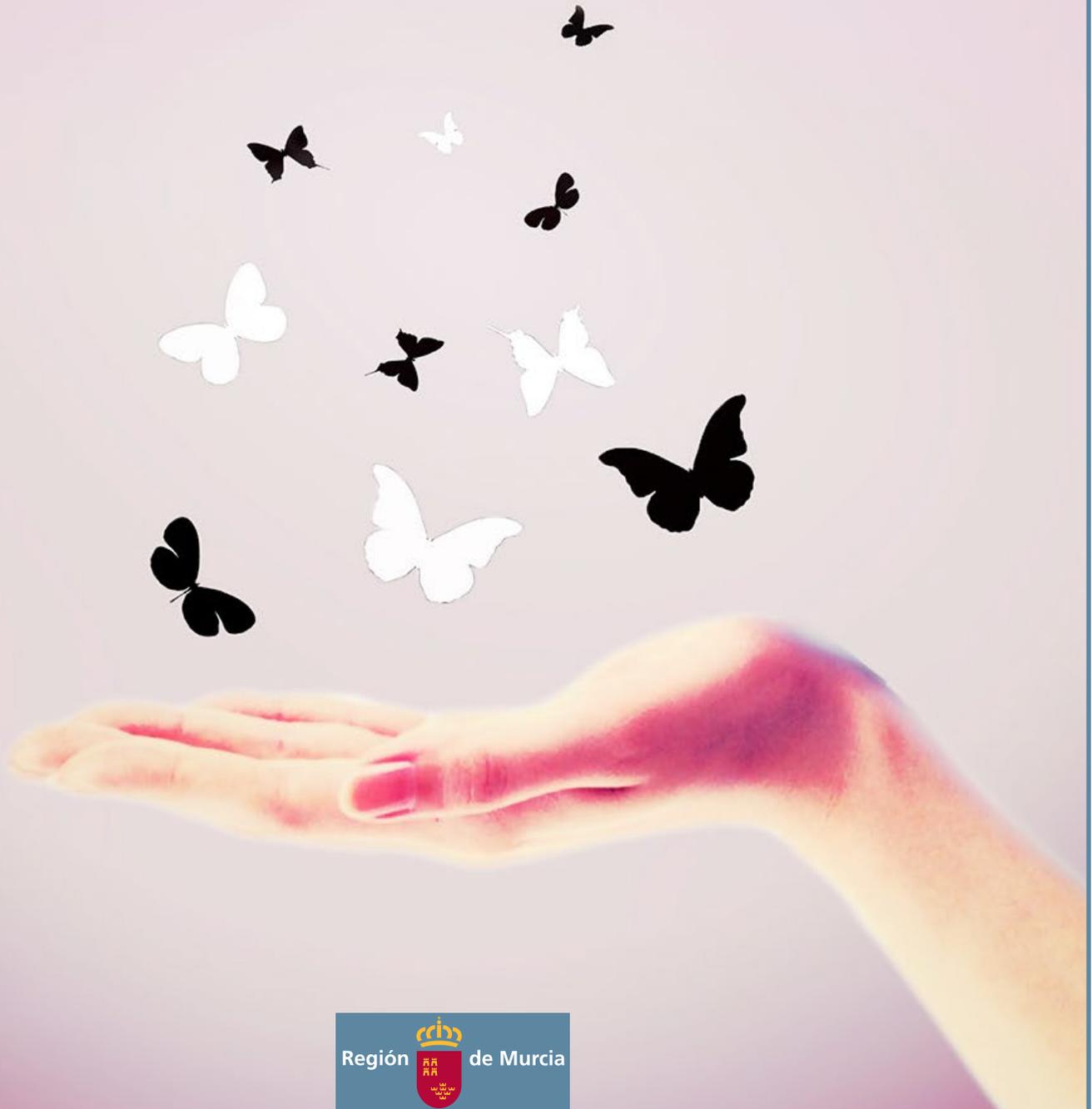


Observatorio para la Convivencia Escolar en la
Comunidad Autónoma de la Región de Murcia

María Dolores Hurtado Montesinos

Educación Emocional

Programa y guía de desarrollo didáctico



María Dolores Hurtado Montesinos es maestra y especialista universitaria en pedagogía terapéutica, educación infantil e informática educativa. Desde hace treinta años viene desarrollando profesionalmente sus especialidades en centros educativos y en todos y cada uno de ellos ha encontrado razones suficientes para agradecer su decisión de dedicarse a la docencia: desde sus comienzos en el CEE Pérez Urruti, que le brindó la oportunidad de experimentar e innovar en la atención a la diversidad, hasta la posterior puesta en marcha del Programa de Educación Emocional en otros centros educativos, especialmente en el Centro de Profesores, donde pudo ejercer su otra gran pasión profesional que es la formación del profesorado. Actualmente forma parte del Equipo Específico de Dificultades de Aprendizaje de la Consejería de Educación y Universidades.

Es autora de numerosas publicaciones relacionadas con el papel de las TIC en aspectos como la integración curricular, la evaluación, la lectoescritura y la atención educativa al alumnado enfermo. Entre ellas destacan las ponencias en los congresos TECNONEET, que ha dirigido en tres ediciones, y las derivadas de su intervención en diversos proyectos de investigación e innovación educativa, entre 2003 y 2013.

Cuenta con una amplia formación en Psicomotricidad Relacional, Análisis Transaccional, Expresión Corporal, Inteligencia Emocional, Dinámica de Grupos, Programación Neurolingüística, Crecimiento Personal, Coaching.

En todas las actividades que dibujan su currículum profesional ha comunicado sus cualidades personales y habilidades de cercanía y escucha con los demás.

Publicaciones recientes de la Consejería de Educación y Universidades

www.educarm.es/publicaciones

- [La mediación escolar: formación para profesores](#) / Emilia de los Ángeles Ortuño Muñoz y Emilia Iglesias Ortuño. Observatorio para la Convivencia Escolar en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia
- [Proyecto para un Mundo Mejor : actividades en inglés para aprender a aprender respetando el medio ambiente](#) / María Dolores Tudor Morales
- [Aprendemos con los dinosaurios: proyecto desarrollado para Educación Infantil](#) / Lydia Martínez Campoy
- [Leo, leo...¡El león!](#) / Ana Alonso Castelo, M^a Dolores Fernández Seguí, ^a Soledad Blanco Ramos y Josefa Pareja Sánchez
- [Unidad didáctica “Somos artistas” . Educación Infantil](#) / Ana M^a Redondo Rocamora, Ángeles Gallardo González y Juana M^a García Soto
- [Poncho. El niño que quiso ser hada](#) / Juan Pedro Gómez
- [Análisis de la evolución del alumnado, profesorado, inversión y resultados de las enseñanzas de régimen general desde el curso 2000-2001 al curso 2010-2011](#) / Josefa Moreno Molero
- [Las ideas previas del concepto “industria” en el alumnado de Geografía de 3º de la ESO](#) / Carlos Martínez Hernández

María Dolores Hurtado Montesinos

Educación Emocional

Programa y guía de desarrollo didáctico

Prólogo de María José Martínez Segura

Anexo “El bosque Emoción Hado” de Mar López Gómez



Región de Murcia

Consejería de Educación y Universidades



Región de Murcia
Consejería de Educación
y Universidades

Serie Apuntes para mejorar las relaciones en los centros, nº 5

Promueve:

© Región de Murcia

Consejería de Educación y Universidades

Dirección General de Innovación Educativa y Atención a la Diversidad

Observatorio para la Convivencia Escolar en la Comunidad
Autónoma de la Región de Murcia.

Edita:

© Región de Murcia

Consejería de Educación y Universidades

Secretaría General. Servicio de Publicaciones y Estadística

www.educarm.es/publicaciones

Creative Commons License Deed



La obra está bajo una licencia Creative Commons License Deed. Reconocimiento-No comercial 3.0 España.

Se permite la libertad de copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra bajo las condiciones de reconocimiento de autores, no usándola con fines comerciales. Al reutilizarla o distribuirla han de quedar bien claros los términos de esta licencia.

Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor.

Nada en esta licencia menoscaba o restringe los derechos morales del autor.

© Autora: María Dolores Hurtado

© Prólogo: María José Martínez Segura

© Anexo: “El bosque Emoción Hado”: Mar López Gómez

© Imágenes: María Dolores Hurtado

© Ilustración de la cubierta: Aynabel Galera Hurtado

Diseño y maquetación: desiderioguarda@elperropinto.com

I.S.B.N.: 978-84-608-4913-1

1a Edición, diciembre 2015

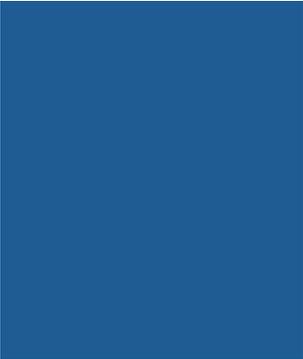
A Guillermo y Aynabel, mi obra más completa.

*A mi maestra Pepita Esparza por transmitirme,
entre muchos valores, el amor por la enseñanza.*

*A quienes me han ofrecido su ayuda y colaboración en esta publicación: Elena, Ángel, María
José, Lucía, Mar, Concha, Lorenzo...*

*A todos los niños con los que he trabajado por
compartir sus vivencias conmigo, dejarme
aprender de ellos y regalarme tantas cosas.*

*A vosotros niños y jóvenes brillantes de hoy,
adultos fascinantes de mañana.*



La autora

Se me ha concedido el honor de presentaros a una excelente profesional, a una gran persona y a una amiga muy valiosa.

La conocí cuando estudiaba el bachillerato y yo era una niña, en sus ojos reflejaba el anhelo y la ilusión de dedicarse a la enseñanza.

Tras varias especialidades universitarias y una amplia formación en Psicomotricidad Relacional, Análisis Transaccional, Expresión Corporal, Inteligencia Emocional, Dinámica de Grupos, Programación Neurolingüística, Crecimiento Personal, Coaching... pudo materializar su creencia profunda de llevar a cabo una educación que contemplase todos los aspectos que conforman la personalidad humana.

Su entusiasmo sigue vivo tras más de 30 años dedicada a la enseñanza en distintos centros educativos, posteriormente en el Centro de Profesores y Recursos de la Región de Murcia y finalmente en el Equipo Específico de Dificultades de Aprendizaje de la Consejería de Educación y Universidades. Y lo refleja continuamente en sus intervenciones con los alumnos, profesorado y familias.

Siempre luchó por una educación integral de la persona, por una formación que no quedara limitada a los aprendizajes académicos, y por encima de vientos y mareas, siempre creyó y defendió a los alumnos con necesidades educativas especiales.

Hoy su experiencia se cristaliza en este libro, que os permitirá adentraros en los sueños y pasiones de mi gran amiga Mariado.

Lucía Díaz
Directora del CEE Cristo de la Misericordia

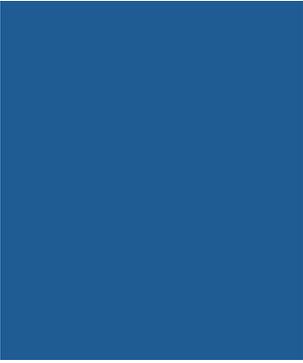
ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN	14
2. ACLARANDO TÉRMINOS	17
2.1 Inteligencia emocional	17
2.2 Educación emocional	19
2.3 Competencia emocional	20
3. ¿POR QUÉ TRABAJAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LOS CENTROS EDUCATIVOS?	21
3.1 Normativa	22
3.2 Aprendizaje	23
3.3 Escenarios	25
3.4 Importancia de la formación como factor de cambio y desarrollo	31
3.5 Relación familia-centro educativo	33
3.5.1 La educación emocional en las familias	33
3.5.2 Propuesta de participación	34
3.6 Puesta en marcha del programa del programa de educación emocional en la región de Murcia	35
4. PROGRAMA Y GUÍA DE DESARROLLO DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL	37
4.1 Estrategias de intervención	39
4.2 Competencias del programa	41
4.3 Orientaciones metodológicas	42
4.4 Módulos del programa	43
4.5 Cómo desarrollar las actividades	44
4.6 Propuestas para la evaluación del programa	44
4.7 Resultados de la implementación del programa	47
4.8 Conclusiones	47
5. ANEXOS	48
5.1 Actividades de los distintos módulos	48
5.1.1 Conciencia emocional:	48
– Siento y huelo	50
– Escucho sonidos	51

– Pongo gusto a mis emociones52
– Todo un mundo de sensaciones.53
– Identificamos emociones: alegría54
– Identificamos emociones: tristeza55
– Identificamos emociones: rabia56
– Identificamos emociones:miedo57
– Taller de la alegría58
– Taller de la tristeza59
– Taller de la rabia60
– Taller del miedo61
– Descubrimos emociones62
– El cartel de las emociones.63
– El reloj de las emociones64
– Dominó de emociones65
– La ruleta de las emociones66
– El bingo de las emociones67
– El juego de las caritas.68
– Nos convertimos en mimos.69
– Tengo un corazón70
– Gynkana de las emociones71
– Regalamos caricias72
– Las emociones a través de los cuentos.73
– Las emociones a través del cine75
– Taller de emociones a través de la pintura76
– Taller de las emociones a través del teatro77
5.1.2. Autorregulación emocional:.78
– Qué me pasa81
– El termómetro82
– ¿Cómo te sentirías tu?83
– Respiración profunda.84
– Nuestro cuerpo puede ser...85
– Nos relajamos86
– Relajación muscular87
– Relajación progresiva.88
– Dentro y fuera de mi89
– Percibo a través de la imaginación90
– Luz cálida91
– Viaje al infinito92
– Viaje al interior del cuerpo93
– La experiencia de alicia94
– Visualización positiva95
– Masajes96

– Pensando en positivo97
– Stop al pensamiento98
– Reestructuración cognitiva99
– El semáforo	100
– El rincón de sentirnos bien	101
– Mandalas	102
5.1.3. Autoestima:	103
– Cómo me veo	106
– Las cualidades que me definen	107
– Mi vida en imágenes	108
– El cuento de las cebollas	109
– Puedo definirme así	110
– Deseo... no deseo	111
– El globo	112
– Ser rey por un día.	113
– Te regalo una caricia	114
– La historia de mi nombre	115
– Cómo me ves.	116
– Se que me quieren	117
– Te felicito...	118
– Felicito a mi amigo	119
– Yo soy	120
– Mi árbol	121
– La caja de los afectos	122
– En positivo	123
– Exploro mi espacio	124
– Lluvia positiva	125
– Las situaciones más importantes de mi vida	126
– Decir adiós.	127
– Conciencia plena para sentirme bien	128
– La autoestima a través del cine	129
5.1.4. Empatía:	130
– Yo te presento	133
– Si te digo cómo soy...	134
– Escucha activa	135
– Te cuento una cosa	136
– Yo soy tu	137
– ¿Te conozco?.	138
– Mirar para ver	139
– El encuentro	140
– Compartimos arte	141
– La empatía a través del cine.	142

– Investigo la empatía a través de la historia.	143
5.1.5. Habilidades sociales y de comunicación:	144
– La frase mágica.	146
– Puedo decir que no...	147
– ¿Hablamos la misma historia?	148
– Sonrie, sonrie	149
– Nos convertimos en críticos.	150
– Critico, felicito, propongo	151
– ¿Podemos expresar sin palabras?	152
– Defiendo mis derechos	153
– Aprendiendo a debatir	154
– ¿Puedo confiar en lo que me dices?	155
– ¿Dónde me sitúo?	156
– La asamblea	157
– Cualidades del líder.	158
– Lo que deseo... lo que temo	159
– Todos opinamos	160
– La solución: entre todos	161
5.1.6. Solución de problemas y conflictos:	162
– Los conflictos forman parte de nuestra vida	165
– Los cocodrilos	166
– Este puzzle es imposible	167
– Evito, afronto o dejo para después...	168
– Los conflictos a través de las imágenes	169
– Abordamos el problema	170
– Mi papel en esta historia	171
– Soluciones creativas	172
– El feedback.	173
– Los sombreros para pensar	174
5.2. Materiales complementarios.	175
5.2.1. Trabajo por proyectos: “El Bosque Emoción Hado” de Mar López Gómez	175
- Introducción	175
- Desarrollo del proyecto...	175
- Conclusión	179
5.2.2. Propuestas de evaluación	181
5.2.3. Fichas de actividades	193
6. BIBLIOGRAFÍA	225



PRÓLOGO

Todos tenemos capacidad para aprender, pero en ocasiones o no reconocemos o no encontramos el camino apropiado. Aquí, es donde la enseñanza juega su papel protagonista, mostrando a cada persona cuál es el mejor camino para llegar a su meta.

Las emociones envuelven a la persona, por tanto, una enseñanza que parta de las emociones, dará lugar a una educación holística que alcance a toda la persona. Así, ser conscientes de nuestros propios sentimientos nos va a ayudar a controlarlos. De igual modo, conocer nuestros propios sentimientos nos acerca a la comprensión de lo que siente el otro. De este modo, la empatía se consigue cuando somos capaces de ponernos en el lugar de los demás. Las emociones se pueden controlar y dirigir cuando se las conoce. La práctica del autocontrol puede resultar difícil, pero cuando se consigue, nos ayuda a resolver muchos problemas.

Los docentes debemos ser como el hada o el mago que tienen la capacidad de hacer brillar en cada persona lo más valioso que guarda en su interior. Una buena motivación hace sacar lo mejor que hay en cada persona. La transversalidad y la tutoría pueden ser espacio y momento para asegurar el desarrollo de la educación emocional en nuestras aulas.

Las competencias emocionales no se desarrollan al margen de... Se deben integrar en la enseñanza de cualquier tópico o asignatura. Por otra parte, es imprescindible que exista motivación para comenzar a construir los aprendizajes. Y ahí, en el centro de la motivación, está la emoción como motor que la impulsa.

La convicción de dar a la Educación Emocional la importancia que tiene y, en consecuencia, incorporar estas actuaciones a nuestro quehacer docente, no sólo debe venir impulsada por leyes y normativas; así no llegaríamos muy lejos. Debe ser el docente, en su deseo de mejorar y avanzar, el que vaya a la búsqueda de soluciones a los problemas de siempre, en dimensiones que aún no se han explorado por considerarlas fuera de lo propiamente curricular.

Si tenemos en cuenta que una educación inclusiva es aquella que abre puertas diferentes para que cada persona encuentre el camino que le permita llegar a su meta final de aprendizaje, lo importante no es el camino que se elija, sino el hecho de que todos puedan alcanzar la meta final. Y ahí, el docente debe ser conocedor de todos esos caminos y los debe ofrecer a cada estudiante, al tiempo que muestra a cada uno lo valioso que hay en su persona.

Cuando nos situamos en el ámbito docente, es importante destacar que la ilusión por la docencia suele ir unida a la motivación por aprender. En este contexto, no podemos imaginar una educación sin emoción. Cuando un docente enseña con emoción, el estudiante despierta y abre su parcela emocional, y esta interacción va más allá de la mera adquisición de contenidos curriculares, trasciende el espacio y el tiempo. Esta Educación Emocional puede contribuir al desarrollo de la competencia de aprender a aprender, que va a posibilitar a la persona seguir aprendiendo a lo largo de su vida, cuando ya esté fuera de la institución escolar.

Por otra parte, no olvidemos que las emociones, en ocasiones, son el freno que impide los aprendizajes. En estos casos, cuando estas emociones se hacen explícitas y se ofrecen los medios para controlarlas, el estudiante ya deja de estar atrapado en ellas y pasa a ejercer su control sobre las mismas, dejando vía libre para dedicarse a otras cosas, por ejemplo a aprender.

Educación Emocional implica enseñar y aprender de un modo integral, no en compartimentos separados, y así alcanza a la globalidad de la persona. Esto nos acerca a formar personas que se conocen y se aceptan, al tiempo que empatizan y aceptan a los demás. Personas que conocen sus fortalezas y debilidades, y se apoyan en sus potencialidades para superar sus necesidades.

Podemos prescindir de una Educación Emocional que se ofrezca de manera reglada desde el currículo. Pero no podemos olvidar que el primer paso para favorecer el desarrollo de la Educación Emocional, está en las convicciones del profesorado. De nada nos servirá un desarrollo curricular exhaustivo y recogido por normativas que muestran el camino de desarrollar lo emocional en el aula (como un área curricular más), si en las convicciones pedagógicas del profesorado no está presente esta necesidad. Por otra parte, en los horarios no se precisa un momento concreto para el desarrollo de la Educación Emocional; ésta debe estar presente siempre, en cualquier intervención a realizar en las diferentes áreas curriculares.

La Educación Emocional nos debe ayudar a desarrollar un modo de ser y actuar como docentes y discentes en cualquier momento o actividad. Es imposible tratar de enseñar sin que medie la emoción.

En ocasiones, cuando el clima de las aulas no es el apropiado y surgen conflictos que dificultan el óptimo desarrollo de la enseñanza y del aprendizaje, detrás de esos problemas casi siempre se encuentran unas actuaciones en las que las emociones no están bien encauzadas. Esto, también guarda relación con la ausencia de normas de convivencia, o con normas poco cercanas o comprensibles. La existencia de unos códigos consensuados de convivencia para el aula puede asegurar el desarrollo de cada parcela personal, pero sin invadir las de los demás. Esto puede ayudar a respetarnos a nosotros mismos y a los demás. Pero sin olvidar que estas pautas de actuación deben emanar del grupo y éste debe asegurar su cumplimiento.

Educar no equivale a enseñar, va más allá y envuelve a toda la persona. La Educación va con la persona, pero no se consigue únicamente en la institución escolar. Hay otros contextos en los que se educa (o mal educa): la familia, los amigos... Aunque la escuela no puede abarcarlos todos, sí puede

establecer contactos con la familia, que ostenta la mayor relevancia en la formación de la persona durante los primeros años de vida. Así, si la escuela tiende puentes hacia la familia, y ambos contextos comparten unos criterios comunes, será más fácil la educación de ese ser en crecimiento. El establecimiento de vías de comunicación entre escuela y familia, implican facilitar momentos y lugares para el encuentro y el intercambio de información y el seguimiento. No olvidemos que la familia forma parte de la comunidad educativa, y como tal debe participar en ella.

La propuesta que se ofrece debe entenderse desde los siguientes planteamientos:

- La Educación emocional no se ubica en un área o en un momento concreto, sino en cualquier actuación que envuelve al estudiante.
- Familia y Escuela están unidas y comparten la responsabilidad de educar. Esto debe propiciar intercambios y actuaciones conjuntas.
- El programa de educación emocional que aquí se aporta, no es un material rígido que se deba implementar siempre de una misma manera. Todo lo contrario, es una oferta amplia y abierta, para que cada profesional extraiga aquello que precisa para dar respuesta a las necesidades de su grupo de estudiantes.
- Esta propuesta no surge en el ámbito de la teoría, sino que viene avalada por una experiencia práctica previa muy positiva.
- Finalmente, esta propuesta debe ser un punto de partida al que otros profesionales interesados por la Educación Emocional se incorporen y aporten sus experiencias y materiales. De este modo, en un futuro se podría contar con un espacio para trabajar la Educación Emocional abierto al debate y a compartir experiencias. Y en este compartir experiencias todos nos enriqueceremos.

