocada por algo imprevisto o extraño.

**Ternura:** Sentimiento de amor, afecto, cariño, amabilidad.

**Tristeza:** Sentimiento experimentado ante la pérdida irrevocable de algo que se valora como importante: un ser querido, salud, bienes...

**Vergüenza;** Turbación del ánimo por alguna falta cometida o por alguna acción incorrecta, propia o ajena

## REGULACIÓN EMOCIONAL

La regulación emocional es la capacidad de controlar los impulsos y sentimientos conflictivos. Consiste pues en encontrar el equilibrio entre la expresión de las emociones y su control.

La regulación emocional no sólo tiene relación con la capacidad de disminuir el estrés o extinguir los impulsos, sino que también implica la capacidad de provocar deliberadamente una emoción.

En el momento en que la represión emocional adquiere un carácter crónico, puede llegar a bloquear el funcionamiento del pensamiento, a alterar las funciones intelectuales y a obstaculizar la interacción equilibrada entre iguales.

La regulación de los impulsos y la capacidad de hacer frente a los contratiempos constituyen el núcleo esencial de cinco competencias emocionales fundamentales:

**Autocontrol:** Gestionar de manera adecuada las emociones y los impulsos conflictivos.

**Confiabilidad:** Ser persona honrada y sincera, en la que se puede confiar.

**Integridad:** Cumplir de manera responsable las propias obligaciones,

**Adaptabilidad:** Afrontar los cambios y los nuevos retos con flexibilidad.

**Innovación:** Estar abierto a nuevas ideas, perspectivas e información.

Las personas dotadas de estas competencias gobiernan de manera adecuada los sentimientos impulsivos y las emociones conflictivas, son personas equilibradas y positivas incluso en los momentos más críticos y piensan con claridad, llegando a poder concentrarse a pesar de las presiones.

Las descripciones fisiológicas de los estados emocionales deben convertirse en una parte integrante del vocabulario común, resultando efectivas para transmitir el grado en que se experimenta una sensación. Se puede experimentar y sentir multitud de emociones, tanto agradables como desagradables. No se debe renunciar a ninguna de ellas, pues forman parte de nuestras vidas y nos ayudan a conocernos más. El dilema está, básicamente, en que las emociones desagradables pueden hacer desarrollar conductas no muy saludables. Por ejemplo, la ira puede desencadenar conductas de violencia o agresividad. La tristeza, conductas depresivas, etc.

Para la adquisición de estrategias de regulación se pueden poner en práctica algunas técnicas, como la relajación, el diálogo interno, la evaluación de la intensidad de las emociones, la asertividad, la reestructuración cognitiva, etc. El primer paso es comunicar cómo uno se siente y buscar formas que ayuden a sentirse mejor, como reír, cantar, pasear, correr, comunicar, hablar, relajarse. Estas estrategias se trabajan en las actividades de este bloque temático.

### ***Vocabulario***

**Asertividad:** Capacidad de expresar los propios sentimientos, necesidades y derechos a la vez que se respetan los sentimientos, derechos y necesidades de los demás.

**Autorregulación emocional:** Ser consciente de lo que se siente, buscar la serenidad de la naturaleza para relajarse.

**Canalizar las emociones:** Dirigir, regular las emociones buscando el bienestar.

**Diálogo interno:** Acción de hablar con uno mismo.

**Emoción:** Estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada.

**Emociones agradables:** Emociones que se experimentan cuando se logra una meta.

**Emociones desagradables:** Emociones que se experimentan cuando se bloquea una meta, ante una amenaza o una pérdida.

**Estado de ánimo:** Estado emocional de mayor duración y menor intensidad que las emociones.

**Paciencia:** Calma y tranquilidad cuando se espera algo que se desea, capacidad para soportar los infortunios sin perturbarse.

**Pensamientos positivos:** potenciadores de emociones agradables.

**Reacción:** Respuesta a un estímulo o a una situación que puede ir desde un reflejo a un proceso emocional.

**Relajación:** Estado del cuerpo y de la mente caracterizado por una disminución de la tensión.

**Reestructuración cognitiva:** Sustitución de los pensamientos desagradables por otros agradables.

**Refuerzo:** Ayuda que se presta ante una necesidad.

## AUTOESTIMA

La autoestima es la consideración, la valoración y la estima que uno siente hacia sí mismo. El grado de desarrollo puede variar según la etapa de madurez, época o momento de la vida en que cada uno se encuentra. Cada persona puede medir su autoestima observando su propia manera de actuar.

La visión que de sí mismo tiene cada niño es el producto de las imágenes registradas que llegan de diversas fuentes. Los mensajes que escucha, el trato que recibe, el dominio físico que puede ejercer y el grado de realización y reconocimiento de los logros en sus diversas actuaciones.

La autoestima está constituida por sentimientos aprendidos y pensamientos positivos, que reflejan una actitud positiva de  *puedo conseguir*, en oposición a una actitud pesimista de  *no puedo hacer*. **Confianza, valoración y respeto por uno mismo.** Autoestimarse incluye respetar a los demás, pero también tener armonía y paz interior.

La autoestima afecta a todas las relaciones que se establecen, refleja la manera de ser de una persona en su interacción con todos aquellos con quienes se comunica.

Cada uno nace con capacidad de tener sentimientos positivos, y es posible aprender a agradarse y gustarse uno mismo a través de la práctica y/o experiencias de la vida.

Las personas dotadas de autoestima son conscientes de sus puntos fuertes y débiles, reflexionan y son capaces de aprender de la experiencia y son sensibles ante las emociones de los demás.

Cada persona es diferente y esto nos hace ser especiales. El aspecto físico, las conductas y las capacidades son diferentes en cada sujeto. Cada uno tiene unas características que le permiten actuar en un momento y ante una situación determinada.

Desde el momento del nacimiento se quiere descubrir el mundo y quiénes somos; para ello se necesita la ayuda de las personas que forman parte de nues-

tro entorno (familia, amigos, educadores...). Estas personas juegan un papel esencial en la construcción de la identidad social y personal.

Cómo nos ven los demás, qué esperan de nosotros, cómo se sienten al estar a nuestro lado y también cómo nos vemos, qué esperamos de nosotros mismos y cómo nos sentimos son un conjunto de aspectos que forman parte de la construcción de nuestra imagen como individuos.

La imagen que uno tiene de sí mismo tanto física como personal (autoconcepto) contribuye a la construcción de la autoestima (la aceptación y estima de uno mismo). Se deben construir y reconocer las capacidades, pero también las limitaciones y se ha de aprender a aceptarlas y valorarlas. Todo ser humano posee autoimagen y, ante todo, debe asumirla con aprecio.

Las actividades que forman parte de este bloque temático pretenden trabajar el conocimiento de uno mismo: cómo somos físicamente y qué cualidades tenemos como personas.

### ***Vocabulario***

**Autoconcepto:** Percepción de uno mismo. La visión que uno tiene de sus propias habilidades, características, cualidades y limitaciones.

**Autoestima:** Aceptación, valoración y estima hacia uno mismo.

**Creatividad:** Facultad para crear, para innovar.

**Confianza en sí mismo:** Seguridad en uno mismo, ánimo o aliento para hacer algo.

**Expectativas:** Esperanza en las posibilidades de conseguir algo.

**Motivación:** Causa, razón o estímulo que impulsa a hacer algo, activa la conducta y la orienta hacia la consecución de un fin.

**Identidad:** Características que hacen de un individuo un ser particular y diferente de los demás.

## **HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES**

Las habilidades socio-emocionales constituyen un conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales. En estas relaciones se viven y se experimentan emociones tanto agradables como desagradables. Para favorecer un buen clima social en la escuela, en la familia y en otros contextos se debe desarrollar un conjunto de habilidades de relación tales como la comunicación, el diálogo, el respeto, la cooperación y la colaboración. También se debe desa-

rollar el sentimiento de empatía, la asertividad, la resolución de conflictos y el bienestar social.

**La competencia social** sería una subcategoría del comportamiento adaptativo y se refiere exclusivamente al comportamiento interpersonal. La competencia social no es un rasgo de personalidad, sino más bien un conjunto de comportamientos aprendidos y adquiridos.

La competencia social es un constructo hipotético, teórico y global, y las habilidades sociales forman parte dicho constructo.

Una persona puede tener una serie de habilidades sociales, pero para ser competente socialmente las ha de poner en juego ante una situación específica. Una de las características de las habilidades sociales es que se pueden aprender. Según palabras de Michelson y Wood (1980), “Las habilidades sociales son conductas y repertorios de conducta adquiridos principalmente a través del aprendizaje, siendo una variable crucial en el proceso de aprendizaje y el entorno interpersonal en el que se desarrolla el alumnado”.

### **Categorización de las habilidades sociales:**

- Habilidades básicas: expresión facial, postura corporal, habla...
- Habilidades de iniciación de la interacción y conversacionales
- Habilidades para cooperar y compartir
- Habilidades relacionadas con los sentimientos y las emociones
- Habilidades de autoafirmación

Desde la educación emocional se trabajan diferentes aspectos de las habilidades socio- emocionales con el fin de adquirir estrategias para comprender la perspectiva de los demás, mantener una escucha y comprensión empática, leer las emociones de los demás, leer e interpretar claves sociales, reconocer las influencias socio-emocionales en el comportamiento y verse a sí mismo desde la perspectiva de los demás.

Las habilidades sociales en la resolución de conflictos engloban las estrategias de negociación y la identificación de alternativas creativas de acción.

Es necesario tomar conciencia de cómo las emociones desempeñan un papel importante en la resolución de conflictos. La mayoría de las situaciones conflictivas son estresantes, ya que en su mayoría conllevan dolor, pérdida de algo estimado, frustración, incertidumbre y complejidad.

La competencia social presenta dos dimensiones:

**Empatía:** conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas, comprensión de los demás, orientación hacia el servicio, saber ponerse en el lugar del otro...

**Habilidades sociales:** capacidad para inducir respuestas deseables en los demás, influencia, comunicación, resolución de conflictos, liderazgo, establecimiento de vínculos, colaboración y cooperación y habilidades de equipo.

El ser humano necesita relacionarse con los demás, sentirse querido y aceptado, recibir apoyo emocional, compartir experiencias, etc.

Las actividades que forman parte de este bloque temático pretenden trabajar algunos aspectos necesarios para estas edades educativas: saber esperar, compartir, respetar el turno, cumplir normas, aceptar la opinión de los demás, agradecer, pedir...

### ***Vocabulario***

**Agresividad:** Capacidad de ofender o dañar a alguien, golpeando, chillando, atacando verbalmente, insultando, etc.

**Asertividad:** Capacidad de expresar los propios sentimientos, necesidades y derechos a la vez que se respetan los sentimientos, derechos y necesidades de los demás.

**Conflicto:** Discrepancia entre dos o más intereses simultáneos que algunas veces conduce a un estado de tensión emocional responsable de estados de ansiedad y de comportamientos impulsivos.

**Desatinado:** El que se muestra indiscreto, con desmesurada falta de cortesía.

**Deshonesto:** El que dice una cosa por otra para ocultar la realidad, mentir.

**Empatía:** Capacidad personal para conectar, respetuosamente y de manera sincera, con los sentimientos y emociones de otra persona y comprender sus argumentos y sus puntos de vista, ponerse en su lugar.

**Evasivo:** Que trata de evitar una dificultad, que no quiere enfrentarse a las dificultades, a los problemas, a los peligros

**Indiferente:** cuando aparentemente no se le da importancia a lo que está sucediendo guardándose la propia opinión

**Irónico:** El que expresa algo de manera hiriente. Dice una cosa por otra dejando en evidencia lo que se está haciendo, burlarse de alguien o algo, actuar grotescamente realzando algún gesto....

**Norma:** Regla que se debe seguir o a la que se debe ajustar la conducta.

**Relaciones:** Tratos, comunicaciones, conexiones entre dos o más personas.

## **HABILIDADES DE VIDA**

Este concepto engloba la experimentación de bienestar subjetivo (emociones agradables) en las cosas que hacemos diariamente en la escuela, en el tiempo libre, en el trabajo, en la familia y en las actividades sociales. Se trata de ofrecer recursos que ayuden a organizar una vida sana y equilibrada, superando los posibles obstáculos que la vida pueda deparar. Tener afán de colaborar y comprender a los demás. Experimentar bienestar al compartir emociones, vivencias, situaciones con los que nos rodean. Colaborar en la resolución de conflictos.

- Habilidades de organización (del tiempo, trabajo, tareas cotidianas) y desarrollo personal y social.
- Habilidades en la vida familiar, escolar y social.
- Actitud positiva ante la vida.
- Habilidades para afrontar cambios, mantener posturas éticas y comportamientos respetuosos.
- Habilidades de toma de decisión, asumir responsabilidades.

Nos movemos en diferentes espacios: hogar, escuela, barrio, centros sociales, etc. Así mismo, experimentamos emociones en estos lugares en los que intervienen personas, actividades, relaciones sociales y materiales. Se trata de conocer qué se siente en cada uno de ellos, cómo se puede tener una vida más sana y equilibrada que favorezca el bienestar y adquirir la capacidad de reflexionar sobre el propio comportamiento

Las habilidades de vida se conciben como aquellas competencias que se hacen necesarias para la vida. El punto de partida podría expresarse mediante la idea de adiestrar al alumnado en habilidades necesarias para dirigir sus propias vidas y al mismo tiempo para ayudar a los demás de forma efectiva.

Las actividades que forman parte de este bloque temático pretenden trabajar el conocimiento de nuestro entorno y el grado de satisfacción que nos ofrece, teniendo en cuenta la familia, la escuela, el tiempo libre y los amigos. Asimilando estrategias de habilidades de vida se favorece el desarrollo hacia una visión de la vida capaz de desarrollar la propia conciencia y la responsabilidad.

## ***Vocabulario***

**Agresión:** Acto intencionado mediante el cual un sujeto pretende hacer daño a otro.

**Amistad:** Afecto de una persona hacia otra, relación personal desinteresada que se basa en un sentimiento recíproco de cariño y de simpatía.

**Autonomía:** Capacidad de autogobernarse, de determinar la propia conducta.

**Bienestar:** Tranquilidad de ánimo, conciencia de un estado de satisfacción y plenitud corporal.

**Conflicto:** Situación confusa, de enfrentamiento, problemática, de difícil solución.

**Esfuerzo:** Utilización de medios superiores a los normales para conseguir algo, para mejorar el rendimiento.

**Reestructuración cognitiva:** Sustitución de los pensamientos negativos por otros positivos.

# Programa para primer ciclo 6-8 años

## **Bloque I. CONCIENCIA EMOCIONAL**

1. Cuando digo... quiero decir...
2. En este cuento
3. En el teatro
4. El juego de las emociones
5. Las fotografías de la vida

## **Bloque II. REGULACIÓN EMOCIONAL**

1. Las consecuencias de mis reacciones
2. Acción y reacción
3. Vamos al teatro
4. Sintiendo con las manos
5. Influyo en los demás

## **Bloque III. AUTOESTIMA**

1. Tú puedes hacer cosas diferentes
2. Flexión y movimiento
3. Tú y yo no vemos lo mismo
4. Así opino yo
5. Controlo mi cuerpo

## **Bloque IV. HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES**

1. Nuestro rompecabezas
2. Imaginar y adivinar
3. Ayudando a un amigo
4. ¿Qué hacer en vez de...?
5. ¿Qué se sentirá?

## **Bloque V. HABILIDADES DE VIDA**

1. La silueta de mis amistades
2. Mi juguete preferido
3. Gafas de colores
4. Un domingo familiar
5. Mi clase es...



---

# Bloque I

## Conciencia emocional

---

**Coordinación y autoría:** Agnès Renom y Cecilia Vargas

**Con la colaboración de:** Isabel Paula, Núria Pérez y Montse Talavera

1. Cuando digo..., quiero decir...
2. En este cuento
3. En el teatro
4. El juego de las emociones
5. Las fotografías de la vida



## **Bloque I**

### **1. CUANDO DIGO..., QUIERO DECIR...**

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

#### ***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***

##### *Trabajo en grupo clase*

El educador preguntará a los alumnos qué creen ellos que son las emociones y les 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 siente 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.

Ejemplos:

Cuando llego al colegio siento alegría, tristeza, vergüenza...

Cuando voy al patio siento alegría, sorpresa, miedo...

En una pelea siento miedo, ira, tristeza...

Cuando me encuentro con mis padres siento 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. 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 qué es lo que les ha motivado a pensar que esa imagen refleja la emoción.

## ***Recursos***

Cartulinas  
Revistas  
Pegamento  
Tijeras

## ***Temporalización***

La actividad se desarrollará en una sesión de 60 minutos.

## ***Orientaciones***

Se deben comentar los trabajos expuestos en las cartulinas, intentando relacionar emociones, buscando situaciones que hagan vivir esas emociones, evidenciando que la vida en sí produce emociones diferentes a cada persona. Después se colgarán en una pared de la clase en forma de mural.

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

## 2. EN ESTE CUENTO

Los cuentos están llenos de personajes que viven situaciones diversas, pasan penas, alegrías, sustos, enojos, vergüenzas, etc. Vivir y hacer vivir las emociones que nos transmiten los demás facilita descubrir nuestras propias emociones.

Se puede descubrir cosas nuevas en un cuento, además de disfrutar de una historia divertida, y trabajar las emociones a través de personajes de ficción.

### *Objetivos*

- Identificar las emociones que se pueden experimentar en situaciones determinadas.
- Nombrar las propias emociones frente a una situación determinada.
- Identificar diferentes situaciones en que se ha experimentado una emoción determinada.
- Comparar las diferentes emociones que se pueden producir ante las mismas situaciones.

### *Procedimiento*

#### *Trabajo en grupo clase*

Se selecciona un cuento, con imágenes grandes, que puede ser conocido por el grupo. Es conveniente que el alumnado se sitúe de tal manera que todos puedan ver con claridad las imágenes del cuento y seguirlo sin dificultad.

El educador explica el cuento, con ayuda de las imágenes, poniendo énfasis en aquellas situaciones que provoquen emociones de manera clara, por ejemplo cuando aparece el lobo, sale el mago de la lámpara, se apaga la luz y queda todo oscuro...

#### *Puesta en común*

Una vez acabado el cuento se pasa a reflexionar sobre la explicación, teniendo en cuenta todo aquello que nos ha hecho vivir el relato. Para ello se proponen una serie de preguntas que el alumnado deberá responder, intentando la participación de todos.

## **Preguntas**

1. Recordando el cuento, nombra situaciones en las que, según tu opinión, el personaje... sintió alegría, tristeza, vergüenza, ira, miedo...
2. ¿Cuándo recuerdas haber sentido alegría? (tristeza, vergüenza, ira, miedo. etc)
3. ¿Son mis emociones parecidas a las de los demás ante una misma situación?

## **Recursos**

Cuento con láminas grandes  
Preguntas de reflexión

## **Temporalización**

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

## **Orientaciones**

Las emociones se deben trabajar de una en una.

Se destacará el hecho de que, al igual que nosotros mismos, las demás personas también tienen emociones, y que en la vida se nos presentan situaciones en las que unos experimentan una emoción y otros otra, así como que cada situación puede provocar más de una emoción en uno mismo y emociones muy diversas en las demás personas.

### 3. EN EL TEATRO

Continuamente están sucediendo cosas que provocan muchas emociones, a menudo no detectadas por los demás. Observando bien la representación de los actores se puede descubrir sus emociones.

#### ***Objetivos***

- Representar emociones.
- Identificar las emociones que se manifiestan en los demás, en situaciones diferentes.
- Descubrir maneras de actuar frente a las mismas emociones.

#### ***Procedimiento***

##### *Trabajo en pequeño grupo*

Se divide la clase en pequeños grupos de 4 o 5 alumnos. De uno en uno, cada grupo representará una breve escena que se les explicará en el momento de la representación, mientras los demás deberán observar el “teatro”.

La escena, al ser muy breve, también es muy simple, por lo que no se utilizarán más accesorios que los propios cuerpos. Deben estar representados todos los personajes de la historia, ya sean objetos, animales o seres humanos. Será el educador quien ayudará a identificar los personajes y a que logren distribuirlos. En cada escena, deberán además representar algunas emociones que ellos piensen que podrían sentir al enfrentarse a dicha situación en la vida real, ayudados de la expresión corporal y sobre todo de la facial. Los “actores” no deberán hablar, sólo hacer mímica.

Una vez terminada la escena el educador realizará unas preguntas a los observadores. Las preguntas se repetirán al finalizar cada escena; se trata de motivar al alumnado para que adivine de qué trata la historia y descubra la o las emociones que puede haber provocado la escena en cada uno de sus compañeros, tanto en los que actúan como en los que observan.

#### **Preguntas**

1. ¿Quién quiere contar de qué trata esta historia?
2. ¿Qué emociones expresaron los actores de esta escena?

3. ¿Qué emociones observaste en otros compañeros mientras veías la escena?

### **Escenas**

1. Unos amigos van caminando por la calle y de repente aparece un ratón que se cruza rápidamente entre sus piernas.
2. Un grupo de personas conversa sentados; la silla de uno de ellos se rompe y éste se cae al suelo.
3. Un grupo de personas está hablando tranquilamente en la calle; de repente aparece un perro que muerde los pantalones de uno de ellos y se los baja.
4. Un grupo de alumnos observa un objeto en secreto, cuidando de que nadie les oiga ni vea el objeto que tienen, pero alguien se acerca sigilosamente, les quita de las manos el objeto apreciado y sale corriendo sin que nadie lo pueda detener.
5. Una persona está sentada muy triste junto a otras que la observan; llega una tercera persona y le da un beso y un abrazo.
6. Dos personas se abrazan, ríen a carcajadas y se revuelcan en el suelo de alegría.
7. Una persona camina delante de otras y de repente se gira y se burla de ellos.

### *Puesta en común*

Una vez finalizadas todas las representaciones, se llevará a cabo una reflexión grupal para facilitar el debate y se preguntará: ¿Las personas actuamos de manera similar ante las mismas emociones? ¿Son mis emociones parecidas a las de los demás frente a la misma situación? ¿Se parecen las actuaciones de los demás a las mías cuando se trata de la misma emoción?

### **Temporalización**

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

### **Orientaciones**

La reflexión grupal debe llevar a la comprensión de que se pueden producir emociones diferentes entre las personas ante una misma escena y que las actua-

ciones pueden ser diversas, sin que existan emociones correctas o incorrectas, ni positivas o negativas.

Si el grupo es numeroso, se puede hacer esta actividad en dos sesiones, aumentar el número de grupos y con ello el número de escenas.

## 4. EL JUEGO DE LAS EMOCIONES

Representar emociones facilita la posibilidad de expresarse desde la propia experiencia y desde la de los demás, observar las diferencias y valorar las expresiones propias.

### ***Objetivos***

- Expresar emociones.
- Observar las representaciones de los compañeros.
- Valorar diferentes maneras de expresión.
- Seguir instrucciones dadas.

### ***Procedimiento***

#### *Trabajo en grupo clase*

Se dibuja un circuito de carreras en el suelo de la clase, con 20 paradas o estaciones en cuadros de unos 50 x 50 cm. En cada una de ellas se pondrá un cartel con un mensaje visible enganchado en el suelo, tal como lo indica la ficha de las estaciones. Los alumnos se pondrán en fila, por orden tirarán el dado y se colocarán en el lugar correspondiente, según el número que salga en el dado. Leerán el mensaje y seguirán sus instrucciones.

Si se cae en una estación donde está escrita una emoción, se representará libremente durante un periodo corto de tiempo; al finalizar la escenificación el alumno se sentará en el cuadro hasta que se indique otra instrucción. Si se cae en una parada donde hay un mensaje, lo leerá en voz alta y se cumplirá la orden.

El juego no tiene un ganador o perdedor, sino que se acabará en el momento en que todos hayan participado y una cantidad considerable de alumnos haya llegado al final.

#### *Puesta en común*

Es el momento de reflexionar sobre lo ocurrido; para ello todos se sentarán en el suelo formando un semicírculo de tal manera que se puedan ver las caras; el educador dirigirá el debate con estas preguntas.

1. ¿Cómo os habéis sentido?
2. ¿Creéis que sólo hay una fórmula de expresar emociones?
3. ¿Habéis descubierto cosas nuevas?

### ***Recursos***

Tiza

Fichas de las estaciones

Dado

### ***Temporalización***

La actividad se desarrollará en una sesión de 60 minutos aproximadamente

### ***Orientaciones***

El juego permite transmitir y actuar de manera natural y tranquila, lo que permitirá detectar y favorecerá la identificación de las diferentes maneras de expresar y actuar de las personas.

El juego acaba a criterio del educador, siempre y cuando todos hayan participado.

Cada persona debe representar la emoción según su criterio, no se deben dar ideas ni tampoco cuestionar las expresiones de los compañeros.

## Anexo

### Ficha de las estaciones

Estación	Mensaje	Estación	Mensaje
1	Tristeza	11	Todas las emociones avanzan hasta la próxima emoción.
2	Alegría	12	Alegría
3	Avanza a la estación 7 y siéntate	13	Regresa a la fila y ponte el último.
4	Miedo	14	Ira
5	Todas las emociones avanzan 3 estaciones	15	Sorpresa
6	Sorpresa	16	Todas las emociones avanzan 3 estaciones.
7	Tristeza	17	Alegría
8	Todos los que están sentados avanzan 3 estaciones	18	Regresa a la fila y ponte el último.
9	Regresa a la fila y ponte el último	19	Todos los sentados avanzan una estación.
10	Vergüenza	20	Alegría

## **5. LAS FOTOGRAFÍAS DE LA VIDA**

El mirar fotografías provoca en cada persona sensaciones diferentes. Al observarlas, podemos darnos cuenta con más detalle de lo que en ellas sucede y esto puede provocar diferentes emociones. Vamos a ver una serie de fotografías para analizar y descubrir emociones.

### ***Objetivos***

- Reconocer emociones a través de una imagen dada.
- Expresar verbalmente emociones.
- Aprender de las experiencias de los compañeros.

### ***Procedimiento***

#### ***Trabajo en grupo clase***

Se enseñará a los alumnos una fotografía, de manera que quede al alcance de todo el grupo y pueda ser observada con facilidad. Se les pedirá que, por orden, expresen la emoción primera que les ha provocado el mirar la foto, y ésta se escribirá en la pizarra. Cuando todos los miembros de la clase hayan comunicado una emoción respecto a la fotografía mostrada, se hará una reflexión. Para ello se les preguntará: ¿Qué imagen, objeto o situación ha sido la que os ha provocado el sentimiento? ¿Es la misma sensación que la de tu compañero?.

Como conclusión final y a modo de diálogo entre todos los participantes se irá preguntando: ¿La vida nos aporta sensaciones? ¿A todos por un igual?

La actividad se repetirá con diferentes fotografías, y con cada una de ellas se reflejará una emoción: alegría, sorpresa, ira, miedo, tristeza. Las fotografías se irán intercalando para poder reflexionar sobre la diferencia entre alegría y tristeza, tranquilidad y temor

### ***Recursos***

Fotografías

### ***Temporalización***

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

## ***Orientaciones***

Se preparan diversas fotografías que muestren situaciones de alegría, tristeza, ira... Por ejemplo, un niño llorando, una familia feliz, un grupo jugando a la pelota, una discusión, un lugar de trabajo...

El educador les hará reflexionar sobre el hecho que todas las personas son diferentes y que no está ni bien ni mal que se tenga una emoción u otra. También destacará que cada uno puede tener emociones diversas en un tiempo breve.



---

# Bloque II

## Regulación emocional

---

**Coordinación y autoría:** Agnès Renom y Cecilia Vargas

**Con la colaboración de:** Isabel Paula y Montse Talavera

1. Las consecuencias de mis reacciones
2. Acción y reacción
3. Vamos al teatro
4. Sintiendo con las manos
5. Influyo en los demás



## **Bloque II**

### **1. LAS CONSECUENCIAS DE MIS REACCIONES**

Ante una determinada situación, cada persona reacciona de una manera en particular, pero esta reacción tiene consecuencias que se deben conocer, prever y ser conscientes de ellas. Observando se puede detectar e identificar la reacción de los demás, lo que facilitará el regular nuestras emociones.

#### ***Objetivos***

- Identificar posibles reacciones ante una situación determinada.
- Identificar posibles consecuencias de nuestras reacciones.
- Desarrollar la predisposición a regular nuestras reacciones teniendo en cuenta sus posibles consecuencias.

#### ***Procedimiento***

##### ***Trabajo en grupo clase***

El educador narrará una breve situación conflictiva, por ejemplo: “nos encontramos en un autobús lleno de gente y sube una persona dando empujo-

nes y pisotones a los demás”. Una vez que se ha escuchado, los alumnos indicarán las posibles reacciones que ellos tendrían. El educador irá anotando en la pizarra todas y cada una de estas reacciones, sin discriminar ni omitir ninguna (sean del tipo que sean), ni hacer críticas o comentarios. Una vez que todos hayan participado, el educador las revisará en voz alta y eliminará aquellas que se repitan. Posteriormente, el grupo irá identificando las posibles consecuencias de cada una de las reacciones mencionadas. De este modo se podrá identificar cuál de ellas parece la más adecuada.

Ejemplos:

Reacción: “pegar”. Se pregunta: ¿qué podría pasar? y se describen las posibles consecuencias: recibir un golpe, un insulto, un reproche, como respuesta.

Reacción: “chillar”. Se pregunta: ¿qué podría pasar? y se describen las posibles consecuencias: ambiente alterado, enojo, indiferencia...

Reacción: “hablar”. Se pregunta: ¿qué podría pasar? y se describen las posibles consecuencias: tranquilidad, diálogo, indiferencia, acuerdo o desacuerdo...

### *Puesta en común*

Entre todos intentarán identificar la reacción más adecuada para este caso, o la que sea más favorable tanto para ellos como para las demás personas que son parte de esa situación. Pueden surgir diferentes opiniones.

### **Recursos**

Pizarra

Ejemplos de situaciones conflictivas:

1. Al entrar en clase, un compañero le da un empujón a otro.
2. No me dejan jugar.
3. Estás trabajando tranquilo en clase, viene un compañero y te quita la goma.

### **Temporalización**

La actividad se desarrollará en una sesión de 40 minutos aproximadamente.

## ***Orientaciones***

Sería conveniente hacer consciente al alumnado de que hay diferentes alternativas para reaccionar ante una misma situación y que cada una de ellas tienen consecuencias que pueden favorecerles o no. Esto facilita obtener información sobre las posibles reacciones, valorando y regulando las propias, adecuándolas a las expectativas de cada cual, sin olvidar que no existe una actitud o solución correcta o válida.

## 2. ACCIÓN Y REACCIÓN

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.

### ***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***

#### *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. Éste 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 y hablándole en tono suave. Durante 5 minutos se dejará al alumnado que hable con el invitado y, a la vez, que observe 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 llevará a cabo una reflexión grupal sobre lo ocurrido.

Para ello el educador les preguntará:

1. ¿Cuál ha sido la reacción del invitado ante vuestros saludos? ¿Y ante los gritos ¿Y en el momento de silencio?

2. ¿Cómo reaccionamos cuando hay ruido y alboroto?
3. ¿Cómo reaccionamos cuando hay silencio?

### ***Temporalización***

La actividad se desarrollará en una sesión de aproximadamente 30 minutos

### ***Orientaciones***

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

Se intentará que los alumnos sean conscientes de que, según se actúa, se producen diferentes reacciones, tanto en el 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.

### **3. VAMOS AL TEATRO**

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

#### ***Objetivos***

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

#### ***Procedimiento***

##### *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 entregará 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, teniendo en cuenta que solo podrá hacer mímica y expresión corporal, por tanto todo sucederá en absoluto silencio.

En este tiempo se prepara a los espectadores, que no deberán perder detalle de las actuaciones de sus compañeros y deberán pensar en cómo deben sentirse los actores. Éstos 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 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; cuando ha visto al que se limpia la nariz intenta ignorarlo, mirando para otro lado y haciendo como que se interesa por otra cosa.

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

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

Reacción del actor principal: se gira y continúa haciéndolo.(sale del escenario el tercer actor).