No debemos imaginar una educación que no vaya unida a la emoción.

María José Martínez Segura
Dra. en Pedagogía
Universidad de Murcia

1

INTRODUCCIÓN

La enseñanza y el aprendizaje han marcado el camino por el que se ha desarrollado mi vida profesional a lo largo de casi treinta años. En todo momento he buscado mejorar mis actuaciones para conseguir desarrollar aprendizajes más completos y duraderos. Por ello, actuando desde distintos ámbitos de la enseñanza (centros educativos, centro de recursos y centro de profesores) siempre he tratado de conseguir y transmitir esa educación integral que tiene en cuenta las bases en las que se produce el aprendizaje unido a la motivación y el disfrute en el acto del proceso de enseñar y aprender.

Durante los cursos comprendidos del 2012 al 2014 pude llevar a cabo una experiencia enriquecedora como profesional del Centro de Recursos del Centro de Educación Especial Pérez Urruti, en el ámbito de la Educación Emocional.

Había formado parte mucho antes del mismo pero en lo relacionado con las Tecnologías de la Información y la Comunicación y Tecnologías de ayuda. Me dieron la posibilidad de llevar el área de lo que hasta ese momento había sido Habilidades Sociales y Modificación de Conducta. Tuve la suerte de contar con bastante autonomía para organizar y planificar este ámbito, entendiendo que las habilidades sociales forman parte, junto con otras habilidades, de lo que llamamos la inteligencia emocional y que hay que trabajarlas en su totalidad para lograr ser competentes emocionalmente. Así que a partir de entonces, desde este centro, ofertamos la posibilidad de poner en marcha un programa de Educación Emocional en los centros donde había demandas de problemas de convivencia en las aulas.

Hasta entonces la intervención se había centrado principalmente en el alumnado que presentaba las conductas desadaptadas, proponiendo un trabajo de modificación de conducta. Entiendo que la conducta de un alumno es una forma de expresión, por tanto de comunicación. Como dice Paul Watzlawick (1985, p. 50) "por mucho que uno lo intente, no puede dejar de comunicar. Actividad o inactividad, palabras o silencio, tienen, siempre valor de mensaje: influyen sobre los demás, quienes a su vez, no pueden dejar de responder a tales comunicaciones y, por ende, también comunican". Así, me parecía más adecuado, antes de pretender erradicar esa conducta sin más, entender lo que me está tratando de comunicar con ella, el porqué de esa rabia, qué quiere expresar de forma tan inadecuada, cuál es su verdadera necesidad, en definitiva qué es lo que se esconde detrás de cualquier comportamiento, por anómalo que sea, e ir a la raíz del mismo.

Ante una propuesta de intervención individual propuse siempre una propuesta de intervención grupal (que no entra en contradicción con lo anterior), ya que cuando se producen problemas serios de convivencia en las aulas no solo hay un niño que necesita ayuda, muchas veces son varios los

dañados a nivel emocional; también es cierto que lo que tendremos que conseguir es que el grupo sea capaz de tener una formación que le permita descubrir a cada uno la forma de estar de la mejor manera posible, tanto a nivel individual como grupal. La mayoría de las veces solo es un niño el acosador y otro el acosado pero toda la clase es participe de ello en una u otra medida y casi siempre es por miedo o por una falsa creencia de que serían chivatos, algo no muy bien visto en determinadas edades y motivo de exclusión del grupo.

Otra condición para poder actuar, era que el tutor o la persona de referencia del grupo participase de las sesiones, hiciese suyo el programa y lo pusiera en práctica aun no estando yo presente. Es evidente que una sesión cada quince días y fuera de contexto no es tan eficaz como cuando lo que vamos aprendiendo lo vamos poniendo en marcha cada día. (Si en una sesión aprendemos estrategias para controlar la rabia ante un enfado, esa estrategia la ponemos en marcha siempre que surja un enfado y no lo dejamos para solucionarlo cuando sea la hora de intervención en el grupo). Solo así se van integrando las nuevas conductas y produciéndose los cambios.

La mayoría de los tutores o profesionales de los centros entendían que había que hacer algo, aunque muchas veces no sabían muy bien cómo lograr trabajar en un aula donde los problemas de comportamiento eran tan graves y cotidianos. Incluso en determinadas ocasiones constaté que los medios que estaban empleando eran contraproducentes para solucionar el problema que, incluso como institución, se estaba potenciando esa conducta desajustada.

A veces hay voluntad de cambio pero no se cuenta con la formación suficiente, no se sabe cómo hacerlo y esto nos produce inseguridad y miedo. En estos casos, la formación nos va a proporcionar las herramientas que necesitaremos y nos aportará esa seguridad a la hora de abordar estos problemas. Cuando sabemos lo que queremos hacer y la forma de llevarlo a cabo se consigue una motivación importante que es lo que pude constatar en la mayoría de los docentes con los que tuve la suerte de poner en marcha el programa en sus aulas. Cuando hay motivación entonces sí que es posible cualquier cambio.

Los mejores resultados siempre fueron cuando el tutor se implicó e hizo suyo el proyecto. Creyó que poner en marcha el programa era una manera muy adecuada de iniciar los cambios necesarios para mejorar su relación con el grupo y ayudar a mejorar las relaciones entre todos ellos. Algunos se quedaron aquí y otros, más atrevidos todavía, fueron un poquito más allá, decidieron poner en marcha el programa en todo el centro educativo y otros, además, incluir a las familias en el proyecto. El resultado entonces fue realmente valioso.

No todo fue perfecto, hubo alguna reticencia inicial, por parte de algunos tutores (muy pocos), a la hora de implantar el Programa de Educación Emocional cuando la demanda venía del Equipo Directivo y/o el orientador. También hubo un caso donde el programa no fue efectivo, me llamaron para intervenir con un grupo ya avanzado el curso y el centro empezó con una serie de expulsiones del chico en cuestión ante las conductas tan desafiantes y graves que protagonizó, lo que hizo que sólo pudiese llevar a cabo dos sesiones en su grupo estando él.

Esta experiencia de dos cursos, poniendo en marcha el Programa en más de 40 centros de nuestra Región, es lo que deseo mostrar y compartir. Mi trabajo consistió en desarrollarlo directamente en el aula con el grupo de alumnos, tutores y otros profesionales, ejerciendo una labor de modelado que finalmente ayudaría a mejorar el clima emocional y de relación del grupo. Los datos son muy

relevantes y los resultados muy positivos. Y es que en definitiva lo que enseñamos con él es a vivir de forma plena y convivir de la mejor manera posible.

Trabajar la educación emocional en los centros educativos no debería reducirse al desarrollo de actuaciones aisladas, lo verdaderamente eficaz sería que estos contenidos formasen parte de nuestros currículos, desde la Educación Infantil a la Superior; mientras esto no sucede animo a todos los docentes para que pongan en marcha éste o cualquier programa similar con la seguridad de que se producirán cambios importantes a la hora de relacionarnos en el aula y conseguir los objetivos propuestos.

No es nada complicado ponerlo en funcionamiento. Y si alguien tuviese alguna duda de cómo incluirlo en la programación aporte un dato: todas las actividades que se proponen tienen un alto contenido de comunicación, tanto oral como escrita.

El propósito de este trabajo es aportar un modelo y guía al profesorado que desee incorporar la educación emocional en sus procesos de enseñanza y aprendizaje. El éxito de este programa se debe a la oportunidad que he tenido de implicarme directamente con el profesorado para desarrollarlo en más de 80 aulas de centros públicos y concertados de la Región de Murcia, ayudando desde mi experiencia profesional con recursos que mejoran el clima emocional de las aulas.

2

ACLARANDO TÉRMINOS

Inteligencia emocional, educación emocional, competencia emocional ¿Es lo mismo? ¿En qué se diferencian?

2.1. INTELIGENCIA EMOCIONAL

Como docentes constatamos que nuestros alumnos responden a una gran variabilidad en cuanto a formas de aprender, intereses, puntos fuertes, capacidades, experiencias... Ni todos nuestros alumnos son iguales ni todos aprenden de la misma manera.

Desde principios del pasado siglo se ha venido investigando en la medición de la inteligencia para la escolarización de los niños y previsión de recursos. Las primeras pruebas estaban basadas en medir la inteligencia desde una perspectiva cognitiva (Binet y Simon) centrada en la lingüística, la lógica matemática y la espacial.

Son varios los investigadores posteriores que van encontrando más componentes en esta definición de inteligencia hasta la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner, quien reconoce que las personas tienen diferentes maneras de aprender que responden a diferentes capacidades. La importancia de esta teoría está en reconocer la diversidad; la demostración de que cada alumno es diferente y que tan inteligente puede ser una persona con muchos conocimientos como otra con capacidad para la música, para expresar sus ideas a través de distintas formas artísticas, para el trabajo en equipo o la resolución de problemas.

“Cada persona tiene la capacidad de ampliar sus múltiples inteligencias con la motivación apropiada” (Gardner, 2006).

Hay ocho inteligencias que Gardner ha descrito y se dan en todas las personas en mayor o menor medida:

- **Inteligencia Lingüística:** Capacidad de utilizar las palabras y el lenguaje al escribir o al hablar. Quienes la tienen disfrutan al leer, escribir o narrar historias. Es la inteligencia de los escritores, abogados, poetas, maestros, periodistas, políticos, cómicos y oradores (Gardner, 1999)
- **Inteligencia Musical:** Facilidad para la composición, la interpretación, la transformación y la valoración de todo tipo de música y sonidos (Gardner, 1999). Son muy habilidosos para la percepción y producción del ritmo, tono y timbre. Es la inteligencia de los músicos, compositores, cantantes, ingenieros de sonido, profesores de música (Guzmán y Castro, 2005).

- **La inteligencia Lógico-matemática:** Implica la capacidad de usar los números eficazmente, analizar problemas lógicamente e investigar problemas científicamente. Quien la posee muestra interés en patrones de medida, categorías y resolución de juegos de estrategia y experimentos. Es la inteligencia de los científicos, matemáticos, ingenieros, y los lógicos (Gardner, 1999).
- **Inteligencia Espacial:** el potencial de comprender, manipular y modificar las configuraciones del espacio amplio y limitado. Poseen mucha facilidad para pensar de forma tridimensional, percibir y transformar imágenes y también sensibilidad para el color, la línea y las formas. Es la inteligencia de los arquitectos, pilotos, navegantes, jugadores de ajedrez, cirujanos, artistas: pintores y escultores (Gardner, 1999).
- **Inteligencia Corporal-kinestésica:** constituye la capacidad de usar el cuerpo para expresar ideas, aprender, resolver problemas, realizar actividades o construir productos. Poseen habilidad para expresar ideas y sentimientos con todo el cuerpo. Es la inteligencia de los atletas, bailarines, actores, cirujanos, artesanos, inventores, mecánicos y profesiones técnicas (Gardner, 1999).
- **Inteligencia Interpersonal:** la que nos permite entender a los demás y establecer relaciones satisfactorias. Es la inteligencia de los maestros, terapéuticos, consejeros, políticos, vendedores y líderes religiosos (Gardner, 1999).
- **Inteligencia Intrapersonal:** capacidad de conocerse a uno mismo, entender, explicar y discriminar los propios sentimientos como medio de dirigir las acciones y lograr metas en la vida (Gardner, 1999). Es la inteligencia de los teólogos, maestros, psicólogos y consejeros (Guzmán y Castro, 2005).
- **Inteligencia naturalista:** Es la capacidad de observar la naturaleza y entender sus leyes y procesos. Relacionada con los sentimientos hacia la naturaleza y los animales. Es la inteligencia de los científicos naturales y sociales, poetas y artistas (Gardner, 1999).

2.2. EDUCACIÓN EMOCIONAL

Todos nacemos con un inmenso potencial, con más o menos capacidades para desarrollar los tipos de inteligencias de las que hemos hablado, pero no nacemos enseñados.

Cuando trabajamos de forma programada el desarrollo de la inteligencia emocional podemos hablar de educación emocional.

Bisquerra (2000, p. 243) la define como “un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad”.

La educación emocional busca el crecimiento integral de la persona potenciando sus puntos fuertes para conseguir un mayor bienestar y felicidad en la vida.

El objetivo de la Educación Emocional es conseguir desarrollar las competencias emocionales.

2.3. COMPETENCIA EMOCIONAL

La palabra competencia hace referencia al dominio y manejo de un conjunto de habilidades.

La competencia emocional es un conjunto de conocimientos, capacidades, destrezas y actitudes necesarias para comprender, lo que sentimos, pensamos y hacemos; saberlo expresar de forma adecuada y conseguir el mayor desarrollo personal posible que nos permita sentirnos bien y establecer relaciones positivas con los demás.

La mayoría de las veces nos centramos en lo negativo, lo que no funciona bien en un niño o grupo de niños. Y lo cierto es que todos tenemos puntos fuertes (fortalezas), a veces un tanto escondidas debajo de esas capas que hemos aprendido a ponernos para esconderlas.

Dice Eric Berne (1985) que “todos nacemos príncipes y princesas y en el camino nos vamos convirtiendo en sapos”. Nuestro papel como docentes es ayudar y servir de guía para descubrir y desarrollar lo mejor de cada uno de nuestros alumnos. Dejemos de crear niños en serie, haciendo las mismas cosas y de la misma manera. El mundo es diverso y necesitamos de esa diversidad; ni las profesiones son iguales ni necesitan la misma formación. Lo que sí precisamos todos es una serie de habilidades que nos posibiliten, tanto el fomento del autoconocimiento para ser más plenos y felices como el desarrollo de relaciones sociales que nos hagan más solidarios facilitando el trabajo en equipo.

¿Queremos aprender cómo ser más felices, cómo tener más y mejores amigos, cómo resolver los conflictos de forma creativa, cómo sacar el mejor partido a las situaciones que la vida nos vaya ofreciendo? Son algunas de las preguntas que les hago tanto al profesorado como a los niños donde vamos a poner en marcha el Programa de Educación Emocional.

¿POR QUÉ TRABAJAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LOS CENTROS EDUCATIVOS? _____

“Los buenos maestros educan la inteligencia lógica, mientras que los maestros fascinantes educan la emoción.” Cury (2007).

Está comprobado, a través de numerosos estudios, que cuando estamos motivados, creemos en nosotros y somos felices, podemos sacar lo mejor de cada uno.

¿Sería la escuela un lugar de aprendizaje donde pudiésemos conseguir que cada niño se sintiese único, genial e irrepetible?

Hay importantes razones para trabajar la educación emocional en la escuela, nos basaremos principalmente en:

- Las distintas leyes en materia de educación, que expresan como principal finalidad el educar de forma integral, esto es, no centrarnos sólo en la dimensión cognitiva, sino tener en cuenta de la misma forma la dimensión personal y social de nuestro alumnado.
- Los avances durante los últimos 20 años en el ámbito de la neurociencia, especialmente en relación al neurodesarrollo y procesos de aprendizaje.
- La diversidad y complejidad de los escenarios en los que realizamos nuestro trabajo en las últimas décadas.

Y una vez analizadas nos daremos cuenta de la importancia que tiene el profesorado a la hora de introducir los cambios necesarios para mejorar los resultados de nuestra enseñanza, su formación e idoneidad para ejercer esta profesión. Sin profesores preparados y entusiastas no se conseguirá el ansiado cambio en la educación. Cuando los docentes son capaces de crear entornos de trabajo

seguros y agradables donde poder convivir en armonía, cuando presentan retos hacia el aprendizaje y motivan para acceder al conocimiento, cuando potencian la creatividad y transmiten entusiasmo y calidez consiguen que los alumnos acudan felices a la escuela.

¿POR QUÉ TRABAJAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LOS CENTROS EDUCATIVOS



3.1. NORMATIVA

La Constitución Española (1978, p. 6) expresa lo siguiente: “La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana”.

Las distintas leyes que se han promulgado con posterioridad nos hablan de sus propósitos: “Educar de manera integral”, “conseguir el pleno desarrollo de la personalidad de nuestro alumnado”. Y esto se hace patente en la declaración de principios educativos, finalidades y objetivos generales de las distintas etapas educativas. Sin embargo su desarrollo normativo y curricular se centra prioritariamente en lo cognitivo, los aprendizajes científicos y técnicos, dejando solo a la iniciativa propia de cada profesor los demás aspectos, como la parte emocional, el conocimiento y desarrollo personal así como el desarrollo del mundo de las relaciones con los demás.

Relegar aspectos tan importantes y básicos a la transversalidad (no están incluidos de forma implícita en las áreas o materias del currículo teniendo que impregnar todas ellas) provoca que apenas se trabajen en el aula, por considerar prioritarios los conocimientos que sí están desarrollados en el currículo.

Asumir el papel de los centros educativos como simples transmisores del conocimiento es quedar relegados ante una realidad donde la transmisión de información y conocimiento se produce de forma vertiginosa y está en constante cambio.

Los centros son, ante todo, un lugar de aprendizaje para el desarrollo integral del alumnado y esto implica tanto el desarrollo de competencias cognitivas, como personales y sociales.

También las distintas leyes expresan que la orientación y tutoría están dentro de las funciones del profesorado, acompañándoles en el proceso educativo y atendéndoles de forma integral.

Esto implica un docente entrenador de competencias, entre las que se encuentran las sociales y emocionales. Un docente que debe estar formado en las competencias que ha de ayudar a desarrollar. Un docente entusiasta que sepa transmitir amor hacia el aprendizaje, que haga de la clase un lugar donde se disfrute aprendiendo en convivencia.



3.2. APRENDIZAJE

“Si este niño no aprende de la manera en que le enseñamos, ¿podemos enseñarle como él aprende[...]?” (Chasty, 1997, 269)

¿Nos hemos preguntado alguna vez cómo es nuestra manera de enseñar? Si es de una determinada manera conectará solo con los alumnos que aprenden de esa misma forma.

Si reconocemos que hay varias maneras de aprender podremos poner en marcha distintos mecanismos, en nuestra manera de enseñar, para que todos puedan llegar a ese aprendizaje por diferentes recorridos.

Al igual que nuestro alumnado desarrolla, en menor o mayor medida, un tipo de inteligencia nosotros también como docentes deberíamos de investigar cuáles son nuestras inteligencias para entender nuestras preferencias y facilidades a la hora de planificar los procesos de enseñanza.

Lo que si hemos constatado todos los que tenemos ilusión por la docencia es que cuando conseguimos motivar a nuestro alumnado parece que el aprendizaje fluye sin ninguna dificultad y además, también disfrutamos enseñando y ellos se divierten aprendiendo.

Platón expresó lo siguiente hace más de dos mil años: “la disposición emocional del alumno determina su habilidad para aprender”, aspecto éste que ha sido demostrado por la neurociencia que determina que en todo aprendizaje hay una base emocional.

El informe Delors (UNESCO 1996) ya lo contempla y expone los cuatro pilares donde debe asentarse la educación de este siglo:

- Aprender a conocer. Que cobra su sentido a partir de aprender a aprender y en un aprendizaje a lo largo de toda la vida.
- Aprender a hacer. La forma de poner en práctica el conocimiento. La competencia para hacer frente a situaciones diversas y que favorezca el trabajo colaborativo.
- Aprender a convivir y trabajar en proyectos comunes. Frente a la competitividad y el éxito individual.
- Aprender a ser. La educación debe contribuir al desarrollo global de cada persona empezando por el conocimiento de uno mismo y su posterior apertura hacia los demás.

El informe destaca la importancia de educar en emociones y no solo atender a lo meramente cognitivo como tradicionalmente viene haciendo la escuela. Habría que entender la educación como un todo.

También son muchos los avances en el campo de la psicología que nos llevan a entender y atender los distintos tipos de inteligencias que poseemos como ya hemos visto. (Gardner: inteligencias múltiples), entre las que destacan la intrapersonal y la interpersonal definidas, posteriormente por Salovey y Mayer (1990), como inteligencia emocional. Desde el ámbito de la neurociencia, hoy estamos empezando a entender cómo se organizan las redes neuronales que nos caracterizan como seres humanos, durante el proceso de aprendizaje a partir de las redes más básicas y elementales relacionadas con las emociones.

En la actualidad está aceptado el hecho de que cuando se educa de forma integral, teniendo en cuenta la educación emocional, son múltiples los beneficios que se obtienen: mejora la autoestima, el bienestar emocional, la salud, la prevención de adicciones, las relaciones y cohesión del grupo, la disminución de conductas disruptivas y curiosamente también potencia el desarrollo cognitivo, sacando el mayor potencial de cada uno de nuestros alumnos.



3.3. ESCENARIOS

En tercer lugar vamos a centrarnos en esos escenarios donde realizamos nuestro trabajo.

Cada día, y gracias al derecho de todo niño a la educación, los centros son más variados debido a la gran diversidad del alumnado que se escolariza en los mismos. Esto nos aporta una gran riqueza y pluralidad pero también mayor complejidad. Nos encontramos con problemas de salud, conductas disruptivas, pasividad, desmotivación, dificultades de aprendizaje, necesidades educativas especiales, altas capacidades, alumnado inmigrante sin arraigo grupal ni cultural, niños con mayor vulnerabilidad emocional...

Las causas atenderían a variables distintas: nuevas configuraciones familiares, sociales, violencia cotidiana, crisis de valores, inmigración, inclusión... sin entrar en valoraciones lo que constatamos es que cada niño tiene su ritmo y nivel de maduración, desarrollo y aprendizaje, por ello también su afectividad, sus características personales, sus necesidades, intereses y estilos de aprendizaje serán diferentes.

Parecen elementos importantes que tendríamos que tener en cuenta al abordar nuestro trabajo. Y es que partimos de una realidad: cada centro es único, cada grupo dentro del mismo tiene su propia impronta y cada niño de cualquier grupo es distinto, aun así nos empeñamos en dar la misma respuesta para todos, la misma que hace décadas se ha venido impartiendo a pesar de haber convivido con distintas leyes educativas. Pero la sociedad ha cambiado, las familias han cambiado, los alumnos no son los mismos.

Esta realidad determinaría el introducir cambios basados principalmente en un nuevo concepto de centro y nuevas competencias profesionales. Cada centro tendría que plantearse si la propuesta edu-

cativa y la formación de sus profesionales realmente dan una respuesta de calidad y ajustada a la realidad del alumnado que escolariza en cuanto a:

Aspectos curriculares.

Como decíamos anteriormente las Leyes en materia de educación definen claramente que la educación debe ser integral y el desarrollo normativo debería ir en esa línea. El currículo de cada una de las etapas nace con la finalidad de adaptarlo, a través de programaciones y unidades de trabajo, al nivel de conocimientos de nuestros alumnos y sus características personales, conectar con lo que saben para, a partir de ello, edificar nuevos aprendizajes. Lo que yo he vivido de manera generalizada es una obsesión enfermiza por terminar un libro de texto, que ha confeccionado una editorial que ni conoce al grupo al que va dirigido ni ha tenido en cuenta sus características y necesidades.

Sabemos que el objetivo último de las distintas etapas educativas es el logro de las competencias por parte del alumnado. Competencias que derivan de identificar los pilares básicos de la educación de este siglo (UNESCO, PISA).