4. Entra el cuarto actor. Cuando ve al que se limpia la nariz, manifiesta agrado por la situación, ríe junto a él y le da golpes de complicidad en la espalda.

Reacción del actor principal: ríen juntos y continúa haciéndolo (sale del escenario el cuarto actor).

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 principal: 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 quinto actor).

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

Reacción del actor principal: lo 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 el 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.

1. ¿Cómo ha reaccionado este actor? ¿Qué ha hecho? (lo mismo para cada uno de los otros actores)
2. ¿Cómo reaccionó el actor principal en esta situación?
3. ¿Qué os ha parecido esta actuación?
4. ¿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.

### ***Orientaciones***

La finalidad de esta actividad es que el alumnado pueda observar las reacciones que se producen como 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 y reflexionar sobre sus reacciones y sobre las posibles consecuencias de sus actos.

## 4. SINTIENDO CON LAS MANOS

El cuerpo nos transmite diversas sensaciones, que nos pueden ayudar a relajarnos. Las manos nos dan la posibilidad de sentir, transmitir y recibir energía. Entrenar al cuerpo para sentir, facilita el poder conducir situaciones y regularlas. La relajación trabaja el entrenamiento de estrategias ante situaciones inesperadas.

### **Objetivos**

- Relajar el cuerpo.
- Utilizar las manos para relajarse.
- Sentir y canalizar emociones a través de la relajación.

### **Procedimiento**

#### *Trabajo en grupo clase*

El educador pedirá a los alumnos que dejen sus mesas libres de utensilios y que coloquen sus manos extendidas, con la palma encima de la mesa o superficie plana; en este momento se les hará notar la sensación que esto produce (se debe dejar unos minutos para que todos puedan experimentar y notar sensaciones). Al cabo de 1 o 2 minutos se les pedirá que levanten las manos, aproximadamente 1 centímetro, sin que toquen la superficie de la mesa pero conservando la postura y se les irá preguntado sobre las sensaciones experimentadas. ¿Que sentís? ¿Notáis alguna sensación? ¿Es diferente si tocáis la mesa?

Una vez comentadas las sensaciones, se llevará a cabo la puesta en común a través de la respuesta a las preguntas siguientes.

#### *Puesta en común*

1. ¿Qué habéis sentido?
2. ¿Estáis ahora más tranquilos que antes de hacer la actividad?
3. ¿Para qué creéis que sirve el conseguir tranquilizarnos?
4. ¿Qué cambios habéis notado?

### ***Recursos***

Aula o espacio cómodo y amplio

### ***Temporalización***

La actividad se desarrollará en una sesión de 15 - 20 minutos.

### ***Orientaciones***

Esta actividad se puede llevar a cabo juntando las manos, ya sea las de ellos mismos o las de otros compañeros de clase, lo que les permitirá compartir experiencias. Se pueden compartir experiencias en el momento en que se ha trabajado la primera actividad de manera individual.

## 5. INFLUYO EN LOS DEMÁS

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.

### **Objetivos**

- Sentir y regular emociones.
- Identificar la necesidad de regular emociones.
- Conocer la repercusión de nuestras emociones en los demás.

### **Procedimiento**

#### *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 y 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, tiempo 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, elegirán una máscara que represente la emoción que sienten y se tapanán 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, quedará reflejado en la pizarra el número de alumnos que habrán elegido la primera máscara, luego la segunda y así sucesivamente, para saber quiénes coincidieron y cuántas emociones se han sentido, 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 preguntará.

1. ¿Nos hace feliz ver a otra persona feliz?
2. ¿Nos pone triste ver a alguien llorando?
3. ¿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.

## ***Orientaciones***

La finalidad de esta actividad es que el alumnado se dé cuenta de que 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.



---

## **Bloque III**

### **Autoestima**

---

**Coordinación y autoría:** Agnès Renom y Cecilia Vargas

**Con la colaboración de:** Manuel Álvarez e Isabel Paula

1. Tú puedes hacer cosas diferentes
2. Flexión y movimiento
3. Tú y yo no vemos lo mismo
4. Así opino yo
5. Controlo mi cuerpo



## **Bloque III**

### **1. TÚ PUEDES HACER COSAS DIFERENTES**

Cada persona puede hacer cosas diferentes. Ser original permite ser uno mismo, expresarse tal como se 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.

#### ***Objetivos***

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

#### ***Procedimiento***

##### ***Trabajo individual***

Se colocarán las mesas separadas las unas de las otras, de tal manera que los alumnos 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, perro, 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 colocarán en una pared de la clase a modo de exposición. El alumnado se paseará por la clase, como si estuviera en una sala de exposiciones, 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 dibujó, qué significa y cómo se le ocurrió su obra. En el momento de la exposición el resto de la clase debe permanecer en silencio.

### *Puesta en común*

Se dejarán 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.

1. ¿Te ha gustado tu dibujo?
2. ¿Qué has pensado de tu propio cuadro al ver el trabajo de los demás?
3. ¿Te hubiera gustado hacerlo diferente?
4. ¿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. (DIN A3).

Lápices de colores.

## ***Temporalización***

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

## ***Orientaciones***

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 el hecho de que 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 valorar la creatividad, las diferencias y la individualidad.

La explicación del cuadro puede ser voluntaria.

## 2. FLEXIÓN Y MOVIMIENTO

El dominio del cuerpo se inicia con el conocimiento del propio cuerpo, sus posibilidades y limitaciones. Descubrir y observar las funciones y posibilidades de movimiento de nuestro cuerpo es una de las bases de la autoestima.

### *Objetivos*

- Valorar el propio cuerpo y las capacidades personales.
- Estimular el desarrollo del conocimiento de uno mismo.
- Desarrollar la seguridad y control del espacio con el dominio del propio cuerpo.
- Contar y nombrar algunas articulaciones.
- Experimentar lo que sucedería si no existieran las articulaciones.

### *Procedimiento*

#### *Trabajo en grupo clase*

El educador pedirá al alumnado que explique qué es para ellos una articulación. Con las aportaciones de los alumnos se definirá el término “articulación” (unión de dos o más huesos entre si). A continuación se les invitará a descubrir cuántas articulaciones tienen en la mano, en el brazo y en el hombro.

Después de comparar la cantidad con los compañeros, se les pedirá que digan acciones que pueden hacer con las manos, brazos y con ambas partes. Por ejemplo, que indiquen que articulaciones del brazo o mano utilizan para poder rascarse la cabeza, escribir, coger agua con las manos, nadar, colgarse de una rama, etc.

#### *Trabajo en parejas*

A continuación se colocarán de dos en dos y, con la ayuda del compañero, se procederá a inmovilizarse o entablillarse alguna zona de las estudiadas, com los dedos, la mano, el brazo (codo) o el hombro. Cada uno intentará realizar diferentes actividades en que esa zona inmovilizada se vea involucrada.

### *Puesta en común*

El educador iniciará un espacio de reflexión sobre la actividad realizada. De manera individual pensarán y contestarán para sí las siguientes preguntas.

1. ¿Qué cosas has descubierto hoy de tu cuerpo?
2. Piensa en todas las cosas que a diario puedes hacer gracias a tus articulaciones.
3. ¿Podemos hacer todas las mismas cosas?

### **Recursos**

Pañuelos, tablillas, etc., en general objetos que sirvan para entablillar o inmovilizar las diferentes partes a trabajar.

### **Temporalización**

La actividad se desarrollará en una sesión de 45 minutos.

### **Orientaciones**

La reflexión puede ser grupal o individual en función del grupo.

Se puede dividir el grupo en tres subgrupos. Cada uno de ellos puede ocuparse de algunas articulaciones, como por ejemplo

- de la pierna y el pie,
- de la mano y el brazo
- del tronco y la cabeza.

Después de realizar las mismas actividades propuestas anteriormente, cada grupo explicará y compartirá su experiencia con el resto de la clase.

La finalidad de esta actividad es procurar que descubran su propio cuerpo, características y posibilidades, de manera que puedan llegar a controlar sus movimientos y desplazarse con seguridad en el espacio, incluso si dentro del grupo hubiera alumnos con algún tipo de discapacidad. En este caso se podrá trabajar con aquellas zonas del cuerpo que todos puedan mover (la clase en general o el grupo en el que esté trabajando).

El educador debe ser quien les ayude a inmovilizar la zona y procurar que no se hagan daño.

### 3. TÚ Y YO NO VEMOS LO MISMO

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.

#### ***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***

##### *Trabajo en grupo clase*

Se seleccionará previamente una imagen de un animal, de unos 30 x 40cm., 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 un 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 sí mismo, en silencio.

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

1. ¿Qué ves?
2. ¿De qué color es?
3. Toca su piel. ¿Cómo es?, ¿áspera, suave, fría, tibia?
4. ¿Qué está haciendo?
5. ¿Qué siente?
6. ¿Dónde estuvo antes de llegar allí?
7. ¿En qué está pensando?

8. ¿Qué le gustaría hacer ahora?
9. ¿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 invitará a compartir 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*

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

### *Recursos*

Imagen de algún animal de aproximadamente de 30 x 40 cm.

### *Temporalización*

La actividad se desarrollará en una sesión de 50 minutos.

### *Orientaciones*

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 que hay que dejar claro que escuchar otras opiniones puede modificar o reafirmar la propia.

Se debe 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.

## 4. ASÍ OPINO YO

Todas las personas opinan y valoran las cosas de manera diferente y particular. Una misma situación puede ser vista de maneras muy diversas y eso no significa que una opinión sea buena o mala, sino diferente. Pero si bien es importante tener una opinión propia acerca de un tema, también lo es saber escuchar y aprender de las opiniones ajenas.

Quien posee una autoestima positiva acepta y valora a los demás tal cual son, se comunica de forma clara y está abierto a nuevos conocimientos que le puedan ofrecer los compañeros.

### ***Objetivos***

- Valorar las opiniones personales y las de los demás.
- Defender los puntos de vista propios
- Estimular la valoración de la propia individualidad mediante la diferenciación personal.
- Desarrollar el conocimiento de sí mismo.

### ***Procedimiento***

#### *Trabajo en grupo clase*

El educador inicia la actividad con una breve actividad de relajación, intentando conseguir un ambiente tranquilo.

Se propondrá un tema a debate, motivando al alumnado a participar, a dar su opinión personal, con el fin de que surjan ideas y opiniones diversas. Se inicia el debate con la participación libre del alumnado. Pasado un periodo corto de tiempo (unos 10 minutos), se interrumpe el debate para llevar a cabo una recapitulación de la información aportada. El educador recogerá las aportaciones y las escribirá en la pizarra. Se estructurará la información para llegar a una conclusión, donde se reflejarán las diferentes opiniones.

Para iniciar el debate se pueden formular preguntas como:

1. ¿Conocéis a alguien que haya (hecho eso)...?
2. ¿Por qué crees que lo hizo?
3. ¿Qué crees tú que es lo mejor?

A medida que se va desarrollando el tema, si la participación del alumnado es pobre o se mantienen en silencio, se pueden formular preguntas que se irán adecuando según el tema a debate.

1. ¿Qué harías tú en este caso?
2. ¿Cómo se podría solucionar?
3. ¿Has pensado en que (tal situación) no sea así?
4. ¿Qué cosas nos han enseñado los mayores respecto a...?
5. Respecto a lo que dice (tal niño), ¿qué piensas?
6. ¿Qué piensas ahora de las personas que, por ejemplo, cortan árboles?

A modo de ejemplo se proponen diversos temas:

- ¿Os parece bien que se talen los árboles?
- ¿Crees que la TV ayuda a aprender cosas?
- ¿Qué os parece...?

### ***Recursos***

Espacio amplio  
Pizarra  
Tiza  
Temas a debate

### ***Temporalización***

La actividad se llevará a cabo en una sesión de 45 minutos aproximadamente.

### ***Orientaciones***

Es preciso que el debate sea de un tema muy concreto, que cada uno pueda dar su propia opinión y que ellos mismos la valoren por ser diferente, ya que de esta manera puede enriquecer también la opinión de los demás. Podrán variar su opinión en función de las aportaciones y de la discusión.

El educador, en este caso, hará de guía motivador y mediador, generador de opiniones individuales, de dudas, alternativas y soluciones. Debe estar atento a

las aportaciones para que el alumnado se sienta satisfecho de sus opiniones, sobre todo de aquellos alumnos a los que les cuesta más participar y dar su opinión.

## 5. CONTROL MI CUERPO

Controlar los movimientos del cuerpo forma parte del desarrollo de la musculatura y del logro del equilibrio. Practicar ejercicios facilita conseguir el control del propio cuerpo. En esta actividad, la autoestima será trabajada desde el punto de vista del conocimiento y del dominio corporal.

### ***Objetivos***

- Estimular el desarrollo de la autoestima positiva mediante el control corporal.
- Desarrollar la motricidad gruesa.
- Valorar la importancia del control de la propia corporalidad.
- Estimular el conocimiento del propio cuerpo.

### ***Procedimiento***

#### *Trabajo en grupo clase*

Con el fin de conseguir un ambiente tranquilo y una distensión de la musculatura, la actividad se iniciará con un ejercicio de relajación.

El alumnado se colocará de pie, mirando hacia el educador, que se dispondrá frente al grupo de manera visible. El educador realizará movimientos muy suaves y sencillos, de desplazamiento amplio de las partes del cuerpo, intentando no moverse del lugar. Realizará movimientos dinámicos y estáticos en simetría y disociados que impliquen equilibrio. El alumnado, por su parte, imitará los movimientos del educador.

Este ejercicio requiere concentración y para ello se acompañará de música tranquila y suave.

#### *Puesta en común*

Se llevará a cabo una reflexión grupal en la que el alumnado pueda manifestar aquello que ha experimentado: la dificultad o no de controlar su cuerpo y el placer del movimiento.

## ***Recursos***

Música de fondo  
Espacio amplio  
Radiocassette

## ***Temporalización***

Esta actividad se llevará a cabo en una sesión de 30 minutos aproximadamente.

## ***Orientaciones***

Se recomienda que se realicen todo tipo de movimientos

- Movimientos estáticos simétricos.
- Movimientos estáticos asimétricos.
- Movimientos dinámicos simétricos.
- Movimientos dinámicos asimétricos.

El educador debe respetar el ritmo de cada uno y evitar comparaciones y valoraciones subjetivas. Sin embargo, motivará al alumnado hacia la consecución de nuevos logros. Se recomienda realizar esta actividad periódicamente.

El espacio para la realización de la actividad debe ser suficientemente amplio como para impedir que se choquen los unos con los otros.

---

# Bloque IV

## Habilidades socio-emocionales

---

**Coordinación y autoría:** Agnès Renom y Cecilia Vargas

**Con la colaboración de:** Isabel Paula y Montse Talavera

1. Nuestro rompecabezas
2. Imaginar y adivinar
3. Ayudando a un amigo
4. ¿Qué hacer en vez de...?
5. ¿Qué se sentirá?



## **Bloque IV**

### **1. NUESTRO ROMPECABEZAS**

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 cooperación. Trabajar en grupo puede resultar a la vez entretenido y productivo.

#### ***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***

Esta actividad consta de dos partes:

## *Primera parte*

### *Trabajo en pequeño grupo*

Se dividirá la clase en pequeños grupos de tres personas, que 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 puzzles diferentes (uno por alumno), de 9 piezas cada uno. Para diferenciar las fichas de cada puzzle, 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 explicará a los alumnos que deberán construir su puzzle, 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 puzzle correspondiente. Una vez finalizado, enganchará su puzzle en una cartulina, que podrá colgar en la clase.

Esta actividad no es competitiva, por tanto no se gana o se pierde, sólo se finaliza en el momento en que todos los alumnos tengan su puzzle montado y enganchado.

## *Segunda parte*

### *Trabajo en pequeño grupo*

Se trata de construir un puzzle, pero de forma colectiva. El número de puzzles variará en función del tamaño de la clase. Por ejemplo, en una clase de 25 alumnos se construirán 2 puzzles 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 puzzle.

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

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

Se divide la clase en cinco grupos y se les reparte 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 puzzle entre todos y al finalizar lo pegarán en una cartulina.

Esta actividad tampoco debe ser planteada como una competencia

## *Puesta en común*

Terminada la actividad, el alumnado mostrará su obra y cada grupo comentará a los demás lo que le ha parecido la actividad. Se les invitará a que reflexionen sobre el trabajo realizado en grupo y a que expongan 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 a la 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**

### *Primera parte*

Sobres de papel.

Puzzles 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 puzzles.

Cartulina de 34 cm x 34 cm, marcando en su interior un cuadrado de 30 cm x 30 cm.

Pegamento en barra.

Cartulinas

### *Segunda parte*

Sobres de papel.

Puzzles de aproximadamente 9 piezas cada uno.

Cartulina de 30 cm x 30 cm.

Adhesivos de colores.

Pegamento en barra.

Cartulinas.

### ***Temporalización***

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

### ***Orientaciones***

Es conveniente realizar las actividades en sesiones diferentes pero consecutivas, realizando primero la actividad de la primera parte y en otra sesión la actividad de la segunda parte.

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 de la segunda parte se intentará que cada puzzle tenga 9 fichas. La idea es que para un mismo puzzle se agrupe la mayor cantidad de alumnos posibles, alrededor de 9.

## 2. IMAGINAR Y ADIVINAR

El trabajo en grupo suele ser algo complejo, porque es difícil aceptar la opinión de los demás, organizar un trabajo entre varios, ponerse de acuerdo y que todos queden satisfechos. Vamos a participar y cooperar para conseguir una representación sencilla, donde se podrá dirigir, tomar decisiones, representar y dejarse llevar por la imaginación.

### **Objetivos**

- Estimular el desarrollo de las habilidades socio-emocionales.
- Cooperar.
- Expresar una breve historia.
- Valorar actitudes positivas para la cooperación.
- Analizar el grado de satisfacción del trabajo realizado.

### **Procedimiento**

#### *Trabajo en pequeño grupo*

Se divide la clase en tres grupos, dos de ellos con 10 alumnos cada uno y el tercero con el resto de la clase. Este último representará al jurado. Para la distribución de los grupos, se les repartirá una ficha donde se habrá dibujado un círculo, un cuadrado y una estrella. Los círculos formarán el grupo A, los cuadrados el grupo B y las estrellas serán el jurado.

Los grupos A y B deberán representar una historia o anécdota corta, atractiva (puede ser divertida) y muy sencilla. Las escenas serán diferentes para cada grupo.

El educador les explicará la historia a representar, tendrán 10 minutos para prepararla y después la representarán ante la clase. Para la representación no dispondrán de más material que su propio cuerpo, tanto para los personajes como para todos y cada uno de los objetos que se utilicen. También podrán ir cambiando de rol según sea necesario. Para que comprendan mejor lo que deben hacer se les dará un ejemplo.

### **Ejemplo**

Vamos a representar la sala de un hospital. Un actor será la doctora, otro el paciente y otro el enfermero. El resto del grupo representará los elementos a

utilizar. De esta manera, uno será la camilla, otro la máquina de oxígeno, con uno de sus brazos imitará el tubo de oxígeno y con su mano la mascarilla. Otro actor será la máquina de suero, parándose a un lado de la camilla y usando un brazo para simular la botella de suero y una mano para simular el catéter; un dedo será la aguja.

En la representación no se debe hablar, sólo se actuará con mímica. Las máquinas y todo elemento anexo no podrá moverse por sí solo, sino que deberá esperar a que lo haga la doctora o el enfermero, quedando en la posición que lo dejen; el actor deberá imaginarse que es una máquina, por lo que tampoco podrá gesticular, reír, ni nada que le distraiga de su papel.

Una vez finalizada la representación del grupo A, el grupo B explicará lo que según su opinión se ha escenificado. A continuación se cambiarán los papeles. El grupo B representará su obra y el grupo A observará y la explicará.

El jurado no deberá hacer comentarios en el momento de la representación, pero una vez finalizadas las dos escenas, resaltará todos los aspectos positivos de ambas representaciones.

### *Puesta en común*

Se puede hacer una puesta en común en la que todos participen dando su opinión de lo ocurrido y resaltando las actitudes de cada uno a la hora de organizarse o representar. Es interesante que se remarquen aquellos aspectos que favorecen el trabajo en grupo y los sentimientos que provoca en cada uno: seguridad, ilusión, motivación por el trabajo... Sobre todo hay que identificar las emociones que favorecen el trabajo grupal y las que no lo favorecen. Sería interesante llegar a reconocer que actitudes se deben tomar para beneficiar al grupo.

### **Propuestas de temas**

Procesos diferentes desde que se extrae la materia prima hasta su venta en el mercado

1. Nos encontramos en una fábrica artesanal de mantas de lana fabricadas en el telar. Primero traeremos ovejas que deberemos trasquilar, luego se formarán ovillos de lana. Posteriormente se llevarán estos ovillos al telar para tejer las mantas. Por último se venderán las mantas en el mercado.
2. Nos encontramos en el mar. Un pescador se sube a su barca y tira redes para sacar peces. Una vez que ha pescado, los lleva a puerto y los vende en el mercado.

3. Un agricultor siembra tomates. Para ello prepara la tierra, siembra la semilla y riega la tierra donde comienzan a salir las matas. Posteriormente recoge los frutos, los pone en un cajón y los lleva a vender.

### ***Recursos***

Espacio libre, amplio

10 fichas con una estrella

10 fichas con un cuadrado

5/6 fichas con un círculo

### ***Temporalización***

La actividad se desarrollará en una sesión de 60 minutos aproximadamente, de los cuales 15 minutos se dedicarán a que cada grupo prepare la actividad, 30 minutos para la representación y el resto para la puesta en común

### ***Orientaciones***

Puede adaptarse el nivel de dificultad a la preparación del grupo, permitiendo que los mismos alumnos inventen su propia historia.

Se les motivará para que identifiquen valores y actitudes positivas que pudieran haber observado en la organización, en el desarrollo de la actividad y en el trabajo en grupo.

La idea de dar un tiempo limitado para que preparen la actividad conlleva la necesidad de organizarse de forma rápida y no tener tiempo para la discusión. Se debe dejar muy claro el tiempo de que disponen para organizarse y la necesidad de escuchar a todos los participantes y de no tratar de imponer opiniones propias. Esta actividad no tiene el propósito de fomentar la competitividad.

### 3. AYUDANDO A UN AMIGO

En las relaciones surgen problemas, desavenencias, crispaciones... A menudo pensamos que es difícil mantener una amistad, poder ayudar a los compañeros, conocer qué les está pasando... Vamos a intentar ayudar a un amigo muy especial.

#### *Objetivos*

- Estimular el desarrollo de las habilidades socio-emocionales.
- Identificar actitudes y valores que favorecen la amistad.
- Identificar actitudes adversas en una amistad.
- Expresar verbalmente las propias ideas.
- Analizar valores y actitudes positivas.

#### *Procedimiento*

##### *Trabajo en grupo clase*

El alumnado se sentará en el suelo formando un círculo. Se les presentará un personaje singular (un títere); se trata de un muñeco que tiene un problema y que le gustaría compartirlo con ellos para ver si entre todos pueden buscar soluciones.

El educador presenta al muñeco: “Éste es Paco y os quiere explicar una historia”. Paco les explica su situación: “Me siento triste y disgustado por un problema que me surgió el otro día. Me gustaría saber qué es lo que he hecho mal y si me podríais ayudar. Mi gran ilusión es tener amigos”. A continuación les relata su historia:

“Últimamente, cuando llego al colegio, mis compañeros me contestan mal, parece que todos me tienen manía y no sé qué hacer; yo creo que me tienen envidia o que piensan que yo soy... (antipático, agresivo, egoísta...)”

Mientras cuenta su problema muestra actitudes negativas o que pueden ser rechazadas por los demás: egoísmo, tratos con gritos y malas palabras, intolerancia, deseo de querer dirigirlo todo y no dejar opinar a otros, transgresión de las reglas del juego, posturas intransigentes, personalidad explosiva, enfado y agresividad...

Paco les pedirá que le ayuden a identificar las emociones y actitudes que están perjudicando sus relaciones. El alumnado le ayudará a identificar esas actitudes y, con la ayuda del educador, le indicarán actitudes positivas como alternativas a las anteriores para que sus relaciones mejoren.

A continuación y para recoger las alternativas dadas, se nombrará un secretario o secretaria encargado de ir anotando en la pizarra las alternativas o soluciones concretas que se propongan para cada una de las situaciones.

Una vez que se ha concluido este espacio, Paco, en colaboración con el alumnado, hará un repaso y resumen de las actitudes y emociones deseables a las que debe tender y aquellas que quiere cambiar. Además, manifestará su satisfacción y su agradecimiento por la ayuda que le han prestado. Se despedirá hasta una próxima ocasión.

### ***Recursos***

Un títere.

Un pequeño teatro en el que el personaje pueda aparecer y desaparecer.

### ***Temporalización***

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

### ***Orientaciones***

En las manos del educador está la magia, el encanto y el atractivo que el personaje pueda tener, por tanto debe preparar muy bien la situación a explicar e imaginarse la actitud y las posibles respuestas del personaje, considerando los rasgos de su carácter (personalidad).

El educador pasa a ser la voz del personaje. Sin embargo, hará un doble papel porque también podrá participar incentivando y motivando el diálogo, regulando y controlando al grupo en sus opiniones. De hecho, el personaje estará al lado del educador detrás de un pequeño teatro donde podrá aparecer y desaparecer de la vista del grupo si se cree necesario. Para favorecer este proceso es necesario que las actitudes del personaje sean muy concretas y que queden claramente definidas, para que los alumnos puedan identificarlas fácilmente.

## 4. ¿QUÉ HACER EN VEZ DE...?

Al nacer nos incorporamos a un mundo en el que las relaciones forman 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.

### **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**

#### *Trabajo en grupo clase*

El educador explicará al alumnado que van a hacer una entrevista a otros maestros del centro para saber qué 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 pediréis al entrevistado que os diga una actitud o conducta que le pueda molestar, la emoción que le provoca y una alternativa a esa actitud.

<b>Actitud</b>	<b>Emoción</b>	<b>Alternativa</b>
Egoísmo	Ira	Generosidad Compartir
Decir mentiras	Enfado	Sinceridad

#### *Trabajo en grupo pequeño*

Se divide la clase en pequeños grupos, de 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 sentirse triste, agobiado, molesto, y qué actitud o conductas le gustaría que se cambiaran y por qué

Por ejemplo: una actitud negativa, decir una mentira, me hace sentir mal, enfadado, porque la próxima vez no creeré a esa persona y pensaré que me está engañando. Me gustaría que la gente fuera 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.

## ***Orientaciones***

El educador debe dar muy bien las instrucciones y dejar claro cuál es el objetivo de la entrevista. Debe motivar a los grupos a pedir a los adultos que 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 expongan a los niños 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 indicará a cada grupo donde podrá encontrar a la persona indicada.

## 5. ¿QUÉ SE SENTIRÁ?

De manera general, alrededor de los 6 años el egocentrismo tiende a desaparecer, para dejar paso a la tarea de conocer, investigar y lograr la empatía. Practicar, reflexionar y adquirir estrategias facilitará el aprendizaje de actitudes socio-emocionales.

### ***Objetivos***

- Ejercitar la empatía.
- Observar y comparar experiencias propias con otras ajenas.
- Usar la imaginación.
- Estimular la sensibilidad respecto a terceros.

### ***Procedimiento***

#### *Trabajo en grupo clase*

El educador explicará al alumnado que va a realizar una tarea que habitualmente hacen otras personas. De esta manera observarán qué actividades llevan a cabo y con qué materiales, el esfuerzo que requieren y las cosas que les gustan o no de esos trabajos.

#### *Trabajo en grupo pequeño*

Se dividirá la clase en grupos de dos o tres alumnos. A cada grupo se le dará una ficha en la que estará escrito el lugar al que deben ir (Anexo1) y asumir el rol de la persona indicada; así pues, un grupo podrá hacer de educador, otro de personal de limpieza, otro de conserje, etc. El grupo que en su ficha tenga escrito ‘tercer curso’, asistirá a la clase correspondiente, donde será recibido por el auténtico educador. Éste les explicará qué tarea han de realizar, dando paso a que lleven a cabo una actividad concreta con el alumnado (hacer un barco de papel, cantar una canción...). Terminada la actividad, volverán a la clase. El grupo que debe hacer de personal de limpieza, irá al patio, les recibirá la persona encargada de la limpieza y llevarán a cabo la actividad encomendada –recoger papeles del suelo, vaciar las papeleras en bolsas y barrer–. Terminada la actividad, volverán a la clase.

Cada grupo irá realizando las actividades previstas para cada rol diferente.

### *Puesta en común*

Al volver a la clase, cada grupo reflexionará sobre la tarea realizada y se pondrán de acuerdo en escoger un compromiso para hacer más llevadero el trabajo de la persona que diariamente se tiene que enfrentar a esa situación que les tocó vivir. Lo escribirán en un papel y se lo entregarán al educador.

Una vez que todos los grupos hayan escrito un compromiso, se engancharán en una cartulina y se colgarán en la clase.

Se puede hacer una reflexión grupal en la que cada grupo puede explicar su propia experiencia, identificando las dificultades con las que se han encontrado, qué emociones han tenido, cómo les hubiera gustado que fuera o que sucediera y qué compromiso han adquirido.

Ejemplo: “Escojo el compromiso de no tirar papeles al suelo, ya que me ha tocado ir a recoger los papeles que han tirado los demás”. “Escojo el compromiso de escuchar más en clase, ya que me he sentido mal cuando no me escucharon”. “Escojo el compromiso de...”

### *Recursos*

Fichas de profesionales

Papeles de colores

Tijeras

Cartulina

### *Temporalización*

La actividad se realizará en una sesión de 60 minutos

### *Orientaciones*

El educador deberá explicar al alumnado la actividad que tiene que realizar, dejando muy clara cuál es la misión de cada uno y lo que se espera de ellos.

Planificará la actividad junto a los otros profesionales implicados y comunicará al centro las diversas actividades que se realizarán. La duración de la actividad no debe rebasar los 10 minutos.

La actividad se puede realizar en otras ocasiones cambiando los papeles y dando la posibilidad de obtener varias experiencias.

El educador intentará en todo momento que esta actividad signifique una oportunidad de poder ponerse en el lugar de los otros.

### **Anexo**

Fichas de trabajo con el lugar en el que los alumnos deben presentarse:

1. Tercer curso
2. Sexto curso
3. Parvulario
4. Conserjería
5. Personal de la limpieza
6. Cocina



---

# Bloque V

## Habilidades de vida

---

**Coordinación y autoría:** Agnès Renom y Montse Talavera

**Con la colaboración de:** Isabel Paula y Cecilia Vargas

1. La silueta de mis amistades
2. Mi juguete preferido
3. Gafas de colores
4. Un domingo familiar
5. Mi clase es...



## **Bloque V**

### **1. LA SILUETA DE MIS AMISTADES**

La vida conlleva relacionarse con otras personas, con unos más que con otros; a 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.

#### ***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***

##### ***Trabajo por parejas***

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

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

### *Puesta en común*

Una vez que 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. Por ejemplo, si 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, y 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 positiva 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 consideradas como negativas en la relación con los amigos. Estas siluetas se colgarán en la pared de la clase, con el fin de hacer referencia a ellas en el momento en 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.

## ***Orientaciones***

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

Para evitar conflictos se debe escribir el mismo número de características positivas y negativas, 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 otras positivas. No se debe dejar ningún conflicto por resolver.

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

## 2. MI JUGUETE PREFERIDO

Siempre encontramos compañeros, amigos o conocidos que tienen cosas que nosotros no tenemos, de la misma manera que nosotros tenemos cosas que otros no tienen. Compartir alegrías, ilusiones, juegos... hace que se multiplique por dos nuestra alegría e ilusión. Ganar o enriquecerse compartiendo depende de cada uno de nosotros.

### *Objetivos*

- Valorar el esfuerzo de compartir.
- Compartir las cosas.
- Respetar las cosas de los compañeros.

### *Procedimiento*

Antes de la actividad se pedirá al alumnado que, para la clase del día siguiente, traigan un juguete, el que más les guste, siempre que sea de unas dimensiones aceptables; aquel con el que más jueguen, que más ilusión les haga, etc.

### *Trabajo individual*

Se les explicará que en esta clase van a compartir con sus compañeros los juguetes. Para ello, cada alumno dejará el juguete que ha traído de su casa a otro compañero, intentando que no se repartan los juguetes entre los más amigos, sino que se presten a aquellos con los que se tiene menos relación o con los que generalmente no se juega..

Durante 15 minutos, jugarán con el juguete prestado y, una vez finalizado el tiempo, se dejarán los juguetes en un rincón y los alumnos se colocarán formando un semicírculo.

### *Puesta en común*

Cada alumno explicará a sus compañeros cómo se ha sentido y el educador, para animar el debate, les irá preguntando:

1. ¿Cómo te has sentido?
2. ¿Creías que tu compañero te rompería tu juguete?

3. ¿Has podido jugar con el que te han prestado o has estado pensando en tu juguete?
4. ¿Qué has aprendido?
5. ¿Crees que el compartir te hace sentir bien?

Al finalizar las preguntas se debe llegar a la conclusión de que es difícil prestar algo que apreciamos, que se debe pensar en los demás cuando utilizamos sus cosas, que ellos también se pueden sentir igual y quizás por ello a menudo nos cuesta prestar las cosas. Al compartir multiplicamos por mil las cosas que tenemos.

### ***Recursos***

Un juguete por alumno.

### ***Temporalización***

La actividad se llevará a cabo en una sesión de 30 minutos.

### ***Orientaciones***

Esta actividad pretende hacer reflexionar al alumnado sobre la necesidad de entender lo que sentimos y lo que sienten los demás al dejar una cosa que apreciamos.

Se debe controlar que el juguete no sea demasiado aparatoso y que se pueda jugar con él en un corto periodo de tiempo.

El educador participará en el reparto de los juguetes e intentará que no se presten entre los amigos habituales.

### 3. GAFAS DE COLORES

Si pensamos en la expresión “*todo depende del color del cristal con que se mire*”, nos daremos cuenta de que, ante situaciones adversas, podemos extraer consecuencias positivas. Dependerá de nuestra actitud vital y de la voluntad de buscar y conseguir nuestro propio bienestar.

#### **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**

##### *Trabajo individual*

Se pedirá a los alumnos 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.
- Etc.

##### *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 en la otra silla, gafas de “cristal” oscuro.

De forma voluntaria o echándolo a suertes irán saliendo los alumnos 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 niños 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 aceptarlo y sobrellevarlo de la mejor manera posible sin perder nunca una actitud vital positiva.

### ***Recursos***

Dos gafas de plástico

Papel celofán amarillo

Papel celofán azul marino

### ***Temporalización***

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

### ***Orientaciones***

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 pegar 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 motivándole a dar su opinión.

## 4. UN DOMINGO FAMILIAR

La convivencia es una realidad que favorece el bienestar; convivir con otros en un mismo lugar crea relaciones emocionales entre las personas. Compartir experiencias con los compañeros puede favorecer un mayor entendimiento y, como consecuencia, la aceptación de los demás. ¿Nos atrevemos a explicar cómo nos sentimos en nuestra casa con nuestra familia en un día de fiesta?

### *Objetivos*

- Intercambiar información.
- Ofrecer la posibilidad de conocer a los compañeros en situaciones no escolares.
- Descubrir la identidad de los demás.
- Compartir emociones, vivencias.

### *Procedimiento*

#### *Trabajo en grupo clase*

Se pedirá al alumnado que piense en su familia, en un domingo o día de fiesta, al mediodía, todos sentados alrededor de la mesa para comer.

Cada uno dibujará en un DIN A4 esta situación. Mientras están dibujando, el educador irá preguntando en voz alta, sin esperar respuesta, para ir motivando a los alumnos a dibujar:

1. ¿A quién veis en esta mesa?
2. ¿Dónde se sienta cada uno?
3. ¿Qué hay para comer?
4. ¿Quién ha hecho la comida?
5. ¿De qué están hablando?
6. ¿Participas en la conversación?
7. ¿Te sientes a gusto en la mesa?

#### *Puesta en común*

Una vez finalizado el dibujo, irán saliendo de uno en uno de manera voluntaria a explicar su dibujo. Mientras se comenta el dibujo, los demás compañeros

pueden preguntar sobre lo que se explica, ya sea para aclarar algún concepto o para hacer un comentario, siempre que éste sea positivo.

Una vez que han finalizado las exposiciones, el educador preguntará:

1. ¿Qué cosas te han gustado de los demás?
2. ¿El compartir situaciones de tu familia te ha hecho sentir mejor?
3. ¿Prefieres no hablar de ello?
4. ¿Crees que tu familia es muy diferente de las de tus compañeros?

### ***Recursos***

Papel blanco DIN A 4

Lápices de colores

### ***Temporalización***

La actividad se desarrollará en una sesión de 60 minutos

### ***Orientaciones***

Para llevar a cabo esta actividad se debe tener en cuenta la situación familiar de los componentes de la clase; si la mayoría vive en una situación desestructurada, se puede hacer la misma actividad con un momento grato con alguno o todos los componentes de la familia que ellos quieran recordar. Es importante que se sientan satisfechos con lo que tienen y que puedan aceptar su propia realidad. Si se cree conveniente, se podría realizar la actividad con una situación imaginaria inventada por el educador.

El salir a explicar el dibujo debe ser voluntario.

## 5. MI CLASE ES...

El colegio puede ser un lugar divertido y también triste o aburrido; las situaciones que vivimos cada día influyen en cada uno de nosotros, en nuestro estado de ánimo, en la manera de actuar, etc. Vamos a ver cómo es nuestra clase, qué nos gusta de ella y qué situaciones nos ayudan a estar bien.

### *Objetivos*

- Identificar características y situaciones de la clase.
- Diferenciar características que favorecen y no favorecen el aprendizaje.
- Elaborar una clase imaginaria..

### *Procedimiento*

#### *Trabajo en pequeño grupo*

Se distribuye la clase en grupos de 3 o 4 alumnos, que se dispondrán alrededor de una mesa de trabajo; en ella se colocará un papel de embalar en el que se dibujarán dos círculos; en uno se escribirá “me favorece” y en el otro, “no me favorece”.

Se repartirán unas fichas; cada una de ellas llevará escrita una característica o situación posible del aula, como por ejemplo amena, triste, oscura, divertida, ruidosa (ver anexo) y cada grupo deberá colocar las fichas en el conjunto correspondiente, según su opinión y siempre después de ponerse todos de acuerdo. Si con alguna ficha en concreto los miembros del grupo no se ponen de acuerdo sobre en qué lugar debe ir esa ficha, se deja sin colocar, para la puesta en común, y se debatirá con el resto de la clase.

El alumnado puede añadir todas aquellas situaciones o características que se le ocurran, aunque no estén en las fichas.

Una vez que han colocado todas las fichas, se exponen los murales en la clase y el alumnado se sienta formando un semicírculo.

#### *Puesta en común*

El educador, para facilitar la reflexión, les preguntará:

1. ¿Estábais todos de acuerdo?
2. ¿Os habéis encontrado con características y situaciones que para unos son positivas y para otros son negativas?
3. ¿Qué podemos hacer para intentar estar más a gusto en la clase?
4. ¿Hay cosas que nosotros podamos cambiar?

Al finalizar, se puede hacer un cartel con el título de nuestra clase, recogiendo todos aquellos aspectos positivos que se han trabajado y aceptando los negativos como una cosa a mejorar y a trabajar entre todos. Se coloca en una pared de la clase y se utilizará en el momento en que se considere necesario.

### ***Recursos***

Papel de embalar

Pegamento

Fichas de cualidades o situaciones

### ***Temporalización***

La actividad se desarrollará en una sesión de aproximadamente 50 minutos

### ***Orientaciones***

A lo largo del curso se irán recordando las cualidades o situaciones trabajadas, intentando buscar actuaciones para mejorar y poder trasladar fichas del conjunto “no me favorece” al de “me favorece”.

Ejemplo: “En esta clase se grita mucho y me molesta para trabajar. ¿Podemos buscar momentos de silencio?”

No se debe olvidar que las cosas no se cambian de un día para otro; por tanto, todo aquello que se proponga para mejorar debe ser alcanzable y evaluable en un tiempo corto. Si se propone cambiar el ruido por el silencio, nunca debe ser para siempre, ya que es imposible, pero sí se puede proponer para cinco minutos del día, cada mañana, después del recreo, etc.

## Anexo

<b>Características del aula</b>	<b>Situaciones</b>
Amena / pesada	Se oyen los ruidos de la calle
Alegre / triste	Un alumno molesta
Clara / oscura	Mi compañero/a de mesa habla mucho
Rápida / lenta	No me prestan las cosas
Imaginativa	No tengo amigos
Ordenada	Se puede trabajar bien
Tolerante	El patio es pequeño / grande
Complicada	La hora del recreo es corta
Autónoma	No te dejan hacer lo que quieres
Grande / pequeña	Prefiero jugar que trabajar
Trabajadora / distraída	No me gusta...
Amistosa	
Ilusionada	
Ruidosa	

# Programa para segundo ciclo 8-10 años

## **Bloque I. CONCIENCIA EMOCIONAL**

1. El vocabulario emocional
2. La caja de las emociones
3. Sentimos y vivimos
4. ¡Adivina adivinanza!
5. Plasmando emociones

## **Bloque II. REGULACIÓN EMOCIONAL**

1. Relajando el cuerpo
2. El semáforo de las emociones
3. ¡No te descontroles!
4. Tómate tu tiempo
5. Plástica y emociones

## **Bloque III. AUTOESTIMA**

1. Así soy yo
2. Mi propia cueva
3. ¿Cómo sería si...?
4. ¿Qué ven los demás en mí?
5. Cada persona espera algo diferente de mí

## **Bloque IV. HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES**

1. Encuentros
2. Los demás también sienten
3. Identificar relaciones
4. Actuando con asertividad
5. Todo un monumento

## **Bloque V. HABILIDADES DE VIDA**

1. Cometa de amistad
2. Yo hablo, tú no me escuchas
3. La tómbola
4. Críticos de televisión
5. Cuento con mi familia



---

# Bloque I

## Conciencia emocional

---

**Coordinación y autoría:** Agnès Renom y Cecilia Vargas

**Con la colaboración de:** M<sup>a</sup> Jesús Agulló, Gemma Filella y Montse Talavera

1. El vocabulario emocional
2. La caja de las emociones
3. ¡Sentimos y vivimos!
4. Adivina adivinanza
5. Plasmando emociones



## **Bloque I**

### **1. EL VOCABULARIO EMOCIONAL**

Podemos sentir una amplia gama de emociones, aunque a veces resulta difícil ponerles nombre. Esto nos hace ver que no disponemos de suficiente vocabulario sobre las emociones. Adquirir vocabulario emocional facilita la comunicación, expresión e identificación de los sentimientos.

#### ***Objetivos***

- Identificar, clasificar y describir diferentes emociones.
- Utilizar y ampliar el vocabulario emocional.

#### ***Procedimiento***

##### *Trabajo en grupo clase*

Se pedirá a los alumnos que durante la semana piensen en todas aquellas emociones que vayan experimentado y las escriban en un papel.

Después de una semana se inicia la actividad formando un semicírculo, de tal manera que todos los alumnos se puedan ver las caras. Se les pedirá que en

silencio lean la hoja en la que han escrito las emociones vividas. A continuación se les pedirá que, de forma voluntaria, comuniquen al grupo las emociones que han experimentado durante la semana. Un voluntario/a irá anotando en la pizarra todas aquellas emociones que vayan comunicando, sin dejar ninguna aportación por anotar ni hacer ningún comentario. En el momento en que todos los que libremente quieran hayan participado, se repasa lo escrito en la pizarra, eliminando las emociones que aparezcan repetidas y las que, a juicio del alumnado, no deban ser consideradas como emociones.

Se dibujará en la pizarra una tabla de 6 columnas, en cada una de ellas se escribirá una emoción: alegría, tristeza, miedo, vergüenza, sorpresa e ira, y se agruparán las emociones dadas por el grupo según esta clasificación. Si alguna de las emociones vividas no se ajusta a esta clasificación, el educador la recogerá y les explicará que se trabajará en otro momento.

### *Puesta en común*

A medida que se van clasificando las emociones, el educador irá preguntando: ¿Qué sentimos o qué nos pasa cuando tenemos miedo, estamos alegres, sentimos vergüenza, etc.? De esta manera se reflexionará sobre el hecho de que es posible que para expresar la misma emoción utilicemos palabras diferentes.

### **Recursos**

Pizarra, tizas

### **Temporalización**

La actividad se desarrollará en una sesión de aproximadamente 40 minutos.

### **Orientaciones**

La puesta en común ha de permitir identificar y clarificar las emociones que sentimos con el nombre dado, de tal manera que se favorezca el desarrollo del vocabulario emocional.

Se trata de trabajar el concepto de emoción y para ello es necesario empezar por las emociones más básicas. En función de los conocimientos del grupo, se trabajaran unas u otras emociones. Las emociones básicas pueden ser: alegría, miedo, ira, vergüenza, tristeza.

## 2. LA CAJA DE LAS EMOCIONES

La vida nos aporta vivencias, relaciones, amistades, ganancias, fracasos y también cosas materiales. Cada una de estas situaciones lleva consigo emociones que son vividas de forma diferente. En esta actividad se podrá reconocer e identificar emociones.

### *Objetivos*

- Utilizar vocabulario emocional.
- Adquirir conciencia de las distintas emociones.
- Distinguir emociones.

### *Procedimiento*

Para esta actividad se prepararán previamente cuatro fichas en las que se escribirán las emociones siguientes: alegría, tristeza, miedo e ira. Las fichas se pueden poner en una caja a la que denominaremos “Caja de las emociones”.

### *Trabajo en grupo clase*

Sentados en el suelo, se forma un círculo, Se pedirá a los alumnos que piensen situaciones en las que hayan sentido alegría, tristeza, miedo e ira, dejando unos tres minutos para que puedan pensar.

El educador pedirá cuatro voluntarios, a los cuales se les tapaná los ojos con un pañuelo y deberán sacar una ficha de la caja de las emociones. A continuación se les dejará uno o dos minutos para que lean la ficha y piensen cómo van a explicar o representar al grupo la emoción escrita en la ficha.

De uno en uno, explicarán o representarán una situación en la que hayan vivido la emoción señalada.

Al finalizar cada explicación o representación, el educador preguntará a los espectadores:

1. ¿Habéis pensado una situación similar para esta misma emoción? Sólo deben contestar sí o no. Se apunta en un lado de la pizarra cuántos han dicho que sí y cuántos que no.
2. ¿La representación me ha provocado la misma emoción que al actor? Se anotarán las respuestas en el otro lado de la pizarra.

Al finalizar la actuación de los cuatro voluntarios se lleva a cabo una reflexión grupal.

### *Puesta en común*

El educador planteará una serie de preguntas para dirigir el debate y facilitar la participación del grupo:

1. ¿Todos sentimos la misma emoción en situaciones similares?
2. ¿Esta emoción se puede vivir en situaciones diferentes?
3. ¿Has aprendido algo nuevo sobre las emociones?

### **Recursos**

Pizarra

Tiza

Pañuelo

Fichas de emociones

Caja de las emociones

### **Temporalización**

La actividad se desarrollará en una sesión de 50 minutos.

### **Orientaciones**

Para facilitar la comprensión de las emociones y favorecer la representación, se facilitará a los niños ejemplos de situaciones en los que se puedan vivir las emociones. Se trabajará el hecho de que se pueden tener emociones diferentes en situaciones similares, lo que dependerá de cada uno. Hay que tratar de aceptar las diferencias individuales.

### **3. ¡SENTIMOS Y VIVIMOS!**

Nuestro cuerpo se ve alterado por situaciones externas que pueden influir en las emociones, predisponiendo a las personas a actuar de una manera u otra en función de dicha situación.

#### ***Objetivos***

- Descubrir emociones frente a determinadas circunstancias.
- Asociar emociones a sucesos de la vida diaria.

#### ***Procedimiento***

Se dibujará en la pizarra un cuadro que esté dividido en 6 partes iguales. Cada parte señalará un color con una emoción diferente (ver anexo).

#### ***Trabajo en grupo clase***

Se entrega a cada alumno/a 6 fichas. Cada una de un color y con el nombre de una emoción, según la ficha de la pizarra.

El educador planteará situaciones de la vida diaria y el alumnado contestará a cada situación levantando la ficha de la emoción que crea vivir ante dicha situación. Se anotarán en la pizarra el número de emociones vividas en la situación mencionada. Se irán planteando situaciones hasta que se hayan nombrado todas las emociones planteadas.

#### ***Puesta en común***

Se reflexionará sobre la diversidad de emociones experimentadas y sobre cómo las emociones de cada uno pueden verse alteradas por situaciones externas.

#### ***Recursos***

6 fichas de colores que representen las emociones a trabajar

Pizarra

Tizas

### ***Temporalización***

La actividad se desarrollará en un tiempo de 40 minutos aproximadamente.

### ***Orientaciones***

Se combinará la explicación de situaciones del aula con otras externas al ámbito escolar.

Esta actividad permite trabajar situaciones vividas y no resueltas en un momento dado de la vida del aula, teniendo en cuenta que, si sale a flote, un conflicto se debe resolver. También puede servir para reflexionar sobre las diferentes emociones vividas por cada persona ante un mismo conflicto o situación.

A modo de ejemplo, se facilitan las siguientes situaciones, aunque no es necesario plantearlas todas; dependerá del grupo clase y de su situación en ese momento.

### **Anexo**

#### **Hoja de situaciones**

1. Vas en bicicleta y te caes.
2. Por la noche no puedes dormir.
3. Tu amigo te quita la goma.
4. Tu mascota se ha muerto.
5. No haces bien un ejercicio de clase.
6. Tu abuelo te viene a buscar al colegio.
7. Jugando en el patio te haces daño en un brazo.
8. Vienes al colegio sin desayunar.
9. Te premian un trabajo.
10. Un compañero te regala un caramelo.
11. Llegas a casa muy cansado.
12. Estás en clase y tienes sueño.
13. Tu mejor amigo te da una patada.
14. Se incorpora un nuevo alumno a la clase.

## Ficha de recogida de información

Situaciones	<b>ROSA</b> Amor	<b>GRIS</b> Tristeza	<b>NEGRO</b> Ira	<b>AMARILLO</b> Alegría	<b>AZUL</b> <b>MARINO</b> Miedo	<b>ROJO</b> Vergüenza

#### **4. ¡ADIVINA ADIVINANZA!**

En la vida cotidiana sentimos muchas cosas y con frecuencia sin tener conciencia de ello. Sólo si nos paramos a pensar, después de vivir una experiencia podemos darnos cuenta de las emociones que hemos sentido. En esta actividad se puede ampliar y reconocer el vocabulario emocional.

##### ***Objetivos***

- Expresar emociones a través de la dramatización.
- Relacionar diferentes situaciones con las emociones que generan.

##### ***Procedimiento***

###### *Trabajo en pequeño grupo*

Se divide la clase en grupos de cuatro personas y se reparte a cada grupo un sobre cerrado, donde figuran cuatro emociones.

Se les dejará 20 minutos para que se organicen y puedan crear cuatro situaciones a representar ante el resto de la clase, una escena para cada emoción. Se trata de intentar hacer sentir a los compañeros cada una de las emociones escritas en la ficha. Se crearán tantas situaciones como emociones dadas.

Se empieza la simulación y, por orden, cada grupo hará una breve dramatización de las diferentes situaciones que hayan creado; el resto de la clase deberá adivinar qué emoción se está representando. Para agilizar la dinámica es conveniente que las representaciones sean cortas y que los grupos vayan actuando intercaladamente. Se debe continuar la actividad hasta que todos los grupos hayan representado al menos una emoción.

###### *Puesta en común*

Se puede hacer una puesta en común en la que se analicen las posibles dificultades que han encontrado los alumnos en el momento de ponerse de acuerdo o de pensar qué hacer.

Para facilitar el debate el educador les formulará unas preguntas

1. ¿Os ha costado ponerlos de acuerdo para saber qué hacer?
2. ¿Se entienden las emociones de la misma manera?

3. ¿Una misma escenificación provoca una o varias emociones?
4. ¿Ha sido difícil acertar la emoción representada?

### ***Recursos***

Fichas de emociones

Sobres

Sala amplia donde se puedan realizar las representaciones.

### ***Temporalización***

La actividad se llevará a cabo en una sesión de 60 minutos.

### ***Orientaciones***

Las emociones que se faciliten se deben haber trabajado con anterioridad para que todos los alumnos utilicen el mismo vocabulario. Cuantas más emociones diferentes se puedan representar, mejor. De esta manera se podrá ver cómo las emociones son difíciles de identificar y de darles el mismo nombre en una situación concreta (vocabulario emocional).

Todos deben participar en las representaciones, por ello, según el número de alumnos de la clase, se formarán grupos de cuatro o de cinco alumnos.

## 5. PLASMANDO EMOCIONES

Cuando hablamos de emociones cada persona representa mentalmente cosas diferentes. Si llegamos a representar cosas parecidas nos será más fácil entender de qué emoción estamos hablando.

### **Objetivos**

- Representar emociones en forma gráfica.
- Diferenciar emociones.
- Comparar diferentes expresiones representadas para cada emoción.

### **Procedimiento**

#### *Trabajo en pequeño grupo*

Se distribuye la clase en grupos de tres o cuatro alumnos. A cada grupo se le darán lápices de colores, tijeras, revistas, pegamento y una cartulina dividida en 6 partes iguales, donde se escribirán las emociones a trabajar (ira, alegría, miedo, vergüenza, sorpresa y tristeza).

La actividad se divide en seis partes diferentes y para cada una de ellas se plantea una instrucción. Se les irán dando las normas de una en una, esperando a que concluyan una para darles la siguiente y dejando unos 5 minutos para cada actividad. En cada recuadro escribirán la emoción dada.

#### *Instrucciones*

- 1.- Buscar en las revistas fotografías de caras que representen **ira**.
- 2.- Escribir una breve historia que provoque **miedo**.
- 3.- Dibujar caras que representen **alegría**.
- 4.- Dibujar una situación que represente **vergüenza**.
- 5.- Dibujar un animal que represente **sorpresa**.
- 6.- Buscar en las revistas situaciones que representen **tristeza**.

### *Puesta en común*

Una vez completados los seis recuadros, se colocarán las cartulinas en la pared de la clase y el alumnado se pasará para observar el mural de los otros grupos.

No se debe hacer ningún comentario en voz alta; la reflexión deberá ser individual y en silencio.

### ***Recursos***

Una cartulina por grupo

Lápices de colores

Revistas

Pegamento

Tijeras

### ***Temporalización***

Esta actividad se llevará a cabo en una sesión de 50 minutos.

### ***Observaciones***

La reflexión será individual y en silencio para evitar las comparaciones y que se produzcan conflictos. Es conveniente que los niños se acostumbren a observar y reflexionar en silencio, sin necesidad de que los otros opinen al respecto.

Esta actividad se puede repetir en momentos diferentes con diversas emociones, en función de la situación del grupo. Puede ser una manera de detectar sentimientos internos y de comunicarse sin necesidad de utilizar la palabra.



---

# Bloque II

## Regulación emocional

---

**Coordinación y autoría:** Agnès Renom y Cecilia Vargas

**Con la colaboración de:** M<sup>a</sup> Jesús Agulló y Gemma Filella

1. Relajando el cuerpo
2. El semáforo de las emociones
3. No te descontroles
4. Tómate tu tiempo
5. Plástica y emociones



## **Bloque II**

### **1. RELAJANDO EL CUERPO**

La relajación significa una ausencia de tensión o activación que se manifiesta a tres niveles: fisiológico, conductual y subjetivo. Cuando nos sentimos relajados tomamos decisiones más acertadas, estamos mejor con nosotros mismos y valoramos positivamente el esfuerzo de los demás. En definitiva, actuamos de forma más asertiva.

#### ***Objetivos***

- Experimentar la relajación.
- Describir el bienestar que ofrece la relajación.
- Valorar la relajación como un estado que nos permite regular las emociones.
- Adquirir la práctica de la relajación.

#### ***Procedimiento***

##### ***Trabajo individual***

Sentados en el suelo, se dice a los alumnos que piensen en lo que han estado haciendo, en cómo se sienten y en las emociones que están sintiendo.

Se tenderán en el suelo y, con los ojos cerrados, se iniciará la relajación acompañados por una música de fondo muy suave que les invite a tranquilizarse.

El educador les leerá en voz suave y lenta un texto para que lo vayan interiorizando y les permita seguir las instrucciones que se les detalla: “Piensa que has ido de excursión y has hecho muchas cosas; te lo has pasado muy bien corriendo, saltando y jugando con tus amigos. Pero ahora estás muy cansado y necesitas estirarte en el suelo. Notas cómo todo tu cuerpo empieza a descansar y la respiración se va haciendo más lenta. Tu rostro está cansado. También tus ojos, la nariz, las orejas, la boca, la barbilla están tensos. Deja que se relajen poco a poco.

En este momento tus hombros notan la fatiga acumulada de todo el día, pero recuerda que ahora estás tranquilo y poco a poco te estás relajando.

Mueve los dedos de las manos y déjalas abiertas y en reposo. Ahora concéntrate en tus brazos y experimenta cómo se van relajando.

Respira lenta y profundamente y, con la mano encima de tu abdomen, experimenta cómo éste sube y baja al compás de tu respiración.

Tus piernas están cargadas por la tensión que has ido acumulando mientras corrías, saltabas y jugabas con tus amigos. Deja que se relajen lentamente.

Tus pies también necesitan un descanso, muévelos lentamente como si quisieras abrirlos y cerrarlos. Deja que se relajen.

### *Puesta en común*

Se inicia una puesta en común. El alumnado, de forma voluntaria podrá comunicar las sensaciones y emociones que ha experimentado. Para dirigir el debate el educador formulará preguntas como las siguientes:

1. ¿Estás mejor ahora que antes de practicar la relajación?
2. ¿Qué has sentido?
3. ¿Has experimentado alguna emoción?

### **Recursos**

Espacio amplio

Radiocassette y música de relajación

Luz y temperatura adecuada

### ***Temporalización***

Esta actividad se realizará en una sesión de 20 minutos aproximadamente.

### ***Orientaciones***

Es necesario tener en cuenta el ambiente para llevar a cabo la actividad y presentarla como una propuesta que favorece la percepción de sensaciones nuevas y el conocimiento del propio cuerpo.

Para continuar ilustrando esta idea se pueden plantear situaciones en las que, estando tensos y nerviosos, provocamos respuestas que incrementan nuestro malestar y agravan nuestros problemas. La relajación es una técnica que nos ayudará a superar este estado de malestar.

Tratándose de una relajación, la temporalización puede variar en función del conocimiento previo de esta técnica.

Si es la primera vez que se lleva a cabo una sesión de relajación, ésta debe ser corta, entre 5 y 10 minutos. Se pedirá a los alumnos que relajen una parte del cuerpo, por ejemplo los brazos. Incluso puede iniciarse la relajación sin necesidad de que cierren los ojos; será la práctica la que les vaya descubriendo la mejor manera de relajarse.

## 2. EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES

En algunas situaciones, nuestras reacciones ante un hecho no son las más adecuadas para el bienestar propio ni el de los demás. Aprender a regular las emociones implica tener dominio sobre nuestras reacciones y saber encontrar una manera de expresarlas favorablemente.

### *Objetivos*

- Identificar emociones.
- Reconocer y aceptar las emociones experimentadas.
- Analizar y valorar la respuesta más apropiada.
- Regular las emociones.

### *Procedimiento*

#### *Trabajo en pequeño grupo*

Se distribuirá la clase en grupos de 3 o 4 alumnos y se les entregará una ficha de trabajo (anexo). Cada alumno/a deberá explicar a los otros miembros de su grupo una situación vivida en la que crea que su reacción fue explosiva o impulsiva. Todos deben explicar una historia o situación.

Una vez escuchados a todos y cada uno de los componentes, entre todos escogerán tres situaciones que quieran comunicar al resto de la clase. Nombrarán un secretario/a que será el encargado de escribir en la hoja de trabajo las tres situaciones elegidas para compartir.

#### *Trabajo en grupo clase*

El educador dibujará un semáforo en la pizarra utilizando tizas de colores, según la ficha de trabajo. Cada color indicará un paso a seguir que llevará escrito en forma de consigna.

**Luz roja:** “*IDENTIFICAR LA EMOCIÓN*”. Describir la emoción vivida.

**Luz ámbar:** “*DETENERSE A REFLEXIONAR*”. Identificar la situación, causa o problema que ha provocado la emoción.

**Luz verde:** “*EXPRESAR LAS EMOCIONES*”. Tomar conciencia de la variedad de maneras saludables de expresar las emociones. Solucionar la situación o conseguir un objetivo sin molestar a los demás.

El portavoz de cada grupo, y según el orden establecido, leerá al resto de la clase una de las situaciones escrita. El educador llevará a cabo la reflexión y el análisis de cada uno de los pasos expuestos (semáforo rojo, ámbar y verde).

**Ejemplo:** “Mi hermano me ha quitado el estuche de lápices de colores sin pedirme permiso; cuando lo he visto le he gritado, insultado y pegado”.

Análisis, siguiendo los pasos del semáforo.

**Luz roja:** ¿Qué emoción he experimentado? Emoción, enfado y miedo.

**Luz ámbar:** ¿Cuál es el problema?

Enfado: No me gusta que mi hermano me quite mis cosas porque después no me las devuelve.

Miedo: Mi madre me riñe cuando pierdo mis cosas.

Ira: Le daré una bofetada.

**Luz verde:** ¿Qué puedo hacer?

- a) Hablar con mi hermano y pedirle que me devuelva mi estuche, lo necesito.
- b) Explicarle los motivos de mi enfado.
- c) Dejarle mis cosas sin reparo diciéndole que, cuando acabe de usarlas, me los devuelva.
- e) ...

### *Trabajo en pequeño grupo*

Una vez trabajado el ejemplo entre toda la clase, los grupos se volverán a reunir y realizarán el mismo ejercicio, siguiendo los pasos del semáforo con las otras dos situaciones.

### *Puesta en común*

El portavoz de cada grupo expondrá el trabajo realizado según el modelo del semáforo, compartiendo una de las situaciones trabajadas y explicando con la máxima claridad los pasos dados.

El educador debe dirigir la puesta en común y ayudar a reflexionar sobre las reacciones que a menudo son impulsivas. Deberá hacer comprender a los alumnos que siempre conviene buscar alternativas que nos produzcan mayor bienestar.

### ***Recursos***

Semáforo, incluyendo los pasos en cada color.

Papel y bolígrafo

Pizarra

Tizas de colores

Ficha de trabajo

### ***Temporalización***

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

### ***Orientaciones***

Poco a poco se irá enseñando a desglosar por pasos las actuaciones personales que causan problemas. De esta manera se favorecerá la dinámica de la reflexión, buscando expresar emociones y regular reacciones.

Se trabaja con el apoyo visual de un semáforo para favorecer cada uno de los pasos a realizar ante una situación determinada, ante un problema o cuando hay que tomar una decisión. El semáforo se puede colgar en la pared para, en el momento en que sea necesario, recordar la actividad e inducir a la reflexión.

Esta actividad no se debe dejar como una situación aislada, sino que es aconsejable que se vaya retomando, recordándola y preguntando qué ha sucedido ante una situación determinada: si los alumnos han actuado pensando en el semáforo y han reflexionado sobre los pasos dados.