DeSeCo (2003) define competencia como “la capacidad de responder a demandas complejas y llevar a cabo tareas diversas de forma adecuada” Y “supone una combinación de habilidades prácticas, conocimientos, motivación, valores éticos, actitudes, emociones y otros componentes sociales y de comportamiento que se movilizan conjuntamente para lograr una acción eficaz”.

Nuestros currículos están basados en competencias. Este tipo de aprendizaje se caracteriza por su transversalidad, dinamismo y carácter integral, por lo que deben abordarse desde todas las áreas. Según Orden ECD/65/2015 en la que se describen las competencias y su relación con los contenidos y criterios de evaluación de las etapas educativas entresaco:

Competencia lingüística: *“esta competencia se inscribe en un marco de actitudes y valores que el individuo pone en funcionamiento: el respeto a las normas de convivencia; el ejercicio activo de la ciudadanía; el desarrollo de un espíritu crítico; el respeto a los derechos humanos y el pluralismo; la concepción del diálogo como herramienta primordial para la convivencia, la resolución de conflictos y el desarrollo de las capacidades afectivas en todos los ámbitos...”*

Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología: *“esta competencia incluye una serie de actitudes y valores que se basan en el rigor, el respeto a los datos y la veracidad así como sentido de la responsabilidad en relación a la conservación de los recursos naturales y una actitud adecuada para lograr una vida física y mental saludable en un entorno natural y social”.*

Competencia digital: *“requiere actitudes y valores... se trata de desarrollar una actitud activa, crítica y realista hacia las tecnologías, valorando sus fortalezas y debilidades y respetando principios éticos en su uso. Implica la participación y el trabajo colaborativo, así como la motivación y la curiosidad por el aprendizaje...”*

Aprender a aprender: *“actitudes y valores, la motivación y la confianza son cruciales para la adquisición de esta competencia”.*

Competencias sociales y cívicas: *“incluye la capacidad de comunicarse de una manera constructiva en distintos entornos, mostrar tolerancia, expresar y comprender puntos de vista diferentes,*

negociar sabiendo inspirar confianza y sentir empatía. Las personas deben ser capaces de gestionar comportamientos de respeto a las diferencias expresado de manera constructiva”.

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: *“requiere el desarrollo de actitudes y valores como la predisposición a actuar de forma creativa; el autoconocimiento y la autoestima; la autonomía... capacidad de adaptación al cambio y resolución de problemas; habilidad para trabajar, tanto individualmente como dentro de un equipo; participación; sentido de la responsabilidad, autoconfianza...”*

Conciencia y expresiones culturales: *“supone actitudes y valores personales de interés y respeto por las diferentes manifestaciones artísticas y culturales... exige valorar la libertad de expresión, el derecho a la diversidad cultural, el diálogo entre culturas y sociedades... conlleva un interés por participar en la vida cultural y, por tanto, por comunicar y compartir conocimientos, emociones y sentimientos a partir de expresiones artísticas.”*

El programa de educación emocional favorece y facilita el desarrollo de las competencias clave en el alumnado.

Así mismo puede incorporarse en distintos apartados de nuestro Proyecto Educativo de Centro como:

- **Plan de Acción Tutorial:** ya que está enfocado a favorecer el desarrollo personal y social del alumnado, así como su proceso educativo. (El programa de educación emocional favorece y facilita la acción tutorial).
- **Plan de Convivencia:** ya que fomenta las relaciones interpersonales positivas dentro y fuera del aula a través de actividades para la prevención y resolución de conflictos. (El programa mejora la convivencia y los resultados académicos).
- **Plan de Atención a la Diversidad del Alumnado:** El programa atiende a todo el alumnado ya que se basa en una serie de valores y respeto por las diferencias potenciando los puntos fuertes de cada uno, la empatía y la asertividad para relacionarnos. (El programa beneficia a todos).

A falta de que la competencia emocional y la educación programada y sistemática para lograrla, se vea reflejada en el currículo de forma implícita, siempre podrá organizarse un centro educativo para incluir en sus programas la importancia de la educación integral y vías para desarrollarla.

Los centros no pueden elegir a los profesionales que formarán parte de su plantilla pero sí pueden decidir las necesidades formativas que precisan para el desarrollo óptimo de los programas que han decidido incorporar a su Proyecto Educativo.

Aspectos organizativos.

Además de la falta de formación en competencia emocional por parte de muchos docentes también se observa una falta de formación en cuanto a la *gestión y organización eficaz del aula*. La mayoría de las veces (en las aulas donde se producen los problemas de convivencia) el docente no es el líder positivo que controla y se implica con entusiasmo dispuesto a abordar los conflictos y retos que cada día encontramos en el aula. Parece como si el alumnado que plantea conflictos nos hubiese ganado

la batalla en el control de esas situaciones. A la falta de formación y preparación también se suma el trabajo aislado del tutor y de los profesionales que intervienen con el grupo.

Cuando visito los centros y observo lo que ocurre en las aulas donde se producen los problemas de convivencia, constato que lo que dificulta enormemente la buena marcha del grupo, es la falta de normas claras y efectivas, así como una falta de consistencia, cuando ya se han definido, para dar lugar a su asimilación, lo que se suma a la posible falta de normas en las familias.

Las normas son un conjunto de reglas que ayudan a guiar la conducta de los niños, a poner límites.

Cuando, ante faltas graves de respeto, observadas en el aula, por parte de algunos alumnos a los compañeros, e incluso al tutor, le pregunto al profesorado por las normas en el aula, me contestan que sí que las hay, me muestran un mural pegado a la pared con más de 20 frases del tipo “no se debe hablar en clase”.

Las normas no se trabajan poniendo un cartel en la pared. Ni dándoles una lección magistral sobre las mismas.

Las normas han de ser:

- **Consensuadas:** Es difícil entender unas normas que no hayan salido de un debate, una asamblea... en la que se explique y se vivencie qué es lo que ocurre cuando todos nos saltamos las normas o lo que ocurre si las respetamos. Aprendemos que todas nuestras acciones tienen unas consecuencias que debemos conocer para poder ir anticipándonos a la hora de tomar decisiones. Y entre todos elegimos la norma que más interfiere para que haya una verdadera convivencia en el aula. Daremos un tiempo para la asimilación e integración de esa norma antes de pasar a trabajar otra.
- **Definidas claramente:** “No hablar en clase” no tiene sentido como norma, en clase hay que hablar, nos tenemos que comunicar constantemente, solo que, a veces, si hablamos con un tono elevado y todos a la vez no nos entenderemos. Delimitar cómo ha de ser la comunicación en la clase, en las diferentes actividades que iremos realizando.
- **Adecuadas a la edad y nivel madurativo:** No puedo pedir algo a un niño que no tiene la suficiente madurez para poder conseguirlo.
- **Coherentes:** Entendiendo el porqué de la misma y sus beneficios.
- **Precisan constancia y firmeza en su aplicación:** Una vez definidas y aceptadas han de cumplirse y deben ponerse en conocimiento de todos los profesionales que vayan a trabajar en el grupo adoptando, todos, el mismo compromiso en hacerlas cumplir.

Y qué decir de la organización y distribución de los recursos en el aula:

- ¿Posibilito el trabajo de dos profesionales en el aula para determinadas actividades?
- ¿Tengo en cuenta que puedo distribuir el espacio para crear diferentes agrupamientos en función de lo que vayamos a trabajar?
- ¿Los materiales son diversos y están expuestos para posibilitar su utilización y autonomía?

- ¿Sé que puedo crear rincones de trabajo diferentes aunque no esté en la Etapa de Educación Infantil?
- ¿Facilito el aprendizaje multinivel?
- ¿Propicio la tutoría entre iguales?
- ¿La utilización flexible de espacios y tiempos?

Y algo vital: *el resultado de la eficacia y calidad de un centro educativo es una labor de equipo.*

No es lo mismo abordar un buen clima de convivencia en un aula que en un centro educativo en su conjunto, cohesionado y liderado por un equipo comprometido y entusiasta que sabe gestionar sus recursos con equidad.

Aspectos metodológicos:

“No hay jóvenes difíciles, sino una educación inadecuada” Cury (2007).

Con todo lo que llevamos dicho pensemos, por un momento, en la forma tradicional de impartir los procesos de enseñanza en la mayoría de los centros educativos: el profesional que entra al aula, manda sentar a cada niño, pide que saque determinado libro según la materia que toque en ese momento según un horario establecido, y se pongan a realizar todas las actividades marcadas en ese libro.

Yo me aburriría con toda seguridad y si además tengo un conflicto interno, problema o un desacuerdo tal vez empiece a mostrar una conducta disruptiva.

Pensemos en otra forma de empezar la mañana: saludo de forma personalizada a cada uno de mis alumnos al entrar al aula y lo que es más importante: les miro a los ojos, trato de ver cómo se encuentra cada uno de ellos, cómo vienen esa mañana a clase. Pasamos a realizar una relajación de cinco minutos donde conectan con ellos mismos, con sus potencialidades y fortalezas, disponiéndonos para un trabajo colaborativo donde vamos a disfrutar. Se les explica en qué va a consistir la jornada, lo que se espera de ellos. Se organizan los equipos de trabajo y se les asignan las tareas y cada uno de estos equipos puede decidir por dónde empezar y cómo realizar el itinerario para llegar a conseguir su objetivo. Al final exponemos a los demás nuestro trabajo y nuestro logro.

Es una de las muchas formas de trabajar por proyectos o unidades de trabajo.

En esta tarea están implícitas todas las áreas, desarrollando las distintas competencias. Solo que el peso y combinación de las materias lo he decidido en base a mi propuesta de trabajo, ellos solo tienen ante sí un reto por resolver, en el que están implicados, en el que deciden la manera de abordarlo, un reto que tiene sentido y les sirve para generalizarlo a otras situaciones de su vida. Llegar a la solución, que puede ser distinta para cada equipo, nos va a llevar a todos al bienestar, a la seguridad de que somos competentes, al disfrute del trabajo en equipo donde cada uno pone su potencial y valora el del resto de los compañeros.

Parece que esta forma de trabajo se va imponiendo cada vez más a la sola utilización del libro de texto y la parcelación de los aprendizajes en áreas o materias. Sabemos que esta manera de presentar la

tarea posibilita una mayor motivación para el aprendizaje, un desarrollo de la autonomía y el trabajo en equipo y nos facilita integrar el mayor número de recursos, tanto expresivos como comprensivos.

Creo que somos conscientes de todo esto, y sentimos otra vez la necesidad de poner en marcha cambios, de hacer de la escuela un lugar innovador y creativo donde facilitar aprendizajes motivadores.

Como anexo se facilita un trabajo por proyectos de la profesora Mar López Gómez (2015): *"El Bosque Emoción Hado"*, donde se trabaja, además, la competencia emocional.



3.4. IMPORTANCIA DE LA FORMACIÓN COMO FACTOR DE CAMBIO Y DESARROLLO

“Educar es ser un artesano de la personalidad, un poeta de la inteligencia y un sembrador de ideas”
Cury (2007).

A nosotros, como docentes, tampoco nos han enseñado lo que estoy animando a poner en marcha en el aula con el alumnado. Tal vez lo que nos falta son esas competencias profesionales (lo que no adquirí en la universidad pero necesito, en este momento, para abordar con éxito mi trabajo) para poner en marcha los cambios que intuimos darían una mejor respuesta educativa.

Como decía Paulo Freire (2002. P.24) “enseñar no es transferir conocimientos, sino crear la posibilidad para su producción o su construcción. Quien enseña aprende al enseñar y quien enseña aprende a aprender”.

Si deseamos solo transferir conocimientos nos estamos quedando con una parte muy pequeña y simple de lo que es nuestra profesión. Para ello no necesitamos mucha preparación.

Educar es algo más, es acompañar en el proceso de maduración del niño, posibilitando que vayan adquiriendo una formación integral desde el respeto a sus diferencias individuales. Es ayudar a sacar el mejor y mayor potencial de cada uno de nuestros alumnos: pensamiento propio, creatividad, capacidad crítica, valores individuales y colectivos, y ayudar a desarrollar una competencia emocional que les facilite un crecimiento personal y unas relaciones positivas para su vida.

Así vemos que la educación se extiende y va más allá de la mera transmisión de los saberes explícitos en el currículo.

Según Gabriel Hernández (2014), psicólogo clínico, “los alumnos problemáticos no son los no enseñados, sino los no educados”.

Está claro que las competencias que pretendo ayudar a desarrollar en mis alumnos yo las tengo que tener adquiridas antes. Algunos docentes y padres no han entendido la formación que se les da a ellos dentro del programa de educación emocional. En un primer momento piensan que es con el alumno solamente con el que hay que trabajar y la formación no es necesaria para ellos como adultos. Afortunadamente, como digo, son unos pocos.

Para conseguir esta formación tenemos varias vías:

A) El *Centro de Profesores de la Región de Murcia* desarrolla el precepto legislativo de entender la formación del profesorado como un derecho y un deber. Cada curso escolar ofrece una oferta formativa amplia y casi a la carta a través del Plan de Formación del Centro de Profesores de la Región de Murcia: <http://www.cprregionmurcia.com/>

Las competencias profesionales que necesita el docente para estar al día y poder dar respuesta a las demandas de la escuela del siglo XXI nos llevan a contemplar la formación del profesorado como un requisito básico, prioritario y necesario.

Cada tres años se lleva a cabo la detección de necesidades formativas de cada puesto docente y de los centros educativos. Con estas necesidades se realiza la propuesta formativa para el profesorado de la Región de Murcia a la que se suman, cada curso escolar, las propuestas de los distintos Centros Directivos con lo que consideran prioritario para los colectivos a los que representan.

No obstante, cada curso escolar se abre la oferta de formación autónoma que posibilita que cada centro o grupo de profesores pida la formación que precise a través de:

- Proyectos de Formación en Centros.
- Seminarios de Equipo Docente.
- Grupos de Trabajo.

Así como Proyectos de Innovación e investigación educativa.

B) Otra vía para nuestra formación son los *Equipos de Orientación Educativa y Psicopedagógica (EOEPs)*, tanto generales como específicos.

C) También los *Centros de Recursos de los Centros de Educación Especial*.

Ambos, EOEPs y Centros de Recursos tienen, como una de sus funciones, la realización de asesoramiento y formación a los centros educativos.



Es cierto que hace algunos años apenas se contemplaban actividades relacionadas con la Educación Emocional. Cuando me incorporé al Centro de Profesores diseñé el curso “Sentirnos bien para estar mejor”, que ha pasado a denominarse, desde hace cuatro años, “Educación emocional en el aula”. Ha contado desde sus inicios con importantes ponentes.

Esta actividad se oferta cada año, junto con otras que van saliendo y cuyos contenidos, bien en su totalidad o una parte de ellos, están relacionados con la Educación Emocional.

También cada año son más los centros que demandan este tipo de formación a través de los Seminarios de Equipo Docente dentro de la Formación Autónoma.

3.5. RELACIÓN FAMILIACENTRO EDUCATIVO

El desarrollo integral de la persona pasa por una adecuada y estrecha colaboración de la familia y la escuela. Éste se potencia cuando ambos aúnan fuerzas y trabajan en la misma dirección. Tanto unos como otros tenemos un objetivo común: tratar de sacar lo mejor de cada uno de los niños.

El entorno familiar es el primer lugar y más importante para el aprendizaje emocional y social. Es aquí donde se debería de empezar la aceptación de las diferencias y singularidades de cada uno de nuestros hijos, entendiendo que cada niño es especial y único y que nuestro objetivo es tratar de ayudarles a conseguir el máximo desarrollo como persona.

A través de las relaciones que se establecen dentro del ámbito familiar el niño aprende a comunicarse, relacionarse, aceptarse, conocerse... antes de salir al gran escenario de la vida.

Los padres son los primeros modelos a imitar. La escuela continúa y complementa esta educación.

Para la mayoría de los padres, saber que sus hijos van a estar bien atendidos en el centro educativo les proporciona una gran seguridad, y esto es bastante fácil de transmitir por parte de la institución y del profesorado. Es fácil cuando para el docente la educación integral de sus alumnos, ayudarles a conseguir el máximo de sus potencialidades, procurarles un entorno donde se sientan seguros y felices y convivan en armonía y respeto con el grupo no son solo palabras, es una forma de entender la enseñanza y de ponerla en práctica.

Cuando un niño acude feliz al centro educativo y se siente seguro en él, los padres también se sienten satisfechos y esto les lleva a confiar y colaborar con ese centro.

3.5.1. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LAS FAMILIAS

“Los niños no necesitan padres gigantescos, sino seres humanos que hablen su lenguaje y que sean capaces de penetrar en sus corazones”. Cury (2007).

Nacemos con todo lo necesario para aprender, no nacemos enseñados. Mientras que para ser docentes hay una preparación previa para ser padres no se nos pide ningún tipo de formación.

Según los estudios de la neurociencia el cerebro del niño tiene mucha plasticidad, sobre todo en los primeros años de vida que es cuando la influencia de la familia es total.

Hay familias con unos valores muy fuertes e inteligencia emocional innata, sin embargo no todos los niños tienen la suerte de tener este tipo de familia.

La familia es el primer modelo a imitar por el niño. Si pretendo conseguir una determinada conducta en mi hijo yo tengo que ser un buen modelo en esa conducta. Una cosa es lo que decimos al tratar de educar y otra bien distinta nuestro comportamiento. Nuestros hijos van a interiorizar lo que decimos pero también, en mayor medida, lo que ven en nosotros.

El cuidado del niño en familia pasa por las necesidades fisiológicas básicas y también emocionales:

- **Necesidad de sentirse querido y aceptado.** En definitiva el ser humano se mueve por la necesidad de afecto y aceptación. Cada niño es especial, con cualidades que le hacen único e irrepetible.
- **Necesidad de encontrar vehículos para poder comunicarse con su entorno.**
- **Necesidad de dedicarles tiempo.** Y no es una cuestión de cantidad sino de calidad. Buscar el momento para relacionarnos en familia, hablar y compartir nuestras cosas.
- **Necesidad de abundancia de caricias positivas,** no condicionadas: tú eres importante, te quiero solo por ser tú...
- **Necesidad de normas justas y ajustadas.** Establecer límites le ayuda a crecer en responsabilidad, además de proporcionarle seguridad, también le ayuda a autorregular la conducta desarrollando una adecuada autoestima al ganar en confianza en sí mismos.
- **Necesidad de trabajar sobre la conducta y no sobre el ser:** tú eres estupendo pero esto que acabas de hacer...
- **Necesidad de tener expectativas ajustadas.** Sabiendo en todo momento de dónde partimos y hasta dónde puede llegar; confiando en sus posibilidades y teniendo en cuenta también sus deseos y opiniones.
- **Necesidad de dejarles crecer.** Educar para la autonomía. No hacerle nada que él ya haya aprendido a realizar y tenga la madurez suficiente para hacerlo. Educar para la vida.
- **Necesidad de dejarles que se equivoquen,** de permitirles aprender de los errores. Es cierto que la equivocación genera frustración pero encontrar soluciones nos permite sentirnos válidos y potencia la autoestima positiva.

Pero también los padres tienen necesidades con respecto a la institución educativa:

- Sentir el centro educativo como un entorno amigable.
- Poder compartir, con total confianza, sus preocupaciones y necesidades.
- Sentirse escuchados sin ser enjuiciados.

Esforzarse en conseguir unas relaciones óptimas con las familias nos generaría una importante ayuda en ambas direcciones (escuela y familia). Se trataría de encontrar los puntos de apoyo necesarios para la adecuada atención de cada niño. A veces hay cuestiones que a los padres les generan mucha angustia y nosotros, como profesionales, podemos ayudar a desdramatizar, explicando que cada niño tiene un proceso diferente de desarrollo, y que para solventar algunas de esas dificultades que detectan solo habría que esperar un poquito.

3.5.2. PROPUESTAS DE PARTICIPACIÓN

Como bien expresa Mercè Traveset (2007) "Para construir un puente entre los dos sistemas, familia y escuela, son esenciales el respeto y la confianza mutua, asumiendo el lugar que nos corresponde,

nuestras funciones y límites. Sólo así será posible establecer una comunicación efectiva. De este modo, familia y escuela podrán mirar en una sola dirección: el alumno”.

Cada centro educativo deberá incluir en su Proyecto de Centro qué cauces son los más adecuados para contar con las familias de sus alumnos en esta tarea de educación conjunta.

Desde las establecidas con carácter general por todos los centros educativos: entrevistas individuales y grupales, AMPA, participación en el Consejo Escolar... hasta las más innovadoras como participar en los Proyectos que se llevan a cabo en el aula de forma planificada, talleres de trabajo, semanas culturales, jornadas de puertas abiertas, ayuda en actividades puntuales del aula y centro, talleres formativos de padres, comisiones de padres, participación en la web del centro...

3.6. PUESTA EN MARCHA DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA REGIÓN DE MURCIA

Esta experiencia se llevó a cabo desde el Centro de Recursos del CEE “Pérez Urruti” de la Región de Murcia durante los cursos 2012/2013 y 2013/2014.

Los Centros de Recursos nacen con la LOGSE y se normalizan en Murcia con la orden de 25 de septiembre de 2003. En la misma quedan definidos como servicios educativos de la Consejería que colaboran con los centros docentes para atender a la diversidad del alumnado. Es otra vía, bastante desconocida, con la que contamos los docentes en nuestra Región para obtener asesoramiento y formación.



Cada centro de recursos, ubicado en cada uno de los centros de educación especial de nuestra región, atiende una zona geográfica, pero también cada uno de ellos está especializado en un ámbito

diferente. El centro de recursos del CEE "Pérez Urruti" ofreció, desde su creación, la actuación en habilidades sociales y problemas de conducta, ampliándose en la actualidad al ámbito de la educación emocional.

Al final del curso pasado se estableció una red de formación entre todos los Centros de Recursos, en la que los profesionales de los mismos dimos formación a nuestros compañeros en aquellos ámbitos más demandados para que, desde cada zona, se pudiesen atender todas las necesidades de la misma. Me consta que además del C.E.E. Pérez Urruti también el C.E.E. Cristo de la Misericordia está ofreciendo el programa de educación emocional a los centros educativos de nuestra región.

Como profesional del Centro de Recursos y dentro del apoyo a la labor educativa habría que destacar por un lado, la realizada en el propio centro de educación especial a través de la puesta en marcha del Programa de Educación Emocional con el alumnado de 4º y 5º ciclo y un Taller de Emociones en transición a la vida adulta. Todos ellos se realizaron con una periodicidad semanal.

Por otro, la realizada en los centros externos. Sólo en el ámbito de la educación emocional, se atendieron un total de 42 centros ordinarios cada curso escolar, de los cuales en 20 de ellos se llevaron a cabo actuaciones de forma sistemática a lo largo de todo el curso con una periodicidad quincenal o mensual (en muchos de ellos las actuaciones fueron puestas en marcha en varias de sus aulas). Las restantes fueron actuaciones puntuales y se realizaron en una o varias sesiones.

En cuanto al asesoramiento y formación han sido varias las acciones en esta línea, colaborando con el Centro de Profesores de la Región de Murcia en diversos cursos y seminarios. Hay que destacar la modalidad de formación autónoma donde los centros deciden la temática en la que desean formarse y se lleva a cabo en su propio centro.