## Ficha de trabajo

El semáforo

1ª situación \_\_\_\_\_

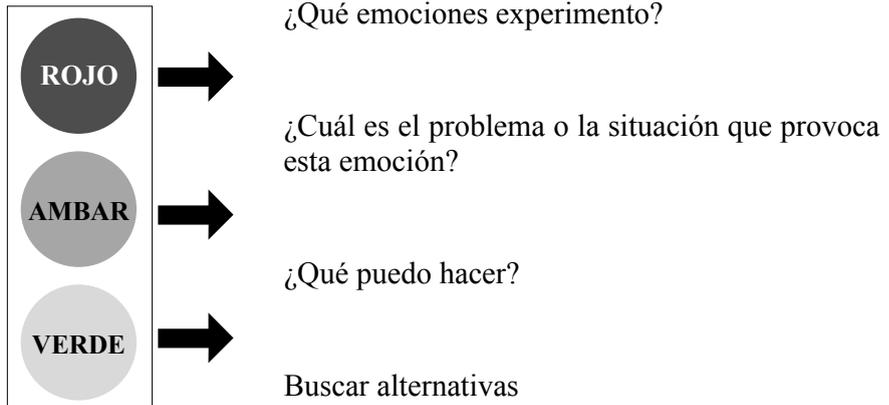
Yo hice \_\_\_\_\_

2ª situación \_\_\_\_\_

Yo hice \_\_\_\_\_

3ª situación \_\_\_\_\_

Yo hice \_\_\_\_\_



### 3. ¡NO TE DESCONTROLES!

Todas las emociones forman parte de la vida y su expresión se presenta en diferentes niveles de intensidad. Los efectos de las acciones pueden ser favorables o adversos, tanto para nosotros mismos como para los demás. Saber regular la intensidad de las emociones nos ayudará a mantener el control sobre nuestras acciones, incluso en situaciones límite.

#### *Objetivos*

- Identificar diferentes niveles de intensidad de las emociones.
- Reflexionar sobre posibles consecuencias que desencadenan los niveles de intensidad.
- Evitar el descontrol.
- Analizar situaciones en que se han manifestado diferentes niveles de intensidad emocional.
- Aceptar y experimentar emociones.

#### *Procedimiento*

##### *Trabajo en grupo clase*

Se presenta la actividad explicando que se van a trabajar cuatro emociones, que se escribirán en el centro de la pizarra (miedo, enfado, alegría y tristeza).

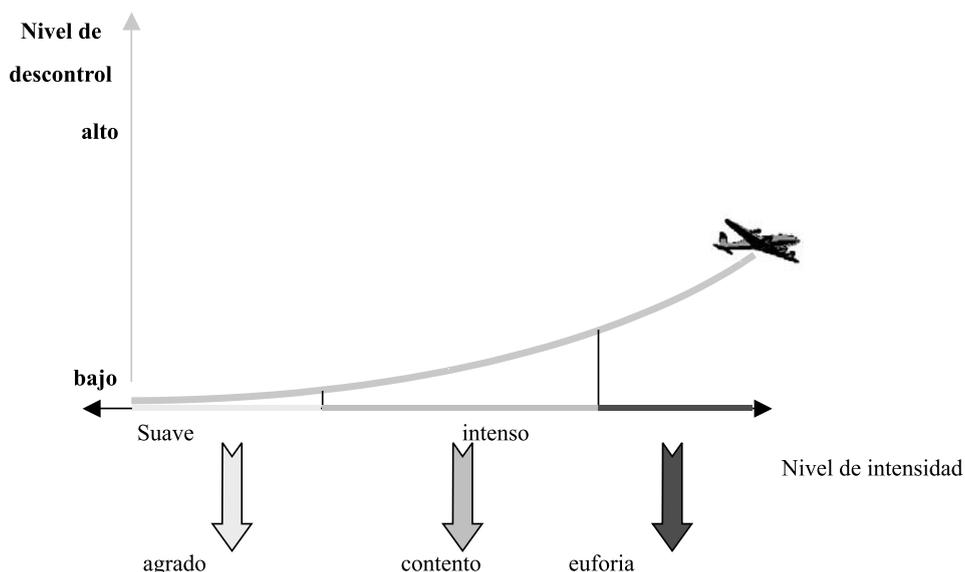
A continuación, el educador nombrará la primera emoción escrita y preguntará: ¿Qué sentís cuando tenéis mucho miedo? (terror, espanto...). A medida que el alumnado va diciendo palabras, éstas se escribirán con un color a la derecha de la pizarra. Con la misma emoción se pregunta: ¿Y cuando el miedo es muy suave? (susto, sobresalto...). Las aportaciones se escribirán a la izquierda de la emoción, con otro color.

Las preguntas se repetirán para las cuatro emociones, hasta llegar a completar el cuadro de la pizarra. De esta manera se podrá construir una tabla como por ejemplo la siguiente:

Molestia, irritación, enojo	<b>enfado</b>	cólera, ira
Aprensión, susto, sobresalto	<b>miedo</b>	terror, espanto, pánico
Pena, desánimo, abatimiento	<b>tristeza</b>	desconsuelo, depresión
Agrado, contento	<b>alegría</b>	júbilo, euforia

Se seleccionará los máximos extremos que se hayan identificado para cada emoción y, orientados por una tabla que simula y compara el nivel de intensidad de una emoción con el despegue de un avión, se irán escribiendo en la recta según corresponda. La variación de la intensidad estará determinada por los adjetivos “suave” e “intenso”.

### Ejemplo



Para facilitar la comprensión de la tabla se les explicará un ejemplo para cada uno de los tres niveles, indicando la situación, la emoción vivida y la reacción del momento.

### Emoción: alegría

<b>Suave Agrado</b>	<b>Intermedio Contento</b>	<b>Intenso Euforia</b>
<b>Situación</b> “El otro día sentí agrado cuando mi hermano me dio un beso”.	<b>Situación</b> “Mi mamá me regaló un juguete que me gustó mucho”.	<b>Situación</b> “Vi desde el otro lado de la calle a mi amiga del alma, a la que no veía hace mucho tiempo”.

<b>Suave Agrado</b>	<b>Intermedio Contento</b>	<b>Intenso Euforia</b>
<b>Expresión</b> “Le di otro beso”	<b>Expresión</b> “La abracé, salté de alegría y le di un beso”.	<b>Expresión</b> “Me puse a correr sin importarme lo que sucedía a mi alrededor”.

### *Puesta en común*

Se pedirá al alumnado que comparta con el grupo experiencias de emociones vividas y actuaciones en situación de nivel intenso y suave. El educador comparará las expresiones según el nivel de intensidad de la emoción, haciendo ver al alumnado que si el nivel de intensidad es alto, se nos hace más difícil controlar las acciones.

### *Recursos*

Tiza

Pizarra

Ficha de apoyo visual

### *Temporalización*

Esta actividad se realizará en una sesión de 60 minutos aproximadamente.

### *Orientaciones*

La actividad se puede dividir en dos sesiones, trabajando dos emociones en una y las otras dos en la otra.

Mediante el análisis de los ejemplos dados en el trabajo en grupo, los alumnos descubrirán la necesidad de regular las emociones, es decir, hasta un determinado nivel de intensidad tanto los actos como sus consecuencias podrán estar bajo el control de la voluntad, pero a medida que la emoción se intensifica, este control queda fuera de nuestro alcance y es ahora la emoción la que controla las acciones, o lo que es lo mismo, se produce un descontrol emocional y la persona puede llegar a ser incapaz de regular sus emociones hasta pasado un tiempo, durante el cual ha quedado expuesta a diferentes peligros y posibles daños.

## 4. TÓMATE TU TIEMPO

Es necesario contar con diferentes estrategias que nos permitan regular el nivel de intensidad de nuestras emociones, incluso en situaciones límite. Debemos aprender a diferenciar maneras de experimentar y expresar nuestras emociones para favorecer el bienestar común y el propio.

### *Objetivos*

- Identificar diferentes estrategias de regulación.
- Aceptar la existencia de emociones.
- Identificar situaciones en las que las emociones se manifiesten de manera intensa.

### *Procedimiento*

#### *Trabajo en grupo clase*

El educador indicará al alumnado que piense en una situación vivida en la que la emoción sentida fuera de un nivel alto de intensidad. Se les explicará un ejemplo relacionando la situación dada, el nivel de la emoción vivida, la acción inmediata y las posibles consecuencias.

#### **Ejemplo**

**Situación:** una avispa se acerca a mí.

**Emociones:** miedo, temor.

**Acción inmediata:** gritar, mover el cuerpo y las manos desesperadamente.

**Posible consecuencia:** la avispa, al verse en peligro, me clava su aguijón.

A continuación se les preguntará qué acciones creen que se podrían dar como alternativa.

#### **Acciones alternativas:**

- Quedarse muy tranquilo esperando a que la avispa se vaya.
- Pedir ayuda a alguien.
- Alejarme suavemente del lugar.

### *Trabajo en pequeño grupo*

Se organiza la clase en grupos de 3 o 4 personas y se les pedirá que piensen, escriban o dibujen una situación vivida por ellos con un alto nivel emocional.

Una vez pensada la situación, un grupo, de manera voluntaria, expondrá al resto de la clase la vivencia que ha preparado. Se analizará y escribirá en la pizarra, relacionando, como en el ejemplo, la situación, emoción, acción y consecuencia.

### *Puesta en común*

A continuación se les pedirá que compartan con el resto de la clase las posibles maneras de actuar para regular una emoción con alto nivel de intensidad.

#### **Ejemplo:**

Ante situaciones como... yo, para controlarme...

- Cuento hasta 10.
- Me relajo.
- Pienso, analizo y valoro el problema.
- Escucho música, canto.
- Cierro los ojos y pienso en otras cosas.
- Hago deporte.
- Etc.

### ***Recursos***

Pizarra

Tiza

### ***Temporalización***

Esta actividad se realizará en una sesión de 50 minutos aproximadamente.

### ***Orientaciones***

Para esta actividad es necesario que se haya trabajado la actividad anterior, “No te descontroles”.

Se intentará trabajar la actividad con diferentes situaciones ante las que surja la mayor cantidad de acciones alternativas posibles. Se deben guardar las vivencias trabajadas por los diferentes grupos para actividades posteriores.

El educador explicará al alumnado que las acciones alternativas son técnicas que favorecen el bienestar, que se deben trabajar y ejercitar para ser asimiladas y formar parte de nuestros propios actos; de esta manera se transformarán en un hábito, lo que ayudará a regular emociones en situaciones límite.

Es recomendable que en situaciones de descontrol, se practique esta actividad.

Es aconsejable también ir retomando la actividad al cabo de un tiempo para fijar el aprendizaje y proponer un espacio donde compartir experiencias.

## 5. PLÁSTICA Y EMOCIONES

El dibujo es una forma de expresión habitual entre los escolares, un instrumento para canalizar la forma de sentir, de pensar y de reaccionar. El artista expresa con la plástica sus emociones y nos muestra qué siente ante situaciones vividas. Vamos a hacer de artistas y a expresar sentimientos.

### ***Objetivos***

- Identificar situaciones de la vida del aula en las que se controla la impulsividad.
- Representar a través de la plástica situaciones de regulación emocional.

### ***Procedimiento***

#### *Trabajo en grupo clase*

Se propone al alumnado que piense en situaciones vividas en la clase en las que crean que han expresado sus emociones de manera positiva, siendo capaces de regular sus acciones, evitando peleas, comunicando sentimientos... en definitiva, en lugar de agredir, han conseguido mantener una buena relación..

#### *Trabajo en pequeño grupo*

Se distribuye la clase en grupos de 4 o 5 alumnos y se les facilitan revistas, pegamento, tijeras, colores, pinturas... En fin, todo aquel material que pueda favorecer la realización de un mural. Se les pedirá que representen de forma gráfica la situación pensada, como si fueran artistas. Para ello se deberán poner de acuerdo, entre todos los componentes del grupo, en qué situación van a transmitir de las que han pensado. Ha de ser una situación en la que hayan regulado sus emociones y esto les haya sido favorable, tanto a ellos mismos como a los que les rodean.

Cada grupo realizará un *collage* con diferentes materiales, pinturas, fotografías, dibujos etc.

Una vez terminado el mural, se expondrá en la clase. De forma voluntaria explicarán, al resto del grupo, su trabajo. Durante la exposición, el grupo se mantendrá en silencio, sin discutir ni cuestionar la exposición de los demás,

aunque alguno de ellos no esté de acuerdo. La reflexión será individual y en silencio, para que cada uno llegue a ser consciente de sus propias acciones.

### ***Recursos***

Una cartulina por grupo

Lápices de colores

Revistas

Materiales de desecho

Pinturas

Pegamento

Tijeras

### ***Temporalización***

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

### ***Orientaciones***

Sería conveniente que, antes de la realización del mural, el educador comentara, en cada grupo, la decisión tomada, por si fuera necesario cambiar la situación a expresar (sólo se cambiará en el caso de que se quiera representar un conflicto no resuelto).

La reflexión debe ser en silencio para evitar conflictos. Se puede favorecer con una serie de preguntas, tales como: ¿todos nos controlamos de la misma manera?, ¿creéis que cuando uno cree que calma una situación, a otro le puede provocar más irritación?



---

## **Bloque III**

### **Autoestima**

---

**Coordinación y autoría:** Agnès Renom y Cecilia Vargas

**Con la colaboración de:** M<sup>a</sup> Jesús Agulló y Gemma Filella

1. Así soy yo
2. Mi propia cueva
3. ¿Cómo sería si...?
4. ¿Qué ven los demás en mí?
5. Cada persona espera algo diferente de mí



## **Bloque III**

### **1. ASÍ SOY YO**

Para valorarnos debemos conocernos, reconocer nuestros gustos, capacidades y características. La persona que posee una buena autoestima se conoce, se acepta y se valora con todas sus virtudes, defectos y capacidades.

#### ***Objetivos***

- Estimular el desarrollo de la autoestima a través del conocimiento personal.
- Identificar características personales.
- Estimular la valoración de la propia individualidad mediante la diferenciación personal.
- Expresar verbalmente características propias.

#### ***Procedimiento***

##### ***Trabajo en pequeño grupo***

Se distribuye la clase en parejas, siendo cada miembro A o B, de tal manera que A quede frente a B. El educador explicará a los alumnos que se deben ima-

ginar que están en un teatro y harán un monólogo. Un monólogo en el que A libremente y sin interrupción explicará a B, durante un minuto, la mayor cantidad de ideas que se le ocurran respecto al tema dado, mientras B le escuchará con atención y sin perder detalle. Al concluir el minuto (que el educador indicará con una palmada), le tocará el turno a B, que deberá hablar sobre el mismo tema ante A.

El inicio y final del tiempo para el monólogo se señalará con una palmada, un pitido o cualquier otro ruido corto y claro, para que todos lo puedan oír y seguir el mismo ritmo.

El monólogo se iniciará con los siguientes enunciados:

1. “Lo que me gusta de mí” (simpático, buen estudiante, mis ojos...)
2. “Soy capaz de...” (correr mucho, resolver problemas de matemáticas, ser cariñoso...)
3. “A mí me gustaría...” (dibujar mejor, leer más rápido...)

Al finalizar, dispondrán de dos minutos más para que B explique a A lo que ha conocido de él. Por ejemplo: No sabía que te gustara nadar, o es verdad que eres capaz de..., intentando recordar la mayor cantidad de información obtenida.

### *Trabajo individual*

Al finalizar la actividad, se sentarán en su sitio y responderán en silencio a las preguntas que les formulará el educador.

1. ¿Me he sentido comprendido por mi compañero?
2. ¿Qué he descubierto de mí?
3. ¿Qué he sentido mientras mi compañero me hablaba de él?
4. ¿Y cuando mi compañero me contaba lo que había escuchado de mí?

### **Recursos**

Espacio amplio

### **Temporalización**

La actividad se llevará a cabo en una sesión de 30 minutos.

## ***Orientaciones***

La finalidad de esta actividad es procurar que los alumnos se conozcan a sí mismos y valoren las diferencias personales.

Si el grupo es impar, el alumno que queda sin pareja podrá hacer de árbitro, marcando el inicio y final de los monólogos, o formará pareja con el educador.

Dependiendo de las características del grupo, es aconsejable realizar esta actividad en tres sesiones para trabajar los tres enunciados de manera independiente.

Se debe formar las parejas de tal manera que sus miembros tengan poca relación de amistad entre ellos; a ser posible, que se conozcan poco.

Se debe remarcar la necesidad de no interrumpir el monólogo y de que el emisor no invite a que el receptor opine o participe. Se debe estar muy atento a lo que el compañero dice, ya que posteriormente deberán contar lo que han escuchado de él.

Hay que intentar explicar la mayor cantidad de cosas y generalizar aspectos. Por ejemplo, en vez de decir: “me gusta el plátano, la naranja, el chocolate...”, generalizar diciendo: “me gusta comer, especialmente me gustan las frutas y golosinas”.

El educador deberá invitar a aprovechar al máximo el momento de reflexión personal, sin necesidad de comunicarse con nadie. Ser lo más honestos consigo mismos les hará crecer como personas.

## **2. MI PROPIA CUEVA**

Una buena autoestima requiere aceptarse a sí mismo, lo que significa reconocerse, aceptarse, valorarse y aceptar nuestros pensamientos y emociones. Aprender a comunicar es un paso previo a la comunicación y comprensión de los demás. Esta actividad da la posibilidad de que cada persona reflexione de manera individual y en silencio.

### ***Objetivos***

- Aceptar, reconocer y experimentar pensamientos y emociones propias.
- Expresar pensamientos y emociones.
- Comparar estados interiores, previos y posteriores a la actividad

### ***Procedimiento***

#### ***Trabajo en grupo clase***

Se distribuirá el grupo sentándose en el suelo con las piernas cruzadas y muy separados unos de otros. Cada uno tendrá una manta amplia y una linterna. Una vez colocados y en silencio, el educador les pedirá que recuerden a alguna persona conocida que para ellos sea especialmente agradable o desagradable (puede ser un amor o alguien a quien le tengan mucha “manía” o que les caiga muy mal) y que no puedan o no quieran decirle lo que sienten o piensan.

Se deben imaginar que están en una cueva donde nadie les podrá oír ni ver, ni tampoco se les preguntará sobre la experiencia vivida. Imaginarán que ante ellos tienen a esa persona de la que tienen pensamientos y sentimientos que no se atreven a manifestar, ya sea por vergüenza, por miedo, porque sienten que no está bien, o tal vez porque no tengan la posibilidad de hablar con ella. Ahora tendrán la posibilidad de “hablarle “ y decirle todo lo que quieran, sin reparos, pero lo harán de manera muy silenciosa o, si prefieren, sólo con el pensamiento.

A continuación, se cubrirán completamente con la manta y con la linterna encendida, que dejarán en el suelo entre sus piernas con el fin de iluminar su “cueva”, e iniciarán un diálogo con la persona escogida.

El educador dirigirá la actividad explicando al alumnado que es el momento de decir todo aquello que llevan dentro, ya sea bueno o malo. Nadie les oye, por tanto vale la pena sacar de dentro todo aquello que nos venga a la cabeza. Para

el diálogo interno dispondrán de dos o tres minutos aproximadamente. Si terminan antes, permanecerán en sus cuevas en silencio hasta que se les indique.

### *Puesta en común*

Se dispondrá el grupo de tal manera que se puedan ver las caras. El educador preguntará cómo se han sentido mientras realizaban la actividad y cómo se sienten ahora, después de haber podido expresar sus pensamientos y sentimientos. Nadie debe explicar lo que se ha comunicado, tan solo el sentimiento vivido.

A continuación se deja un momento de reflexión y, en silencio, responderán a estas preguntas:

1. ¿Te gustaría que esta persona supiera lo que piensas de ella? ¿Por qué?
2. ¿Qué crees que podría pasar si se lo dijeras?
3. ¿Sigues siendo la misma persona?
4. ¿Te gustaría que te hablaran así?

### *Recursos*

Una manta y una linterna para cada alumno

Espacio amplio

### *Temporalización*

Esta actividad se realizará en una sesión de 40 minutos aproximadamente.

### *Orientaciones*

El educador remarcará la idea de que nadie sabrá lo que cada uno piensa, y debe velar por que así sea.

El educador explicará que tener determinados pensamientos y sentimientos no hace que seamos de una forma u otra; lo que nos hace diferentes es nuestra manera de actuar y ésta se puede cambiar para mejorar nuestro bienestar y el de los demás. Tener buenos sentimientos y pensamientos hacia los demás permite desarrollar actitudes como la tolerancia, la comprensión y el optimismo.

### 3. ¿CÓMO SERÍA SI...?

Es interesante tener la oportunidad de experimentar cómo sería el mundo si no pudiéramos ver y si tuviéramos que depender de otras personas para movernos o satisfacer nuestras necesidades, pero sobre todo, es asombroso tener la posibilidad de valorar las propias capacidades y posibilidades y darse cuenta de lo maravilloso que es el cuerpo. Conocerlas y sentirnos satisfechos es un aspecto fundamental para conseguir una valoración positiva de nosotros mismos.

#### ***Objetivos***

- Estimular el desarrollo de la autoestima positiva mediante la valoración de las propias capacidades y posibilidades
- Desarrollar la confianza en sí mismo.
- Valorar la independencia.
- Valorar la capacidad de la toma de decisiones.

#### ***Procedimiento***

##### *Trabajo en pequeño grupo*

Se distribuye la clase en parejas, un alumno será A y el otro B, procurando que no tengan una relación de amistad demasiado estrecha, siendo A un ciego y B un lazarillo. Cada pareja se sentará alejado de las otras, de tal manera que no se puedan oír.

El educador preparará una batería de imágenes de un tema común, como por ejemplo de bosques, casas, catedrales, etc. Tantas imágenes como parejas haya.

El lazarillo de cada pareja tapaná los ojos al que hará de ciego con un pañuelo y el educador repartirá a cada pareja una fotografía del mismo tema.

El lazarillo deberá describir la imagen dada de la forma más exacta posible, dando detalles de las cosas, pero sin decir el nombre ni nada que la identifique claramente, de manera que su pareja pueda construir una imagen mental lo más parecida posible a la descrita.

Una vez descritas las fotografías, el educador las recogerá y las expondrá todas juntas en el centro del aula en una mesa. A continuación se destapa los ojos de A, el que hace de “no vidente”, y observará todas las fotografías para identificar la imagen descrita sin la ayuda de su lazarillo.

Se repetirá la actividad, cambiando el rol de cada pareja. El lazarillo pasa a hacer de ciego y a la inversa.

### *Trabajo individual*

Se invita al alumnado a que, de forma individual y en silencio, reflexione sobre la actividad. El educador facilitará la reflexión a través de estas preguntas:

1. ¿Se parecía la imagen que te han descrito a la que imaginabas?
2. ¿Te ha sido fácil identificar la fotografía?
3. ¿Qué sensaciones concretas has experimentado en cada situación?
4. ¿Qué has conocido de ti?

### *Recursos*

Un lugar amplio

Un pañuelo por pareja

Imágenes de temas comunes

### *Temporalización*

La actividad se desarrollará en una sesión de 40 minutos aproximadamente.

### *Orientaciones*

La finalidad de esta actividad es valorar las posibilidades individuales. Incluso si en el grupo hubiese algún discapacitado (ciego, sordo, etc.), éste podrá valorar sus posibilidades y las habilidades que ha desarrollado como compensación de su carencia. Los demás podrán aprender de sus aportaciones. El educador deberá considerar este factor y planificar cuidadosamente la actividad.

Debe indicar a los lazarillos que son los responsables de dar el máximo de detalles para que el compañero logre identificar la imagen.

Esta actividad puede trabajarse con otros sentidos, como el habla o el movimiento, y con cosas simples. El educador deberá modificar la manera de actuar en función del objetivo. Por ejemplo, si se les priva del habla, que describan a través de gestos el tema central de un cuento, para que el compañero logre identificarlo.

Las imágenes a describir deben ser del mismo tema para que el nivel de dificultad de identificación sea más alto.

## 4. ¿QUÉ VEN LOS DEMÁS EN MÍ?

A veces ni siquiera nos imaginamos las cosas que los demás han logrado ver en nosotros, cosas que conocemos de nosotros mismos y de las que tal vez no somos conscientes. Esta experiencia da la oportunidad de saber las cosas positivas que ven y piensan nuestros compañeros de nosotros.

La valoración y reconocimiento externo es uno de los elementos que ayudan en la formación de la autoestima.

### **Objetivos**

- Estimular el desarrollo de la autoestima.
- Desarrollar el conocimiento de nosotros mismos a través de la opinión de los demás.
- Valorar aspectos positivos propios.
- Estimular el conocimiento de características personales.
- Desarrollar la capacidad de observación.

### **Procedimiento**

#### *Trabajo en grupo clase*

Se prepararán unas fichas en las que se anote previamente: *Mis compañeros piensan que soy una persona...* En cada columna se anotará una cualidad positiva (Anexo).

El educador entregará un rotulador y un letrero a cada alumno/a, y se lo colocarán en la espalda, de tal manera que no puedan ver el suyo propio.

El alumnado se pasará por el aula marcando con un aspa en el cartel de todos los compañeros la característica que considere que le define mejor. Solo se marcará una característica en cada cartel.

#### *Trabajo individual*

En el momento en que todos tengan su ficha completa, se les dará unos 5 minutos para mirar lo que les han escrito y entrar en un momento de reflexión personal.

## *Puesta en común*

Sería conveniente llegar a una reflexión grupal. Si el grupo está preparado para compartir opiniones, se les motivará a participar en una puesta en común a través de estas preguntas:

1. ¿Qué he descubierto de mí?
2. ¿Me ha gustado?
3. ¿Qué me hubiera gustado que me dijeran y nadie ha escrito?
4. ¿Después de mirar mi cartel, pienso que mis compañeros me ven como yo me muestro o actúo?

## ***Recursos***

Lápiz o rotulador

Carteles en cartulina de 50 X 30 cm. aproximadamente

Cinta adhesiva

## ***Temporalización***

La actividad se llevará a cabo en una sesión de 50 minutos aproximadamente.

## ***Orientaciones***

Los carteles pueden ser en cartulinas o en papel de embalar y se colgarán con un cordel a modo de propaganda o con cinta adhesiva.

La finalidad de esta actividad es llegar a conocer lo que los demás piensan de cada uno. Al ser un proceso muy delicado, el educador procurará que las características personales sean positivas, ya que en esta edad se inicia el proceso de formación de la autoestima y es un momento difícil de aceptación de críticas.

La puesta en común dependerá del grupo; si es un grupo preparado para recibir bien las críticas, se le motivará para que manifiesten sus sentimientos o apreciaciones hacia los demás; de no ser así, la reflexión se debe realizar de manera individual y en silencio, dejando muy claro que nadie les preguntará sobre lo que piensan si ellos no desean compartir sus pensamientos.

## Ficha

<b>Mis compañeros piensan que soy una persona...</b>
Alegre
Buena
Trabajadora
Simpática
Generosa
Amigable
Tranquila
Cariñosa
Amable
Con sentido del humor

## 5. CADA PERSONA ESPERA ALGO DIFERENTE DE MÍ

Todos somos diferentes, tenemos opiniones diversas y esperamos distintas cosas de todas y cada una de las personas que viven a nuestro alrededor, dependiendo de la relación que mantengamos y de las características de esta relación en particular.

Cada persona es diferente y la diversidad favorece el enriquecimiento de las relaciones. Obtener información y conocer la opinión y la valoración de los demás pueden ser elementos de ayuda a la formación de la autoestima.

### *Objetivos*

- Estimular el desarrollo de la autoestima.
- Observar y valorar la diferencia de opiniones ante una misma historia.
- Desarrollar la seguridad en sí mismo.

### *Procedimiento*

#### *Trabajo en gran grupo*

El educador leerá al alumnado esta breve historia:

“Un día pasó por un pueblo un anciano que llevaba un burro y sobre el burro iba montado un niño. La gente, al verlo pasar, comentó: “¡Pero mira! Que chico más abusón, monta él en el burro mientras el pobre anciano tiene que ir caminando. En el camino, el chico se bajó del burro para que el anciano lo montara. Al llegar al pueblo siguiente la gente comentó: “¡Qué anciano más abusón! Él es quien monta el burro en vez de que lo monte el chico. Entonces, cuando se acercaban al siguiente pueblo el anciano se bajó del burro. Al entrar en el pueblo la gente comenzó a decir: “Pero qué ridículo, llevan un burro y ninguno de los dos lo monta”. Menos mal que no lo montan los dos, porque, de ser así, reventarían al pobre burro”.

#### *Puesta en común*

Una vez finalizada la lectura, se invitará a los alumnos a que den su opinión, dirigiendo el debate a detectar cómo las personas juzgan en función de lo que ven y sin tener información ni conocimiento real de las causas, y se irá relacionando con ellos mismos preguntándoles: ¿Creéis que cada persona tiene una

opinión diferente de vosotros, en función de donde estéis o lo que hacéis en ese momento, como en la historia?

### *Trabajo individual*

El educador les entregará la ficha de trabajo, compuesta por dos discos que deberán poner uno encima del otro enganchados desde el centro y recortando la parte indicada. En cada recuadro de la ficha A escribirán el nombre de seis personas dentro de las siguientes categorías: profesor, compañero, amigo, familia, barrio, pudiendo repetirse una categoría.

De esta manera escribirán por ejemplo: “mi padre”, “mi hermana”, “mi amigo Luis”, “mi compañera de mesa”, “mi profesor de Educación Física”, “mi vecino”.

Cada alumno irá girando el disco en el que irán apareciendo el nombre de las personas y, en el lugar correspondiente escribirán unas frases respondiendo a las preguntas.

Pensando en la persona que has escrito, responde a estas afirmaciones:

“Piensa que yo soy...”

“De mí valoran...”

“Le molesta que yo...”

Completarán con una o dos palabras el espacio que queda bajo el nombre de cada persona según vayan apareciendo al girar el disco. Lo harán de acuerdo con lo que ellos piensen que es la respuesta más adecuada en cada caso.

Una vez finalizado, retirarán el disco de encima y compararán las respuestas. De este modo podrán observar las diferentes opiniones que tienen de ellos esas personas.

### **Reflexión personal**

El educador les invitará a una reflexión personal y en silencio dirigida a través de preguntas.:

1. ¿Cómo sería mejor que fuera yo?
2. ¿A quién le gusta cómo soy yo?
3. ¿A quién no le gusto mucho?

4. ¿Quién de todas estas personas coincide con la opinión que yo tengo de mí mismo?
5. ¿Creo que todos piensan lo mismo de mí?

### *Puesta en común*

De forma voluntaria, se invita al alumnado a comunicar al resto de la clase lo que han escrito en su disco. Es un momento de comunicación y por tanto nadie pueda discutir, dar su opinión o estar en desacuerdo. Tan sólo es un ejercicio de comunicación.

### **Recursos**

Historia

Ficha de trabajo A y B en cartulina

Lápiz

### **Temporalización**

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

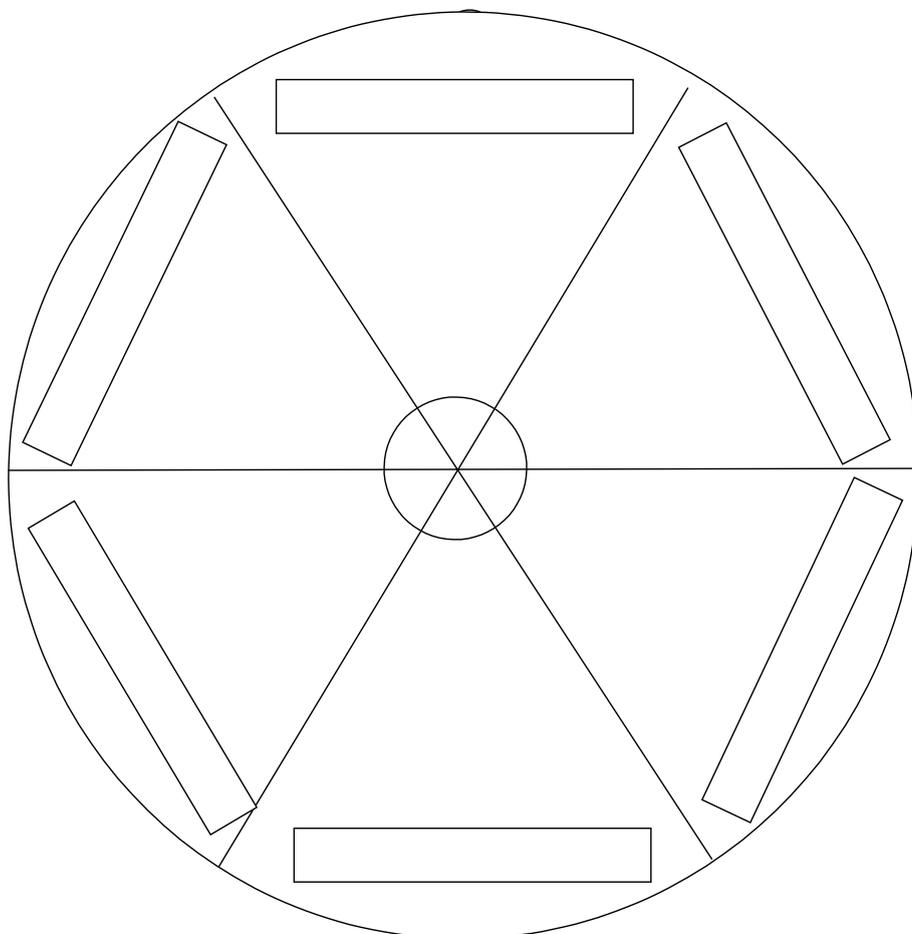
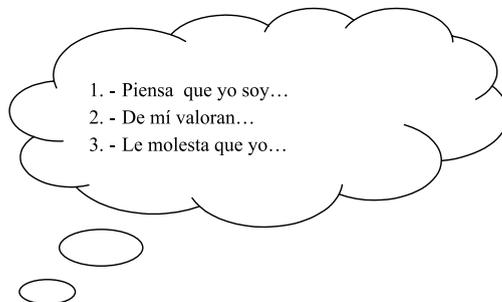
### **Orientaciones**

El comunicar los pensamientos a los demás facilita la expresión y la reflexión, pero se debe estar preparado, por ello la puesta en común debe ser totalmente voluntaria; en el caso de que no haya ningún alumno/a que quiera leer su disco, se acaba la actividad en la reflexión personal y en silencio.

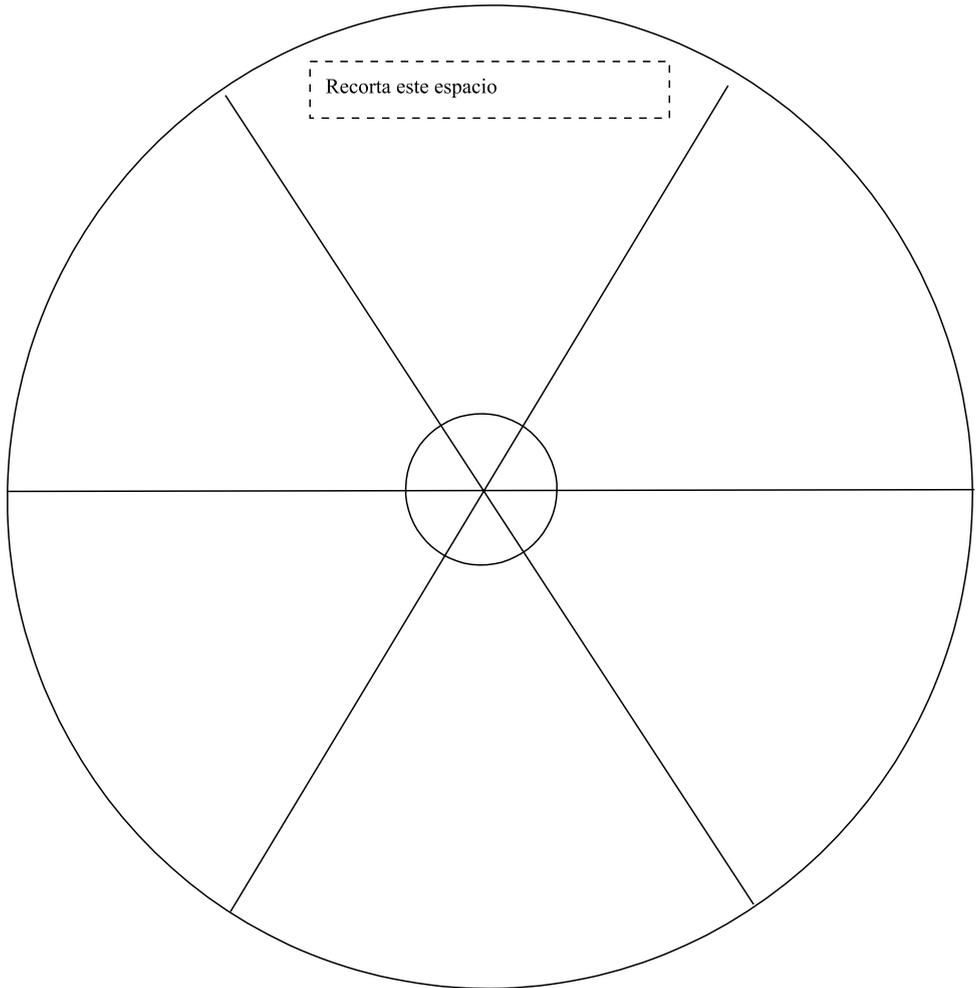
La finalidad de esta actividad es que los alumnos comprendan que no todas las opiniones son iguales y que no pueden determinar los sentimientos hacia uno mismo. A lo largo de la vida cada persona se enfrenta a muchas y diversas opiniones que pueden o no coincidir con lo que cada cual piensa de sí mismo. Sin embargo, las opiniones externas favorecen el conocerse un poco más e intentar mejorar. Siempre hay cosas que se pueden mejorar.

El educador será quien decida la cantidad de frases a trabajar, pudiendo repetirse la actividad con otras frases.

## Ficha de trabajo A



## Ficha de trabajo B



---

# **Bloque IV**

## **Habilidades socio-emocionales**

---

**Coordinación y autoría:** Agnès Renom y Cecilia Vargas

**Con la colaboración de:** M<sup>a</sup> Jesús Agulló y Gemma Filella

1. Encuentros
2. Los demás también sienten
3. Identificar relaciones
4. Actuando con asertividad
5. Todo un monumento



## **Bloque IV**

### **1. ENCUENTROS**

Las habilidades sociales nos permiten mejorar las relaciones; en cada forma de saludo o despedida podemos descubrir emociones que generan actuaciones en los demás. El saludo es el primer contacto e inicia la relación; la despedida predispone al próximo encuentro.

#### ***Objetivos***

- Reconocer maneras de saludar y despedirse.
- Identificar el saludo y la despedida en función de las personas.
- Predisponer al otro para la relación.
- Identificar emociones en las diferentes actitudes de saludo y despedida.

#### ***Procedimiento***

##### ***Trabajo en pequeño grupo***

Se distribuye la clase en tres grupos y el educador les repartirá fichas de color rojo, azul y verde (se preparan 10 fichas de color rojo, 10 de color azul y el resto de color verde).

Los alumnos formarán grupo en función del color de su ficha y les denominaremos ‘grupo A’ a los que tengan la ficha roja (actores), ‘grupo B’ a los que tengan la ficha azul (actores) y ‘grupo C’ a aquellos que tengan la ficha verde (observadores).

A cada actor del grupo A se le dará un papel donde estará escrita una instrucción (anexo 1) que deberá representar frente a su compañero del grupo B. Este último actuará libremente. Los observadores, grupo C, recibirán la ficha de recogida de información (anexo 2) en la que anotarán las reacciones de sus compañeros.

Se inicia la representación con las 5 simulaciones de saludo de una en una y sin interrupción.

Al finalizar la quinta, se lleva a cabo una reflexión grupal.

### *Puesta en común*

El alumnado se sentará formando un semicírculo y el educador les recordará cada actuación; luego pedirá a los observadores que expliquen lo que hayan anotado y lo escribirá en la pizarra.

El debate debe dirigirse hacia una reflexión en la que se concluya que las diferentes maneras de saludar pueden ser válidas en función de a quién se dirigen y de en qué situación se encuentren.

Se dará paso a la participación con el fin de que den su opinión personal de manera voluntaria y sin forzar ninguna aportación.

### *Trabajo en pequeño grupo*

Con el mismo procedimiento anterior, se llevarán a cabo las otras 5 simulaciones de despedida. Igualmente, los observadores anotarán las reacciones de sus compañeros y, al finalizar éstas, se iniciará una nueva reflexión.

## **Recursos**

Ficha de observación

Papel

Lápiz

Ficha de instrucciones

### ***Temporalización***

Esta actividad se realizará en una sesión de 60 minutos.

### ***Orientaciones***

La reflexión se lleva a cabo con el fin de comprobar cómo la manera de saludar y despedirse genera diversas emociones que predisponen al otro a relacionarse de una manera u otra, siendo válida cualquier forma de saludo o de despedida y dependiendo de la persona y la situación en la que se encuentren.

Se comparan las actuaciones de saludo y despedida, teniendo en cuenta que entre las dos actuaciones ha mediado la reflexión.

### **Anexo**

Situaciones de saludo

Actor 1: Ves a tu amigo del alma y le saludas

Actor 2: Ves a tu médico en la calle y le saludas

Actor 3: Llegas a casa y saludas a tu mamá

Actor 4: Te encuentras a un conocido y le saludas

Actor 5: Entrás en la clase y saludas a tu maestro

Para las representaciones de despedida, se aplicarán las mismas situaciones de saludo pero en la despedida.

## Ficha de observación

Saludo	1	2	3	4	5
1. ¿Qué emoción ha manifestado el actor B?					
2. ¿Qué emoción has sentido al ver la manera de saludar de A?					
3. Cómo saludarías tú a esta persona?					
Despedida	1	2	3	4	5
1. ¿Qué emoción ha manifestado el actor B?					
2. ¿Qué emoción has sentido al ver la manera de despedirse de A?					
3. Cómo te despedirías tú de esta persona?					

## 2. LOS DEMÁS TAMBIÉN SIENTEN

De la misma manera que sentimos emociones, los demás también las sienten y posiblemente sean vividas por cada uno de manera diferente. Aceptar a los demás significa entender los sentimientos ajenos, lo que nos llevará a mantener unas buenas relaciones. Vamos a intentar reconocer las emociones de los demás.

### ***Objetivos***

- Favorecer la aceptación de los demás.
- Detectar las emociones ajenas.
- Buscar alternativas.

### ***Procedimiento***

#### *Trabajo en pequeño grupo*

Se organiza la clase en grupos de 4 o 5 personas. A cada grupo se le entrega una ficha con una pregunta y cuatro situaciones.

Cada grupo nombrará un secretario encargado de rellenar la ficha con las aportaciones de todos los miembros. El secretario leerá la pregunta y, por orden, dirán emociones que según su opinión tendría la persona afectada; él las irá anotando en la ficha, todas y cada una de las emociones aportadas. Se deben escribir sin discutir, corregir ni opinar, ya que todas las propuestas pueden ser válidas.

## Ficha de trabajo

<b>FICHA DE GRUPO</b>	
Pregunta: ¿Cómo crees que se sentirán las personas que se encuentran en estas situaciones?	
SITUACIÓN	EMOCIONES
1. No invitas a un amigo a tu fiesta de cumpleaños.	
2. Le regalas a tu hermano un juguete que siempre había deseado.	
3. Pierdes el estuche de tu amigo.	
4. Un amigo tiene que representar una función de teatro y tú le ayudas a prepararla.	

### *Puesta en común*

Se dispondrá el alumnado de tal manera que todos se puedan ver las caras; el secretario de cada grupo leerá las emociones descritas, que el educador irá anotando en la pizarra. Finalizada la exposición de todos los grupos, el educador eliminará aquellas emociones que se repitan y las que no se consideren emociones. A continuación se lleva a cabo una reflexión grupal, destacando las diferencias observadas en los compañeros cuando hablamos de emociones vividas en las mismas situaciones.

## ***Recursos***

Ficha de grupo

Papel

Lápiz

## ***Temporalización***

Esta actividad se realizará en una sesión de 50 minutos aproximadamente.

## ***Orientaciones***

El número de alumnos por grupo dependerá del grupo clase, teniendo en cuenta que deben ser un mínimo de cuatro personas para que las opiniones sean variadas y diversas.

La actividad ha de facilitar el ser consciente de que una misma situación puede provocar distintas emociones.

Hay que hacer ver también qué actitudes debemos adoptar para favorecer las relaciones sociales, teniendo presentes las emociones de los demás.

Se debe llegar a alguna conclusión; para ello, en las situaciones 1 y 3 se preguntará cómo se podría actuar para que, a pesar de todo la persona implicada no se sienta mal.

Por ejemplo: ¿Cómo le dirías a este amigo que no le invitas a la fiesta, para que pueda aceptar la situación y sentirse bien?

### 3. IDENTIFICAR RELACIONES

La vida en sociedad conlleva necesidad de relación y necesidad de las demás personas. La variedad de personas que forman la sociedad aporta diversas maneras de relacionarse. Descubrir cuál es la más adecuada facilitará unas buenas relaciones sociales y, a su vez, generará emociones positivas para el bienestar.

#### *Objetivos*

- Nombrar diferentes maneras de actuar.
- Identificar emociones generadas en las relaciones.
- Definir el concepto de asertividad.

#### *Procedimiento*

El educador inicia la actividad con una breve introducción sobre las diferentes maneras de relacionarse, pidiendo al alumnado que nombre actitudes que, según ellos, son adoptadas por las personas en la relación. Se escribirán en la pizarra y se intentará buscar una definición muy sencilla para cada una de ellas, dando un ejemplo que incluya posibles emociones que desencadenan en los demás estas actitudes. Así, podrían obtenerse actitudes y definiciones como las siguientes:

- **Agresiva:** Cuando se quiere ofender o dañar a alguien golpeando, chillando, atacando verbalmente, etc. (esta actitud provoca emociones como ira, miedo...).
- **Evasiva:** Cuando una persona no se enfrenta a la realidad y desvía las intenciones, cambia de tema, guarda silencio... (provoca emociones como ansiedad, enfado...).
- **Irónica:** Cuando alguien expresa algo de manera hiriente, dice una cosa por otra dejando en evidencia lo que se está haciendo, se burla, actúa grotescamente realzando algún gesto (provoca emociones como ira, tristeza...).
- **Indiferente:** Cuando aparentemente no se le da importancia a lo que está sucediendo, guardarse la opinión (provoca emociones como tristeza, vergüenza...).
- **Deshonesta:** Decir una cosa por otra para ocultar la realidad, mentir (provoca emociones como enfado, tristeza...).

- **Desatinada:** Cuando una persona se muestra indiscreta, desmesurada, falta de cortesía (provoca emociones como vergüenza, ira, tristeza...).

### *Trabajo en pequeño grupo*

Una vez definidas las actitudes, se distribuirá la clase en pequeños grupos de 4 o 5 alumnos y se les facilitará una serie de quince letras en la que deberán encontrar una sola palabra que identifique una buena manera de relacionarse con los demás, de tal manera que les haga sentirse a gusto.

La palabra que deberán identificar es “*asertividad*”. Una vez identificada y construida, la copiarán como título en una cartulina.

Cada grupo deberá definir qué significa la palabra asertividad, buscando las palabras, frases o ideas que ellos crean que identifica mejor la asertividad, y las anotarán en la cartulina.

### *Puesta en común*

Una vez definida la palabra, se pasará a la puesta en común. De uno en uno, compartirán sus ideas con el resto del grupo clase. De esta manera se irán seleccionando las mejores aportaciones y se anotarán en la pizarra, buscando una definición general que recoja la idea de asertividad.

### **Ejemplos de asertividad:**

- Saber actuar en cada momento de manera idónea.
- Hacer algo preciso en el momento adecuado.
- Hacer las cosas bien hechas.

En el momento en que se llegue a un acuerdo, las frases o ideas que mejor definan la palabra se escribirán en una cartulina que se colgará en la pared de la clase.

Se llegará a la conclusión de que la asertividad es una manera de actuar que favorece las habilidades sociales, predispone a tener emociones que hacen sentir bien y mejora, por tanto, las buenas relaciones interpersonales.

Se pedirá a los alumnos que durante una semana, después de haber trabajado el concepto de asertividad, observen sus acciones y así puedan evaluar si actúan o no de forma asertiva.

## ***Recursos***

Letras

Cartulina

Rotuladores

Pizarra

Tiza

## ***Temporalización***

Esta actividad se realizará en una sesión de 50 minutos aproximadamente.

## ***Orientaciones***

El educador dirigirá el debate hacia una relación de ciertos conceptos que complementan la idea de asertividad o de una acción asertiva, como precisión, veracidad, fidelidad, discreción, prudencia, altruismo, cordialidad, etc.

Se asociará también a otros comportamientos, como son las normas de educación, el uso de la razón, etc.

Las letras que se facilitarán a los grupos deben ser las que componen la palabra asertividad y cuatro letras más para dificultar la construcción de la palabra.

Esta actividad se complementará con la siguiente: “Actuando con asertividad”.

## 4. ACTUANDO CON ASERTIVIDAD

La asertividad favorece las relaciones sociales. Saber actuar con asertividad hará de nosotros personas gratas para los demás y para con nosotros mismos, lo que llevará a favorecer el bienestar subjetivo.

### *Objetivos*

- Identificar actitudes asertivas.
- Identificar emociones que provocan actitudes asertivas.
- Analizar las propias actitudes.

### *Procedimiento*

#### *Trabajo en pequeño grupo*

El educador pedirá voluntarios para hacer de actores, con los que se formará un grupo para representar una escena, mientras el resto de la clase hará de observadores, anotando en la ficha de observación (anexo) lo que vayan presenciando.

El educador introduce la escena diciendo: “Se trata de una niña que se presenta a sus amigos con un vestido nuevo que le queda muy mal”.

A cada actor le dará una ficha en la que estará escrita la frase que deberán decir en la obra.

**Escena:** Entra una niña y, parándose en medio del grupo de amigos que están sentados en círculo, se mueve muy contenta y orgullosa mostrando su nueva prenda y pregunta: “¿Qué tal estoy?” Ante esa situación, los amigos se miran unos a otros y se sonríen. De uno en uno le irán respondiendo según tengan escrito en la ficha.

Actor 1: “estás muy bien”.

Actor 2: “pareces una vaca”.

Actor 3: “mi abuela tenía un vestido parecido”.

Actor 4: “a mí no me gusta cómo estás”.

Actor 5: “el color azul es mi preferido”.

Actor 6: “¿cómo os ha ido el examen de matemáticas?”

Actor 7: “otras prendas te sientan mejor”.

Actor 8: “¿cuánto te costó?”

Actor 9: “es de muy mal gusto”.

Los observadores completarán la ficha de observación marcando con una “X” el recuadro de la alternativa que, según su opinión, corresponda a cada caso.

### *Puesta en común*

Se recordará la actividad anterior en la que se definió como asertiva la manera de actuar correctamente en cada situación, teniendo en cuenta las emociones de los demás, una buena educación y las normas de buen comportamiento.

A continuación se inicia un debate en el que se preguntará a los alumnos cómo se han sentido cada uno de ellos.

- La actriz principal, al escuchar cada una de las frases recibida.
- Los actores, en el momento de decirle su frase.
- Los observadores, al ver qué ocurría.

El educador recogerá todas las aportaciones del alumnado, para llegar a una reflexión grupal en la que se tratarán las diferentes maneras de actuar para decir lo que uno piensa sin ofender a los demás, poniendo especial atención en no dañar al otro siendo a la vez lo más honestos y precisos posible.

### **Recursos**

Ficha de observación.

### **Temporalización**

Esta actividad se realizará en una sesión de 50 minutos aproximadamente.

### **Orientaciones**

Esta actividad refuerza la anterior (identificar relaciones) y permite recordar la definición de asertividad y los conceptos a los cuales está asociada.

Se debe tener en cuenta que la persona que haga de actriz debe ser tolerante ante las manifestaciones de los demás, ya que la puesta en común puede ser dura. Por ello, en todo momento se remarcará que se trata de una representación, de una obra de teatro, que permite reflexionar sobre las actitudes. En ningún caso se tratará como una cuestión personal.

**Anexo**

Ficha de observación

Actor	Actitud asertiva	Actitud no asertiva	¿Qué actitud adversa refleja?						Emociones posibles del afectado					
			Agresiva	Evasiva	Irónica	Indiferente	Deshonesta	Incoherente	Tristeza	Alegria	Enfado	Vergüenza	Miedo	Asombro
Nº1														
Nº2														
Nº3														
Nº4														
Nº5														
Nº6														
Nº7														
Nº8														
Nº9														

## 5. TODO UN MONUMENTO

El trabajo en equipo puede parecer costoso en tiempo y rendimiento. A veces podemos pensar que trabajar de manera individual es más provechoso, pero si nos atrevemos a compartir y realizar trabajos con los compañeros, podremos ver cómo se enriquecen nuestros conocimientos gracias a los de los demás.

### *Objetivos*

- Realizar una actividad de manera cooperativa.
- Interactuar y cooperar.
- Compartir emociones que favorezcan las relaciones sociales.

### *Procedimiento*

#### *Trabajo individual*

Se preparan fichas de colores, 4 de color verde, 4 de color rojo, 4 de color amarillo y 4 de color azul; el resto hasta llegar al número exacto de alumnos será de color marrón.

El educador repartirá a cada alumno una ficha de un color: a cuatro alumnos les dará una ficha de color verde, a otros cuatro, una ficha roja, a otros cuatro una amarilla y a otros cuatro una azul; al resto se la dará de color marrón.

En el momento en que todos tengan una ficha, se levantarán para buscar a los compañeros con la ficha del mismo color. De esta manera se formarán 5 grupos, verdes, rojos... y se sentarán alrededor de una mesa de trabajo.

El grupo de las fichas de color marrón será el encargado de observar y hacer cumplir las normas del juego.

#### *Trabajo en pequeño grupo*

El educador facilitará a todos los grupos una imagen de un monumento conocido con una estructura simple y material de desecho.

Cada grupo deberá construir el monumento según el modelo dado, de manera simple.

Antes de iniciar el trabajo, deberán planificar la tarea y decidir cómo lo van a hacer, quién hará cada parte y qué es lo que cada uno sabe hacer mejor (pintar, recortar, enganchar...) También deberán escoger un secretario para la puesta en común. Tendrán 30 minutos para construir el monumento.

Los observadores se pasearán por la clase para detectar las maneras de organizarse y de trabajar de cada grupo. Qué hace cada persona, quién dirige, quién pasa de los demás, etc.

### *Puesta en común*

Transcurrido el tiempo señalado, el secretario de cada grupo expondrá al resto de la clase la obra realizada, cómo se han organizado, los problemas que han tenido y las emociones experimentadas.

El grupo de los observadores irá interviniendo y añadiendo actitudes observadas. El educador dirigirá el debate con el fin de hacer consciente al alumnado de la necesidad de compartir para mejorar el trabajo y adquirir más conocimientos. Cada persona tiene facilidad para alguna cosa, por tanto nos encontramos con quien sabe de pintura, de dibujo, quien tiene buena habilidad manual, sabe organizar, etc., y llegar a la conclusión que por ese motivo el compartir favorece el trabajo en equipo y el trabajo bien hecho.

### **Recursos**

Materiales de desecho

Pegamento

### **Temporalización**

Esta actividad se realizará en una sesión de 60 minutos aproximadamente.

### **Orientaciones**

Al repartir los papeles de colores se deberá controlar la formación de los grupos, para evitar unir en un mismo grupo a dos líderes o a personas que se rechazan de manera habitual. La formación de los grupos debe parecer al azar, para que el alumnado no se entere de las intenciones del educador en la organi-

zación de los grupos de trabajo. Éste vigilará especialmente el trabajo y la forma de relacionarse que tienen los grupos. Si se presentara algún conflicto, intervendrá para encontrar la mejor manera de solucionarlo.

Se puede utilizar la actividad para hacer consciente al alumnado de si existe algún problema de relación en el aula; para ello se formará un grupo experimental compuesto por los miembros del aula que tengan conflictos entre ellos, dándoles el papel del mismo color. De ser así, en la puesta en común se deberá señalar qué ha pasado y si los otros grupos se han organizada mejor, para reflexionar sobre el conflicto y lo que comporta.

---

# Bloque V

## Habilidades de vida

---

**Coordinación y autoría:** Agnès Renom y Montse Talavera

**Con la colaboración de:** M<sup>a</sup> Jesús Agulló y Gemma Filella

1. Cometa de amistad
2. Yo hablo, tú no me escuchas
3. La tómbola
4. Críticos de televisión
5. Cuento con mi familia



## **Bloque V**

### **1. COMETA DE AMISTAD**

Si reflexionamos sobre aquellas cualidades que valoramos más en nuestros amigos, estamos dando un paso importante para reconocerlas e intentar alcanzarlas. Así, nuestra actitud tenderá a potenciar nuestro concepto de la amistad.

#### ***Objetivos***

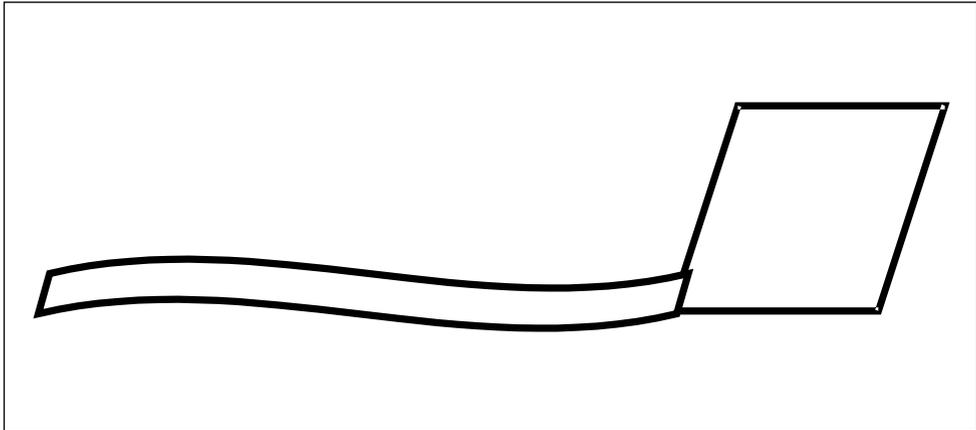
- Identificar las características que valoramos en nuestros amigos.
- Interesarse por ser un buen amigo de los demás.
- Construir mentalmente el concepto de amistad.
- Valorar la importancia del concepto amistad.

#### ***Procedimiento***

##### ***Trabajo individual***

De forma individual, cada alumno construirá, según el modelo presentado por el educador, una cometa con cartulina (tamaño DIN A-4, cortada en forma

cuadrada) y una cinta blanca de aproximadamente un metro. Escribirán en la cinta blanca aquellas cualidades que pueden tener los buenos amigos, tantas como se les ocurran. Pueden anotar igualmente situaciones o características propias de un buen amigo.



### *Puesta en común*

El educador preparará una cometa de la clase, con cartulina más grande y una cinta más larga que las individuales. Cuando todos los miembros de la clase tengan su cometa lista, se hará la puesta en común. Se nombrarán dos secretarios, uno anotará en la pizarra y el otro en la cometa de la clase. Se escribirán todas y cada una de las cualidades, características o situaciones que vayan nombrando los compañeros de la clase, sin repetir ninguna.

Una vez terminada la cometa, se invita a los alumnos a que de forma voluntaria expliquen vivencias relacionadas con la amistad, y que a la vez expresen cómo se han sentido en cada una de ellas.

### **Recursos**

Lápiz

Rotuladores

Cartulinas DIN A-4 (210 x 297 mm)

Cartulinas grandes

Reglas

Cinta blanca

Pizarra

### ***Temporalización***

La actividad se desarrollará aproximadamente en 60 minutos.

### ***Orientaciones***

Se puede aprovechar esta actividad para trabajar las relaciones entre los compañeros de la clase o incluso para detectar algún conflicto en las interrelaciones entre ellos. Se podrán trabajar intercaladas con alguna de las actividades de los bloques de Regulación emocional o Habilidades socio-emocionales.

## 2. YO HABLO, TÚ NO ME ESCUCHAS

Cuando queremos explicar alguna cosa nos gusta que nos escuchen y, para conseguirlo, hablamos y hacemos gestos o cualquier otro movimiento. Vamos a ver qué pasa si cuando queremos explicar alguna cosa no nos escuchan. Seguramente seremos conscientes de la necesidad de escuchar y del sentimiento que nos provoca el querer explicar alguna cosa y que nadie nos haga caso.

### *Objetivos*

- Apreciar la necesidad de escuchar.
- Descubrir el sentimiento de sentirse ignorado.

### *Procedimiento*

#### *Trabajo en pequeño grupo*

Se forman grupos de 3-4 alumnos (deben quedar grupos pares que denominaremos A y B).

Se trata de organizar, para el último día de clase, una salida a un parque temático, de atracciones o acuático. Los grupos A prepararán la salida buscando argumentos para que su propuesta sea la más votada. Los grupos B también prepararán la actuación. El objetivo de los grupos B es no escuchar al grupo A; para ello deberán organizarse y pensar cómo actuarán para no escuchar a los miembros del grupo A.

El educador podrá orientar al alumnado a través de unas fichas de trabajo (anexo).

#### *Trabajo en grupos A – B*

Se colocan los miembros del grupo A frente a los del B. Los componentes del grupo A empiezan a explicar y tratar de convencer a los del grupo B de su propuesta. Lo harán de manera organizada y con una información estructurada siguiendo la ficha de trabajo. Los componentes del grupo B deben actuar según lo estipulado (ficha de trabajo) para no escuchar a los miembros del grupo A.

Se les deja actuar durante unos 10-15 minutos para la discusión: mientras A intenta convencer a B de su elección, B no hace ningún esfuerzo para escuchar,

más bien ignora y rechaza la información. Pasado el tiempo se detiene la actividad y se pasa a una reflexión grupal.

### *Puesta en común*

El educador inicia el debate formulando unas preguntas que serán diferentes en función de los grupos A y B y, por tanto, según la actuación realizada.

#### **Grupo A**

1. ¿Qué ha pasado?
2. ¿Cómo te has sentido?
3. ¿Has podido explicar tus argumentos?
4. ¿Por qué?
5. ¿Qué has hecho para que te escucharan?
6. ¿Crees que si te hubieran prestado más atención te habría sido más fácil hablar?
7. ¿Seguirías hablando en esta situación?

#### **Grupo B**

1. ¿Te hubiera gustado escuchar?
2. ¿Has perdido información?
3. ¿Cómo te hubieras sentido de haber estado en el grupo A?

### ***Recursos***

Fichas de trabajo grupo A y B

Papel

Lápiz

## **Temporalización**

La actividad se llevará a cabo en una sesión de 60 minutos.

## **Orientaciones**

Los grupos deben ser pares, tantos grupos A como B. Se les da poco tiempo para el trabajo en grupo, ya que no se trata de convencer a nadie, sino de que sean conscientes de qué pasa cuando se intenta explicar alguna cosa que se cree interesante y el receptor no escucha.

También se puede llevar a cabo la actividad con un tercer grupo C; éste hará de observador, lo que permitirá aportar más información a la puesta en común; de esta manera se analizarán las cosas desde un punto de vista externo. Para ello los alumnos han de estar entrenados en la observación.

Sería conveniente que en el trabajo de grupo el espacio fuera suficientemente amplio como para no interceptar o escuchar información de unos grupos a otros.

Anexo

### **FICHA Grupo A**

Preparar una excursión	Preguntas a contestar
Dónde vamos a ir	
Qué podemos hacer allí	
Qué vamos a ver	
Qué medio de transporte utilizaremos	
Qué nos puede costar	
Por qué este lugar es mejor que otros	

## FICHA Grupo B

Si el grupo A hace...	Reacción del grupo B
Si hablan y nos miran	Mirar a otro lado
Si nos preguntan	No contestar / contestar con monosílabos
Si nos llaman la atención	Hablar entre nosotros
Si nos responden	No estar de acuerdo
	Mirar fijamente sin escuchar
	Levantarse de la silla
	Preguntar cosas sin sentido
	Distraerse con cualquier cosa

### 3. LA TÓMBOLA

Algunas de las situaciones que vivimos son fruto de la suerte, pero la gran mayoría lo son del esfuerzo personal y del trabajo del día a día. Por ello debemos valorar nuestro esfuerzo y el de los demás, y tenerlo presente para la consecución de nuestros objetivos.