Fue muy positiva la formación realizada en los talleres de padres. Disponer de unas mismas herramientas en casa y en el colegio ha potenciado doblemente el resultado obtenido en los grupos donde se ha llevado a cabo la experiencia.

Una vez realizada la demanda al centro de recursos, por los propios centros o a través de los equipos de orientación, se procedió a la observación y determinación de actuaciones.

Y una de las propuestas ofertada a los centros fue la de poner en marcha el programa de educación emocional con el grupo de alumnos.

4

PROGRAMA Y GUÍA DE DESARROLLO DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL. _____

Un programa de Educación Emocional debe incidir en:

- **HABILIDADES INTRAPERSONALES:** que nos lleven al bienestar y la salud fomentando la autoestima y el conocimiento y autorregulación emocional.
- **HABILIDADES INTERPERSONALES:** que favorezcan las relaciones positivas con los demás y la resolución de conflictos y retos de forma creativa.

Debe estar programado y ser sistemático en la aplicación, no dejado al azar ni a la buena voluntad del momento.

Contar con la formación del educador en competencia emocional (soy un buen modelo cuando tengo adquirida la competencia que deseo enseñar). Si yo soy competente emocionalmente podré utilizar esa competencia en todos los ámbitos de mi vida, por tanto, también mejoraré en los procesos de enseñanza y podré incorporar esta competencia a mi trabajo.

Disponer de propuestas didácticas motivadoras y creativas, que a los alumnos les haga disfrutar mientras están aprendiendo.

Este programa es una recopilación de materiales y otros de creación propia para ayudar al profesorado que pretenda incorporar la educación emocional en sus aulas. Que desee ayudar a sus alumnos a ser más competentes en cuanto a tener una actitud positiva ante la vida, conocerse y saber entender, expresar y aceptar sus propias emociones y comprender las de los demás, que tengan autonomía y capacidad para tomar en todo momento las decisiones más adecuadas, que sean capaces de trabajar en equipo y aprender a convivir aceptando las diferencias, con las habilidades sociales adecuadas para prevenir conflictos en sus relaciones y solucionarlos de la mejor manera posible cuando surjan.

Está estructurado de la siguiente manera:

Como meta, el desarrollo y dominio de unas competencias generales del programa y de las competencias de cada uno de los módulos de que consta.

Organizado en seis módulos de trabajo, relacionados con las distintas habilidades:

- Aquellas habilidades propias que determinan el modo como nos relacionamos con nosotros mismos.
- Las habilidades para relacionarnos con los demás.



Con una amplia batería de actividades, organizadas de menor a mayor complejidad, en cada uno de los módulos.

Una propuesta metodológica y organizativa para llevarlo a la práctica.

Una propuesta de evaluación del programa.

Programa de Educación Emocional



4.1. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

Generalmente el programa es demandado cuando en el aula existen niños con conductas desafiantes que dificultan la convivencia del grupo. Siempre digo que afortunadamente tienen estas conductas ya que de no presentarlas no se habrían tenido en cuenta sus necesidades.

Toda conducta, como ya hemos expresado, es una forma de comunicación. De mi gran amiga Lucía he aprendido que no existen niños que no se comunican sino adultos poco competentes en el arte de escucharlos e interpretar cada gesto.

Todas y cada una de nuestras actuaciones van encaminadas a obtener afectos y reconocimiento de parte de las personas que nos importan. Los niños no son diferentes.

En ese camino vamos aprendiendo también formas no adecuadas de reclamar atención y afecto, necesitamos caricias aunque sean negativas, y ese comportamiento que presentan algunos niños solo es eso: una forma inadecuada de reclamar atención y reconocimiento. La conducta desafiante no es, la mayoría de las veces, un ataque hacia nadie en concreto, es la expresión inadecuada de un malestar profundo.

El programa es realmente eficaz cuando:

- El equipo directivo del centro ha visto la necesidad de ponerlo en marcha en su centro.
- Se trabaja en coordinación con el orientador (bien del centro o de los Equipos).
- Se trabaja con todo el grupo aula (al margen de que se pueda trabajar en alguna sesión individual de forma ocasional).
- Se implica el profesional más representativo para el grupo. (lo mejora si todos los profesionales que intervienen en el grupo se implican también).
- Se hace partícipe del programa a las familias de los alumnos.

Para empezar hay que partir de una valoración inicial del grupo y sus componentes. Llevada a cabo a través de la observación, en distintas actividades de aula y con distintos profesionales. Puede ser muy útil la realización de algunas pruebas: sociogramas, cuestionarios de autoestima...

De esta manera estableceremos las necesidades del grupo y en función de ellas las estrategias de intervención.

Normalmente suelo empezar a trabajar con actividades de los tres primeros bloques aunque no es necesario terminar uno para empezar otro. Generalmente cuando tomamos conciencia de las emociones y las estrategias para regularlas podemos pasar a los demás bloques de forma alternativa y equilibrada.

Todos los bloques se complementan entre, así vemos que las estrategias para regular las emociones las pongo en práctica también en la resolución de conflictos. Si me conozco y aprendo a reconocer mis fortalezas aumenta mi autoestima y me siento mejor a la hora de entender al otro (empatía) y cuando tengo en cuenta al otro logro relacionarme y comunicarme de forma asertiva (habilidades sociales) y todo esto me ayuda nuevamente en la resolución de conflictos.

En cada uno de los módulos las actividades se presentan de forma secuenciada, empezando por aquellas más sencillas y terminando por las más complejas. No están parceladas en cursos o etapas porque muchas de ellas las he utilizado con niños de varias edades e incluso con adultos, lo único que he variado es el lenguaje a la hora de dirigirme a ellos y la metodología para ponerlas en marcha.

La mayoría de las actividades no precisan de material específico, no obstante se presentan como anexos una serie de fichas, materiales, enlaces, etc. que nos pueden ayudar en la realización de las mismas. Cuando tengamos más destrezas, animo al profesorado a poner en marcha cuantas variaciones estime oportunas en esta propuesta de actividades. Incluso crear las suyas propias.

A lo largo del programa veremos que, sin proponerlo, vamos a desarrollar también la creatividad, la tolerancia a la frustración, el control de la impulsividad, la calidad y cantidad de las interacciones del grupo, ya que las propuestas de trabajo son abiertas y se alienta a que todos participen. *No hablamos de un único trabajo bien o mal hecho sino de un absoluto respeto por las vivencias, pensamientos y emociones de cada niño y su forma de expresarlas y compartirlas desde el afecto y la aceptación del adulto.*

4.2. COMPETENCIAS DEL PROGRAMA

PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL	
COMPETENCIAS GENERALES DEL PROGRAMA	Favorecer el desarrollo adecuado de la personalidad y de las relaciones sociales para conseguir el máximo bienestar personal y social.
	Prevenir la aparición de problemas o disfunciones que podrían desembocar en conductas desadaptadas o violentas.
MÓDULOS	COMPETENCIAS DE CADA MÓDULO
CONCIENCIA EMOCIONAL	1. Identificar, expresar y respetar emociones propias y ajenas en situaciones de comunicación real. 1.1. Reconocimiento e identificación de las propias emociones. 1.2. Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás.
REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES	2. Diferenciar las respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal para poner en marcha estrategias de autorregulación emocional. 2.1. Identificación de respuestas emocionales. 2.2. Estrategias y procedimientos de regulación.
AUTOESTIMA	3. Definir y valorar las cualidades positivas de uno mismo, así como las que son susceptibles de mejorar, para conseguir una autoestima ajustada. 3.1. Imagen ajustada de uno mismo. 3.2. Sentirnos competentes y valiosos.
EMPATÍA	4. Reconocer, comprender y apreciar puntos de vista, necesidades, emociones y sentimientos de los demás. 4.1. Aceptación y valoración de los demás. 4.2. Valores para la convivencia.
HABILIDADES SOCIALES Y DE COMUNICACIÓN	5. Defender y expresar derechos, opiniones y sentimientos propios respetando los de los demás. 5.1. Relaciones sociales. 5.2. Comunicación afectiva/asertiva.
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS	6. Identificar situaciones de conflicto y problemas para afrontarlos de forma positiva, aportando soluciones a los mismos. 6.1. Los problemas y conflictos como parte de la vida. 6.2. Estrategias para la resolución de conflictos.

4.3. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

“Los buenos maestros tienen una metodología, mientras que los maestros fascinantes tienen la sensibilidad para hablar a los corazones de sus alumnos.” Cury (2007).

La finalidad de la propuesta metodológica es ayudar a desarrollar las competencias del programa: reconocer y expresar emociones y sentimientos, crecer como personas desarrollando aquellas potencialidades que nos hacen únicos, establecer relaciones positivas con los demás, mejorar la convivencia aportando soluciones creativas a los conflictos que se generen en las relaciones...

Por tanto tendremos que tener en cuenta que son dos acciones diferenciadas pero que se complementan y enriquecen:

- Un trabajo de crecimiento personal para desarrollar la competencia personal.
- Un trabajo de relación en grupo para desarrollar la competencia social.

La mayoría de las propuestas de trabajo tienen en cuenta estas dos dimensiones en todos los módulos. Se propone un trabajo personal que posteriormente enriqueceremos compartiendo con el grupo.

Es importante que el alumno aprenda vivenciando, haciendo, compartiendo... No convirtamos estas actividades en un trabajo más de cada alumno enfrentado a un folio y todos haciendo lo mismo.

La metodología propuesta se basa en acercar al alumno a las distintas habilidades que estamos trabajando y para ello vamos a utilizar el diálogo guiado y la realización de las actividades propuestas a través del juego, las dramatizaciones y dinámicas de grupo.

Es importante resaltar la figura del profesor como mediador en el aprendizaje y modelo competencial que:

- Atiende a la diversidad de su grupo teniendo en cuenta las diferencias de cada uno.
- Facilita el crecimiento del alumno poniendo el énfasis en lo mejor de cada uno.
- Dinamiza al grupo para mejorar las relaciones entre iguales.
- Motiva para el aprendizaje.
- Es un modelo empático y de escucha activa.
- Proporciona seguridad.

Se oferta una batería de actividades para cada módulo pero es función del profesor determinar el nivel del grupo y lo que se espera del mismo para la elección de unas u otras propuestas.

Lo que aprendemos nos hace competentes para sentirnos mejor y saber relacionarnos y trabajar en equipo. Son competencias para la vida.

METODOLOGÍA



4.4. MÓDULOS DEL PROGRAMA

Atendiendo a las habilidades, tanto intrapersonales como interpersonales, necesarias para conseguir la competencia emocional, se han diseñado los distintos módulos que serían el equivalente a los bloques de contenidos:

MÓDULOS DEL PROGRAMA



Cada módulo lleva un color determinado que lo identifica y conecta con las actividades del mismo color diseñadas para trabajarlo.

4.5. CÓMO DESARROLLAR LAS ACTIVIDADES

Se proponen una serie de actividades para cada uno de los módulos del programa, ordenadas de menor a mayor complejidad que nos orientan para su aplicación, desde infantil y educación especial, hasta primaria y secundaria.

No están organizadas por edades o tramos. Son actividades, la mayoría, muy válidas para todas las edades. Personalmente he realizado muchas de ellas, tanto con niños de infantil y de educación especial, como con alumnos de primaria y secundaria, incluso en talleres de padres o profesores, la diferencia estuvo solamente en el planteamiento de la misma con un lenguaje ajustado al grupo al que iba dirigida.

Esta secuencia está pensada para trabajar con alumnos en los que haya que partir de cero en la adquisición de las competencias que se expresan en cada módulo, bien por ser muy pequeños o por ser alumnado de necesidad de apoyo extenso y generalizado.

Si el alumno o grupo de alumnos tiene adquiridas ya ciertas habilidades en la identificación y el reconocimiento de las propias emociones pasaríamos directamente a realizar las actividades más avanzadas.

La elección de unas actividades u otras vendrá marcada pues por la diferencia en el desarrollo madurativo y la propia singularidad de cada niño o grupo de alumnos.

4.6. PROPUESTAS PARA LA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

La evaluación nos permite la recogida de información para constatar la idoneidad de lo programado en cada uno de los grupos con los que trabajamos.

Formará parte de todo el proceso facilitándonos información relevante, desde la valoración del grupo hasta la puesta en marcha del programa y su idoneidad.

Cumplirá su finalidad si constatamos que los procesos de enseñanza diseñados han sido adecuados a las necesidades del grupo y les ha ayudado en el desarrollo de las competencias programadas.

Es necesario partir de una evaluación inicial del grupo para poder realizar una valoración de sus necesidades. Generalmente la llevo a cabo a través de la observación del comportamiento del grupo entre ellos y con los distintos profesionales que intervienen en el aula, además de la recogida de información de los profesionales del centro (orientador, equipo directivo, tutor, especialistas...) También a través de distintas pruebas sencillas como sociogramas, pruebas de autoestima, escalas de observación, etc.

Una evaluación del proceso donde iremos recogiendo información de la idoneidad de lo diseñado para poder ajustar y modificar lo que consideremos oportuno. Se lleva a cabo a través de la observación en las distintas actividades, registro de sesiones y las valoraciones de los que intervenimos en el proceso de puesta en marcha del programa.

Y una evaluación final que nos aportará datos sobre los cambios producidos desde el inicio de la puesta en marcha del programa llevada a cabo a través de registros, donde valoramos el funcionamiento del programa y nos autoevaluamos.

En el apartado Anexos se aportan distintos documentos a modo de ejemplo.



4.7. RESULTADOS DE LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA

De la valoración como centro de recursos en el ámbito de la educación emocional, durante el curso 2013/2014, se han extraído los siguientes datos:

En el propio centro de educación especial: El programa de Educación Emocional puede trabajarse con alumnos con necesidades educativas especiales de carácter grave y permanente con resultados altamente positivos.

En los centros externos: Se atendieron las demandas de 42 centros educativos. En 20 de ellos con actuaciones sistemáticas a lo largo de todo el curso.

Tras la recogida de información de estas actuaciones se recoge:

- Motivo de la demanda:
 - Debido a un alumno en concreto 60%
 - Clima de aula no adecuado 30%
 - Interés por trabajar la Educación Emocional en el aula 10%
- Frecuencia con la que se lleva a cabo el Programa de Educación Emocional en el aula:
 - Semanal en un 12,5% de los centros.
 - Quincenal en un 87,5% de los centros.
- Cambios que he tenido que realizar para llevarlo a cabo:
 - No he tenido que realizar cambios significativos 40%
 - Cambios en el horario 29,5%
 - Organizativos y metodológicos 30,5%
- Mejoras observadas:
 - En relación al grupo de alumnos un 47,5% de los centros.
 - En relación a un alumno en concreto 30,5% de los centros.
 - Relación tutor/alumnos en un 24% de los centros.

- Valoración global de los resultados obtenidos tras poner en marcha el programa:
 - Muy buena en un 73,8% de los centros.
 - Buena en un 25% de los centros.
 - Regular en un 0% de los centros.
 - Mala en un 0% de los centros.
 - No sabe/no contesta en un 1,2% de los centros.

Como podemos observar, aunque el mayor motivo de la demanda fue por algún alumno en concreto, los mayores beneficios observados son en relación al grupo de alumnos.

No se necesitan grandes cambios para poner en marcha el Programa de Educación Emocional en el aula, como se constata, salvo organizativos y metodológicos. Los cambios en el horario casi siempre fueron para adaptarse a mi disponibilidad.

Se trabajó de forma programada y organizada pero, la mayoría con periodicidad quincenal, esto indica que solo un porcentaje del 12,5% de los centros lo llevó a cabo aun no estando yo presente.

La valoración global de la puesta en marcha del Programa de Educación Emocional en los centros educativos ha sido muy positiva.

También se realizó formación a todo el claustro, en esta temática, en 15 centros educativos.

Cinco de ellos solicitaron un Seminario de Equipo Docente sobre Educación Emocional.

En tres de ellos se realizaron talleres de padres sobre esta temática.

Ante la creciente demanda en este ámbito, y en colaboración con el Servicio de Atención a la Diversidad, se llevó a cabo una acción formativa, dentro de la misma red de Centros de Recursos, para que desde cada uno de ellos en cursos próximos, se pueda dar respuesta a las demandas de los centros de su ámbito geográfico.

4.8. CONCLUSIONES

La educación emocional, trabajada en el aula de forma sistemática por el tutor o profesional de referencia para el grupo, aporta una serie de beneficios que ayudan a tomar conciencia de las propias capacidades, aumentar el bienestar psicológico, la motivación y el entusiasmo. Facilita hábitos saludables, fomenta relaciones armoniosas en el grupo, favoreciendo la empatía, las habilidades sociales y de comunicación asertiva. Ayuda a la prevención de conflictos y ofrece múltiples estrategias para la resolución de los mismos.

Observamos que mejora también el rendimiento académico y la convivencia del grupo clase. Cuando se hace extensivo a todo el centro mejora notablemente la calidad de las relaciones de todos los componentes de esa comunidad educativa.

También se constata que los mejores resultados se obtienen cuando el tutor está convencido de la eficacia de implementar el Programa en su grupo y lo hace suyo, pasando a ser una práctica cotidiana en su aula.

Trabajar la educación emocional es posible. Cuando lo hacemos ponemos en marcha cambios importantes no solo observables en el alumnado. Nos ayuda a los profesionales a crecer y desarrollarnos como personas y al conseguirlo vemos que también nos ayuda a crecer y desarrollarnos como docentes. Con las experiencias de trabajar con educación emocional en el aula conseguimos que los niños disfruten mientras aprenden y nosotros disfrutamos enseñando.

5

ANEXOS

5.1. ACTIVIDADES DE LOS DISTINTOS MÓDULOS

5.1.1. CONCIENCIA EMOCIONAL

"Uno recuerda con aprecio a sus maestros brillantes, pero con gratitud a aquellos que tocaron nuestros sentimientos." Carl Gustav Jung.

BLOQUE 1	
CONCIENCIA EMOCIONAL	
COMPETENCIA GENERAL	SUBCOMPETENCIAS
Identificar, expresar y respetar emociones propias y ajenas en situaciones de comunicación real.	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento e identificación de las propias emociones. - Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás.
RECOMENDACIONES PARA SU PUESTA EN PRÁCTICA	
<p>Las emociones son respuestas de nuestro organismo ante determinados estímulos. Tienen su origen en el sistema límbico del cerebro (cerebro emocional inconsciente) donde acumulamos nuestras emociones y recuerdos. Se manifiestan, en mayor o menor grado, en todos los niveles (fisiológico, cognitivo, conductual...) y suelen tener una duración reducida en el tiempo.</p> <p>Los sentimientos son el resultado de elaborar una emoción a través del pensamiento, el vehículo que utiliza la emoción para expresarse, la etiqueta que la persona pone a la emoción. Es más racional, tiene su origen en el neocortex (cerebro racional consciente). Tienen una duración más larga que las emociones ya que a través del pensamiento puedo provocar una emoción y mantenerme a lo largo del tiempo en ella.</p> <p>Las emociones son innatas en el ser humano. Su desarrollo empieza desde el mismo momento del nacimiento. Aun indefenso, el bebé nace con todo lo necesario para interesarse e interactuar con todos los estímulos que le ofrece el entorno, en especial, las figuras de apego. De la calidad y cantidad de estas interacciones dependerá nuestra forma de enfrentarnos al mundo y las relaciones con los demás.</p> <p>Aunque hay distintas clasificaciones, no hay emociones positivas y negativas en función de su contribución al bienestar o al malestar. Hay emociones adecuadas o no dependiendo del momento y la intensidad en que se producen y todas ellas cumplen funciones importantes para la vida. Así, la pérdida de un ser querido provocará una gran tristeza hasta que seamos capaces de "hacer el duelo" y superar la pérdida. En este caso sería una emoción adecuada al momento y adecuada en intensidad. Lo que no parecería muy apropiado es que, después de pasados varios años, se siguiese manifestando con la misma intensidad.</p> <p>El entendimiento de los propios estados emocionales nos lleva a una mayor comprensión de nuestra forma de ser, de cómo actuamos y entendemos la vida. Comprender los estados emocionales de los demás nos lleva a establecer unas adecuadas relaciones sociales. Pero tan fundamental es entenderlas como saber aceptarlas y expresarlas. Y lo más importante es que podemos adquirir la habilidad para vivirlas y regularlas de la mejor forma posible. Ese es el objetivo de este módulo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las actividades se presentan de manera secuenciada, de menor a mayor complejidad. - Esta secuencia está pensada para trabajar con alumnos en los que haya que partir de cero en la adquisición de las competencias que se expresan en este módulo, bien por ser muy pequeños o por ser alumnado de necesidad de apoyo extenso y generalizado. - Si el alumno o grupo de alumnos tiene adquiridas ya ciertas habilidades en la identificación y el reconocimiento de las propias emociones pasaríamos directamente a realizar las actividades más avanzadas. - La elección de unas actividades u otras vendrá marcada pues por la diferencia en el desarrollo madurativo y la propia singularidad de cada niño o grupo de alumnos. - Se han elegido cuatro emociones básicas para las distintas actividades y talleres (alegría, tristeza, rabia, miedo) que pueden ampliarse (sorpresa, asco...) siguiendo la misma rutina establecida para las cuatro primeras. 	

CONCIENCIA EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Identificar, expresar y respetar emociones propias y ajenas en situaciones de comunicación real.	Reconocimiento e identificación de las propias emociones.
LLEGAMOS A LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE LAS SENSACIONES QUE EXPERIMENTAMOS (SIENTO Y HUELO)	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Haremos acopio de materiales de diferentes texturas con las que vamos a trabajar: rugoso, suave, duro, blando.</p> <p>Igualmente prepararemos materiales con diferentes aromas: olor fuerte, olor suave, olor dulce, olor agrio, mal olor, etc.</p> <p>Se colocarán todos los materiales alternando unos y otros, de esta forma no encontraremos todos los olores juntos ni todas las texturas juntas.</p> <p>Formaremos un recorrido en el que se experimentarán determinados olores y determinadas texturas.</p> <p>A los niños se les explicará que realizaremos un recorrido experimentando con las diferentes texturas y aromas de los objetos que nos vamos a encontrar; prestando atención a aquellas cualidades que nos gustan o nos causan placer y las que no nos gustan.</p> <p>Presentaremos la actividad haciendo hincapié en que solo se trata de ser conscientes de las emociones que provocan en nuestro interior la percepción de determinados olores y diferentes texturas, es decir, deberán tomar nota de cuáles les gustan y cuáles no, cuales les producen sensación de placer y cuáles de displacer.</p> <p>Cuando todos han terminado el recorrido, volvemos a sentarnos y ponemos en común lo que hemos experimentado. Diremos si nos ha gustado o no la actividad, qué texturas me han gustado más y por qué, qué he sentido ante esa textura o ese aroma. Igualmente diremos cuáles nos han gustado menos y por qué.</p> <p>Al final terminamos con un juego: tapándonos los ojos tratamos de identificar, a través del tacto y olor, alguno de los objetos que hemos trabajado previamente.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
- Materiales de diferentes texturas y olores organizados por el profesional.	