#### ***Objetivos***

- Identificar las diferentes situaciones producto de la suerte y del esfuerzo.
- Valorar el esfuerzo personal dirigido a la consecución de objetivos.

#### ***Procedimiento***

##### *Trabajo en grupo clase*

Se colocará una cuerda colgada de una pared a otra de la clase, a la altura de las cabezas de los alumnos. De la cuerda se colgarán, con cinta adhesiva, 12 sobres que contendrán diferentes situaciones, como:

1. Tener muchos amigos.
2. Ganar un buen sueldo cada mes.
3. Tener el cariño de la familia.
4. Ganar mucho dinero en la lotería.
5. Tener un buen trabajo.
6. Ser una buena persona.
7. Encontrarnos dinero por la calle.
8. Ser apreciado por los profesores.
9. Tener un ordenador.
10. Ser apreciado por los compañeros.
11. Sacar buenas notas.
12. Recibir muchos regalos el día de nuestro cumpleaños.

Se designarán doce alumnos. Por turnos, elegirán un sobre, lo abrirán, leerán su contenido en voz alta y decidirán si la situación planteada es cuestión de

suerte o del trabajo y esfuerzo personal. Deberán defender su opinión, exponerla al resto de compañeros y argumentarla. Los demás podrán discutirla o confirmarla.

### *Puesta en común*

Después de identificar qué situaciones tienen que ver con la suerte y cuáles con el esfuerzo personal, el educador intentará hacer ver al alumnado que la mayoría de las cosas dependen de nuestro esfuerzo, por lo cual vale la pena luchar si queremos conseguir un objetivo.

Se puede iniciar una conversación sobre cómo se siente cada uno cada vez que consigue algún objetivo a través de su esfuerzo, así como qué emociones y sentimientos experimenta si, a pesar de esforzarse, no consigue lo que se propone.

### ***Recursos***

Cuerda

Sobres

Cinta adhesiva

Papeles

Lápiz

Rotuladores

### ***Temporalización***

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

### ***Orientaciones***

Si se quiere que todos participen, se deberá buscar tantas situaciones como número de alumnos haya en clase.

Si existen dificultades para colocar la cuerda con los sobres, se puede utilizar en su lugar una cesta o caja donde se introducirán los sobres.

## 4. CRÍTICOS DE TELEVISIÓN

Los medios de comunicación están ejerciendo cada vez más una gran influencia sobre la sociedad. Entre ellos, la televisión es el elemento que más poder ejerce sobre unos espectadores concretos: los niños y niñas. Por ello, es necesario que aprendan a ver la televisión con un sentido crítico.

### *Objetivos*

- Identificar mensajes que transmiten los programas de televisión.
- Buscar alternativas a ver la televisión.
- Valorar el contenido didáctico de algunos programas de televisión.
- Valorar la necesidad de convertirnos en espectadores críticos.

### *Procedimiento*

#### *Trabajo en grupo clase*

Se iniciará una conversación sobre la televisión preguntando al alumnado cuáles son sus programas de televisión favoritos y por qué.

El educador podrá ir elaborando una lista en la pizarra con los programas de televisión favoritos, y anotará a su vez las razones que los alumnos dan para que un programa de televisión les guste.

Seguidamente, se comentará la necesidad de ver la televisión de una manera crítica, identificando los aspectos positivos y negativos de cada programa. Para ello, se hará un ejemplo sobre un programa concreto, que se resolverá entre toda la clase, con la guía del educador.

#### *Trabajo individual*

El educador elegirá –según su criterio– cuatro o cinco programas a debatir, y se asignará a cada alumno un programa, de manera que el reparto quede equilibrado. A continuación completarán de forma individual la ficha “*Crítica a un programa de televisión*”. En el apartado “conclusión” debería llegarse a la decisión de si vale la pena ver el programa o no.

### *Trabajo en pequeño grupo*

Cuando todos hayan completado su ficha, se formarán grupos en función del programa asignado. Cada grupo nombrará un secretario, que será el encargado de escribir en la ficha. Se pasa a completar la ficha de grupo “*Crítica a un programa de televisión*”. Cada miembro del grupo leerá a sus compañeros lo que ha escrito en su ficha individual, y se reunirán todas las aportaciones hechas por cada uno de ellos, cuidando de no repetir ninguna. Podrán discutir aquellas en las que no estén de acuerdo, pero deben llegar a un consenso.

### *Puesta en común*

Cada secretario explicará al resto de la clase el programa de televisión trabajado y los aspectos positivos y negativos que contienen, así como la conclusión a la que han llegado.

Todo el alumnado podrá intervenir dando argumentos a favor o en contra de lo expuesto por sus compañeros.

Junto a las conclusiones a que cada grupo haya llegado, se añadirá la búsqueda de actividades alternativas a la televisión, que se irán anotando en la pizarra. Se trata de buscar actividades alternativas que aporten más cosas positivas y beneficios que los programas de televisión, y comprobar que estos beneficios repercutirán de forma favorable en nuestras vidas, con lo cual aumentarán necesariamente nuestro bienestar. Por ejemplo, actividades deportivas, musicales, realizar los deberes primero para que no se haga muy tarde, jugar con nuestros amigos, etc.

### **Recursos**

Pizarra

Ficha “*Crítica a un programa de televisión*”

Lápiz

### **Temporalización**

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

### **Orientaciones**

La temporalización puede variar en función de la participación del grupo, ya que alguna de las partes puede alargarse. En este caso, puede dividirse la actividad en dos sesiones, dejando para la segunda la puesta en común.

Si el alumnado se implica bien en esta actividad, se puede aprovechar para hablar del tiempo que destinan a ver la televisión y comprobar que es un alto porcentaje de horas del día el que dedican a ello. Será importante trabajar este aspecto, ver sus consecuencias, cómo les hace sentir y qué conclusiones se pueden extraer de esta situación.

Ficha de trabajo

CRÍTICA A UN PROGRAMA DE TELEVISIÓN	
<b>PROGRAMA</b>	
ASPECTOS POSITIVOS	ASPECTOS NEGATIVOS
CONCLUSIÓN	

## 5. CUENTO CON MI FAMILIA

El relevante papel que juega la familia en el desarrollo de los niños/as hace necesario plantearse si el alumnado aprecia su valor. El trabajo en este sentido debe encaminarse al desarrollo de una actitud positiva hacia la institución familiar.

### ***Objetivos***

- Identificar situaciones desagradables en las cuales la familia fue un gran apoyo.
- Valorar la familia como el referente clave en momentos difíciles.
- Adoptar una actitud positiva hacia la familia.

### ***Procedimiento***

#### *Trabajo individual*

Se pedirá a los alumnos que piensen en una situación difícil o desagradable que comportara peligro o malestar para ellos. Se les pueden dar ejemplos que les ayudarán a recordar situaciones.

A continuación se les facilita la ficha de trabajo que deberán completar, para recoger información sobre esa situación y sus reacciones (anexo). En ella deberán expresar cómo se sintieron ante tal situación, a quién pidieron ayuda y quién les ayudó en última instancia.

#### *Trabajo en pequeño grupo*

Cuando todo el alumnado haya completado la ficha, se agruparán según sean las personas que les han ayudado a superar la situación desagradable o de malestar: padres, abuelos, hermanos, tíos, maestros, amigos de la clase, amigos del barrio, etc. Cada alumno leerá su ficha mientras los otros escuchan sin hacer ningún comentario. A continuación cada grupo nombrará a un secretario, que será el encargado de leer la situación que previamente habrá sido elegida por todos los miembros del grupo.

#### *Puesta en común*

Se expondrán las situaciones seleccionadas de cada grupo y el educador anotará en la pizarra las personas que han ayudado a superar las situaciones. Una

vez que estén todas anotadas, se observará a qué círculo pertenece la mayoría: familia, colegio, amistades...

El resultado esperado es la familia, lo que dará pie a comentar su importancia, especialmente ante situaciones muy difíciles. En el caso que no sea éste el resultado obtenido, se pueden analizar las situaciones y valorar si no son tan negativas ni causantes de tanto malestar.

Si el debate es rico y positivo, a modo de conclusión se les puede preguntar: ¿qué podemos hacer para cuidar a nuestra familia?, Podemos recoger las respuestas en la pizarra o en una hoja.

### ***Recursos***

Pizarra

Ficha *Situaciones difíciles*

Lápiz

Hojas

### ***Temporalización***

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

### ***Orientaciones***

Si a los niños les cuesta encontrar situaciones desagradables o de malestar, se pueden dar ejemplos, como romperse un brazo, estar enfermo con fiebre, ser reñido por el profesor, perder un objeto preciado...

Se debe tener precaución si existe en la clase algún alumno que haya sufrido la pérdida de algún familiar muy cercano y valorar si es adecuado o no aplicar la actividad.

## Ficha de trabajo

SITUACIÓN
CUESTIONES
1- ¿Cómo te sentías?
2- ¿Por qué te sentías así?
3- ¿Pensaste en alguna posible solución? ¿Cuál?
4- ¿En qué personas pensaste para pedir ayuda?
5- ¿Quién te ayudó al final?
6- ¿Cómo lo hizo?
7- ¿Cómo te sentiste al final?



# Programa para tercer ciclo 10-12 años

## **Bloque I. CONCIENCIA EMOCIONAL**

1. ¿Qué se siente?
2. Paseando
3. ¿Qué hago yo?
4. Las emociones de la semana
5. Mirando fotografías

## **Bloque II. REGULACIÓN EMOCIONAL**

1. Relajando el cuerpo con la música
2. Y yo, ¿cómo actúo?
3. Noticias y emociones
4. No llego a la nota
5. ¿Qué puedo pensar?

## **Bloque III. AUTOESTIMA**

1. La historia de mi vida
2. Algo habla dentro de mí
3. ¿Soy yo?
4. La persona que admiro
5. Nos miramos a la cara

## **Bloque IV. HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES**

1. Maneras de actuar
2. Sentir y comunicar
3. Mis manos en tu cara
4. ¿Entendemos todos lo mismo?
5. Nuestra fiesta

## **Bloque V. HABILIDADES DE VIDA**

1. El amigo ideal
2. Vamos a decir...
3. Lo que me gusta
4. Simulando la vida
5. Consultorio familiar



---

# Bloque I

## Conciencia emocional

---

**Coordinación y autoría:** Agnès Renom y Cecilia Vargas

**Con la colaboración de:** Isabel Paula

1. ¿Qué se siente?
2. Paseando
3. ¿Qué hago yo?
4. Las emociones de la semana
5. Mirando fotografías



## **Bloque I**

### **1. ¿QUÉ SE SIENTE?**

Las personas experimentamos diferentes emociones ante situaciones similares. A medida que nos vamos conociendo, podemos detectar más diferencias en la manera de pensar, de actuar, e sentir de los demás. Comunicar las emociones nos ayudará a entender y aceptar a nuestros compañeros.

#### ***Objetivos***

- Expresar emociones a través de una imagen dada.
- Diferenciar emociones en situaciones similares.
- Aceptar las opiniones de los compañeros.

#### ***Procedimiento***

##### ***Trabajo en grupo clase***

El alumnado se sentará formando un semicírculo, de tal manera que se puedan ver las caras. El educador mostrará una fotografía y les dirá: debéis mirar

la fotografía con mucha atención y en silencio durante 30 segundos. Pasado ese tiempo les preguntará: ¿Qué emoción primera os ha hecho vivir esta fotografía? Se irán escribiendo las emociones dadas en la pizarra (anexo1), señalando el número de veces que cada una se exprese.

A continuación y después de expresar todos y cada uno de los alumnos las emociones que la fotografía les ha sugerido, se repetirá la misma operación con las fotografías 2, 3 y 4. Cada una de ellas deberá presentar situaciones diferentes.

### **Ejemplo de fotografías o imágenes a trabajar:**

Fotografía 1: Una madre jugando con dos niños y un perro (alegría).

Fotografía 2: Una persona llorando con la ropa sucia y rota (tristeza, melancolía).

Fotografía 3: Una mesa de trabajo con muchos papeles o libros (agobio, interés).

Fotografía 4: Unas personas con la boca abierta y caras de terror (miedo).

### *Puesta en común*

Se llevará a cabo un debate o reflexión grupal que el educador dirigirá con estas preguntas:

1. ¿Habéis tenido todos la misma emoción en cada fotografía?
2. ¿Que nos mueve a sentir?
3. ¿Tus emociones son mejores o peores que las de tus compañeros?

### **Temporalización**

Esta actividad se realizará en una sesión de 40 minutos aproximadamente

### **Recursos**

Imágenes o fotografías

## ***Orientaciones***

Las imágenes a trabajar se pueden escoger en función de las características del alumnado y del grupo en general.

Se presentan cuatro fichas o fotografías con situaciones diferentes con el fin de producir emociones también diferentes. Los ejemplos dados son solamente sugerencias para tener una referencia de las diferentes emociones que se quiere trabajar.

## 2. PASEANDO

Paseamos, jugamos, miramos, pero, ¿nos hemos parado a pensar en todo lo que nos dicen los demás con sus expresiones? ¿Qué emoción me provoca una cara o un gesto en el rostro de los demás? Las emociones van por dentro y cuesta verlas, por ello es necesario estar atentos a lo que pasa a nuestro alrededor.

### *Objetivos*

- Observar la expresión de los compañeros.
- Detectar emociones en los demás.
- Comunicar emociones.

### *Procedimiento*

#### *Trabajo en grupo clase*

El alumnado se paseará por la clase. Cada uno expresará con el rostro una emoción (alegría, tristeza, ira, miedo, vergüenza, sorpresa). Irán paseando y actuando según su propio criterio, en función de lo que estén viviendo en ese momento y de la emoción que quieran expresar. No se dará ninguna instrucción de cómo deben actuar, ni tampoco se les indicarán emociones concretas. Al cabo de 5 minutos se para la actividad y se sientan todos.

#### *Puesta en común*

El alumnado se sentará formando un semicírculo, de manera que se puedan ver las caras. El educador les preguntará:

1. ¿Es fácil mostrar una emoción con la expresión del rostro?
2. ¿Cómo os habéis sentido?
3. ¿Puede cambiar la relación con los demás según la cara que tengas aquel día?
4. ¿Cómo te gustaría que te trataran?

### ***Temporalización***

Esta actividad se realizará en una sesión de 30 minutos.

### ***Recursos***

Espacio amplio

### ***Orientaciones***

Se les debe motivar a decir cosas, aunque en un principio les parezcan banales. A partir de sus aportaciones, podremos llegar a entender cómo nos condicionan las expresiones de las emociones de los demás.

### 3. ¿QUÉ HAGO YO?

Las emociones provocan diferentes expresiones en nuestro cuerpo: sudamos, lloramos, reímos, abrimos los ojos, gritamos, nos quedamos sin aliento, etc. Cada persona reacciona diferente en función de las experiencias vividas y de cómo valora la situación frente a la cual se encuentra.

#### ***Objetivos***

- Identificar las propias reacciones frente a emociones.
- Comparar en sí mismo diferentes reacciones ante determinadas emociones.
- Identificar reacciones ajenas frente a emociones dadas.
- Comparar reacciones ajenas y propias frente a las mismas emociones.

#### ***Procedimiento***

##### *Trabajo individual*

El educador entregará al alumnado la ficha de trabajo, en la que deberán escribir tres formas de reaccionar ante emociones dadas.

Para facilitar la actividad, se dará un ejemplo: cuando siento alegría, salto, río y muevo los brazos. Cuando siento vergüenza, me escondo, callo y giro la cara.

A continuación, cada alumno pasará a una reflexión personal y en silencio deberá llenar su ficha.

##### *Trabajo en grupo clase*

Completada la ficha individual, el educador les facilitará la ficha 2 y el alumnado se levantará y pasará por la clase para buscar a tres compañeros, a los que preguntará sus reacciones ante las emociones dadas.

Cada uno deberá anotar estas reacciones en la ficha 2, una para cada emoción.

Una vez finalizado el proceso anterior, se les dará un tiempo para que observen y comparen sus reacciones con las de sus compañeros ante cada emoción en particular.

### *Puesta en común*

A continuación se pasa a la reflexión grupal. El educador dirigirá el debate a través de estas preguntas:

1. ¿Reaccionas siempre de la misma manera ante la misma emoción?
2. ¿Reaccionas de la misma manera frente a emociones diferentes?
3. ¿Las demás personas reaccionan de manera similar frente a las mismas emociones?
4. ¿Se parecen las reacciones de los demás a las mías?

### *Recursos*

Ficha individual (n° 1)

Ficha grupal (n° 2)

### *Temporalización*

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

### *Orientaciones*

La reflexión individual se llevará a cabo comparando las dos fichas de trabajo.

Se remarcará el hecho de que uno mismo no siempre reacciona de la misma manera frente a la misma emoción y que otras veces reaccionamos de manera similar frente a emociones diferentes.

También es importante que se observe que entre las personas existen maneras diferentes de reaccionar frente a una misma emoción.

## ANEXOS

### Ficha N° 1

Mis emociones	Mis reacciones
Alegria	
Sorpresa	
Vergüenza	
Ira	
Miedo	
Tristeza	

### Ficha N° 2

Las emociones de mis compañeros	Las reacciones de mis compañeros		
	Compañero n° 1	Compañero n° 2	Compañero n° 3
Alegría			
Sorpresa			
Vergüenza			
Ira			
Miedo			
Tristeza			

## 4. LAS EMOCIONES DE LA SEMANA

A lo largo de la vida pasan cosas que nos hacen estar contentos, tristes, temerosos, es decir, nos enfrentamos permanentemente a situaciones que provocan emociones, tanto en nosotros como en otras personas. Sin embargo, cada cual vive esta experiencia de manera única, pudiendo experimentar emociones similares o diferentes.

### ***Objetivos***

- Recordar situaciones vividas.
- Descubrir emociones propias.
- Comparar emociones propias y ajenas.

### ***Procedimiento***

#### *Trabajo en grupo clase*

El educador pedirá a los alumnos que recuerden situaciones vividas durante la semana. Se dejarán 2 o 3 minutos de silencio para dar tiempo a recordar y se nombra un secretario que saldrá a la pizarra. Se dividirá la pizarra en tres partes y en cada una de ellas se escribirá una emoción (alegría, tristeza y miedo).

Se pedirá al alumnado que vaya diciendo las situaciones vividas en la semana que estén relacionadas con estas emociones y el secretario las irá escribiendo en las tres columnas. Todos los alumnos deben participar.

El educador leerá las aportaciones de los alumnos y eliminará las que se repitan.

#### *Puesta en común*

Se comentará cada situación relacionándola con las emociones aportadas, dando paso a un debate entre el grupo. Se debe constatar que cada persona vive de manera diferente cada situación, lo que hace que las emociones puedan ser diferentes.

Ejemplo: Ir al médico. A uno le puede dar miedo, a otro tristeza o alegría.

## ***Recursos***

Pizarra, tiza

## ***Temporalización***

Esta actividad se realizará en una sesión de 50 minutos aproximadamente.

## ***Orientaciones***

Se debe fomentar la participación para que todos los alumnos digan alguna cosa, y no permitir que nadie se burle de ninguna aportación ni de ninguno de sus compañeros.

Las situaciones a analizar pueden ofrecer situaciones conflictivas no resueltas, por lo que el educador centrará especial atención en ella, para buscar una solución al conflicto con la ayuda del grupo.

Todas las aportaciones son válidas, en ningún momento se debe menospreciar una idea u opinión o considerar que no era correcta la emoción para aquella situación. Cada uno siente de manera diferente y, por tanto, la misma situación puede producir a cada uno emociones diferentes.

## 5. MIRANDO FOTOGRAFÍAS

En la vida, constantemente nos enfrentamos a situaciones, personas, imágenes, objetos, que provocan sensaciones y emociones en cada uno.

Esta actividad permite enfrentarse a imágenes que ofrecen diversas situaciones y que invitan a la experimentación de emociones.

### ***Objetivos***

- Seleccionar una imagen que inspire alguna emoción.
- Identificar las propias emociones.
- Comunicar y describir verbalmente las propias emociones.
- Comparar emociones propias con otras ajenas

### ***Procedimiento***

#### *Trabajo individual*

Se expondrán diferentes fotografías de manera que queden al alcance del alumnado y puedan ser observadas con facilidad por todo el grupo.

Se les pedirá que recorran la exposición mirando las fotografías detenidamente. Con mucha atención y en extremo silencio deberán seleccionar una fotografía que les haya provocado alguna emoción. Seguramente muchas les habrán provocado diferentes emociones, pero deben seleccionar aquella que más les haya impactado por algún motivo. No importa que dos o más alumnos seleccionen la misma fotografía, lo importante es que entre ellos no comenten nada.

Una vez todos hayan escogido una fotografía, se sentarán cada uno con la foto elegida (o en grupo si la fotografía ha sido elegida por más de una persona) y mirando silenciosamente reflexionarán sobre la emoción que aquella imagen ha causado en su interior. Pueden descubrir incluso más de una emoción.

#### *Trabajo en grupo clase*

Cada uno, por orden, mostrará a los demás su imagen, dejando un momento de silencio para que puedan pensar en una emoción que les provoca la fotogra-

fía. A continuación, explicará al resto del grupo por qué la ha seleccionado y qué emoción ha provocado en él. La exposición deberá realizarse en silencio y en actitud de escucha activa.

### *Puesta en común*

Una vez concluida la exposición, el educador iniciará un debate en el que el alumnado responderá a las preguntas de reflexión para compartir lo que ha podido observar de sí mismo y de sus compañeros.

1. ¿Te provocan las mismas emociones imágenes diferentes?
2. ¿Tus emociones son parecidas a las de los demás?
3. ¿Te han sorprendido tus compañeros con las emociones que han expresado al relacionarlas con las fotografías?
4. ¿Qué has descubierto en ti?
5. ¿Qué has descubierto en tus compañeros?

### **Recursos**

- Fotografías
- Preguntas de reflexión

### **Temporalización**

Esta actividad se realizará en una sesión de 40 minutos aproximadamente.

### **Orientaciones**

Se debe dejar muy claro que no habrá evaluaciones ni crítica alguna respecto a la exposición individual. El educador recordará que deben guardar silencio para poder escuchar aquello que los otros tienen que decir.

Es importante que comprendan que toda imagen provoca emociones diferentes y que no siempre todos experimentan las mismas emociones frente a la misma imagen o situación. También alguno podrá descubrir que hay emociones que lo invaden con más frecuencia que otras en un momento determinado.

---

## Bloque II

### Regulación emocional

---

**Coordinación y autoría:** Élia López, Agnès Renom y Feli Rodríguez

**Con la colaboración de:** Isabel Paula y Cecilia Vargas

1. Relajando el cuerpo con la música
2. Y yo, ¿cómo actúo?
3. Noticias y emociones
4. No llego a la nota
5. ¿Qué puedo pensar?



## **Bloque II**

### **1. RELAJANDO EL CUERPO CON LA MÚSICA**

La música nos permite identificar emociones, y la expresión corporal, tomar conciencia de ellas. Relajar el cuerpo favorece la toma de decisiones y sentirse mejor con nosotros mismos. A través de la música se pueden vivir emociones y preparar al cuerpo para la relajación.

#### ***Objetivos***

- Experimentar la relajación.
- Tomar conciencia de las emociones que puede transmitir la música.
- Valorar la relajación como un estado del cuerpo.

#### ***Procedimiento***

##### ***Trabajo individual***

Se seleccionará una música tranquila y otra excitante.

Sentados en el suelo, con los ojos cerrados y en silencio, el educador les indica que escuchen su propia respiración durante unos segundos. Se inicia un momento de relajación y tranquilidad en un estado de silencio absoluto. Sonará una música de manera suave y tranquila y se les pedirá que vayan moviendo las manos al ritmo de la música; al cabo de unos minutos se para la música y, sin abrir los ojos, suena la música excitante y se les indica que, sin levantarse del suelo, actúen libremente; pueden mover los brazos, las manos, el cuello o cualquier otra parte del cuerpo. Al cabo de 2 o 3 minutos deja de sonar la música y se pide silencio absoluto.

De nuevo vuelve a sonar la música tranquila, durante un minuto, y a continuación se les pedirá que vuelvan a escuchar su propia respiración y que poco a poco vayan abriendo los ojos: “Estáis tranquilos, relajados, dejad que vuestro cuerpo experimente esta sensación (dejar un minuto) e iréis despertando lentamente”.

### *Puesta en común*

El alumnado se sentará en el suelo formando un semicírculo, de manera que se puedan ver las caras. Se inicia una puesta en común en la que se comentan las sensaciones y emociones que han experimentado, tanto en una situación (tranquila) como en la otra (alterada), para reflexionar sobre cómo actúa el cuerpo en momentos de relajación y/o excitación.

Para dirigir el debate, el educador formulará unas preguntas:

1. ¿Te has sentido mejor con una música que con la otra?
2. ¿Has experimentado alguna emoción?

### **Recursos**

Espacio amplio

Radiocasete y música

Luz y temperatura adecuada

### **Temporalización**

Esta actividad se realizará en una sesión de 30 minutos aproximadamente

## ***Orientaciones***

Es necesario tener en cuenta el ambiente para llevar a cabo la actividad y presentarla como una propuesta que favorece la percepción de sensaciones nuevas y el conocimiento del cuerpo.

Para continuar ilustrando esta idea se pueden plantear situaciones en las que estando tensos y nerviosos provocamos respuestas que incrementan nuestro malestar.

Si es la primera vez que se lleva a cabo una sesión de relajación, ésta debe ser corta, entre 5 y 10 minutos; con la práctica, los mismos alumnos irán viendo la necesidad de utilizar técnicas para estar más tranquilos o relajados.

## 2. Y YO, ¿CÓMO ACTÚO?

Ante situaciones competitivas, muchas veces actuamos de manera impulsiva, sin pararnos a pensar que esta actitud puede provocar conflictos en nuestras relaciones.

Adoptar una actitud positiva seguramente nos ayudará a estar bien con nosotros mismos y a mejorar nuestras relaciones.

### **Objetivos**

- Identificar estrategias para regular actitudes impulsivas ante situaciones competitivas.
- Desarrollar actitudes positivas ante conflictos o dificultades de relación.
- Buscar alternativas.

### **Procedimiento**

#### *Trabajo en grupo clase*

Se divide la clase en dos grupos. Cada uno de ellos nombrará un secretario, que será el encargado de observar y anotar todo aquello que vaya sucediendo.

Se llevará a cabo una actividad competitiva.

El educador explicará a los alumnos que van a realizar un juego diferente. Se trata de ver qué equipo es capaz de hacer más goles en 10 minutos de juego. Sin perder la connotación de juego, no existen faltas ni habrá árbitro. Las reglas del juego serán las básicas: tomando la pelota se intenta llegar a la portería.

Se les da 5 minutos para que se organicen y busquen estrategias de juego. Se inicia el juego y al cabo de 10 minutos suena el pito y se para el juego.

El alumnado se sentará en el suelo formando un semicírculo y los dos secretarios explicarán al resto de la clase lo que han observado. No se puede hacer ningún comentario, se escuchará en silencio.

#### *Trabajo en pequeño grupo*

Se distribuirá la clase en grupos de 4 o 5 personas. Cada grupo nombrará un secretario, encargado de escribir en un papel las respuestas a las preguntas

siguientes. Todos deben participar, para ello se puede hacer una ronda de respuestas:

1. ¿Qué emociones han surgido?
2. ¿Qué situaciones han provocado esta emoción?
3. ¿Cómo se ha manifestado la emoción?
4. ¿Qué podríamos hacer para evitar respuestas impulsivas ante estas emociones?
5. ¿Creéis que las normas favorecen el juego?

Las respuestas deben ser globales y no personales, por lo que no se debe hablar de un alumno concreto sino de la emoción y conducta observada.

### *Puesta en común*

Los secretarios de cada grupo leerán las respuestas obtenidas. El educador irá anotando en la pizarra las ideas expuestas y entre todos se intentará buscar alternativas y presentar propuestas de cómo podrían expresarse las emociones, pensando en el bienestar común.

### ***Recursos***

Ficha de trabajo  
Bloc de notas y bolígrafo  
Gimnasio o sala deportiva  
Pizarra  
Tiza

### ***Temporalización***

La actividad se desarrollará en una sesión de 60 minutos aproximadamente

### ***Orientaciones***

Se puede realizar la actividad en una sesión de la clase de Educación Física.

La duración del juego dependerá del desarrollo del mismo, teniendo en cuenta que en el caso de surgir conflictos se debe parar el juego.

El educador estará atento al trabajo en grupo para evitar que se hable de un alumno en concreto y recordar que las respuestas dadas en situaciones competitivas suelen ser impulsivas, lo que quiere decir que no son conscientes, por ello se hablará de la conducta y de la emoción, pero nunca del autor.

Se centrará la atención en la forma de expresar las emociones y en cómo son vividas por los demás, buscando de este modo la mejor expresión para cada situación en particular

### 3. NOTICIAS Y EMOCIONES

Las situaciones de la vida cotidiana producen emociones que pueden llegar a ser desagradables, aunque no esté en nuestras manos solucionarlas. Podemos intentar regular las emociones buscando la manera de aceptar la realidad y actuar de manera positiva.

#### ***Objetivos***

- Identificar emociones.
- Regular la expresión de emociones.
- Desarrollar una actitud positiva ante situaciones adversas.

#### ***Procedimiento***

##### *Trabajo en pequeño grupo*

Se divide la clase en grupos de 4 o 5 alumnos. A cada uno se le repartirán 6 fichas, que llevarán escrita una emoción: alegría, ira, tristeza, enfado, amor y vergüenza.

El educador leerá en voz alta despacio y de manera clara una noticia de la prensa, haciendo las pausas necesarias. En cada pausa o situación leída que crea que puede provocar emociones a los alumnos les preguntará: ¿Qué emoción os provoca? Entre todos los miembros del grupo discutirán y analizarán la emoción que les provoca la noticia y, una vez que estén de acuerdo, levantarán la ficha con la emoción elegida. El secretario escribirá en la pizarra las emociones cuyas fichas se han ido levantando.

##### *Puesta en común*

El educador irá leyendo las emociones aportadas y pedirá al alumnado que den posibles respuestas reflexivas a estas emociones, intentando identificar emociones y actuaciones reflexivas para alcanzar el bienestar personal y grupal.

Para facilitar el debate se dará un ejemplo: Cuando hemos escuchado que el partido de liga lo ha ganado el equipo contrario, nos ha entrado mucha tristeza y enfado; la acción impulsiva sería ir allá y armar una bronca. La reacción reflexiva sería intentar aceptar que no siempre se gana y alegrarnos por ellos.

## ***Recursos***

- Fichas de emociones
- Noticias de prensa
- Papel
- Lápiz
- Pizarra

## ***Temporalización***

Esta actividad se realizará en una sesión de 50 minutos aproximadamente.

## ***Orientaciones***

La noticia se debe seleccionar previamente, intentando que sea próxima a los alumnos. Por ejemplo, situaciones ocurridas a niños/as de su misma edad. La noticia debe también ser actual para que a los niños les sea familiar.

El educador orientará el debate a que descubran que no hay emociones buenas ni malas, sino reacciones impulsivas ante estas emociones. Lo importante es saber identificar las emociones y aprender a reflexionar antes de actuar para evitar las reacciones impulsivas y favorecer el bienestar.

## 4. NO LLEGO A LA NOTA

Muchas veces pasamos por momentos difíciles y poco gratos porque se producen situaciones que no esperamos y que nos hacen sentir mal. Debemos descubrir estrategias que nos ayuden a aceptar las situaciones adversas, a estar bien, a recobrar el optimismo y la sensación de bienestar.

### *Objetivos*

- Identificar las propias emociones.
- Canalizar las emociones.
- Desarrollar estrategias positivas para enfrentarnos a situaciones adversas.