CONCIENCIA EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Identificar, expresar y respetar emociones propias y ajenas en situaciones de comunicación real.	Reconocimiento e identificación de las propias emociones.
LLEGAMOS A LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE LAS SENSACIONES QUE EXPERIMENTAMOS (ESCUCHO SONIDOS)	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Seleccionaremos objetos elaborados con diferentes materiales susceptibles de producir sonidos: madera, cristal, metal, papel. Así mismo seleccionaremos instrumentos musicales y grabaciones con sonidos de diferentes categorías: espacios naturales (bosque, viento, agua, pájaros...), ciudad (tráfico, sirenas, gritos...), propios del cuerpo (latidos corazón, respiración, tos...).</p> <p>Diseñaremos un recorrido en el que se experimentarán los diferentes sonidos.</p> <p>Presentaremos la actividad haciendo hincapié en que sólo se trata de ser consciente de las emociones que provocan en nuestro interior determinados sonidos según el origen y la intensidad del mismo y determinar cuáles nos gustan y cuáles no.</p> <p>Trataremos de identificar no sólo el placer o displacer, sino que intentaremos ponerle nombre a las emociones que nos causan estos sonidos: alegría, tristeza, sorpresa, tranquilidad...</p> <p>Cuando todos los usuarios han terminado el recorrido, volvemos a sentarnos y ponemos en común lo que hemos experimentado. Diremos si nos ha gustado o no la actividad, qué sonidos me han gustado más y por qué, qué he sentido ante ese sonido. Igualmente diremos cuáles nos han gustado menos y por qué.</p> <p>Buscamos un lugar confortable y nos situamos de manera cómoda. Cerramos los ojos y tratamos de identificar los sonidos que vayamos reproduciendo: agua en movimiento, lluvia, tormenta, aire, trinos, instrumentos musicales...</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Sala multisensorial o lugar confortable. - Diferentes estímulos auditivos. 	

CONCIENCIA EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Identificar, expresar y respetar emociones propias y ajenas en situaciones de comunicación real.	Reconocimiento e identificación de las propias emociones.
LLEGAMOS A LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE LAS SENSACIONES QUE EXPERIMENTAMOS (PONGO GUSTO A MIS EMOCIONES)	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Seleccionaremos diferentes alimentos y bebidas que contemplen las diferentes gamas de sabores: dulce, salado, ácido, agrio, picante... Así mismo contaremos con alimentos y líquidos de diferentes texturas: espeso, gelatinoso, duro, blando, pastoso, etc...</p> <p>Diseñaremos un recorrido en el que se experimentarán los diferentes sabores y texturas de los alimentos y bebidas.</p> <p>Prestaremos atención a aquellos alimentos y bebidas que nos gustan y nos causan placer, y los que no nos gustan. Iremos descubriendo cuáles son los sabores que nos resultan agradables y los que no nos gustan y qué cualidades hace que esto sea así. Trataremos de identificar no sólo el placer o displacer, sino que intentaremos ponerle nombre a las sensaciones que nos causan estos sabores y texturas: agrado, gusto, rechazo, asco...</p> <p>Cuando se termina el recorrido, volvemos a sentarnos y ponemos en común lo que hemos experimentado. Diremos si nos ha gustado o no la actividad, qué alimentos o bebidas me han gustado más y por qué, qué he sentido ante ese sabor y esa textura. Igualmente diremos cuáles nos han gustado menos y por qué.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Espacio adecuado para preparar y degustar posteriormente los alimentos. - Diferentes tipos de alimentos. 	

CONCIENCIA EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Identificar, expresar y respetar emociones propias y ajenas en situaciones de comunicación real.	Reconocimiento e identificación de las propias emociones.
TODO UN MUNDO DE SENSACIONES	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Contaremos con materiales de diferentes tamaños y formatos, que contemplen las diferentes gamas de texturas, sabores, olores, sonidos y a ser posible, temperaturas.</p> <p>Diseñaremos un recorrido en el que se expondrán todos los elementos y materiales: Arena, piscina de bolas, hojas secas, esponja, papeles, tela, piedrecitas... por el que iremos pasando deteniéndonos el tiempo necesario en cada parada para experimentar la textura y sensaciones que nos produce.</p> <p>También contemplaremos las diferentes posibilidades de experimentación: táctil (manos, pies, piel del cuerpo, cara), oído, olfato, vista y gusto.</p> <p>Trataremos de identificar no sólo el placer o displacer, sino que intentaremos ponerle nombre a las sensaciones que nos causan estos materiales y texturas: alegría, agrado, rechazo, tranquilidad, asco, placer...</p> <p>Cuando se ha terminado el recorrido, volvemos a sentarnos y ponemos en común lo que hemos experimentado. Diremos si nos ha gustado o no la actividad, qué material o actividad del recorrido me ha gustado más y por qué, qué he sentido al notar ese material, ese sabor, percibir ese olor o esa textura. Igualmente diremos cuáles nos han gustado menos y por qué</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
- Arena, piscina de bolas, hojas secas, esponjas, papeles con diversas texturas, telas, piedrecitas, perfumes...	

CONCIENCIA EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Identificar, expresar y respetar emociones propias y ajenas en situaciones de comunicación real.	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento e identificación de las propias emociones. - Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás.
IDENTIFICAMOS EMOCIONES: ALEGRÍA	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Seleccionaremos recursos que muestren claramente la emoción que pretendemos reconocer y experimentar: alegría.</p> <p>Contaremos con emoticones, pictogramas y láminas para las diferentes emociones.</p> <p>Presentaremos la emoción como aspecto positivo que influye para sentirnos más abiertos a la relación con los otros. Tomaremos conciencia de que la alegría no sólo es psíquica sino también se traduce en manifestaciones físicas como hacernos sentir mejor, sonreír fácilmente.</p> <p>Tras hablarles sobre esta emoción y las diferentes formas en que la expresamos, procederemos a la visión de una proyección relacionada con la emoción "Alegría".</p> <p>Identificamos las características propias de esta emoción: cómo está nuestra cara, nuestro cuerpo. Qué nos ocurre cuando nos abrazan, nos quieren, nos hacen regalos, hacemos las cosas bien, disfrutamos con lo que nos gusta...</p> <p>Reconocemos el emoticón o pictograma apropiado.</p> <p>Elegimos y describimos situaciones que tienen que ver con esta emoción.</p> <p>Dibujamos o componemos caras que expresen esta emoción.</p> <p>Dramatizamos distintas situaciones relacionadas con esta emoción.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Emoticones de las emociones. - Situaciones en láminas de esta emoción. 	

CONCIENCIA EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Identificar, expresar y respetar emociones propias y ajenas en situaciones de comunicación real.	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento e identificación de las propias emociones. - Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás.
IDENTIFICAMOS EMOCIONES: TRISTEZA	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Seleccionaremos recursos que muestren claramente la emoción que pretendemos reconocer y experimentar: Tristeza.</p> <p>Contaremos con emoticones, pictogramas, láminas, cuentos, películas...</p> <p>Presentaremos la emoción como un mecanismo que tenemos y expresamos en situaciones que nos hacen sentir mal: ante una pérdida, una frustración, una mala noticia...</p> <p>Tomaremos conciencia de las características propias de la tristeza: cómo está nuestra cara, nuestro cuerpo. Qué nos ocurre en situaciones que nos la provocan.</p> <p>Tras hablarles sobre esta emoción y las diferentes formas en que la expresamos, procederemos a la visión de una proyección relacionada con la emoción "Tristeza".</p> <p>Reconocemos el emoticón o pictograma apropiado.</p> <p>Elegimos y describimos situaciones que tienen que ver con esta emoción.</p> <p>Dibujamos o componemos caras que expresen esta emoción.</p> <p>Dramatizamos distintas situaciones relacionadas con esta emoción.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Emoticones de las emociones. - Situaciones en láminas de esta emoción. 	

CONCIENCIA EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Identificar, expresar y respetar emociones propias y ajenas en situaciones de comunicación real.	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento e identificación de las propias emociones. - Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás.
IDENTIFICAMOS EMOCIONES: RABIA	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Seleccionaremos recursos que muestren claramente la emoción que pretendemos reconocer y experimentar: Rabia.</p> <p>Contaremos con emoticones, pictogramas, láminas, cuentos, películas...</p> <p>Presentaremos la emoción como un mecanismo que tenemos y expresamos en situaciones que nos hacen enfadar: cuando nos tratan mal, no nos salen las cosas bien... Dejamos que ellos expresen situaciones donde han sentido rabia.</p> <p>Tomaremos conciencia de las características propias de esta emoción: cómo está nuestra cara, nuestro cuerpo. Qué nos ocurre en situaciones que nos la provoca.</p> <p>Tras hablarles sobre esta emoción y las diferentes formas en que la expresamos, procederemos a la visión de una proyección relacionada con la emoción "Rabia".</p> <p>Reconocemos el emoticón o pictograma apropiado.</p> <p>Elegimos y describimos situaciones que tienen que ver con esta emoción:</p> <p>Cuando me enfado mi cuerpo está...</p> <p>Cuando se enfadan conmigo me siento...</p> <p>Dibujamos o componemos caras que expresen esta emoción.</p> <p>Dramatizamos distintas situaciones relacionadas con esta emoción.as situaciones relacionadas con esta emoción.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Emoticones de las emociones. - Situaciones en láminas de esta emoción. 	

CONCIENCIA EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Identificar, expresar y respetar emociones propias y ajenas en situaciones de comunicación real.	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento e identificación de las propias emociones. - Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás.
IDENTIFICAMOS EMOCIONES: MIEDO	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Seleccionaremos recursos que muestren claramente la emoción que pretendemos reconocer y experimentar: Miedo.</p> <p>Contaremos con emoticones, pictogramas, láminas, cuentos, películas...</p> <p>Presentaremos la emoción como un mecanismo que tenemos y expresamos en situaciones que nos hacen estar asustados: cuando nos tratan mal, nos amenazan, ante situaciones difíciles... Dejamos que ellos expresen situaciones donde han sentido miedo.</p> <p>Tomaremos conciencia de las características propias de esta emoción: cómo está nuestra cara, nuestro cuerpo. Qué nos ocurre en situaciones que sentimos miedo.</p> <p>Tras hablarles sobre esta emoción y las diferentes formas en que la expresamos, procederemos a la visión de una proyección relacionada con la emoción "Miedo".</p> <p>Reconocemos el emoticón o pictograma apropiado.</p> <p>Elegimos y describimos situaciones que tienen que ver con esta emoción:</p> <p>Dibujamos o componemos caras que expresen esta emoción.</p> <p>Dramatizamos distintas situaciones relacionadas con esta emoción.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Emoticones de las emociones. - Situaciones en láminas de esta emoción. 	

CONCIENCIA EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Identificar, expresar y respetar emociones propias y ajenas en situaciones de comunicación real.	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento e identificación de las propias emociones. - Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás.
EXPERIMENTAMOS EMOCIONES: TALLER DE LA ALEGRÍA	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Basándonos en que ya hemos trabajado anteriormente esta emoción introduciremos a los alumnos en la dinámica de experimentar y sentir las propias emociones de manera vivencial.</p> <p>Conversamos sobre estas situaciones que nos producen alegría, felicidad, bienestar...</p> <p>Es importante descubrir qué vivencias les producen alegría y tratar de conseguir, en la medida de lo posible, ponerles en esa situación real: si es el deporte salir a la pista y jugar, etc.</p> <p>Fotografiamos aquellas cosas, situaciones, personas... que nos hacen sentir bien. También nuestras caras con la expresión de esa emoción.</p> <p>Imprimimos las fotos pasando a recortar la parte de la cara que más expresa la alegría o las situaciones que más nos hacen felices.</p> <p>Con todo ello compondremos el MURAL DE LA ALEGRÍA para exponerlo en el aula.</p> <p>Al finalizar hacemos un resumen de la actividad:</p> <p>¿Qué hemos hecho?</p> <p>¿Qué teníamos que captar?</p> <p>¿Qué nos ha gustado más?</p> <p>¿Ha sido fácil expresar esa emoción?</p> <p>¿Nos sentimos felices y contentos en este momento?</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Emoticones de las emociones. - Situaciones en láminas de esta emoción. 	

CONCIENCIA EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Identificar, expresar y respetar emociones propias y ajenas en situaciones de comunicación real.	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento e identificación de las propias emociones. - Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás.
EXPERIMENTAMOS EMOCIONES: TALLER DE LA TRISTEZA	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Basándonos en que ya hemos trabajado anteriormente esta emoción introduciremos a los alumnos en la dinámica de experimentar y sentir las propias emociones de manera vivencial.</p> <p>Conversamos sobre estas situaciones que nos producen tristeza, pena...</p> <p>Fotografiamos nuestras caras con la expresión de esta emoción.</p> <p>Dramatizamos situaciones que también fotografiamos.</p> <p>Imprimimos las fotos.</p> <p>Con todo ello compondremos el MURAL DE LA TRISTEZA para exponerlo en el aula.</p> <p>Al finalizar hacemos un resumen de la actividad:</p> <p>¿Qué hemos hecho?</p> <p>¿Qué teníamos que captar?</p> <p>¿Qué nos ha gustado más?</p> <p>¿Ha sido fácil expresar esa emoción?</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Cámara digital. - Es más atractivo para ellos experimentar con su propia imagen pero en el caso de no ser posible la sesión de fotos se pueden buscar estas situaciones en láminas o revistas. 	

CONCIENCIA EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Identificar, expresar y respetar emociones propias y ajenas en situaciones de comunicación real.	- Reconocimiento e identificación de las propias emociones. - Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás.
EXPERIMENTAMOS EMOCIONES: TALLER DE LA RABIA	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Basándonos en que ya hemos trabajado anteriormente esta emoción introduciremos a los alumnos en la dinámica de experimentar y sentir las propias emociones de manera vivencial.</p> <p>Conversamos sobre estas situaciones que nos producen rabia, que nos hacen enfadar...</p> <p>Fotografiamos nuestras caras con la expresión de esta emoción.</p> <p>Dramatizamos situaciones que también fotografiamos.</p> <p>Imprimimos las fotos.</p> <p>Con todo ello compondremos el MURAL DE LA RABIA/ENFADO para exponerlo en el aula.</p> <p>Al finalizar hacemos un resumen de la actividad:</p> <p>¿Qué hemos hecho?</p> <p>¿Qué teníamos que captar?</p> <p>¿Qué nos ha gustado más?</p> <p>¿Ha sido fácil expresar esa emoción?</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<p>- Cámara digital.</p> <p>- Es más atractivo para ellos experimentar con su propia imagen pero en el caso de no ser posible la sesión de fotos se pueden buscar estas situaciones en láminas o revistas.</p>	

CONCIENCIA EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Identificar, expresar y respetar emociones propias y ajenas en situaciones de comunicación real.	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento e identificación de las propias emociones. - Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás.
EXPERIMENTAMOS EMOCIONES: TALLER DEL MIEDO	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Basándonos en que ya hemos trabajado anteriormente esta emoción introduciremos a los alumnos en la dinámica de experimentar y sentir las propias emociones de manera vivencial.</p> <p>Conversamos sobre estas situaciones que nos producen miedo...</p> <p>Fotografiamos nuestras caras con la expresión de esta emoción.</p> <p>Dramatizamos situaciones que también fotografiamos.</p> <p>Imprimimos las fotos.</p> <p>Con todo ello compondremos el MURAL DEL MIEDO para exponerlo en el aula.</p> <p>Al finalizar hacemos un resumen de la actividad:</p> <p>¿Qué hemos hecho?</p> <p>¿Qué teníamos que captar?</p> <p>¿Qué nos ha gustado más?</p> <p>¿Ha sido fácil expresar esa emoción?</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Cámara digital. - Es más atractivo para ellos experimentar con su propia imagen pero en el caso de no ser posible la sesión de fotos se pueden buscar estas situaciones en láminas o revistas. 	

CONCIENCIA EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Identificar, expresar y respetar emociones propias y ajenas en situaciones de comunicación real.	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento e identificación de las propias emociones. - Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás.
DESCUBRIMOS EMOCIONES	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Una vez trabajadas las emociones de forma vivencial en situaciones que nos las despiertan podemos pasar a discriminarla en distintas situaciones o láminas.</p> <p>Identificamos el emoticón de la emoción que trabajemos entre varios.</p> <p>Coloreamos situaciones en las que discriminamos esa emoción en láminas.</p> <p>Dibujamos o componemos una cara que exprese la emoción. Podemos hacerlo en papel o dibujar una serie de óvalos en la pizarra, encima de los cuales ponemos el nombre de una emoción.</p> <p>Trabajamos una a una pidiendo, primero, que expresen con gestos dicha emoción (como si fuesen actores).</p> <p>Elegimos a algunos de los que mejor la expresen y pedimos a los demás que se fijen en la expresión (como están los ojos, la boca, las cejas.... Luego pedimos voluntarios para dibujarla en el óvalo correspondiente.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 1, 2, 3, 4 - Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 5 	

CONCIENCIA EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Identificar, expresar y respetar emociones propias y ajenas en situaciones de comunicación real.	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento e identificación de las propias emociones. - Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás.
EL PANEL DE LAS EMOCIONES	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>El objetivo principal de la actividad es el de introducir, el trabajo sistemático del reconocimiento e identificación de las emociones, en la dinámica diaria del aula.</p> <p>Se puede realizar en cartulina o papel continuo. Se dibujan tantas columnas como emociones vamos a trabajar (con más pequeños se pueden elegir tres o cuatro). Cada columna llevará una tira de velcro y encima de cada una de ellas pondremos un emoticón con las emociones a trabajar.</p> <p>Empezaremos a familiarizarnos con el panel a través de un juego:</p> <p>Metemos en una bolsa distintas fichas con emoticones. Se elige a un niño que meterá la mano y sacará una ficha que solo podrá ver él. Tratará de expresar con lenguaje no verbal esa emoción para que los demás la adivinen.</p> <p>Puede hacerse también con láminas que expresen determinadas situaciones y las emociones que tendrían cada uno de los personajes que aparecen en ellas.</p> <p>Al final ponemos nuestro nombre o foto (con velcro por detrás) en la columna de la emoción que más nos represente.</p> <p>El panel se queda en un lugar preferente en la clase (cerca de la entrada) y lo ideal sería que cada día, al entrar a clase cada uno se posicionara en la emoción que tiene, pudiéndose cambiar a lo largo del día si la emoción ha cambiado también. Hay que dar un tiempo diario para hablar de estos estados emocionales, sobre todo si ha habido cambios.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Cartulinas, velcro, emoticonos. - Fotos de los integrantes del aula (tanto niños como profesionales). - Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 6 	

CONCIENCIA EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Identificar, expresar y respetar emociones propias y ajenas en situaciones de comunicación real.	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento e identificación de las propias emociones. - Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás.
EL RELOJ DE LAS EMOCIONES	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Variante del panel de las emociones para trabajar la emoción, que cada día impera en los niños, al llegar al aula.</p> <p>Pasamos a realizar un reloj de emociones con los emoticones y el cartón pluma.</p> <p>Dibujamos un círculo a modo de esfera de reloj y colocaremos los emoticones de las emociones que vayamos a trabajar.</p> <p>En el centro colocaremos una flecha.</p> <p>Cada mañana, en la asamblea, trataremos de identificar la emoción que predomina en nosotros cuando llegamos al aula.</p> <p>Esto nos dará ocasión de hablar sobre las emociones y lo que nos ha hecho estar de esa manera.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Cartulina, Cartón pluma o base similar. - Emoticones con las distintas emociones. - Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 7 	

CONCIENCIA EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Identificar, expresar y respetar emociones propias y ajenas en situaciones de comunicación real.	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento e identificación de las propias emociones. - Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás.
DOMINÓ DE EMOCIONES	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Pasamos a realizar un dominó de emociones con los emoticones y el cartón pluma.</p> <p>Nos aseguraremos que los alumnos conocen la dinámica del juego.</p> <p>Repartimos igual número de fichas a cada jugador que deberán colocar, siguiendo la dinámica de este juego, en orden verbalizando de qué emoción se trata.</p> <p>Cuando salga una ficha doble podemos pedir que se dramatice dicha emoción o se piense en una situación que se haya experimentado con esa emoción y se verbalice al grupo.</p> <p>El juego termina cuando se han colocado todas las fichas.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Cartón pluma o base similar. - Emoticones con las distintas emociones. - Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 6 	

CONCIENCIA EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Identificar, expresar y respetar emociones propias y ajenas en situaciones de comunicación real.	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento e identificación de las propias emociones. - Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás.
LA RULETA DE LAS EMOCIONES	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>El objetivo de esta actividad es la de afianzar el conocimiento de las propias emociones y desarrollar la capacidad de verbalizar sentimientos y emociones, tanto propios como de los demás.</p> <p>Realizamos un círculo en cartón pluma.</p> <p>Trazamos tantos radios como emociones vamos a trabajar.</p> <p>Pegamos en ellos los emoticones de cada una de las emociones. Numeramos cada emoción.</p> <p>Una vez realizada la ruleta les pedimos que piensen en situaciones en las que se han sentido tristes, enfadados, alegres...</p> <p>Cada niño tendrá su turno para tirar el dado y con la emoción que le haya correspondido tendrá que explicar al resto de compañeros en que consiste esa emoción mediante un ejemplo que él mismo haya vivido y experimentado.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Cartón pluma o base similar. - Emoticones con las distintas emociones. - Dado. - Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 8 	

CONCIENCIA EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Identificar, expresar y respetar emociones propias y ajenas en situaciones de comunicación real.	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento e identificación de las propias emociones. - Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás.
EL BINGO DE LAS EMOCIONES	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>La finalidad de esta actividad es la de afianzar el conocimiento de las propias emociones y desarrollar la capacidad de verbalizar sentimientos y emociones, tanto propios como de los demás a través del juego del bingo.</p> <p>Pasamos a realizar cartones de bingo con emoticones, palabras... sobre emociones.</p> <p>Damos a cada alumno un cartón para jugar al bingo.</p> <p>En una bolsita pondremos todas las fichas (emoticones o palabras con las emociones) que llevan los diferentes cartones.</p> <p>Cuando saquemos un emoticón, palabra... los alumnos tienen que tachar esa casilla de su cartón.</p> <p>Todos los que han tachado esa casilla tendrán que representar el sentimiento o emoción que ha salido.</p> <p>El juego termina cuando el primer niño rellena todas las casillas de su cartón.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Cartón pluma o base similar. - Emoticones con las distintas emociones. - Dado. - Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 8 	

CONCIENCIA EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Identificar, expresar y respetar emociones propias y ajenas en situaciones de comunicación real.	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento e identificación de las propias emociones. - Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás.
EL JUEGO DE LAS CARITAS	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Repartimos a cada niño tantos óvalos de cartulina como emociones vamos a trabajar.</p> <p>Cada niño tendrá que dibujar en cada carita una emoción: alegría, miedo, enfado...</p> <p>Podemos pegar por detrás de cada carita un palito depresor o una pajita (a modo de piruleta).</p> <p>Prepararemos una serie de relatos cortos sobre distintas situaciones en las que se siente una emoción. También podemos presentar imágenes de estas situaciones.</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salgo al patio y un niño mayor me quita el bocadillo. - Nos anuncian que vamos a ir de excursión a ese lugar que tanto nos gusta. - Nos castigan a toda la clase sin motivo. - Quiero jugar en el patio con un grupo de niños y no me dejan... - Nos regalan ese juego que tanto nos gusta. - ... <p>(Es interesante elegir situaciones que realmente pasan en ese grupo).</p> <p>Ante cada situación deben levantar la carita que representa la emoción que creen sentirían. Les pediremos que verbalicen la elección que han realizado.</p> <p>Resulta muy rico el debate cuando el grupo levanta emociones diferentes ante una misma situación.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Cartulinas. Rotuladores de colores. - Láminas o relatos cortos sobre emociones. - Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 5 	

CONCIENCIA EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Identificar, expresar y respetar emociones propias y ajenas en situaciones de comunicación real.	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento e identificación de las propias emociones. - Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás.
NOS CONVERTIMOS EN MIMOS	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>El objetivo de esta actividad sería poner en común la importancia de identificar los sentimientos y emociones de las personas que nos rodean y saber expresar los propios.</p> <p>Nos sentamos en forma de U dejando una zona a modo de escenario.</p> <p>Vamos saliendo por turno a ese escenario para representar una emoción o sentimiento a través de la mímica.</p> <p>Los demás compañeros tratarán de adivinar y poner nombre a esa emoción.</p> <p>Después de cada intervención podemos preguntar si se han sentido alguna vez así, si han experimentado alguna vez esa situación...</p> <p>Es importante que todos participen aunque repitan emociones ya que cada uno la interpretará de una determinada manera.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
No se necesita ningún recurso específico.	