### *Procedimiento*

#### *Trabajo en grupo clase*

Se inicia la actividad con un momento de silencio, en el que se pedirá a los alumnos que escuchen su respiración para mantener la calma. A continuación el educador les relatará una historia: “Me gustaría que me ayudárais a reflexionar sobre la siguiente situación: Imaginaos que después de estudiar mucho para un control y por tanto esperar un buen resultado, las cosas han ido mal y no obtenemos la nota suficiente”. Se deja unos segundos para la reflexión personal y se pregunta: ¿Cómo os sentiríais? Irá apuntando en la pizarra cada una de las emociones surgidas. A continuación preguntará: ¿Y cómo reaccionaríais? Igualmente, en otra columna, anotará en la pizarra las nuevas aportaciones.

#### *Puesta en común*

El educador resaltarán las reacciones impulsivas con una tiza de otro color, preguntando si creen que ésta es una actuación que favorece el bienestar. A partir de aquí se inicia un debate con el fin de lograr aportaciones y alternativas a las reacciones impulsivas.

Para ello preguntará

1. ¿Os ha ocurrido alguna vez?
2. ¿Os habéis sentido mal?

3. ¿Cómo habéis reaccionado?
4. ¿Creéis que ha sido una buena reacción?

Con la orientación del educador, el alumnado aportará sus ideas de forma voluntaria y se irán analizando para ver qué ocurre cuando las cosas no suceden como uno espera o desea. Se valorará el hecho de enfrentarse a estas frustraciones con tolerancia y comprensión hacia uno mismo, intentando favorecer la búsqueda de nuevos análisis y perspectivas en las cosas que suceden a lo largo de la vida.

### ***Recursos***

Pizarra

Tiza de colores

### ***Temporalización***

Esta actividad se realizará en una sesión de 40 minutos aproximadamente.

### ***Orientaciones***

Antes de empezar la actividad se recomienda clarificar el término ‘frustración’ y realizar un poco de relajación para que el alumnado adquiriera más concentración.

El objetivo es que se adquiriera conciencia de que hay ciertas actitudes que favorecen el bienestar y mejoran la manera de enfrentarse a los problemas de la vida cotidiana.

## 5. ¿QUÉ PUEDO PENSAR?

Cuando generamos pensamientos negativos (“no soy capaz”, “nadie me quiere”, “esto no ha salido como yo quiero”, etc.) se producen emociones que nos hacen sentir incómodos (triste, enfadado, etc.). La reestructuración cognitiva ayuda a cambiar los pensamientos negativos por otros positivos de manera que se traduzca en bienestar.

### **Objetivos**

- Reestructurar el pensamiento negativo en positivo.
- Relacionar emociones con actitudes.
- Regular emociones.

### **Procedimiento**

#### *Trabajo en grupo clase*

Se preparan caras tristes y alegres, tantas como alumnos haya en la clase y se les reparten. El educador dará un ejemplo para facilitar la actividad. Escribirá en la pizarra tres columnas, (como en la ficha de trabajo) y en cada una de ellas escribirá: **situación, emoción y pensamiento**. Y explicará una historia:

“Marco tenía un pájaro y el otro día, limpiando la jaula, se le escapó”. Escribirá en la pizarra en la columna ‘situación’: *El pájaro se escapó*. “Marco se sintió muy triste”. Escribirá en la pizarra en la columna ‘emoción’: *Tristeza*. “Y de inmediato empezó a pensar:

1. Volverá cuando no tenga comida.
2. Los pájaros son muy listos.
3. Se morirá de hambre.
4. Quizás sea más feliz siendo libre.
5. Creo que hay cazadores de pájaros”

El educador escribirá en la columna ‘pensamiento’ estas reflexiones.

Finalizado el ejemplo, el educador preguntará: ¿Qué pensamientos creéis que son positivos y qué otros negativos? Y añadirá al lado de cada pensamiento el signo + o -, en función de las aportaciones del alumnado.

### *Trabajo por parejas*

Cada alumno con la cara triste buscará un compañero con la cara alegre y formarán pareja. Agrupados por parejas se sentarán en una mesa de trabajo y el educador les repartirá la hoja de trabajo (anexo), que deberán realizar siguiendo los pasos del ejemplo dado. Tendrán que pensar una situación y la emoción que creen que puede provocar dicha situación. A continuación, en la columna de los pensamientos, el alumno que tenga la cara triste deberá escribir pensamientos negativos y el de la cara alegre, pensamientos positivos.

### *Puesta en común*

De forma voluntaria, las parejas expondrán al resto de la clase el trabajo realizado. Con la orientación del educador se reflexionará y analizará si se puede conseguir la transformación de pensamientos negativos por positivos en cada una de las situaciones, es decir, si se han encontrado pensamientos alternativos que mejoren el estado emocional.

### **Recursos**

- Caras tristes y alegres
- Ficha de trabajo
- Bolígrafo

### **Temporalización**

Esta actividad se realizará en una sesión de 60 minutos aproximadamente

### **Orientaciones**

Se pueden facilitar a los alumnos ejemplos para agilizar la actividad, intentando que sean situaciones de la vida cotidiana y que posiblemente alguna vez hayan vivido.

La idea de la actividad es que se tome conciencia de que si nuestros pensamientos son negativos nos sentimos mal; por el contrario, si logramos reestructurar el pensamiento y buscar lo positivo, nos favorecerá el bienestar ante una

misma situación. La situación seguirá siendo la misma, no cambia, pero nuestro estado emocional sí.

Anexo

Ficha de trabajo

Situación	Emoción	Pensamiento



---

## **Bloque III**

### **Autoestima**

---

**Coordinación y autoría:** Agnès Renom y Cecilia Vargas

**Con la colaboración de:** Isabel Paula

1. La historia de mi vida
2. Algo habla dentro de mí
3. ¿Soy yo?
4. La persona que admiro
5. Nos miramos a la cara



## **Bloque III**

### **1. LA HISTORIA DE MI VIDA**

En el desarrollo de la autoestima tienen un especial significado el autoconocimiento y la autovaloración, donde la opinión de los otros tiene una gran influencia. A menudo nos hacemos una idea falsa de lo que piensan los demás y esto determina maneras de relacionarse. Vamos a ver la manera en que las propias acciones son recibidas por los demás.

#### ***Objetivos***

- Identificar opiniones externas respecto de las propias acciones.
- Comparar intenciones propias con la forma en que son recibidas por los demás.
- Identificar alternativas que favorezcan los propósitos individuales.

#### ***Procedimiento***

##### ***Trabajo en grupo clase***

Se pedirá al alumnado un momento de reflexión, intentando escuchar su propia respiración y conseguir un ambiente silencioso.

El educador comenta: “Me gustaría explicaros una historia que le pasó a un amigo, cuando era niño. Siempre había creído que era muy simpático y bueno con sus amigos. Pero un día escuchó una conversación en la que hablaban de él y decían: *¿Te has dado cuenta de lo pesado que es?. Siempre quiere hablar y no deja que los demás opinemos. Alguien se lo debería decir.* Y el otro contestaba: *No puedes, si le dices algo se enfada contigo*”.

### Trabajo individual

El educador les invita a que durante un momento reflexionen sobre lo que acaban de escuchar y escriban alguna experiencia similar que pudieran haber vivido. Puede ser vivida por ellos mismos o que se la inventen. La escribirán en la ficha de trabajo.

#### Ficha de trabajo individual

Experiencia	
¿Qué dijeron los demás de mí?	
¿Qué pensaba yo al respecto?	

Mientras intentan recordar y escribir en la ficha, el educador les facilitará un ejemplo para iniciar la actividad, inventando un personaje con un nombre que no corresponda a ningún alumno de la clase, en este caso será “Marta”.

#### “Soy Marta y mi historia es...”

Experiencia	La semana pasada, en clase, al hacer un trabajo en grupo yo quise organizarlo.
¿Qué dijeron los demás de mí?	“Qué pesada es, siempre nos manda”.
¿Qué pensaba yo al respecto?	Ya sé lo que se tiene que hacer, si lo organizo ayudo a los demás.

### *Puesta en común*

Una vez finalizada la ficha individual, se lleva a cabo un debate, reflexionando sobre el caso de Marta. Cada uno, de forma voluntaria, dará su opinión.

Para facilitar el debate el educador preguntará:

1. ¿Qué le diríais a Marta para ayudarle a darse cuenta de por qué su actitud molesta a los demás?
2. ¿Cómo podría cambiar de actitud?

El educador irá anotando en la pizarra las respuestas dadas. A continuación y de manera voluntaria, el que quiera podrá compartir con los demás su experiencia. El resto de la clase podrá dar su opinión siempre que se aporten ideas positivas, siguiendo el mismo esquema de Marta.

En el caso de que nadie quiera compartir su trabajo, se acaba la actividad.

## **RECURSOS**

- Pizarra
- Ficha de trabajo

### ***Temporalización***

Esta actividad se realizará en una sesión de 50 minutos aproximadamente.

### ***Orientaciones***

Teniendo en cuenta la dificultad de dar y de aceptar opiniones, no se deberá forzar en ningún momento la participación. Esta actividad se puede repetir con otra experiencia inventada al cabo de unos días y volver a proponer si quieren colaborar explicando sus propias experiencias.

A medida que se trabajan las diferentes experiencias, el alumnado irá enriqueciéndose personalmente en la dinámica de grupo y en la exposición de sus opiniones y se irá preparando tanto para aportar como para aceptar ideas.

## **2. ALGO HABLA DENTRO DE MÍ**

Plantearse un tiempo de reflexión para meditar sobre lo que tenemos y lo que somos, un tiempo donde nadie pregunte nada, que sirva solamente para pensar en uno mismo y escuchar “la voz” que está dentro puede favorecer el propio crecimiento y la mejora de cada uno.

La persona que tiene una autoestima positiva, experimenta un sano sentimiento de agrado y satisfacción consigo misma.

### ***Objetivos***

- Favorecer el desarrollo de la autovaloración.
- Estimular la reflexión e introspección.
- Experimentar sensación de agrado a través de momentos de relajación.

### ***Procedimiento***

#### ***Trabajo en grupo clase***

El educador invitará a realizar una relajación. Los alumnos estarán sentados en su silla, con las manos en las rodillas, los pies bien apoyados en el suelo y los ojos cerrados. Inspirarán y exhalarán aire por la nariz de manera tranquila unas 5 veces, para retomar la respiración normal e imaginar una luz muy brillante que recorre su cuerpo entero lentamente. Permanecerán así durante unos 3 minutos.

#### ***Trabajo individual***

Se les facilitará un espejo y frente a él escucharán el texto que el educador les leerá. Lo harán en silencio mirándose en el espejo y reflexionando sobre lo que se les está explicando. Es importante que esta sea una actividad realmente silenciosa, de introspección y conocimiento personal.

#### ***Puesta en común***

El educador les pedirá que, de forma voluntaria, compartan su experiencia, lo que piensan, sienten y han experimentado al escuchar el texto. Cada uno

podrá participar según crea conveniente, nadie les preguntará ni participará dando su opinión ante la aportación de otro. Es un momento de comunicar y no de debatir.

### ***Recursos***

Un espejo por alumno de 40 x 40 cm.

### ***Temporalización***

Esta actividad se realizará en una sesión de 30 minutos aproximadamente.

### ***Orientaciones***

El educador leerá cada texto con voz que invite a la relajación, reflexión e introspección. Se leerán tantos textos como el ritmo de la clase permita; entre texto y texto se dejará un momento para analizar y comparar lo escuchado con las propias experiencias. Los alumnos deben tener claro que nadie les preguntará sobre su reflexión, sin embargo podrán compartir su experiencia.

## ANEXO

### **Textos para reflexionar**

- **Texto 1:** “Si te miras en un espejo, ves tu cara, tus ojos, tu boca, tu pelo. Si te conoces por fuera, también te podrás conocer por dentro. Tú eres dueño de tu cuerpo. ¿Cómo eres?”
- **Texto 2:** “Si yo pudiera ser otra persona, ¿quién me gustaría ser? ¿Un gran deportista? ¿Un artista de cine? ¿Un presidente? ¿El personaje de un castillo? ¿Alguien muy rico? ¿Alguien muy inteligente? Resulta divertido pensar que soy otra persona, pero la verdad es que sé muy bien que, si cambiara, no sería yo mismo y tendría otros problemas, distintos de los que tengo ahora y que son los que me hacen, a veces, querer ser otro. Tampoco conocería a las personas a quienes tanto quiero y me quieren. Mis amigos de ahora no serían mis amigos y ni siquiera mi mascota sería la misma. Por eso, si realmente pudiera escoger quién quiero ser, seguro que me gustaría ser yo mismo”.
- **Texto 3:** “Si me mirara bien, pero muy bien, en realidad no tendría por qué estar triste. Mis manos son útiles, mis piernas me obedecen y me llevan

adonde yo quiero ir. Realmente todo mi cuerpo está a mi disposición para que solamente me preocupe de hacer lo que quiero”.

- **Texto 4:** “Puedo crear, inventar y también imaginar. ¡Qué bueno que puedo ser diferente de las otras personas! Así estoy seguro de que me quieren porque yo soy yo y soy único, aunque digan que me parezco mucho a mis hermanos”.
- **Texto 5:** “A veces me siento tan distinto a los demás que me siento solo. Qué extraño, lo mismo me dijo mi amigo el otro día”.
- **Texto 6:** “Mi mamá me dijo que estaba feliz por ser como era porque, si no hubiese sido así, papá no se habría enamorado de ella. Por lo visto la persona que nos quiere es porque realmente nos admira, valora nuestras cosas. Siempre tendremos a alguien que nos admire y nos quiera por ser como somos.”

### 3. ¿SOY YO?

¿Qué sé de mí? ¿Cómo me veo? ¿Cómo me ven? ¿Qué hay dentro de mí por descubrir?

Construir una ventana propia y descubrir las respuestas a preguntas ni siquiera planteadas es un trabajo que no se puede realizar solo. De la misma manera, la autoestima necesita de la opinión de los demás para formarse a lo largo de la vida.

#### **Objetivos**

- Conocerse a sí mismo.
- Apreciar la propia personalidad.
- Comparar el autoconcepto con el concepto que otros tienen de mí.
- Desarrollar la introspección.

#### **Procedimiento**

##### *Trabajo individual*

Previo a la actividad se prepararán trípticos (anexo). Uno para cada alumno. El educador entregará a cada uno un tríptico y pedirá que en la portada escriban su nombre y se dibujen. A continuación, en la contraportada deberán escribir características de su personalidad, es decir, “*Yo me veo...*”. El educador dará ejemplos para facilitar la actividad: soy bueno, simpático, feo, a veces gruñón... Y el alumnado, en completo silencio, deberá escribir aquellas cualidades que según su opinión lo definan. Se les dará 3 o 4 minutos. Pasado el tiempo se les pedirá que llenen la parte derecha del tríptico, donde indica “*Cómo me gustaría ser*”. Escribirán aquellas características que desearían tener, como por ejemplo: me gustaría ser más simpático, guapo, trabajador, y de nuevo se les dará 3 o 4 minutos para su realización. Concluido el trabajo se cerrará el tríptico y se introducirá en un sobre preparado con el nombre del alumno. A continuación se les entregará un sobre cerrado, en el que encontrarán fichas con el nombre de cada uno de sus compañeros, tantas como alumnos haya, y en ellas deberán escribir una característica positiva de la persona indicada. Las fichas escritas las irán colocando en una caja, que se hallará en el centro del aula. Este ejercicio se deberá hacer en silencio absoluto, a ser posible sin que nadie vea lo que escribe el otro. Para esta actividad se les dará 15 minutos.

El educador repartirá al alumnado las fichas con las características escritas. Ellos las leerán y sacando el tríptico del sobre las pegarán en la página central.

Se les dará un momento para reflexionar, leer su tríptico y comparar sus propias opiniones con las de los compañeros.

### *Puesta en común*

Es un momento de reflexión grupal, en el que libremente podrán opinar sobre la experiencia vivida. El educador motivará a los alumnos para que expresen sus emociones y sus impresiones realizando preguntas como:

1. ¿Es necesario conocer la opinión que los demás tienen de nosotros?
2. ¿Ayuda a cambiar la opinión personal?
3. ¿Es difícil opinar sobre otras personas?

La participación debe ser libre y no se insistirá a nadie para que hable o dé su opinión.

### *Recursos*

Un tríptico, en donde se escribirá:

1. Portada: nombre y dibujo de la persona.
2. Contraportada: “Yo me veo así”.
3. Parte derecha: “Me gustaría ser así”.
4. Parte central: “Así me ven los demás”.

Fichas personales tamaño tarjeta

Sobres

### *Temporalización*

Esta actividad se realizará en una sesión de 60 minutos aproximadamente.

### *Orientaciones*

La finalidad de esta actividad es que los niños vayan reconociendo y descubriendo cosas de sí mismos. De lo que ellos piensan, de lo que piensan otros de ellos, aquellas cosas que desconocen y es bueno conocer.

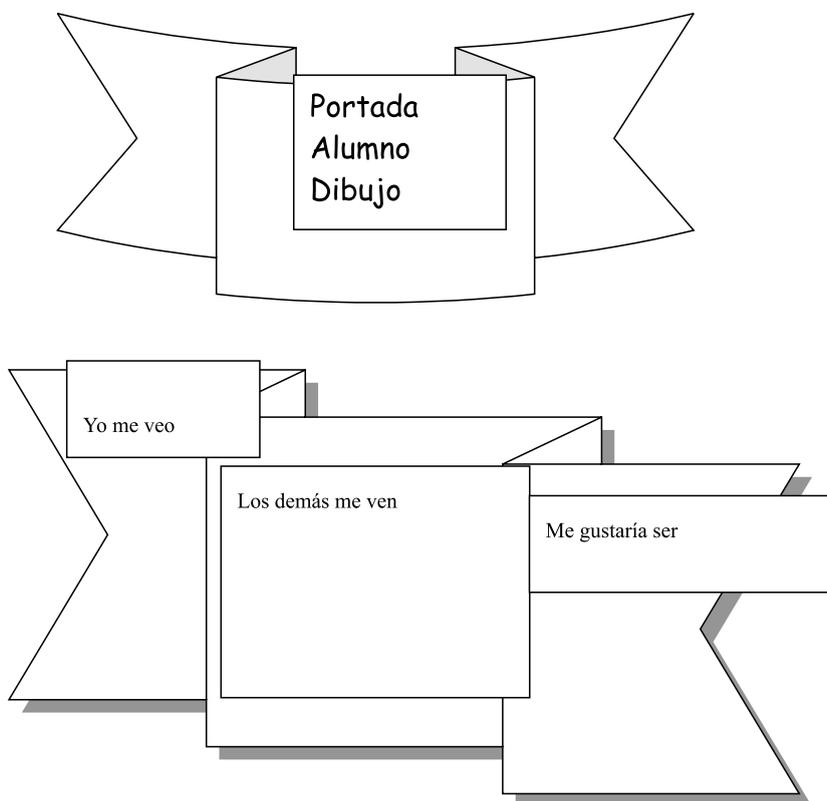
Las cualidades de los compañeros deben ser positivas, para evitar posibles conflictos. Si el grupo clase está preparado para la crítica, se puede permitir libremente la participación, teniendo en cuenta que no se debe dejar ningún conflicto sin resolver, por ello, si surge alguna característica negativa, se debe buscar alternativas para mejorar la relación con los demás.

El educador debe procurar que los materiales utilizados sean muy atractivos y dar las instrucciones de cada parte de la actividad con voz clara, que invite a la relajación, reflexión e introspección.

La actividad no debe hacerse pesada, por lo que si en algún momento se detecta cansancio por parte del alumnado, se dividirá la actividad en dos sesiones, dejando para la segunda la página central “así me ven los demás”.

## Anexo

### Tríptico



## 4. LA PERSONA QUE ADMIRO

Los rasgos físicos también influyen en la autoestima. Por regla general hay algo de nosotros que no nos gusta y que querríamos cambiar, llegando incluso a convertirse en complejo. Si observamos a nuestro alrededor descubrimos que hay personas admiradas a pesar de tener ese rasgo característico.

### *Objetivos*

- Identificar y valorar rasgos físicos.
- Desarrollar la capacidad de observación.
- Identificar aspectos valorados por los demás.

### *Procedimiento*

#### *Trabajo en grupo clase*

El educador pedirá a los alumnos que guarden silencio durante un minuto y que durante ese tiempo piensen que están delante de un espejo y que pueden ver todo su cuerpo, identificando rasgos físicos propios que no les gusten o que crean que les molesta y que quisieran cambiar.

A continuación, y de forma voluntaria, irán mencionando la característica que previamente han identificado como no grata. El educador escribirá en la pizarra las aportaciones del alumnado.

#### *Trabajo en pequeño grupo*

Se formarán grupos de 4 o 5 personas, intentado que los grupos se constituyan por rasgos similares, por ejemplo rasgos de la cara, altura, cuerpo, etc.

Se les repartirán revistas, diarios, colores y una cartulina. Entre todos los miembros del grupo deberán buscar personas famosas que tengan su misma característica. Se pueden encontrar varias fotografías, cuantas más mejor, y construir un mural.

#### *Puesta en común*

Cada grupo nombrará un secretario que será el encargado de explicar la experiencia al resto de la clase, iniciando un debate que el educador conducirá a través de preguntas como:

1. ¿Qué es lo que más valoran las personas?
2. ¿Qué aspectos de las personas podrían realmente entorpecer las relaciones con los demás? Nombrar algunos.

### ***Recursos***

Revistas

Papeles de colores

Pegamento

Cartulinas

Colores

### ***Temporalización***

La actividad se realizará en una sesión de 45 minutos aproximadamente.

### ***Orientaciones***

Ésta es una actividad de meditación, por lo que es preciso que el educador incentive la introspección y que el alumno descubra que, a pesar de que se posean características físicas que no agradan, eso no impide que puedan ser personas valoradas por los demás. Todos poseemos cualidades positivas y rasgos que son valorados por los demás.

## 5. NOS MIRAMOS A LA CARA

Las diferencias personales enriquecen las relaciones; si cada uno es capaz de valorar sus propias cualidades, rasgos físicos y de personalidad y ser consciente de lo que puede llegar a ser, valorará las diferencias. El autoconocimiento favorece el desarrollo de la autoestima.

### *Objetivos*

- Identificar aspectos diferenciadores.
- Valorar los rasgos físicos y de personalidad de los demás.
- Favorecer el autoconocimiento.

### *Procedimiento*

#### *Trabajo en grupo clase*

Toda la clase se pondrá en pie, dejando libre de obstáculos el centro del aula, El alumnado se dará una vuelta por la clase, mirando la cara de los demás en silencio absoluto e intentando demostrar las cualidades propias con la expresión de la cara.

Por ejemplo: Soy simpática y me paseo sonriendo; me considero generosa y voy dejando cosas... En el momento en que coincida la actuación con lo que piensa un compañero, éste le tocará el hombro.

Después de un tiempo de pasear por la clase expresando características y rasgos de personalidad, cada persona se puede apuntar en una hoja lo que ha vivido (qué he hecho y que piensan los demás de mí).

#### *Puesta en común*

De forma voluntaria, el alumnado leerá la hoja a los compañeros y se dará paso a un debate y reflexión grupal. Por ejemplo: yo me veo simpática, pero nadie me ha tocado el hombro. El resto de la clase puede intervenir diciendo: "yo creo que a veces te haces pesada con tus bromas pero..." El educador dirigirá la exposición para ver qué se puede hacer ante esto y lo necesario que es escuchar a los demás, ya que a veces actuamos pensando que a los demás les va a gustar y el efecto es el contrario.

## ***Recursos***

Sala amplia

Papel

Lápiz

## ***Temporalización***

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

## ***Orientaciones***

Hay que tener en cuenta que esta actividad puede crear conflictos, por tanto no se dejará ninguna aportación en negativo, se buscará en todo momento la parte positiva.

Por ejemplo: "se dice que eres pesado; bien, por lo visto tu manera de actuar no gusta a los demás, pero tú eres bueno y generoso, podrías probar de decirlo así..."; "tu voz es tan gruesa que pareces siempre enfadado cuando hablas; por eso debes tratar de sonreír, de no chillar...".

Si el grupo está acostumbrado a la reflexión y el debate, será más fácil la aceptación de la opinión ajena; de no ser así, la reflexión puede ser individual y en silencio.



---

# Bloque IV

## Habilidades socioemocionales

---

**Coordinación y autoría:** Agnès Renom y Cecilia Vargas

**Con la colaboración de:** Isabel Paula

1. Maneras de actuar
2. Sentir y comunicar
3. Mis manos en tu cara
4. ¿Entendemos todos lo mismo?
5. Nuestra fiesta



## **Bloque IV**

### **1. MANERAS DE ACTUAR**

La relación no tiene normas precisas, cada uno actúa de manera diferente y se relaciona manteniendo actitudes diversas. Descubrir maneras de relacionarse puede generar emociones que predispongan a la relación, tanto entre iguales como con los adultos.

#### ***Objetivos***

- Identificar diferentes maneras de actuar.
- Reconocer emociones que generan las relaciones.
- Buscar estrategias de relación.
- Definir actitudes y conductas de relación.

#### ***Procedimiento***

##### ***Trabajo en grupo clase***

El educador pedirá al alumnado que defina de manera breve y sencilla, maneras de actuar en las relaciones. Por ejemplo, agresiva, cordial, evasiva, amistosa, irónica, indiferente, deshonesto, etc.

Se escribirán en la pizarra las conductas con su definición, que será clara para que todos puedan entenderla.

- **Agresiva:** Dar patadas, bofetadas, chillar...
- **Cordial:** Hablar de manera suave, con afecto, amable...
- **Evasiva:** No enfrentarse a los problemas, cambiar de tema, callarse...
- **Amistosa:** Interesarse por el otro, ayudar...
- **Irónica:** Expresar algo de manera ofensiva, burlesca, actuar grotescamente burlándose de alguien...
- **Indiferente:** No dar importancia a lo que está sucediendo.
- **Deshonesta:** Decir una cosa por otra para ocultar la realidad, mentir.
- **Asertiva:** Expresar una idea en el momento adecuado, de manera correcta a la situación. Ser preciso.

### *Trabajo en pequeño grupo*

A continuación se divide la clase en grupos de 4 o 5 personas y se les pide que piensen en una historia que deberán representar ante todo el grupo; cada uno de ellos actuará según una de las maneras descritas en la pizarra.

Cada grupo deberá organizar su actuación sin la ayuda del educador y será entre los miembros del grupo como deberán decidir las actitudes a representar. Para la preparación de la simulación se les dará 15 minutos.

Se pueden dar ejemplos, aunque sería conveniente que las historias las pensarán los mismos alumnos.

#### **Ejemplos.**

- Un grupo de amigos va al cine y se encuentran con un señor que les pregunta por una calle (deben representar maneras de contestar).
- Se está jugando un partido de fútbol y el equipo contrario marca un gol (maneras de reaccionar).
- Hay que preparar un trabajo en grupo y decidir sobre qué tema.

Se lleva a cabo la escenificación, dejando a cada grupo unos 5 minutos para su realización. Después de cada actuación se pasará a la reflexión grupal.

### *Puesta en común*

Se sitúa al alumnado en semicírculo, de tal manera que se puedan ver las caras. Se les pedirá que identifiquen las actitudes representadas para cada escena, intentando que expresen emociones que provocan diferentes maneras de actuar.

El educador incentivará a la participación formulando preguntas, como por ejemplo:

1. ¿Qué manera de actuar favorece las relaciones?
2. ¿Qué emociones os hacen sentir bien y por tanto predisponen a mantener unas buenas relaciones?
3. ¿Cómo hubieras actuado?
4. ¿Creéis que se ha actuado con asertividad?

### ***Recursos***

Pizarra

Tiza

### ***Temporalización***

Esta actividad se realizará en una sesión de 60 minutos aproximadamente.

### ***Orientaciones***

En el momento de preparar la representación se observarán las estrategias que cada grupo utiliza para llegar a un acuerdo, ya que éstas serán las habilidades que se les hará ver en la puesta en común para que sean conscientes de su manera de actuar. Por ello es conveniente que cada grupo decida su propia historia y que el tiempo sea limitado para forzar una decisión rápida y no permitir que el grupo se disperse.

El educador deberá velar por la presencia de ciertos conceptos que complementan la idea de asertividad, que será la manera más idónea de actuar ante cada situación concreta.

## 2. SENTIR Y COMUNICAR

Las relaciones sociales provocan sentimientos que nos enfrentan a consecuencias y emociones. A veces se decide esconder con hechos o mentiras situaciones vividas para evitar reacciones negativas en los demás. La empatía nos ayuda a entender los sentimientos ajenos. Escuchar y sentir con el otro favorece la relación. Vamos a descubrir las ventajas que puede ofrecer el diálogo de manera tranquila, decir lo que se piensa y escuchar la opinión de los demás.

### *Objetivos*

Facilitar las relaciones sociales.

Identificar emociones dadas en las relaciones.

Favorecer la escucha activa.

Adecuar la manera de comunicarse.

### *Procedimiento*

#### *Trabajo en grupo clase*

Se distribuye al alumnado formando un círculo, de tal manera que se puedan ver las caras.

A cada uno se le dará una ficha donde habrá escrito un rol o actitud a representar. El alumnado mirará su ficha, reflexionará por un momento sobre lo que está escrito e interiorizará su papel. Sin comunicarse y en silencio la pondrá en el suelo boca abajo, para no dejar ver lo que está escrito.

El educador inicia una conversación: “Mañana iremos al cine y nos hemos reunido para ponernos de acuerdo en la película que os gustaría ir a ver”.

Empieza el debate y cada participante debe actuar según esté escrito en su ficha. El educador debe motivar a la participación del grupo, intentando que todos opinen. Se les dejará un máximo de 15 minutos para la discusión y a continuación se pasará a la puesta en común.

#### *Puesta en común*

El educador les pedirá que compartan sus emociones, aquello que han sentido al escuchar la opinión de los compañeros.

Para facilitar la reflexión preguntará:

1. ¿Os habéis sentido acogidos en vuestra opinión?
2. ¿Alguien os ha ofendido?
3. ¿Os habéis parado a pensar qué siente el otro al escuchar vuestra opinión?

### ***Recursos***

Fichas de instrucciones

Espacio amplio

### ***Temporalización***

Esta actividad se desarrollará en una sesión de 50 minutos.

### ***Orientaciones***

Se debe llegar a la conclusión de que para comunicarse hay que ponerse en la piel del otro y que las buenas relaciones son aquellas en las que cada uno puede decir lo que piensa sin ofender a nadie y entendiendo los sentimientos que puede provocar en los demás. Hay que sentir con el otro para llevarse bien.

Los observadores deberán descubrir el papel asignado a cada uno, la persona que impone su criterio y las diversas actuaciones que vayan surgiendo.

Los roles a representar pueden estar repetidos en función del número de alumnos por clase.

### **Anexo**

#### **Fichas**

- Quieres ver una película de miedo.
- Sólo te gustan las películas románticas.
- Te interesa un documental sobre las aves migratorias..
- Te es indiferente..

- Siempre estás de acuerdo con todo lo que se dice.
- Te da lo mismo.
- Siempre estás de acuerdo con el que más habla.
- No estás de acuerdo con ninguno.
- Observador

### 3. MIS MANOS EN TU CARA

El cuerpo transmite emociones, a menudo no detectadas o difíciles de detectar. La relación entre iguales requiere de la transmisión de emociones a través del cuerpo. Comunicar emociones y sentimientos ayudados de un gesto o una caricia es una de las maneras más profundas e inolvidables de hacerlo.

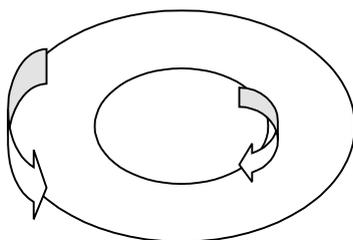
#### **Objetivos**

- Expresar emociones de afecto con las manos.
- Experimentar diferentes emociones a través del tacto.
- Hacerse receptivo a estímulos externos.

#### **Procedimiento**

##### *Trabajo en grupo clase*

Se dividirá la clase en 2 grupos, A y B, que formarán dos círculos, uno dentro del otro.



El grupo A se situará en el centro y se sentará en el suelo con las piernas cruzadas mirando al grupo exterior. El grupo exterior B estará de pie. Al ritmo de la música, el grupo A cerrará los ojos y el grupo B girará hasta que pare la música.

En este momento se sentarán ante un miembro del grupo A y le expresarán emociones con sus manos, acariciando suavemente su rostro, cuello y pelo, durante un período corto de tiempo, 1 o 2 minutos.

Pasado el tiempo, se alejarán de ellos para evitar que nadie sepa quién ha sido su pareja.

El grupo que ha recibido las emociones abrirá los ojos y se pondrá en pie.

La actividad se debe repetir cambiando los grupos: aquellos que han expresado emociones con las manos a sus compañeros se sentarán en el suelo y el otro grupo se pondrá en pie; al ritmo de la música girarán hasta que se les indique, pararán ante un compañero y le harán caricias como ellos las han recibido.

### *Puesta en común*

De forma voluntaria podrán expresar lo que han sentido tanto en una como en otra situación. Para esta reflexión es fundamental que guarden en secreto el nombre de la pareja con la que han trabajado. Se intentará que el alumnado comparta sus emociones.

### **Recursos**

Espacio amplio

Música

Radiocassette

### **Temporalización**

Esta actividad se realizará en una sesión de 30 minutos aproximadamente.

### **Orientaciones**

En el caso que el número de alumnos sea impar, el educador participará en un grupo para evitar que nadie se quede sin pareja. Debe insistir en la necesidad de que los alumnos que están sentados en el círculo interno mantengan sus ojos cerrados, ya que ésta es la clave para el éxito de la actividad; se puede pensar en alguna manera de taparse los ojos, con un pañuelo o tiras de papel.

El tiempo de la actividad variará en función del nivel de madurez del grupo.

El educador debe velar por el cumplimiento de todas las condiciones.

## 4. ¿ENTENDEMOS TODOS LO MISMO?

El aprendizaje es una actividad de naturaleza social, con incidencia en las estructuras internas de las personas. Comunicamos a través de la palabra, pero ¿se comprende lo que se trasmite? ¿Entendemos lo que se quiere decir? ¿O cada uno hace su composición de lo que percibe? A menudo la incompreensión de la información puede provocar conflictos y emociones que interfieran en las relaciones sociales, especialmente en la comunicación. Veamos si es fácil interpretar las ordenes dadas.

### ***Objetivos***

- Expresar órdenes.
- Recibir mensajes.
- Interpretar el mensaje a través del dibujo.

### ***Procedimiento***

#### *Trabajo en grupo clase*

Se pedirá un voluntario que deberá explicar al resto de la clase un dibujo. Para ello se les facilitará una hoja de papel y lápiz y se les pedirá que hagan un dibujo en función de las ordenes dadas. Nadie puede ver el dibujo que realiza el compañero.

El voluntario explicará al resto del grupo el dibujo. Para ello se pondrá en pie junto a la pizarra mirando al grupo clase y describirá el dibujo dado, teniendo en cuenta que solamente se puede explicar con palabras, como si hablara con sus compañeros por teléfono. El alumnado interpretará lo que el voluntario les comunica dibujando en el papel, pudiendo preguntar todo aquello que no se entienda.

La actividad se dará por finalizada en el momento en que todos crean tener el dibujo según las instrucciones dadas.

#### *Puesta en común*

El voluntario enseñará el dibujo al resto del grupo y compararán los dibujos realizados con el del instructor.

Se entrará en un análisis para ver las diferencias detectadas en la realización del dibujo, identificando las razones de por qué se han producido. Se observarán también las emociones experimentadas a lo largo del trabajo y las circunstancias que las han provocado.

Para dirigir el debate el educador puede formular estas preguntas:

1. ¿Los dibujos son todos iguales?
2. ¿Creéis que cuando hablamos los demás entienden lo mismo que queremos explicar?
3. ¿Qué emociones habéis experimentado al no interpretar todos lo mismo?

### ***Temporalización***

Esta actividad se realizará en una sesión de 30 minutos aproximadamente

### ***Recursos***

Dibujo

Papel

Lápiz

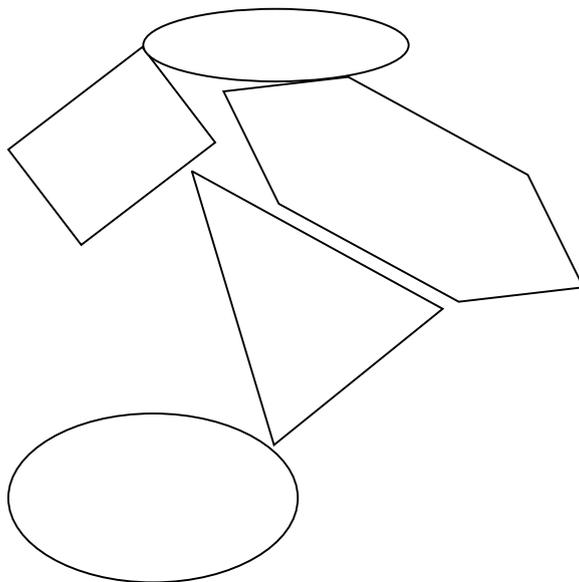
### ***Orientaciones***

Se trata de valorar lo difícil que puede ser interpretar todo aquello que se nos quiere explicar, lo que puede llevar a un conflicto (yo he dicho esto y tú has hecho o has dicho aquello). Por ello es conveniente siempre optar por las emociones y actitudes que ayudan a comprender a los demás, a generar una buena comunicación y evitar entorpecerla.

El dibujo debe ser abstracto, o que no se pueda describir con una palabra, para dificultar la descripción. Por ejemplo, un círculo en la parte inferior, un cuadrado dentro de él, dos rectángulos alargados uno a cada lado... Se puede preparar en una transparencia para que a la hora de mostrarla llegue de forma clara a todo el grupo.

## Anexo

### Modelo de dibujo a describir



## 5. NUESTRA FIESTA

Conseguir organizarse puede ser costoso desde el punto de vista de las relaciones interpersonales, ya que en la formación de grupos de trabajo se experimentan diferentes emociones que condicionan las actitudes.

### ***Objetivos***

- Organizar una actividad grupal.
- Exponer y defender las propias opiniones.
- Realizar aportaciones y aceptar el punto de vista ajeno.
- Identificar las emociones experimentadas.

### ***Procedimiento***

#### *Trabajo en pequeño grupo*

Se divide la clase en grupos de 4 o 5 personas. Los grupos serán heterogéneos, a ser posible sus miembros no deben ser amigos entre sí ni trabajar juntos de forma habitual.

Se les propone organizar una fiesta. Para ello deberán ponerse de acuerdo en los aspectos dados (ficha de trabajo), contemplando todos los detalles que esto significa. En el trabajo en grupo deberán aportar ideas, defenderlas y a su vez escuchar y respetar las ideas de los compañeros.

A continuación se les dará 20 minutos para organizar la fiesta. Durante el trabajo en grupos, el educador observará la organización y el proceso que sigue cada grupo.

Observará los siguientes aspectos:

- Emociones que surgen
- Manera de organizarse y relacionarse
- Papel que juega cada miembro del grupo
- Sentimientos y emociones cuando no son escuchados
- Sentimientos y emociones cuando la idea no se da por válida

- Sentimientos y emociones cuando se detectan dos líderes
- Sentimientos y emociones cuando se sienten marginados

### *Puesta en común*

Concluido el tiempo, aun sin haber finalizado el trabajo, se sentarán formando un círculo y se les pedirá que compartan su experiencia, lo que han sentido y vivido. El educador facilitará el diálogo con la información obtenida, para que poco a poco sean conscientes de sus actitudes y de cómo se pueden sentir los demás al trabajar con ellos.

A aquellos alumnos en los que el educador observó que experimentaron alguna emoción de forma clara y explícita, les pedirá que compartan con el resto de la clase los motivos que hicieron surgir estas emociones.

Se comentarán aquellas emociones que desfavorecen las relaciones y el trabajo en grupo, y a la vez aquellas que han facilitado la organización y el sentirse bien, intentando que compartan ideas, que surjan iniciativas y que acepten las opiniones de los demás.

Se les hará reflexionar sobre su propia actuación, buscando estrategias para mejorar todas aquellas actitudes que puedan entorpecen una relación.

### ***Recursos***

Ficha de trabajo

Papel

Lápiz

### ***Temporalización***

Esta actividad se realizará en una sesión de 60 minutos aproximadamente.

### ***Orientaciones***

Es fundamental la capacidad de observación del educador y la manera de motivar al alumnado a la hora de compartir experiencias con el resto del grupo.

Teniendo en cuenta que alguna aportación puede provocar conflicto, el debate se dirigirá de manera positiva y buscando alternativas. Nunca se debe dejar ninguna aportación sin modelar.

Favorecer la presencia de emociones estimulantes para la convivencia y las relaciones mejora el trabajo y la interacción entre iguales.

### **Anexo**

Ficha de trabajo

Entre todo el grupo os pondréis de acuerdo y decidiréis sobre:

1. Objetivo de la fiesta (el motivo por el cual se realiza)
2. Lugar de realización
3. Fecha y hora
4. Invitados
5. Comida a ofrecer
6. Tipo de música
7. Distribución de tareas y delegación de responsabilidades
8. Organización de otros detalles.

---

# Bloque V

## Habilidades de vida

---

**Coordinación y autoría:** Agnès Renom y Montse Talavera

**Con la colaboración de:** Isabel Paula

1. El amigo ideal
2. Vamos a decir...
3. Lo que me gusta
4. Simulando la vida
5. Consultorio familiar



## **Bloque V**

### **1. EL AMIGO IDEAL**

Cada persona es diferente, lo que puede ser positivo en la relación con los demás; por ello el alumnado debe ser consciente de las diferentes cualidades de las personas, de aquellas que favorecen una buena relación y las que pueden provocar situaciones conflictivas.

#### ***Objetivos***

- Identificar cualidades personales.
- Diferenciar cualidades positivas y negativas para una relación de amistad.
- Reflexionar sobre el concepto de amigo ideal.
- Tener interés por ser un buen amigo de los demás.

#### ***Procedimiento***

##### ***Trabajo en pequeño grupo***

El alumnado se distribuirá en grupos de 3 o 4 personas alrededor de una mesa de trabajo. En la mesa se colocará papel de embalar blanco, con dos grandes cuadros que contengan la siguiente información

ME GUSTA	

ME MOLESTA	

El educador facilitará a cada grupo unas fichas con cualidades personales (bueno, simpático, trabajador, antipático, generoso, glotón, hablador, servicial, puntual, listo, lento, cobarde, prudente, valiente, empollón, sociable, serio...) Los miembros del grupo deberán debatir y ponerse de acuerdo sobre las cualidades que deben ir en el espacio *Me gusta* o en el espacio *Me molesta*, para tener una buena relación con los amigos.

Se debe dejar que los alumnos discutan entre ellos hasta que lleguen a una conclusión. En el caso de que no se pongan de acuerdo ante una cualidad determinada, se dejará para la puesta en común.

### *Puesta en común*

Una vez terminada la distribución de las cualidades y colocadas las fichas en los diferentes espacios, se colgarán los murales en las paredes de la clase. El educador, a su vez, recogerá aquellas fichas que no hayan sido clasificadas en ningún espacio (por falta de consenso).

Cada grupo dispondrá de unos minutos para exponer y argumentar su clasificación. El resto de la clase podrá rebatir o mostrar su acuerdo con lo expuesto por sus compañeros.

Acabadas las exposiciones y el debate, el educador leerá en voz alta aquellas cualidades que han quedado sin clasificar. Entre todo el alumnado se intentará llegar a un acuerdo en su clasificación. Si no es así, el educador hará hincapié en la idea de que hay una serie de cualidades que en función de cada uno, del momento, de la situación y de cómo nos sentimos, pueden favorecer una relación (*Me gusta*) o pueden perjudicarla (*Me molesta*). Por ejemplo, si queremos ir de fiesta puede que no nos guste una persona seria, pero en cambio una persona con esta cualidad puede ser muy válida en otras ocasiones, como a la hora de pedir alguna cosa, de representar a la clase, etc.

## ***Recursos***

Papel de embalar de color blanco

Lápiz

Rotuladores

Fichas con cualidades personales

## ***Temporalización***

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

## ***Orientaciones***

A lo largo de todo el curso escolar se pueden ir recordando las cualidades que nos molestan en las relaciones y que nos pueden hacer rechazar el contacto con alguna persona en concreto. Se debe intentar buscar alternativas para mejorar y convertirlas en positivas. Por ejemplo, cuando me piden la goma, no la presto porque pienso que me la perderán. ¿Favorece esta actitud una buena relación? Si creen que no, la alternativa sería prestarla y pedir al compañero que tenga cuidado de no perderla.

## 2. VAMOS A DECIR...

Se pueden experimentar sentimientos de alegría, amor o simpatía hacia los demás. Los amigos son necesarios para la evolución de las personas, no podemos estar solos. El odio, la traición y la enemistad son la otra cara de la moneda. Intentaremos encontrar el equilibrio entre estos sentimientos tan opuestos, y para ello hace falta estar alerta a nuestra actuación.

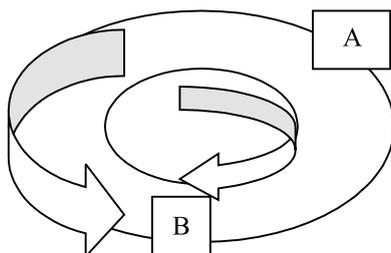
### *Objetivos*

- Actuar ante las emociones de los demás.
- Detectar cómo los compañeros influyen en el modo de comportarnos.
- Valorar cualidades específicas de los demás.

### *Procedimiento*

#### *Trabajo en grupo clase*

Se divide la clase en dos grupos, A y B, y cada uno de ellos formará un círculo en medio de la clase, uno dentro del otro.



Al ritmo de la música todos los alumnos empiezan a dar vueltas, el grupo A hacia su derecha y el grupo B hacia su izquierda. Cuando se para la música, los alumnos se sitúan de tal manera que cada miembro del grupo A tiene delante a un miembro del grupo B, mirándose a la cara. Cada alumno dirá al compañero que tiene delante una cualidad suya. Sin decir nada más, vuelve a sonar la música y los alumnos se ponen a girar otra vez. Al parar de nuevo la música, vuelven a decirse uno a otro una cualidad. Esta acción se irá repitiendo 5 o 6 veces.

### *Puesta en común*

Se sienta todo el alumnado en el suelo de manera que se puedan ver las caras y el educador les preguntará

1. ¿Os ha gustado el juego?
2. ¿Cómo os habéis sentido cuando os han dicho algo positivo?
3. ¿Os ha sido fácil?
4. ¿Qué creéis que habéis aprendido?
5. ¿Creéis que mejoraríamos la relación si nos acostumbráramos a decirnos cosas positivas?

### **Recursos**

Aula grande y sin obstáculos

Radio cassette

Música alegre

### **Temporalización**

La actividad se llevará a cabo en una sesión de 50 minutos aproximadamente.

### **Orientaciones**

Si el número de alumnos es impar, el educador participará como un miembro más del grupo y se turnarán para parar la música, de modo que todos participen.

El espacio debe ser amplio para poderse mover con facilidad.

Se intentará que, al parar la música, la pareja de alumnos que coincida no sea la misma que la anterior.

En la puesta en común se reflejará la necesidad de aceptar las opiniones de los demás, ya que éstas nos deben servir para reflexionar e intentar modelar actitudes que nos ayuden a mejorar.

### 3. LO QUE ME GUSTA

Por lo general, estamos acostumbrados a obtener cosas sin poner demasiado esfuerzo en ellas. Por eso, muchas veces, si cuesta acabar un trabajo, se deja, si salen mal las operaciones, se apartan las matemáticas, si no se obtiene nada a cambio, no se hace. De esta manera sólo conseguimos enfadarnos y cada vez hacer un menor esfuerzo para lograr objetivos.

A menudo tenemos que hacer cosas que no nos gustan, como los deberes, bajar la basura, poner la mesa, recoger la ropa sucia o los juguetes... Intentemos que el problema no sea tan importante y valoremos el esfuerzo.

#### ***Objetivos***

- Identificar formas diferentes de actuar.
- Valorar el esfuerzo de forma positiva.
- Valorar actividades necesarias aunque no divertidas.
- Respetar el comportamiento de los demás.

#### ***Procedimiento***

##### *Trabajo individual*

El educador repartirá la ficha de trabajo nº 1 y explicará cada apartado de la ficha, dejando claro, antes de empezar, lo que se debe escribir en cada espacio. En el momento en que todos tengan clara la actividad, se pasa a rellenar la ficha de manera individual y en completo silencio.

##### *Trabajo en pequeño grupo*

Se organiza la clase en grupos de 3 o 4 personas. Cada grupo de trabajo tendrá tantas fichas individuales como miembros haya en el grupo (anexo 1) y una para todos (anexo2).

Cada grupo nombrará un secretario, que será el encargado de rellenar la ficha de grupo.

De uno en uno leerán a sus compañeros de grupo lo que han escrito en la casilla nº 1 y el secretario escribirá en la ficha de grupo todas aquellas actividades que coincidan.

Se continuará leyendo hasta finalizar todas las casillas y escribiendo en la ficha de grupo únicamente las aportaciones que coincidan.

A continuación, entre todos los miembros del grupo se completará la parte izquierda de la ficha.

### *Puesta en común*

El secretario de cada grupo leerá su ficha y el educador motivará al alumnado a participar dando su opinión personal.

Para dirigir el debate el educador formulará las siguientes preguntas:

1. ¿Qué podría hacer si no tuviera TV?
2. ¿Qué dejo de hacer cuando veo la TV?
3. ¿Por qué hago cosas que no me gustan?
4. ¿Nos da más satisfacción aquello que cuesta esfuerzo?
5. ¿Se valora lo que se consigue fácilmente?

### **Recursos**

Ficha del alumno

Ficha de grupo

### **Temporalización**

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

### **Orientaciones**

En el apartado 4 se debe pensar en actividades que se suelen hacer y que cuesta un esfuerzo, como por ejemplo hacer deporte, y se escriben en la columna de la izquierda. A continuación, en la columna de la derecha se escribirá qué tipo de esfuerzo, en este caso físico. Sería conveniente que fuera una actividad que les gustara para que valoren más el esfuerzo que requiere.

## ANEXO 1

### Ficha individual

1. - ¿Qué actividades realizas al salir de clase? - - - - -	¿Por qué las haces? - - - - -
2. - Tus programas favoritos de TV - - - - -	Lo que más valoras de estos programas - - - - -
3. - Lo más importante del día para ti - - - - -	¿Por qué? - - - - -
4. - Lo que te cuesta mayor esfuerzo - - - - -	¿Qué tipo de esfuerzo? - - - - -
5. - Si pudieras cambiar - - - - -	Entonces - - - - -

## Anexo 2

### Ficha de grupo

1. - Actividades al salir de clase - - - - -	¿Qué nos aportan? - - - - -
2. - Programas favoritos de TV - - - - -	¿Qué obtenemos de ellos? - - - - -
3. - Lo más importante del día - - - - -	¿Que satisfacción nos da? - - - - -
4. - Lo que nos cuesta más esfuerzo - - - - -	¿Estamos dispuestos a hacer este esfuerzo? - - - - -
5. - Si pudiéramos cambiar - - - - -	¿Cómo lo podríamos hacer? - - - - -

## 4. SIMULANDO LA VIDA

En el momento en que nos sentimos agredidos, chillamos, lloramos o nos manifestamos de alguna manera para reclamar la atención o la ayuda del adulto. Los niños y niñas tienen que aprender a ser amigos, a tratar de una manera afectiva a los compañeros y a saber estar en compañía. Los amigos son fuente de emociones, de complicidad, de relaciones y de compañía.

### ***Objetivos***

- Identificar formas diferentes de actuar ante diversas situaciones.
- Plantear alternativas ante situaciones conflictivas.
- Compartir la responsabilidad de evitar conflictos.

### ***Procedimiento***

#### *Trabajo en grupo clase*

Se explicará a los alumnos que van a realizar una escenificación de una situación de la vida. Se trata de representar la siguiente historia: “María cumple años y lo celebrará el sábado por la tarde. Ha invitado sólo a tres compañeros de la clase y, en cambio, a otros que creían ser sus amigos, no los ha invitado”. Ahora veremos lo que pasa la semana siguiente de la fiesta.

El educador pedirá 7 voluntarios que harán de actores. A cada uno de ellos se le dará una ficha (anexo 1) donde estará escrito su papel. Al resto de la clase, que van a hacer de observadores, se les dará la ficha de observación (anexo 2).

Se darán 5 minutos a los actores para preparar la representación sin más datos que los escritos en la ficha. Mientras, los observadores leerán con atención la ficha de observación.

Los observadores, durante la escenificación, irán anotando en la hoja todo lo que vayan observando, siguiendo la pauta dada.

Cuando todo el alumnado tenga claras las instrucciones y esté preparado, se iniciará la representación, que no debe pasar de 15 minutos

### *Puesta en común*

Finalizada la representación el educador iniciará un debate a partir de las siguientes preguntas, relacionadas con la ficha de observación:

1. ¿Por qué crees que no has sido invitado?
2. ¿Cómo te sientes?
3. ¿Cómo te has sentido cuando actuaban?
4. ¿Cómo ha actuado María?
5. ¿Cómo se mejoraría la relación?
6. ¿Qué actuación te ha parecido más correcta?
7. ¿Existen otras alternativas o maneras de reaccionar en esta situación?
8. ¿Cómo deberías actuar a partir de ahora con María?
  - a. Rechazándola, ignorándola, siendo comprensiva...
  - b. Preguntando antes de pensar y actuar.
9. ¿Cómo deberíamos actuar frente a situaciones adversas?

### **Recursos**

Ficha (rol a representar)

Ficha de observación

### **Temporalización**

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

### **Orientaciones**

Es necesario dejar claro que no hay una única respuesta correcta o válida, sino que cada uno actúa según su manera de ser, intentando reflexionar y valorando las consecuencias de las acciones. De esta manera, seremos libres de actuar, siempre y cuando intentemos ponernos en el lugar del otro y sentir lo que siente.

Nunca se debe hacer una simulación de un conflicto vivido en la clase. Se buscará otra situación similar pero que el alumnado no pueda asociarla a nin-

guna vivencia anterior. Más adelante, cuando el grupo esté acostumbrado a hacer simulaciones y cada uno logre ponerse en el papel que le ha tocado representar, se podrá llegar a simular los conflictos que vayan surgiendo.

Si el alumnado se implica favorablemente en esta actividad, bien en esta misma sesión o en posteriores, se puede ampliar la reflexión personal introduciendo nuevas preguntas, como por ejemplo:

1. ¿Has estado alguna vez en la situación de María?
2. ¿Qué sensación te causó?
3. ¿Cómo actuaste?
4. ¿Crees que en esta situación ha habido algún personaje ganador? ¿Quién y por qué?

### **Ejemplos de simulaciones**

- Me voy el fin de semana con mi amiga y no invito a mi compañera de mesa.
- Nos citamos para jugar en el patio y me voy con otros compañeros.
- Me piden la goma y no la presto.

## ANEXO 1

### Ficha para los actores

PERSONAJE	ORDEN
MARÍA	Estás en la clase haciendo los deberes y te comportas como siempre.
Amigo 1	No le vas a hablar nunca más.
Amigo 2	Si te pide alguna cosa, no se la dejarás.
Amigo 3	Te comportas como siempre con ella, con normalidad.
Amigo invitado 1	Les das coba, te haces el simpático.
Amigo invitado 2	Explicas a tus compañeros lo bien que te lo has pasado.
Amigo invitado 3	Te sientas a su lado para ayudarla en lo que necesite.

## ANEXO 2

### Ficha para los observadores

Actores	Valora la actuación de tus compañeros (rencorosa, sincera, comprensiva, educada...)	¿Qué sientes al ver la actuación de los actores? Rabia, ira, felicidad, odio, tristeza, alegría, compasión...	¿Cómo hubieras actuado?	¿Cómo reacciona María frente a la actuación de cada uno de sus compañeros?
MARÍA				
Amigo/a 1				
Amigo/a 2				
Amigo/a 3				
Invitado 1				
Invitado 2				
Invitado 3				

## 5. CONSULTORIO FAMILIAR

Para desarrollar o mantener una actitud positiva hacia la familia puede ser útil el hecho de adoptar un papel de observador externo. A través de la reflexión sobre una situación familiar determinada, el observador externo aporta diferentes enfoques o puntos de vista que conllevan un sentimiento de agrado para tratar dicha situación. Adoptar un papel de observador externo desarrolla una actitud crítica y positiva.

### ***Objetivos***

- Valorar la familia como el punto de apoyo en momentos difíciles.
- Identificar diferentes soluciones o puntos de vista de carácter positivo ante una situación de desagrado.
- Adoptar una actitud positiva hacia la familia.

### ***Procedimiento***

#### *Trabajo individual*

Cada alumno escribirá en un papel, a modo de carta dirigida a un consultorio, una historia relacionada con su familia sobre un hecho desagradable o negativo, que manifieste un conflicto. En la redacción de la historia deberá expresar especialmente sus sentimientos sobre la misma, cómo se sentía ante tal situación.

Para facilitar la expresión de los alumnos, todas las historias tendrán un formato parecido, a través de un modelo que facilitará el educador (anexo 1). Para preservar la intimidad de los alumnos, no es necesario que éstos firmen con su nombre, sino que lo pueden hacer a través de un seudónimo.

Se recogerán todas las cartas y se guardarán dentro de una caja.

Seguidamente, cada alumno adoptará el papel de consultor y responderá por escrito a una carta, elegida al azar, intentando dar un punto de vista más positivo o darle un matiz diferente a dicha situación (reestructuración cognitiva). Si fuera posible, se podría intentar ofrecer posibles soluciones. El consultor puede seguir el modelo de la ficha (anexo 2).

## *Puesta en común*

En el momento en que cada alumno tenga dos cartas, la suya como consultor y la historia del compañero que consultaba, se elegirá a suertes a uno para que lea las dos versiones. En primer lugar leerá la historia que describe una situación de desagrado y a continuación su consejo como consultor. Una vez leído, los demás compañeros pueden intervenir aportando nuevas sugerencias o su opinión personal a las cartas leídas, teniendo en cuenta que si surge una situación que presente dificultades para enfocarla desde un punto de vista más positivo, se aprovechará la ocasión para comentar que es habitual que existan situaciones de difícil solución, ante las cuales debemos adoptar una actitud de aceptación, manifestando siempre una postura vital y optimista.

Se procederá de la misma forma con tantas historias como el tiempo permita.

## ***Recursos***

Cartas (anexo 1 y 2)

Lápiz o bolígrafo

Caja

## ***Temporalización***

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

## ***Orientaciones***

Para el trabajo en grupo clase, el alumnado se puede distribuir en forma circular, de forma que se cree un clima más acogedor que propicie la dinámica de la actividad. En el momento de la puesta en común, se debe dejar claro que bajo ningún concepto el autor de la carta se debe dar a conocer, ya que, para facilitar el debate, se debe mantener el anonimato (hay que tener en cuenta que es posible que entre los alumnos se conozcan las letras, por lo que se buscará una manera de evitarlo, por ejemplo escribiendo con letras mayúsculas).

En el caso de que la participación sea activa y el alumnado manifieste interés por exponer sus historias y posibles soluciones, se podrá dedicar otra sesión al desarrollo de la actividad, dejando la segunda para la redacción de la carta del consultor.

## ANEXO 1

	Lugar, fecha
Distinguido/a señor/a consultor/a	
Me dirijo a usted para explicarle la siguiente situación:	
Quiero que sepa que ante esta situación me siento...	
Por todo ello me gustaría que me ayudara dándome su opinión. Agradeciendo de antemano su atención, se despide de usted muy atentamente	
Firma	
Seudónimo	

## ANEXO 2

	Lugar, fecha
Querido/a..... (seudónimo)	
He leído tu historia con atención y me gustaría explicarte cómo la veo yo.	
Comprendo cómo te sientes, pero creo que deberías...	
Esperando que mis palabras te hayan sido de utilidad, me despido de ti dándote ánimos para luchar con optimismo.	
Firma	
Consultor	



---

## Bibliografía

---

- Álvarez González, M, y otros (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Praxis.
- André, C. y Lelord, F. (2000). *La autoestima*. Barcelona: Kairós.
- Bach, E., y Darder, P. (2002). *Sedúctete para seducir. Vivir y educar las emociones*. Barcelona: Paidós.
- Bassedas, E.; Huguet, T. y Solé, I. (1996). *Aprendre i ensenyar a l'educació infantil*. Barcelona: Graó.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Davis, M.; Mattew M. y Eshelman, E. (1985). *Técnicas de autocontrol emocional*. Barcelona: Martínez Roca.
- Goleman, D. (1997). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- GROP (1998). Actividades de Educación Emocional, en Álvarez González, M. y Bisquerra, R. (Coords). *Manual de orientación y tutoría* (págs. 27-59). Barcelona: Praxis.
- Hopson, B. y Scally, M. (1981). *Lifeskills teaching*. London: McGraw-Hill.
- Martin D. y Boeck K. (1997). *Qué es inteligencia emocional*. Madrid: Edaf.
- Milicic, N. (1992). *A ser feliz también se aprende*. Barcelona: Apóstrofe.
- Mussen, P.H.; Conger, J. y Kagan, J. (1976). *Desarrollo de la personalidad en el niño*. México: Trillas.
- Ortiz, M<sup>a</sup> J.; Fuentes, M.J. y otros (Coords.) (1999). *Desarrollo afectivo y social*. Madrid: Pirámide.
- Pascual, V., y Cuadrado, M. (coord). (2001). *Educación emocional. Programa de actividades para la Educación Secundaria Obligatoria*. Barcelona: Praxis.
- Salovey, P. y Sluyter, D. (1997). *Emotional development and emotional intelligence*. New York: BasicBooks.
- Sastre, G., y Moreno, M. (2002). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional*. Barcelona: Gedisa.
- Shapiro, L.E. (1998). *La inteligencia emocional de los niños*. Barcelona: Ediciones B.
- Vallés A. (2000) *La inteligencia emocional de los hijos. Cómo desarrollarla*. Madrid: EOS.
- Vallés, A. (1998). *Autoconcepto y autoestima*. Madrid: Escuela Española.

- Vernon, A. (1989). *Thinking, feeling, behaving*. Champaign, III: Research Press.
- Vopel, K.W. (2000). *Juegos de interacción*. Madrid: CSS.
- Weisinger, H. (1998). *La inteligencia emocional en el trabajo*. Argentina: Javier Vergara editor. Grupo Zeta.
- Zabalza, M. (1996). *Calidad en la educación infantil*. Madrid: Narcea.







3652K02037

# Educación emocional.

## Programa para Educación Primaria (6-12 años)

**Agnès Renom Plana**  
(coordinadora)

### GROP

(coordinado por Rafael Bisquerri)

#### Miembros del GROP

(Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) que han participatido:

Manuel Álvarez	Núria Pérez
María Jesús Agulló	Agnès Renom
Rafael Bisquerri	Feli Rodríguez
Gemma Filella	Montse Talavera
Èlia López	Cecilia Vargas
Isabel Paula	

El periodo de los 6 a los 12 años constituye un momento crucial en el desarrollo de la personalidad, y la escuela, como generadora de conocimientos, debe basar el aprendizaje tanto en la parte cognitiva como en la afectiva, ya que en las diferentes etapas del desarrollo los aspectos emocionales juegan un papel esencial en la vida y constituyen la base o condición necesaria para la formación de la personalidad.

El programa de educación emocional que se presenta en esta obra tiene como objetivo favorecer el desarrollo integral del niño y contempla todas y cada una de las dimensiones de la vida en la formación de las personas: cognitiva, físcicomotora, psicológica, social y afectivo-emocional. Se trata de un programa eminentemente práctico y está estructurado en cinco grandes bloques temáticos: **conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades socioemocionales y habilidades de vida.**

#### SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE

902 250 510 tel 902 250 515 fax

[clientes@wkeducacion.es](mailto:clientes@wkeducacion.es)

C/ Collado Mediano, 9  
28230 Las Rozas (MADRID)

[www.wkeducacion.es](http://www.wkeducacion.es)

ISBN: 978-84-7197-881-3



Wolters Kluwer  
España

Educación