CONCIENCIA EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Identificar, expresar y respetar emociones propias y ajenas en situaciones de comunicación real.	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento e identificación de las propias emociones. - Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás.
TENGO UN CORAZÓN	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Repartimos un folio a cada niño y les pedimos que dibujen en el un corazón, tan grande como ellos quieran. Luego les pedimos que piensen en los seres queridos (pueden ser personas, mascotas...) y les den un lugar en ese corazón a modo de parcela.</p> <p>Les explicamos que aunque tengamos muchos amigos se trata de poner a aquel o aquellos más significativos, y lo mismo con la familia. Aquellos que realmente son importantes y tienen un lugar destacado en nuestra vida.</p> <p>Por parejas vamos a compartir nuestro corazón y a explicar al compañero nuestra elección.</p> <p>Pasamos después a exponerlo al gran grupo.</p> <p>Sería interesante ir guiando la intervención:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuántas parcelas ha hecho cada uno? - ¿Son iguales de grandes? - ¿Qué pensáis, ¿es más importante tener mucha gente en nuestras vidas o menos y más significativa? - ¿Nos gustaría meter a alguien que no está, que se nos ha pasado? - ¿Quién ha puesto un lugar para él mismo? - ¿Es importante que nosotros tengamos un lugar destacado para nosotros mismos? - ¿Les hemos dicho o mostrado a esas personas el lugar tan destacado que tienen en nuestro corazón? 	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Folios. - Rotuladores. - Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 9 (puede utilizarse este anexo). 	

CONCIENCIA EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Identificar, expresar y respetar emociones propias y ajenas en situaciones de comunicación real.	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento e identificación de las propias emociones. - Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás.
GYNKANA DE LAS EMOCIONES	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Proponemos al grupo formar dos equipos. Generalmente lo pido con anterioridad al día de la actividad. Ellos incluso diseñan un logo para el equipo y un nombre.</p> <p>Se pueden diseñar tantas pruebas como consideremos. Explicaré algunas que podemos llevar a cabo:</p> <p>Carrera de relevos: Se ponen los miembros de cada grupo en fila y les explicamos que vamos a realizar una carrera de relevos. A una señal salen los primeros de cada fila, se establece hasta dónde han de llegar y a la vuelta el relevo consiste en dar un abrazo al compañero que tiene que salir.</p> <p>Puzzles de emociones: Realizamos o buscamos fotos de caras expresando emociones y las dividimos en diferentes piezas (a mayor edad más piezas). Cada grupo tiene un sobre con las diferentes piezas. A una señal pueden sacar las piezas y empezar a construir las caras.</p> <p>Juego del pañuelo: Vamos a realizar este clásico juego donde cada equipo se coloca a izquierda y derecha de la persona que sujeta el pañuelo. Se enumeran ambos grupos y se procede como en el juego llamando en voz alta un número. Salen los niños que tienen ese número de cada grupo y cuando llegan a donde está el pañuelo han de esperar a escuchar una pregunta relacionada con todo lo que hemos trabajado en el Programa de Educación Emocional. Quien la conteste antes coge el pañuelo y trata de llegar a su equipo sin que le pille el compañero que habrá salido tras él.</p> <p>Sopa de letras: Podemos realizar una sopa de letras gigante en papel continuo o bien en un folio escondiendo entre todas las letras el nombre de distintas emociones. El papel estará puesto hacia abajo y a una señal lo vuelven y proceden entre todos los del grupo a encontrarlas.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Pañuelo, rotuladores de colores. - Papel continuo, fotos de caras o situaciones de expresión de emociones. 	

CONCIENCIA EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Identificar, expresar y respetar emociones propias y ajenas en situaciones de comunicación real.	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento e identificación de las propias emociones. - Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás.
REGALAMOS CARICIAS	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>La actividad se introduce con preguntas que centren el interés del niño hacia las manifestaciones de afecto ¿qué personas recuerdas que te hayan dado caricias, besos, abrazos? ¿Qué significa dar un beso o abrazo a alguien? ¿Quién se besa?..</p> <p>Proponemos un juego en el cual ha de descubrirse al amigo misterioso que nos da una caricia, un beso, abrazo...</p> <p>Se les sitúa en círculo. Nos sentamos como un participante más. Se elige al azar un niño para ocupar el centro.</p> <p>Una vez sentado el niño ante sus compañeros se explica la mecánica del juego: el elegido debe adivinar, con los ojos tapados con un pañuelo, quien le ha dado una caricia.</p> <p>El maestro tapa los ojos del niño elegido y señala a uno cualquiera del círculo que se acercará en silencio para darle un beso regresando a su lugar.</p> <p>El alumno que está en el centro se quitará el pañuelo e intentará adivinar quién le ha dado esa caricia.</p> <p>El resto puede ayudar con "frío, frío, caliente, caliente..."</p> <p>Cuando el alumno acierta quien es el compañero que le ha dado la caricia le invitará a ocupar su lugar. Así vamos cambiando de roles.</p> <p>Al acabar hacemos un resumen de la actividad preguntando donde cada uno expresa lo que más le ha gustado y cómo se ha sentido.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
Pañuelo para tapar los ojos.	

CONCIENCIA EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Identificar, expresar y respetar emociones propias y ajenas en situaciones de comunicación real.	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento e identificación de las propias emociones. - Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás.
LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE LOS CUENTOS	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Los niños se sientan en círculo y les explicamos que vamos a contarles un cuento. Podemos contarlo nosotros o pedir un voluntario que lo haga. Deben estar atentos porque luego vamos a trabajar sobre el contenido del mismo.</p> <p>Es muy importante nuestra actitud a la hora de abordar las cuestiones que les plantearemos. Lo esencial no son los contenidos académicos del cuento sino la proyección que cada uno hace con los personajes y situaciones expresadas en los mismos. No hay una respuesta buena o mala, acertada o no. El objetivo es que cada niño, a través de preguntas y cuestiones muy abiertas, pueda expresarse.</p> <p>Habrán niños que participen de forma espontánea pero podemos encontrarnos niños con dificultades para decir lo que sienten o piensan por miedo a no dar "la respuesta correcta". Explicamos de antemano que no existe una respuesta correcta o incorrecta, que se trata de expresar lo que cada uno opina o siente y que cada una de esas opiniones es única (como lo somos cada uno de nosotros) y válida puesto que lo hacemos desde el respeto.</p> <p>Cuestiones que podemos plantear a modo de ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué te ha gustado más de este cuento? - ¿Qué no te ha gustado? - ¿Te gusta el título? - Si pudieses elegir tú el título ¿cuál le pondrías? - ¿Qué personaje del cuento te ha gustado más? - Explícanos por qué. - ¿Qué personaje te ha gustado menos o no te ha gustado? - Explícanos por qué. - ¿Qué personaje piensas que es más feliz? ¿Por qué? - ¿Qué personaje crees que necesita ayuda? - ¿Cómo podríamos ayudarle? - Si pudieras decirle algo ¿qué le dirías? - ¿Te recuerda a alguien que tú conozcas? - ¿Qué hemos aprendido con este cuento? - ¿Si pudiese cambiar algo del cuento qué sería? 	

LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE LOS CUENTOS

RECURSOS NECESARIOS

BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS EN CUENTOTERAPIA: O LOS CUENTOS QUE NUNCA DEBERIAN FALTARLE POR LEER A NIGUN NIÑO/A.

“Entre Algodones” para protegernos de los coscorriones y también de las sobreprotecciones. Jeanne Willis ed. Macmillan. Madrid 2008.

“Orejas de Mariposa” para cuando nos empujan y nos caemos víctima de las envidias envidiosas. Luisa Aguilar. Kalandraka. <https://www.youtube.com/watch?v=C2lwoDYzxG0>

“Un chico Valiente como yo” para cuando escuece el miedo. Hans Wilhelm editorial juventud.

“Adivina cuanto te quiero”, para el viaje lunar al mundo de los grandes afectos. Sam McBratney KÓKINOS <https://www.youtube.com/watch?v=5q9gLH6u9f4>

“Siete llaves de cuento” para que se rebajen las magulladuras en las caídas de los primeros pasos. Antonio Rubio Kalandraka.

“Donde viven los monstruos” porque siempre que nos herimos esta mamá con su sopa. Maurice Sendak Kalandraka. <https://www.youtube.com/watch?v=OPNdFpLOdYY>

“Cuentos al Amor de la lumbre” para cualquier quemadura de lo simbólico y maravilloso. A. R. Almodovar, Alianza Editorial 2009.

“La hormiga viajera” para los cortes de la independencia. Begoña Ibarrola. Madrid, Ediciones SM, 2003.

“P de papa” para quitarnos las espinas. Isabel Martins Kalandraka.

“El Punto” para unir la brecha de nuestra autoestima y abrirnos a la creatividad. Peter H. Reynolds. Serres 2005. <https://www.youtube.com/watch?v=7W6T0SvD-Oc> <https://www.youtube.com/watch?v=xll7kOSIFsE>

Y estos diez cuentos se resumen en uno solo que es el bálsamo curalotodo de “Así es la vida”. Ana Luisa Ramírez. Dialogo 2005.

Espero que los disfrutéis tanto como yo los disfruto cada vez que los saco del botiquín de mi maleta de cuentos y veo las caras de los niños mayores y pequeños mientras lo escuchan, lo leen y me miran. *Lorenzo Antº Hernández Pallarés. Orientador y Cuentoterapeuta.*

“Sandy, la muñeca bombera”, Concha Miralles. “Yo cuento, tu cuentas... con números y letras.” Servicio de Publicaciones de Consejería de Educación Murcia. (2009).

“La letra número”, Concha Miralles. Yo cuento, tu cuentas... Servicio de Publicaciones de Consejería de Educación Murcia. (2009). http://bibliotecadigital.educarm.es/bidimur/i18n/catalogo_imagenes/grupo.cmd?path=1000188

CONCIENCIA EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Identificar, expresar y respetar emociones propias y ajenas en situaciones de comunicación real.	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento e identificación de las propias emociones. - Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás.
LAS EMOCIONES A TRAVÉS DEL CINE ATRÉVETE, CAMBIA	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Se pone el visionado del video sobre el miedo. Es conveniente que el video lo vean dos veces (es muy corto y al principio pierden detalles). La primera vez solo les digo que vamos a ver un video. Una vez visto les hago una serie de preguntas para que piensen, no para decirlas de momento:</p> <p>¿Qué pasa en estas historias que aparecen?, ¿quiénes son sus protagonistas?, ¿qué pasa en la primera parte y qué pasa en la segunda?... Después lo volvemos a visionar diciendo que presten mucha atención porque vamos a realizar un trabajo sobre el mismo.</p> <p>Una vez visionado se les reparte la ficha en la que contestarán las cuestiones referentes al video. (Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 10).</p> <p>Después de realizar la ficha, los alumnos irán compartiendo sus trabajos al grupo poniendo en común sus respuestas acerca de las cuestiones planteadas (¿qué describe el video?, ¿qué me enseña?...)</p> <p>Esta actividad es muy apropiada para hablar sobre la emoción del miedo y sobre todo resaltar que todos sentimos miedo. Se trata de enseñar que es natural sentir miedo ante determinadas situaciones pero que también podemos aprender a afrontar los miedos en la vida.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Enlace del video: YouTube: Atrévete y cambia http://www.youtube.com/watch?v - Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 10 	

CONCIENCIA EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Identificar, expresar y respetar emociones propias y ajenas en situaciones de comunicación real.	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento e identificación de las propias emociones. - Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás.
TALLER DE LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE LA PINTURA MI CUADRO EMOCION-ANTE	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>El taller puede realizarse en dos sesiones.</p> <p>En la primera trabajamos cómo los colores van asociados a la emoción. Por ejemplo si estoy muy enfadado y tengo mucha rabia... ¿Qué color elegiría para expresarla?, ¿Si estoy muy triste? ¿A través de qué colores puedo transmitir la alegría?, etc.</p> <p>Mostramos una serie de láminas de pintores famosos haciendo hincapié en la diferencia del tratamiento del color, imágenes, composición... y sobre todo qué podemos captar de la emoción del pintor al hacer su obra.</p> <p>Podemos hacer lo mismo con distintas audiciones para tratar de captar las diferentes emociones que nos transmiten.</p> <p>Reflexionamos sobre cómo los estados emocionales pueden transferirse a las distintas cosas que hacemos y ser captados por los demás.</p> <p>Les contamos que vamos a realizar un taller de pintura, donde cada uno puede elegir la lámina del pintor que más le guste para tenerla de referencia o bien pueden realizar un trabajo de libre creación.</p> <p>Preparamos todos los materiales: láminas, lienzos, pinturas, pinceles...</p> <p>En la segunda sesión se realiza el taller:</p> <p>Les explicamos que, aunque hayamos elegido una lámina, cada uno tiene libertad para experimentar con colores y formas diferentes. El cuadro lo hacemos nuestro. (Aunque a veces varios niños eligen una misma lámina, las composiciones resultantes son totalmente diferentes).</p> <p>Se pueden formar equipos de cuatro personas para compartir las pinturas.</p> <p>Se puede poner una música de fondo que invite a la concentración y conexión con las emociones propias de cada uno.</p> <p>Una vez terminado, los lienzos se pueden dejar secar en un rincón de la clase que hayamos habilitado para ello. Es importante que cada cual firme su obra.</p> <p>Les resulta muy gratificante si posteriormente montamos una exposición e invitamos al resto del centro a visitarla, convirtiéndose ellos en los guías de la exposición, explicando todo el proceso al grupo.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Láminas de pintores. - Audiciones cortas de música variada. - Lienzos, pinturas, pinceles... 	

CONCIENCIA EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Identificar, expresar y respetar emociones propias y ajenas en situaciones de comunicación real.	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento e identificación de las propias emociones. - Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás.
TALLER DE LAS EMOCIONES A TRAVÉS DEL TEATRO	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Es un taller para realizar en varias sesiones. Puede convertirse en un proyecto de trabajo para un trimestre o todo el curso.</p> <p>Empezamos creando una historia donde las emociones tengan un papel importante. Podemos seguir varios modelos:</p> <p>El visionado de algún corto o película y después como la adaptaríamos.</p> <p>Hacer lo mismo con un cuento o novela.</p> <p>Crear nosotros nuestra propia obra. Podemos partir de una idea y trabajar en clase sobre la misma. Creando los personajes y los diálogos.</p> <p>Pasamos a ocuparnos de los ensayos, decorados y vestuario.</p> <p>Y llegará el día de la presentación de la obra:</p> <p>Buscaremos el momento más adecuado (alguna fiesta, fin de curso o trimestre...)</p> <p>Realizaremos las invitaciones con un folleto de la obra (sinopsis, actores...) para repartirlas al resto del centro y las familias.</p> <p>Se representará el día elegido.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
La puesta en marcha de cada obra requiere unos materiales propios.	

5.1.2. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

“Cualquiera puede ponerse furioso, eso es fácil. Pero... estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto y de la forma correcta, eso no es fácil.”
Aristóteles.

BLOQUE 2	
AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL	
COMPETENCIA GENERAL	SUBCOMPETENCIAS
Diferenciar las respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal para poner en marcha estrategias de autorregulación emocional.	<ul style="list-style-type: none"> – Identificación de respuestas emocionales. – Estrategias y procedimientos de regulación.
RECOMENDACIONES PARA SU PUESTA EN PRÁCTICA	
<p>Al ser las emociones manifestaciones innatas ante determinados estímulos se hace imprescindible adquirir conciencia de cuáles son las respuestas que cada uno experimenta ante cada una de ellas.</p> <p>Estas se producen en la parte del cerebro más primitiva (zona límbica) que asume el control de la conducta antes que el neocórtex (zona del razonamiento) pueda tomar el control de las mismas. De tal forma que tendemos a tener respuestas impulsivas antes de poder razonar sobre lo que nos pasa. Si conseguimos poner en marcha estrategias de autorregulación, de forma automática, habremos conseguido interrumpir este proceso. Pero estas respuestas tienen que estar automatizadas. Y para ello el sentido de este bloque.</p> <p>Aprender a gestionar la propia vida emocional es un factor decisivo de socialización y un proceso que tiene su origen en la primera infancia. No se trata de reprimir las emociones sino de gestionarlas adecuadamente, de proporcionar técnicas y estrategias para poder resolver, de la mejor manera, las situaciones y conflictos que nos surjan en la vida.</p> <p>Para que las técnicas de autocontrol sean efectivas hay que entrenarse en ellas. No importa que al principio nos cueste conseguir su objetivo. Poco a poco, con una dedicación mínima, podremos automatizarlas y lograr disfrutar de sus beneficios.</p> <p>En el primer módulo trabajaremos el conocimiento e identificación de las emociones y los mecanismos que se ponen en marcha en cada uno de nosotros y en el segundo módulo veremos una amplia batería de recursos para regularlas:</p> <p>– Respiración: Tiene multitud de beneficios si conseguimos aprender a respirar bien. La hay de tres tipos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Superior (clavicular) en la que solo trabaja la parte superior de los pulmones absorbiendo una mínima cantidad de aire. • Media (intercostal) el aire llega hasta la parte superior y media de los pulmones. • Profunda (abdominal) el aire llega hasta la parte inferior de los pulmones con lo que se consigue un elevado porcentaje de su capacidad, aportando mayor cantidad de oxígeno. <p>También tenemos que aprender a respirar por la nariz, es su proceso natural, el aire se calienta y purifica antes de pasar al interior.</p> <p>Enseñaremos a ser conscientes de la respiración y de los múltiples beneficios que nos aporta.</p> <p>– Relajación: Con la respiración y la relajación podemos bajar la actividad del sistema nervioso autónomo de forma voluntaria. Controlar estas técnicas nos lleva a un mayor dominio de respuestas emocionales. Tiene múltiples beneficios como reducir el estrés, superar bloqueos y tensiones, ayuda en la concentración, desarrollo de la imaginación, potencia la creatividad, reporta energía...</p> <p>– Visualización: Se trata de usar la imaginación para crear imágenes y experimentar sensaciones. Con su práctica aumentamos el grado de percepción de todos nuestros sentidos, la capacidad de enfrentarnos a las dificultades. Podemos reducir el estrés, la ansiedad y los miedos.</p>	

- **Masaje:** Es una forma de relajación en una zona determinada. Podemos utilizar el masaje en la cara y espalda. Para los más reticentes a dejarse tocar podemos empezar a realizarlo con objetos: esponjas, brochas suaves, globos...
- **Pensamiento positivo:** tratando de cambiar aquellos pensamientos que nos generan baja autoestima o malestar por su conversión en positivos.
- **Mandalas:** Son dibujos que invitan a la reflexión y la meditación. Considerado desde la antigüedad como un arte sanador. Tiene múltiples beneficios: fomenta la concentración, la coordinación psicomotriz, la imaginación y creatividad, la serenidad y la calma. A través del dibujo el niño expresa ideas, pensamientos, estados de ánimo, en definitiva es una herramienta para poder expresar su mundo interior.

Las diferentes técnicas las iremos introduciendo de forma progresiva teniendo en cuenta:

- No forzar ninguna situación. Los niños tienen que sentirse cómodos y disfrutar con las distintas actividades.
- Si a alguien le cuesta cerrar los ojos en alguna de las actividades se le sugiere mirar hacia abajo para que el entorno le distraiga lo menos posible.
- Las actividades de relajación pueden tener sentido en sí mismas o como paso previo para las de visualización y pensamiento positivo.
- Se aportan diferentes formas de relajación para que podemos elegir la que más nos guste. Al principio pueden ser más directivas y sistemáticas para pasar a realizarlas de manera más rápida si el objetivo es trabajar también otra técnica con ella.
- Después de cada relajación se les puede poner una música de relax y permanecer así durante unos minutos para que sientan los beneficios que nos aporta sentirnos en paz y armonía con nuestro cuerpo.
- Es el momento también de verbalizar pensamientos positivos: "estoy bien... me siento bien... somos valiosos... muy importantes... tengo cualidades que me hacen fuerte..."
- También después de estas actividades se les puede pedir que verbalicen o dibujen lo que han sentido y vivenciado.

AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Diferenciar las respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal para poner en marcha estrategias de autorregulación emocional.	- Identificar las respuestas que se manifiestan ante determinadas emociones.
QUÉ ME PASA	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Invitamos a los alumnos a que piensen en una situación que hayan vivido en la que sintieron mucha rabia. Les pedimos que la dibujen o escriban.</p> <p>Vamos verbalizando estas situaciones y nos centraremos en cómo nos sentíamos en ese momento:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ¿Nos sentíamos cómodos... relajados... tensos...? – ¿Cómo estaba nuestro corazón? ¿Y nuestra respiración? – ¿Nos hemos fijado alguna vez como están nuestros hombros cuando estamos muy enfadados? ¿y nuestra cara? – ¿Cómo es nuestra actitud corporal en general? – ¿Qué pensamientos nos venían en ese momento? <p>A la vez que vamos hablando podemos ir trabajando una posición de relajación muscular y otra de tensión con el fin de poder apreciar las diferencias.</p> <p>Ahora pasaremos a pensar en aquellas cosas que a mí me funcionan para relajarme, para tranquilizarme cuando estoy muy enfadado. Realizamos una lluvia de ideas para ir recogiendo aquellas estrategias que nos son útiles para sentirnos bien.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
Folios y lápices.	

AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Diferenciar las respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal para poner en marcha estrategias de autorregulación emocional.	- Identificar las respuestas que se manifiestan ante determinadas emociones.
EL TERMÓMETRO	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Buscamos situaciones de nuestra vida en la que nos hayamos sentido muy enfadados y con mucha rabia. ¿Qué paso en esa ocasión? ¿Qué sentimos?</p> <p>Recordamos ahora otra situación en la que nos hayamos sentido muy tranquilos y relajados. ¿Qué pasó entonces? ¿Qué sentimos?</p> <p>Tratamos de comparar las emociones y sensaciones corporales de una y otra situación.</p> <p>Realizamos un termómetro en el que vamos a medir nuestras reacciones emocionales, asignando el color naranja claro a las situaciones que nos hacen sentirnos tranquilos y el rojo fuerte a las situaciones que nos hacen sentir mucha rabia.</p> <p>Identifico en todo momento mis emociones y se las que me hacen subir mi temperatura. También se las que me hacen bajarla.</p> <p>Cuando tengo rabia me siento mal pero sé que puedo controlarla y sé que se va a pasar si pongo en marcha las técnicas que voy aprendiendo.</p> <p>Con estas técnicas puedo bajar mi temperatura emocional.</p> <p>Yo mando sobre mis emociones, no dejo que ellas me controlen a mí.</p> <p>Sentir emociones no es malo, incluso las que me hacen sentir mal, como la rabia. Tengo derecho a estar enfadado ante determinadas situaciones pero yo decido la respuesta a esa rabia. Si me provocan y respondo de la misma manera nadie sale ganando. A veces ignorar una provocación, que es un síntoma de valentía, hace que no se empeoren las cosas.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 11.	

AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Diferenciar las respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal para poner en marcha estrategias de autorregulación emocional.	- Identificar las respuestas que se manifiestan ante determinadas emociones.
¿CÓMO TE SENTIRÍAS TU?	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Se muestran las distintas situaciones para generar debate en cada una de ellas. Se trata de experiencias en las que podemos optar por varias soluciones, unas nos pueden llevar a sentirnos mal y otras muy bien si encontramos la manera de resolverla de forma positiva, sin que nadie salga dañado.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. María y Ana están sentadas en el patio. Tenían muchas ganas de que llegase el momento ya que Ana quería contarle algo que le había pasado. Entonces se acercó Irene, que no tenía muchas amigas, para pedirles si podía sentarse con ellas. Entonces... 2. Carlos está preparando su fiesta de cumpleaños y ha decidido invitar a sus amigos a merendar y ver una película. Está haciendo las invitaciones y Antonio, su mejor amigo, le pide que no invite a Salva porque es un pesado, que si le invita él no vendrá... 3. Estamos subiendo las escaleras para entrar en clase después del patio. Todos subimos de forma ordenada menos Daniel que quiere adelantarnos a todos para entrar el primero aun habiendo salido el último del patio. Con las prisas empuja a Inés que se hace daño... <p>Se les anima a que expresen sus opiniones sobre lo que normalmente hacen en estas situaciones. Se les puede animar con algunas preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué opinas de la situación que acabamos de relatar? - ¿Cómo crees que se ha sentido? - ¿Cómo te sentirías tu si te pasase lo mismo? - ¿Por qué crees que han actuado así? - ¿Crees que se podría haber actuado de otra manera? - ¿Alguna vez nos ha pasado algo así? ¿Cómo lo resolvimos? 	
RECURSOS NECESARIOS	
No precisa recursos específicos	

AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Diferenciar las respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal para poner en marcha estrategias de autorregulación emocional.	Estrategias y procedimientos de regulación.
RESPIRACIÓN PROFUNDA	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>El objetivo de esta técnica es controlar las manifestaciones fisiológicas que surgen cuando nos enfrentamos a una situación estresante centrandó nuestra atención en la respiración.</p> <p>Puede realizarse en una postura cómoda: de pié, sentados o tumbados.</p> <p>Se trata de hacer una respiración abdominal profunda y la clave para comprobar que se está haciendo correctamente es poner una mano en el abdomen y otra en el pecho. Solo tendría que moverse, mientras realizamos el ejercicio, la mano del abdomen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tomamos aire por la nariz muy lentamente tratando de llevarlo al abdomen. (nos inflamos como si fuésemos globos). Mientras lo hacemos podemos contar mentalmente hasta cuatro. • Retenemos el aire mientras contamos mentalmente hasta cuatro. • Soltamos el aire muy lentamente por la nariz contando mentalmente hasta seis. • Repetimos todo el proceso varias veces. <p>Con niños pequeños podemos realizar alguna variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colocar un objeto que no pese sobre el abdomen para que pueden notar como se mueve. • Subir los brazos al tomar el aire y bajarlos al expulsarlo. 	
RECURSOS NECESARIOS	
No precisa recursos específicos	

AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Diferenciar las respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal para poner en marcha estrategias de autorregulación emocional.	Estrategias y procedimientos de regulación.
NUESTRO CUERPO PUEDE SER...	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Son actividades independientes que pueden desarrollarse en cinco minutos. Se les explica que nos servirán para relajarnos cuando estemos nerviosos y/o enfadados.</p> <p>Nos convertimos en globos: tomamos aire por la nariz muy lentamente y vamos dejando que este aire entre por nuestros pulmones hasta la parte del abdomen. Observamos nuestra barriga y vemos como poco a poco se va convirtiendo en un globo que se infla hasta el máximo. Luego vamos dejando escapar el aire poco a poco hasta que se desinflen totalmente.</p> <p>Somos pececitos en el mar: podemos buscar una postura cómoda, en la silla sobre la mesa o tumbados en la alfombra. Cerramos los ojos y nos imaginamos que somos pececitos en el mar y vamos dejándonos mecer por las olas y corrientes marinas muy lentamente. El agua es muy azul y está calentita. Disfrutamos con esta sensación de sentirnos mecidos en el mar.</p> <p>La carrera de la tortuga: nos imaginamos que somos tortugas y nos invitan a realizar una carrera. Como somos tortugas vamos muy despacito, viendo todo lo que ocurre a nuestro alrededor como si fuésemos a cámara lenta. No importa quien llegue el primero, no hay meta ni premios. Solo disfrutamos de esta sensación.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
No precisa recursos específicos	

AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Diferenciar las respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal para poner en marcha estrategias de autorregulación emocional.	Estrategias y procedimientos de regulación.
NOS RELAJAMOS	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Buscamos una postura cómoda, sentados o acostados sobre la alfombra o colchonetas. Les explicamos que lo que vamos a realizar lo podemos poner en práctica si alguna vez nos encontramos un poquito nerviosos y nos cuesta concentrarnos. Podemos preguntar si alguna vez alguien se ha sentido así, en qué ocasiones y que han hecho en esos momentos.</p> <p>Podemos explicarles que esa sensación de nerviosismo se puede controlar y que eso es lo que vamos a aprender con lo que vamos a hacer.</p> <p>Les pedimos que busquen esa postura en la que se sienten cómodos, relajando los brazos y las piernas y les invitamos a que cierren los ojos.</p> <p>Tomamos aire por la nariz lentamente y lo dejamos salir por la nariz muy lentamente.</p> <p>Podemos poner una música de fondo relajante y sobre ella vamos hablando despacio y con un tono de voz muy suave. (Se muestran diferentes ejemplos para realizar).</p> <p>Les explicaremos que vayan imaginando lo que les iremos diciendo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vamos andando por la orilla de la playa, todo está en calma y el agua muy tranquila. Vamos descalzos sintiendo la arena en nuestros pies... Es un día soleado pero no hace calor. Sentimos los rayos del sol que nos calientan y nos calman...nos sentimos muy relajados con este paseo. - Estamos en el campo... todo está cubierto de hierba y hace solecito. Miramos a nuestro alrededor y vemos árboles donde se posan los pájaros que cantan... todo es de color verde pero también hay algunas flores de muchos colores. Paseamos descalzos por la hierba y sentimos esa sensación, también los olores que desprenden las flores... los sonidos de los pájaros... me siento muy bien... muy relajado. - Somos mariposas y vivimos en un parque, hace sol y desplegamos nuestras alas para disponer-nos a volar. Tomamos altura y vamos viendo las distintas flores que hay en el parque. Las hay de todos los colores... pero vemos una que es la más bonita de todas, nos gusta mucho y nos dirigimos hacia ella posándonos suavemente sobre sus pétalos. Respiramos despacito y notamos como nos entra el aire suavemente y sentimos todo el aroma de esa bonita flor. Hace un poquito de brisa y sobre la flor nos sentimos mecidos escuchando el canto de los pajaritos y mirando el cielo tan azul. Sentimos el calorcito del sol... nos sentimos tan bien... - Somos peces en el mar, vamos nadando tranquilamente entre las olas dejándonos llevar por ellas. Estamos perezosos y apenas nadamos... nos dejamos mecer por el oleaje suave que nos lleva por el fondo marino. Vemos peces de muchos colores que nos acompañan a nuestro lado... también hay caballitos de mar y pulpos pequeñitos que nos acarician al pasar... el agua es muy cálida y nos sentimos muy bien en ella... 	
RECURSOS NECESARIOS	
No precisa recursos específicos	

AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Diferenciar las respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal para poner en marcha estrategias de autorregulación emocional.	Estrategias y procedimientos de regulación.
RELAJACIÓN MUSCULAR	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Llegamos a la relajación a través de experimentar la diferencia entre tensión-relajación.</p> <p>Empezamos por los pies y terminamos por los músculos de la cara.</p> <p>Cerramos los ojos y ponemos tensión en los pies como si fuesen garras tensando los dedos. Mantenemos unos segundos y relajamos tratando de centrarnos en el contraste y los beneficios cuando no hay tensión.</p> <p>Pasamos a tobillos y pantorrillas dirigiendo las puntas de los pies hacia el cuerpo manteniendo la tensión en las pantorrillas... relajamos.</p> <p>Contraemos fuertemente las nalgas... soltamos y relajamos.</p> <p>Tensamos el abdomen hacia dentro... relajamos.</p> <p>Tensamos los hombros apretando las palmas de las manos una contra otra... relajamos.</p> <p>Tensamos la garganta hundiendo la barbilla en el pecho... unos segundos y relajamos.</p> <p>Presionamos la nuca y cabeza contra la parte posterior de los hombros... relajamos.</p> <p>Tensamos la cara arrugando la frente... relajamos. Cejas... ojos... mandíbulas y dientes... labios... y vamos relajando cada una de estas partes.</p> <p>Nos centramos sobre todo en los beneficios de la relajación de un músculo después de estar tensionado.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
No precisa recursos específicos	

AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Diferenciar las respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal para poner en marcha estrategias de autorregulación emocional.	Estrategias y procedimientos de regulación.
RELAJACIÓN PROGRESIVA	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Podemos estar sentados con la cabeza sobre un cojín encima de la mesa o tumbados en el suelo. Cerramos los ojos.</p> <p>Realizamos varias inspiraciones por la nariz.</p> <p>Centramos la atención en nuestros pies y vamos a mandar un mensaje con el pensamiento para que se relajen.</p> <p>Vamos a sentir ahora nuestras piernas... los muslos y vamos a pensar que están muy relajados.</p> <p>Ponemos atención a los glúteos y sentimos que están muy relajados.</p> <p>Vamos subiendo hacia la espalda que siento cada vez más relajada... también mi pecho... noto como cada vez mi respiración se hace más pausada y tranquila.</p> <p>Nos centramos en los hombros... brazos... manos y los sentimos relajados... muy relajados.</p> <p>Ahora centramos nuestra atención en el cuello y vamos a procurar dejarlo suelto y cada vez más relajado.</p> <p>A continuación visualizamos nuestra cara... ojos... nariz... Presto atención a mi boca... procurando que no haya ninguna parte en tensión... mandíbulas... lengua...</p> <p>Ahora todo mi cuerpo está relajado y muy tranquilo... me siento muy... muy bien.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
No precisa recursos específicos	

AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Diferenciar las respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal para poner en marcha estrategias de autorregulación emocional.	Estrategias y procedimientos de regulación.
DENTRO Y FUERA DE MI	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Podemos estar sentados con la cabeza sobre un cojín encima de la mesa o tumbados en el suelo.</p> <p>Les pedimos que busquen esa postura en la que se sienten cómodos, relajando los brazos y las piernas y les invitamos a que cierren los ojos.</p> <p>Tomamos aire por la nariz lentamente y lo dejamos salir también por la nariz muy lentamente.</p> <p>Dirijo mi atención al mundo que me rodea: donde estoy, los sonidos que escucho...</p> <p>Después dirijo la atención a mi propio cuerpo, a mis sensaciones físicas: estoy cómodo, siento tensión en alguna zona, frío...</p> <p>Tratamos de darnos cuenta de la diferencia del mundo interior y el exterior y somos conscientes de ello.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
No precisa recursos específicos	

AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Diferenciar las respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal para poner en marcha estrategias de autorregulación emocional.	Estrategias y procedimientos de regulación.
PERCIBO A TRAVÉS DE LA IMAGINACIÓN	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>La relajación se puede aplicar antes o después de situaciones estresantes.</p> <p>El objetivo es relajar nuestro cuerpo para pasar a relajar también nuestros pensamientos.</p> <p>Si durante la actividad nos llegan pensamientos perturbadores trataremos de no enredarnos con ellos, la mejor manera es integrarlos, reconocerlos sin enjuiciarlos, centrarnos en la respiración... uno... dos... tres...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buscamos una postura cómoda, bien sentados o tumbados. • Mentalmente vamos relajando todos los músculos de nuestro cuerpo procurando que no haya ninguna parte del cuerpo en tensión. • Una vez relajados nos imaginamos un lugar tranquilo y relajante (una playa con agua azul y arena blanca, un prado verde lleno de flores, un río de montaña...). • Procuramos imaginarlo con todo lujo de detalles, tratando de sentir los sonidos, colores, sensaciones... • En cualquiera de esos lugares nos vemos tranquilos y relajados, todo es armonía y tranquilidad, nos sentimos muy bien allí. <p>Puedo volver a sentir esa sensación cada vez que lo necesité.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
No precisa recursos específicos	

AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Diferenciar las respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal para poner en marcha estrategias de autorregulación emocional.	Estrategias y procedimientos de regulación.
LUZ CÁLIDA	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Nos sentamos buscando una postura en la que nos sintamos cómodos. Cerramos los ojos.</p> <p>Nos imaginamos que justo encima de nuestra cabeza hay una luz muy potente de color blanco.</p> <p>Siento su calidez y noto como penetra por nuestra cabeza haciendo que vayamos relajando cada parte que va tocando. Me siento muy tranquilo y relajado...</p> <p>Esa luz va bajando por el cuello... pecho... manos... y me voy sintiendo más y más relajado.</p> <p>Sigue bajando por mi pecho... barriga... muslos... piernas... pies... y cada vez nos sentimos más tranquilos y relajados.</p> <p>Podemos poner una música relajante y permanecer así unos minutos.</p> <p>Les pedimos que tomen conciencia de su cuerpo, de sus sensaciones y les invitamos a mover el cuerpo como si acabasen de levantarse, estirando los brazos y piernas, incluso bostezando.</p> <p>Podemos repartirles un folio y que dibujen las sensaciones que han tenido.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Música de relax. - Folios y lápices. 	

AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Diferenciar las respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal para poner en marcha estrategias de autorregulación emocional.	Estrategias y procedimientos de regulación.
VIAJE AL INFINITO	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Buscamos una postura cómoda y cerramos los ojos.</p> <p>Somos conscientes de nuestro cuerpo y de donde estamos.</p> <p>Tratamos de visualizar la clase y donde nos ubicamos en ella. Como si pudiese volar salgo de la clase y puedo imaginarme como es el colegio por fuera, con todas sus clases.</p> <p>Sigo subiendo y veo el barrio donde está ubicado el colegio y todas las casas.</p> <p>Me elevo mucho más y puedo ver que ese barrio forma parte de una gran ciudad.</p> <p>Sigo ascendiendo y veo todas las ciudades de mi país, veo su forma y que a su vez mi país forma parte de un continente.</p> <p>Sigo elevándome y puedo salir del planeta tierra, me integro en el espacio y desde allí veo el planeta muy pequeñito, apenas insignificante...</p> <p>Poco a poco vamos volviendo... acercándonos a la tierra... mi ciudad... mi barrio... mi escuela y mi clase.</p> <p>Nos creemos el centro del universo y sin embargo, conforme somos capaces de salir de nosotros, vemos lo pequeños e insignificantes en comparación con el universo. A la vez formamos parte de esa gran obra que es el universo.</p> <p>Pasamos a poner en común nuestras sensaciones y aportaciones. Podemos dibujar nuestra experiencia.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
Folios y lápices.	

AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Diferenciar las respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal para poner en marcha estrategias de autorregulación emocional.	Estrategias y procedimientos de regulación.
VIAJE AL INTERIOR DEL CUERPO	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Nos colocamos buscando una postura cómoda y cerramos los ojos.</p> <p>Realizamos algunos ejercicios de respiración y pasamos a viajar al interior de nuestro cuerpo desde los pies a la cabeza.</p> <p>Vamos haciendo un recorrido avanzando por cada músculo, miembro, órgano... tratando de descubrir si alguna de esas zonas está en tensión o con dolor. Así hasta llegar a la cabeza.</p> <p>Cuando descubrimos alguna zona tensa podemos irradiarla con una energía blanca que le de calor y la relaje.</p> <p>Cuando sentimos dolor en alguna parte de nuestro cuerpo podemos imaginarnos que, al respirar, mandamos energía a esa zona y el dolor o malestar lo acumulamos en algo tan pequeño como un grano de arroz. Cuando lo tenemos todo ahí metido hacemos viajar ese granito de arroz por nuestro cuerpo hasta expulsarlo por la nariz con el aire de nuestra respiración.</p> <p>Compartimos las experiencias que cada uno ha tenido.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
No se precisan recursos específicos.	

AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Diferenciar las respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal para poner en marcha estrategias de autorregulación emocional.	Estrategias y procedimientos de regulación.
LA EXPERIENCIA DE ALICIA	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Podemos estar sentados con la cabeza sobre un cojín encima de la mesa o tumbados en el suelo.</p> <p>Les pedimos que busquen esa postura en la que se sienten cómodos, relajando los brazos y las piernas y les invitamos a que cierren los ojos.</p> <p>Tomamos aire por la nariz lentamente y lo dejamos salir también por la nariz muy despacio.</p> <p>Realizamos un recorrido por nuestro cuerpo buscando alguna zona que no esté relajada y les invitamos a que lo hagan.</p> <p>Nos imaginamos que vamos caminando por un bosque. Alguien nos toca con una varita mágica y empezamos a crecer más y más hasta convertirnos en gigantes.</p> <p>Somos más altos que los árboles del bosque... podemos ver por encima de ellos el bosque y todo lo que hay alrededor.</p> <p>Nos vemos rodeados por todos los animales y personas que habitan en ese bosque, que al principio nos miran con temor pero nosotros tenemos mucho cuidado de movernos sin hacer daño a nadie y descubrimos que podemos ayudarles en cosas que sería imposible si fuésemos de su tamaño.</p> <p>Ven que les cuidamos y no tienen miedo. Se sienten agradecidos con nosotros.</p> <p>Otra vez nos tocan con la varita y vamos perdiendo altura... cada vez más hasta convertirnos en seres diminutos.</p> <p>A nuestro alrededor todo es enorme, cualquiera podría pisarnos y hacernos daño pero todos nos cuidan y juegan con nosotros.</p> <p>Nos sentimos protegidos y queridos.</p> <p>Compartimos la experiencia.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
No se precisan recursos específicos.	

AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Diferenciar las respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal para poner en marcha estrategias de autorregulación emocional.	Estrategias y procedimientos de regulación.
VISUALIZACIÓN POSITIVA	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Técnica para trabajar aquellas situaciones que nos da miedo afrontar.</p> <ul style="list-style-type: none"> – En primer lugar tenemos que conseguir relajarnos, crear una situación en la que nos sintamos bien y tranquilos (Técnica de relajación). – En esa condición de tranquilidad y bienestar nos imaginamos la situación estresante. Esa circunstancia que nos causa problemas y que no nos sentimos con fuerzas para afrontar o superar. – Esta situación está en mi cabeza, yo tengo poder para imaginármela, recrearla y pensar que se puede realizar de la manera que yo desee. – Como si fuese el director de una película y a la vez el actor, visualizo esa situación y me imagino que se va a realizar de la mejor manera posible y con total éxito. – Me veo en esa situación comportándome con tranquilidad, relajado y seguro de mí mismo, practicando lo que voy a hacer y decir. – Soy capaz de realizarla y me siento genial. Disfruto con ello. 	
RECURSOS NECESARIOS	
No se precisan recursos específicos.	

AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Diferenciar las respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal para poner en marcha estrategias de autorregulación emocional.	Estrategias y procedimientos de regulación.
MASAJES	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Es una forma de relajación muy efectiva.</p> <p>Se puede utilizar el masaje en la cara y en la espalda.</p> <p>Antes de pasar al masaje con las manos podemos iniciarlos con el masaje con objetos: esponjas, brochas suaves, globos...</p> <p>Por parejas se lo dan unos a otros.</p> <p>En la cara:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Masajeamos la frente desde el centro hacia las sienes alrededor de los ojos. • Bajamos por la nariz hacia el exterior llegando a los lados de los labios, la barbilla. Subimos y acariciamos la unión de las orejas. • Masajeamos la cabeza con los dedos abiertos. • Finalizamos poniendo las manos huecas, sin presionar, sobre los ojos y transmitimos nuestro calor y afecto. <p>En la espalda:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Masajeamos los hombros, el cuello y la cabeza. • Pasamos a masajear los músculos de la espalda como si estuviésemos amasando. • Con las palmas de las manos huecas vamos dando suaves golpecitos por toda la espalda. • Terminamos amasando de nuevo los músculos de la espalda. 	
RECURSOS NECESARIOS	
Si es necesario esponjas, telas, globos, algodón, pinceles...	

AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Diferenciar las respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal para poner en marcha estrategias de autorregulación emocional.	Estrategias y procedimientos de regulación.
PENSANDO EN POSITIVO	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Les explicamos que hay diferentes formas para sentirnos mejor y una de ellas es pensar en positivo. Todos tenemos la posibilidad, cada día, de centrar nuestra atención en aquellas cosas que nos gustan y que nos hacen sentir bien. Esto nos generará estados de ánimo muy positivos y nos conectará con emociones saludables.</p> <p>Invitamos a cada uno que piense en aquellas cosas que les hacen sentir muy bien. Las expresamos explicando lo que sentimos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuando escucho música me siento muy relajado y tranquilo. - Si me dejan pasar el fin de semana con mi prima estoy muy contenta ya que es mi mejor amiga y hablamos de muchas cosas. - Cuando saco a pasear a mi perro me siento muy responsable... le cuido y juego con él. - Cuando termino todos mis trabajos y puedo dedicarme a jugar a lo que me gusta soy feliz... <p>Podemos iniciar un mural personalizado donde cada uno ponga su foto o nombre en el centro y alrededor, todo aquello que vamos descubriendo que nos gusta y nos hace sentirnos felices, relajados, contentos, tranquilos...</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Folios o cartulinas. - Fotos, lápices... 	

AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Diferenciar las respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal para poner en marcha estrategias de autorregulación emocional.	Estrategias y procedimientos de regulación.
STOP AL PENSAMIENTO	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Esta técnica puede utilizarse cada vez que tenemos pensamientos recurrentes que lo único que nos hacen es sentirnos mal.</p> <p>Se trata de prestar atención al tipo de pensamientos que tenemos cuando nos sentimos incómodos, alterados, con rabia...</p> <p>Una vez identificados vamos a proceder de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nos damos cuenta del tipo de pensamiento que tenemos. • No lo enjuiciamos ni nos enredamos con él. • Procedemos a ser observadores de ese pensamiento. • Puedo centrar mi atención en otras cosas. • Puedo sustituirlo por pensamientos más positivos. <p>Ejemplo:</p> <p>Si este es el pensamiento "Todo me sale mal"</p> <p>Sustituirlo por este "Esto no me ha salido ahora muy bien pero otras veces sí lo he conseguido".</p> <p>También puedo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contar hasta 10. • Escuchar música. • Relajarnos a través de la respiración. • Salir a caminar o correr. • Dedicar un tiempo a mis aficiones favoritas. <p>Al finalizar la actividad podemos realizar el anexo stop al pensamiento y poner en común para familiarizarnos con los pensamientos que nos hacen daño y cómo podemos trabajarlos en positivo.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 12.	

AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Diferenciar las respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal para poner en marcha estrategias de autorregulación emocional.	Estrategias y procedimientos de regulación.
REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>En general, cuando sentimos de una determinada manera, pensamos en consonancia con ella y actuamos de acuerdo a la forma de sentir y pensar, nos sentimos muy bien. Hay una coherencia interna a la hora de adoptar decisiones y enfrentarnos a la vida.</p> <p>Lo que ocurre es que, a veces, sentimos de una determinada manera y nuestro pensamiento no va acorde con ese sentimiento dando lugar a decisiones y actuaciones que nos hacen sentir mal.</p> <p>Es muy interesante tratar de diferenciar las emociones y sentimientos de los pensamientos que tenemos ante cualquier situación que nos causa malestar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Describo brevemente el problema o situación que no me hace sentir bien. • Trato de identificar mi emoción y sentimientos. • Identifico los pensamientos que me vienen. • Al final veo como termino actuando. <p>Ejemplo: Me piden prestado algo que es muy importante para mí y me lo han estropeado.</p> <p>Emoción: rabia.</p> <p>Pensamientos: Todo me pasa a mí; no tenía que habérselo dejado; no soy capaz de decirle a nadie que no; todos se aprovechan de mí...</p> <p>Actuación: me callo y no soy capaz de expresar mi malestar, incluso le digo "vale, no pasa nada".</p> <p>Con lo cual me quedo frustrado y mal.</p> <p>Para salir de este círculo vamos a trabajar sobre los pensamientos que nos hacen sentir bien o mal. Saber identificarlos y cambiarlos como hemos aprendido en la actividad anterior.</p> <p>Cuando empezamos a tener pensamientos del tipo (esto es por mi culpa, nada me sale bien, no voy a ser capaz, no me quiere nadie, no caigo bien a nadie, etc)</p> <p>Los cambiamos por (ha ocurrido así y aprendo de ello; hay cosas que me salen muy bien y otras no tanto; unas cosas me cuestan más que otras pero si me lo propongo puedo conseguirlo; soy consciente de que no caigo bien a todo el mundo pero tengo mucha gente que me quiere y a la que quiero...)</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 13.	

AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Diferenciar las respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal para poner en marcha estrategias de autorregulación emocional.	Estrategias y procedimientos de regulación.
EL SEMÁFORO	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Es una técnica para aprender a controlar las emociones.</p> <p>Trabajamos situaciones que nos llevan a sentir mucha rabia y/o tristeza.</p> <p>ROJO: STOP. Normalmente nos enfadamos ante la situación que hemos descrito pero ahora vamos a interiorizar la palabra STOP ALTO para parar esa emoción. Vamos a tratar de poner en marcha técnicas de control del enfado.</p> <p>NARANJA: PENSAR. Cuando nos sentimos un poquito más tranquilos es el momento de pensar en la situación: ¿Qué ha pasado realmente? ¿Qué parte de responsabilidad tengo en la misma? ¿Se da siempre o es un caso aislado? ¿Me importa realmente la persona que lo ha provocado o no son realmente mis amigos? ¿Merece la pena perder el control por esto? ¿Soy más inteligente si respondo a la provocación o si la ignoro? ¿Tiene sentido que yo me sienta mal por esto?...</p> <p>VERDE: ACTUAR. Es el momento de pensar en soluciones. Puede ser que lo que decida sea quitar importancia a la situación y por lo tanto trate de ignorarla, no caer en la provocación. O por el contrario me interesa hablar con la persona ya que la considero amiga y deseo tratar de solucionar el problema de una forma constructiva, controlando lo que vamos a decir y hacer de forma asertiva.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 14.	

AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Diferenciar las respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal para poner en marcha estrategias de autorregulación emocional.	Estrategias y procedimientos de regulación.
EL RINCÓN DE SENTIRNOS BIEN	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Es una propuesta de organización del aula. Procedemos a crear un espacio dentro de la clase.</p> <p>Tiene que ser un rincón carente de estímulos estresantes y que tenga cierta intimidad. Dispondrá de alfombra y cojines.</p> <p>Los niños podrán entrar en él cuando, por cualquier motivo, sientan que han perdido el control, se sienten nerviosos, enfadados... para poder poner en práctica alguna técnica de autocontrol que hayamos aprendido, volver a conectar con nosotros y llegar a sentirnos bien para incorporarnos al grupo.</p> <p>Es importante que la entrada y salida del mismo se viva con naturalidad en el grupo.</p> <p>El rincón puede dotarse de materiales que faciliten la relajación. Se proponen algunos.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de música con auriculares y música relajante. -Mandalas, folios, lápices de colores... 	

AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Diferenciar las respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal para poner en marcha estrategias de autorregulación emocional.	Estrategias y procedimientos de regulación.
MANDALAS	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Es importante contar con una gran variedad de diseños en el aula para que cada niño elija el que le guste.</p> <p>Esta técnica es muy sencilla y se puede realizar en sesiones de 15 o 20 minutos cuando queramos que se concentren o tranquilicen.</p> <p>Se les facilita diferentes materiales para colorearlo y les dejamos experimentar.</p> <p>Pueden añadir más formas a las que tiene.</p> <p>Una vez elegido se puede realizar en varias sesiones. Cuando termina el tiempo lo guardamos y seguimos en la siguiente sesión. Lo importante es terminarlo antes de empezar con otro.</p> <p>Es importante estar en silencio durante la realización de esta actividad. Se puede poner una música suave de fondo.</p> <p>Hay infinidad de páginas web con mandalas para colorear e imprimir. Facilito algunas de ellas:</p> <p>http://www.escuelaenlanube.com/dibujos-mandalas-para-colorear/</p> <p>http://www.colorear.net/dibujos/colorear-Mandalas-209.html</p> <p>http://www.mandalasparatodos.com.ar/mandalas-para-pintar/</p> <p>http://www.mandalas.es/mandalas_blanco.htm</p> <p>http://es.hellokids.com/r_1596/dibujos-para-colorear/mandalas/mandalas</p> <p>http://www.doslourdes.net/mandalas.htm</p> <p>http://www.colorearjunior.com/dibujos-para-colorear-de-mandala.html</p> <p>http://www.mandalaweb.com/item/mandalas-para-ninos.html</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
Mandalas y materiales para colorear.	

5.1.3. AUTOESTIMA

"Hay una historia detrás de cada persona. Hay una razón por la cual son como son. Pensemos en ello antes de juzgar a nadie"

"Todos somos genios. Pero si juzgas a un pez por su habilidad para trepar árboles, vivirá toda la vida pensando que es un inútil" (atribuida a Einstein).

BLOQUE 3	
AUTOESTIMA	
COMPETENCIA GENERAL	SUBCOMPETENCIAS
Definir y valorar las cualidades positivas de uno mismo, así como las que son susceptibles de mejorar, para conseguir una autoestima ajustada	<ul style="list-style-type: none"> – Imagen ajustada de uno mismo. – Sentirnos competentes y valiosos.
RECOMENDACIONES PARA SU PUESTA EN PRÁCTICA	
<p>La autoestima es la capacidad de tener confianza en nuestras posibilidades. Es aceptarnos y valorarnos de forma adecuada.</p> <p>Empieza a gestarse desde el inicio de nuestra vida y tiene mucho que ver las experiencias que cada niño ha tenido con las personas de referencia y su entorno.</p> <p>No es lo que los demás piensan y sienten de nosotros sino lo que cada uno siente y piensa sobre sí mismo.</p> <p>Tener una autoestima ajustada significa ser consciente de mis fortalezas y alegrarme y estar agradecido por ello y también de mis limitaciones tratando de cambiarlas para mejorarlas, si es posible. Es aceptarme y valorarme como la persona valiosa que soy, única, genial e irreplicable.</p> <p>Tener una buena autoestima será la base para sentirnos bien y poder establecer relaciones positivas con los demás.</p> <p>En este bloque trataremos de ayudar a conseguir que cada niño tenga una autoestima positiva y ajustada.</p> <p>Como tiene mucho que ver con las experiencias que el niño vive desde su gestación y las distintas respuestas que obtiene ante las necesidades de sentirse querido y aceptado podemos comprender la importancia que tiene la forma en la que el niño se siente querido, valorado y aceptado en el aula por parte del docente y sus propios compañeros.</p> <p>Es una mirada al interior de cómo generamos estas relaciones en el aula, como son mis propias relaciones con cada uno de ellos. Cómo influyo en ayudarles a descubrir lo mejor que tienen, cómo yo mismo soy modelo de las cosas a imitar.</p> <p>En mi experiencia me ha sido de gran utilidad lo que el Análisis Transaccional (Eric Berne) define como caricias: “estímulo intencional dirigido de persona a persona, que puede ser gestual, escrito, verbal, físico y simbólico que tiene posibilidad de ser respondido por parte de quien lo recibe”.</p> <p>Las caricias pueden ser:</p> <p>– Por la emoción que invitan a vivir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Positivas: Son directas, apropiadas y pertinentes. Producen emociones agradables e invitan a comportarse de manera positiva. Tiene por finalidad hacer sentir bien al otro. • Negativas: Su finalidad es descontrolar los sentimientos y necesidades emocionales de los demás. Pueden ser agresivas o de lastima. Ambas favorecen la desvalorización personal y disminuyen la autoestima. 	

– **Por las condiciones para darlas o recibirlas:**

- **Incondicionales:** se dan o reciben por el mero hecho de existir o ser.
- **Condicionales:** se dan o reciben por conductas objetivas. A condición de...
- **Por aproximación a una meta:** Reconocimiento a los avances en orden a un objetivo final.

– **Por su influencia o bienestar:**

- **Adecuadas o sanas:** aumentan el bienestar a largo plazo.
- **Inadecuadas o malsanas:** provocan malestar a corto y largo plazo.

Si queremos contribuir a generar una buena autoestima en nuestro alumnado tendremos que tener en cuenta y hacer cotidiano en la clase:

- Actitud positiva, generando confianza en los logros personales.
- Generar la valoración y el respeto por uno mismo y entre todos.
- Dar caricias positivas, incondicionales y adecuadas para que las personas se desarrollen emocionalmente sanas.
- Aprender a aceptar las caricias positivas, incondicionales y adecuadas que nos den.
- Aprender a pedir las caricias positivas que necesitemos.
- Rechazar las caricias negativas, condicionales o inadecuadas que nos puedan dar.
- Aprender a darnos caricias positivas a nosotros mismos.

AUTOESTIMA	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Definir y valorar las cualidades positivas de uno mismo, así como las que son susceptibles de mejorar, para conseguir una autoestima ajustada.	Imagen ajustada de uno mismo.
COMO ME VEO	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Pedimos o realizamos una foto a cada uno de los niños y la pegaremos en el centro de una cartulina tamaño folio.</p> <p>Repartimos a cada niño la cartulina con su foto y les pediremos que piensen en aquellas cualidades que tienen para resaltar, tanto físicas como en la forma de ser o comportarse.</p> <p>Cada niño tendrá su folio e irá resaltando y escribiendo en él, alrededor de su foto, esas características y cualidades que cree tener.</p> <p>Una vez que hemos terminado la descripción cada niño pasa a compartirla con el grupo.</p> <p>Los compañeros también pueden aportar alguna cualidad que le ven y que él o ella no ha puesto en su cartulina.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> – Fotos de cada niño. – Folios. 	

AUTOESTIMA	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Definir y valorar las cualidades positivas de uno mismo, así como las que son susceptibles de mejorar, para conseguir una autoestima ajustada.	Imagen ajustada de uno mismo.
LAS CUALIDADES QUE ME DEFINEN	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Nos sentamos en círculo y pasamos a dialogar sobre las cualidades que puede tener cada persona, haciendo hincapié en que todos somos únicos y tenemos muchas cosas positivas que vamos a ir descubriendo y compartiendo con los demás.</p> <p>Damos un tiempo para realizar la ficha que les facilitamos y después pasamos a compartir en gran grupo.</p> <p>Tenemos que tener en cuenta que hay chavales a los que les costará compartir y leer en alto sus cualidades.</p> <p>No forzamos ninguna situación.</p> <p>Mi experiencia me ha hecho constatar que cuando los más tímidos ven los resultados de lo que ocurre cuando los demás exponen sus trabajos: nadie los juzga, se escucha con mucho respeto y se les felicita por participar alabando y agradeciendo sus aportaciones, se van animando, pierden miedos, ganan confianza y al final suelen terminar participando.</p> <p>Cuando hay alguien que no se ve cualidades positivas podemos animar al grupo que facilite las que ellos ven del compañero y a éste pedir que vaya escribiendo las cualidades que los compañeros le han aportado.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 15	

AUTOESTIMA	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Definir y valorar las cualidades positivas de uno mismo, así como las que son susceptibles de mejorar, para conseguir una autoestima ajustada.	Imagen ajustada de uno mismo.
MI VIDA EN IMÁGENES	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Vamos a pensar en nosotros. En las cosas que nos han sucedido y que han sido muy importantes y en cómo hemos reaccionado y actuado ante las mismas.</p> <p>Elegimos una de esas cosas que hemos vivido y vamos a tratar de hacer una historia con ella.</p> <p>Les repartimos la ficha y les explicamos que van a desarrollarla en cuatro momentos y para ello vamos a dibujar esas situaciones poniendo un pequeño texto debajo de cada dibujo.</p> <p>Una vez terminada la actividad pasamos a compartir en el grupo.</p> <p>Es importante escuchar sin juzgar, conduciendo la comunicación a través de preguntas que le hagan reflexionar, buscando y alabando la parte positiva y agradeciendo siempre el haber tenido la valentía de compartir con todos nosotros esta parte de sus vivencias.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 16	

AUTOESTIMA	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Definir y valorar las cualidades positivas de uno mismo, así como las que son susceptibles de mejorar, para conseguir una autoestima ajustada.	Imagen ajustada de uno mismo.
EL CUENTO DE LA CEBOLLA (Anónimo)	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Pasamos el cuento (Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 20) a cada persona para trabajar sobre él o también podemos leerlo nosotros y contestar a las cuestiones de forma oral:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué pasó en esta historia para que las cebollas se pusieran las capas? ¿Por qué crees que se las pusieron? - ¿Qué personaje de este cuento te gusta más y por qué? - ¿Cuál el que no te ha gustado y por qué? - ¿Cuáles crees tú que son tus piedras preciosas? ¿Y tus capas? ¿Cómo podrías quitarlas? - Manualización y/o dibujo sobre el cuento. - Dramatización del cuento (se puede cambiar lo que deseemos explicando el cambio). <p>El cuento es muy rico y nos dará muchas oportunidades para trabajar las cualidades y fortalezas que todos poseemos y que, a veces, nos vemos obligados a tapar para que nos acepten los demás.</p> <p>Una vez trabajado les pido que me ayuden a encontrar un título más sugerente y atractivo y también que me ayuden a ilustrarlo.</p> <p>Salen unos trabajos artísticos muy creativos.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 20	

AUTOESTIMA	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Definir y valorar las cualidades positivas de uno mismo, así como las que son susceptibles de mejorar, para conseguir una autoestima ajustada.	Imagen ajustada de uno mismo.
PUEDO DEFINIRME ASÍ	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Pasamos el Anexo 5.2.3. Fichas de actividades a cada miembro del grupo para trabajarlo de forma individual.</p> <p>Cada uno se dibuja en la columna de la izquierda de forma completa.</p> <p>Pasamos a completar las cuestiones que se nos plantean en la columna de la derecha.</p> <p>Cuando lo hayan terminado pasamos a compartir en grupo con la finalidad de que nos vayan conociendo un poquito mejor y cada uno pueda sentirse competente y valioso.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 21	

AUTOESTIMA	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Definir y valorar las cualidades positivas de uno mismo, así como las que son susceptibles de mejorar, para conseguir una autoestima ajustada.	Imagen ajustada de uno mismo.
DESEO... NO DESEO	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Nos situamos en una postura relajada y cómoda y cerramos los ojos.</p> <p>Realizamos varias inspiraciones profundas y procuramos una relajación global de nuestro cuerpo.</p> <p>Les explicamos que vamos a ir realizando una serie de inspiraciones y que en cada una de estas inspiraciones vamos a dejar entrar en nuestro cuerpo aquello que más deseamos.</p> <p>Al expulsar el aire sacamos al exterior las cosas que no queremos, las cosas que no nos gustan.</p> <p>Así con cada inspiración el pensamiento es YO DESEO...</p> <p>Con cada espiración pensamos NO DESEO...</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
No se precisan recursos específicos.	

AUTOESTIMA	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Definir y valorar las cualidades positivas de uno mismo, así como las que son susceptibles de mejorar, para conseguir una autoestima ajustada.	Imagen ajustada de uno mismo.
EL GLOBO	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Cerramos los ojos y en una postura cómoda nos imaginamos que tenemos un globo.</p> <p>Vamos a inflarlo y en cada golpe de aire que metemos vamos a imaginar que metemos también aquellas cosas que no me hacen sentir bien, formas de comportarme que no me llevan al bienestar, problemas con alguna persona, formas de actuar que no me gustan... Todo lo que no me hace sentir bien lo meto en ese globo.</p> <p>Camino con ese globo hacia un bosque... busco un lugar en el centro que está llano... despejado... y suelto el globo que se eleva hacia el cielo... despacio. Me libero de él.</p> <p>Lo sigo con la mirada sintiéndome muy relajada... sin ataduras... ligera... libre...</p> <p>Entonces veo que el globo explota y miles de partículas empiezan a descender. Cuando caen sobre el bosque y sobre mí me doy cuenta que son pétalos de flores de distintos colores. Al llegar a la tierra cada uno de esos pétalos se convierte en una flor. En unos segundos el bosque se ha convertido en un bello jardín con flores de todos los colores...</p> <p>Disfruto con esa sensación...</p> <p>Cuando abrimos los ojos podemos pasar a expresar cómo nos hemos sentido, que sensaciones nos han llegado, cómo ha sido la vivencia de cada uno. Siempre con mucho respeto y sin forzar ninguna situación.</p> <p>También podemos pasar a dibujar la experiencia.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<p>-No se precisan recursos específicos.</p> <p>-Si se dibuja: folios y colores</p>	

AUTOESTIMA	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Definir y valorar las cualidades positivas de uno mismo, así como las que son susceptibles de mejorar, para conseguir una autoestima ajustada.	Imagen ajustada de uno mismo.
SER REY POR UN DÍA	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Repartimos un folio a cada niño y les pedimos que piensen por un momento en todas aquellas cosas que podrían decidir hacer sin que nadie les reproche, recrimine, diga nada, o se lo impida.</p> <p>Seremos libres de hacer aquello que nos apetezca sin que nadie se enfade.</p> <p>Si tuviésemos ese poder durante un día ¿qué sería lo que haríamos?</p> <p>Daremos un tiempo para que cada uno lo escriba en su folio y luego lo iremos leyendo al grupo.</p> <p>Evitaremos hacer juicios de valor.</p> <p>Actuaremos solo como moderadores dando la posibilidad de que puedan expresarse libremente.</p> <p>Se permitirá que los compañeros puedan hacer alguna pregunta.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
Folios y lápices.	

AUTOESTIMA	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Definir y valorar las cualidades positivas de uno mismo, así como las que son susceptibles de mejorar, para conseguir una autoestima ajustada.	Sentirnos competentes y valiosos.
TE REGALO UNA CARICIA	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Hablamos previamente de las caricias en grupo. Qué es para cada uno de ellos una caricia, si nos gustan las manifestaciones de afecto... y les proponemos un juego.</p> <p>Pedimos un voluntario que salga al centro del aula y le decimos que le vamos a tapar los ojos para que no pueda ver nada.</p> <p>Los demás deben estar en silencio.</p> <p>Preguntamos quien desea salir para dar una caricia al compañero que ha salido voluntario.</p> <p>La forma de hacerlo es levantar la mano ya que no podemos hablar.</p> <p>Elegimos a uno con un gesto y esa persona sale y le regala una caricia positiva (puede ser un abrazo, beso, mostrarle cercanía, tocarlo...)</p> <p>Cuando lo hace vuelve a su sitio, entonces destapamos los ojos y tiene que adivinar quién ha sido el compañero que le ha acariciado.</p> <p>Si lo adivina éste viene al centro y le tapamos los ojos para seguir jugando.</p> <p>Es un excelente recurso para realizar un sondeo sobre qué niños son los más aceptados en el grupo y cuáles de ellos menos aceptados.</p> <p>Procuraremos que todos los niños reciban caricias. Cuando tengamos niños que no son aceptados por el grupo podemos dar nosotros esas caricias.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
Un pañuelo.	

AUTOESTIMA	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Definir y valorar las cualidades positivas de uno mismo, así como las que son susceptibles de mejorar, para conseguir una autoestima ajustada.	Sentirnos competentes y valiosos.
LA HISTORIA DE MI NOMBRE	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Se le entrega un folio a cada niño y les pedimos que lo doblen por la mitad. Con el folio doblado, colocado hacia ellos la parte que se abre, les pedimos que escriban el nombre con el que les gusta que le llamen. Pueden decorarlo, utilizar grafiti, colores, etc. Cuando hayan terminado vamos saliendo de uno en uno para contar a los demás todo lo que sepamos de nuestro nombre:</p> <p>¿Por qué nos lo pusieron? ¿Sabemos lo que significa? ¿Hay más miembros de la familia que se llamen así? ¿Nos gusta nuestro nombre? ¿Hemos puesto el nombre completo o un diminutivo? ¿Cómo nos llaman y cómo nos gusta que nos llamen?</p> <p>Animamos a los alumnos que no sepan algo sobre su nombre que lo pregunten en casa y que traten de buscar su significado en internet o qué personajes famosos hay en la historia con ese nombre.</p> <p>Para más mayores:</p> <p>¿Qué significado tiene para mí mi nombre? ¿Qué se esperaba de mí con ese nombre? ¿Cuáles eran sus expectativas al ponérmelo? ¿Cómo yo me he ajustado o separado de esas expectativas?</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Folios. - Rotuladores y lápices de colores. 	

AUTOESTIMA	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Definir y valorar las cualidades positivas de uno mismo, así como las que son susceptibles de mejorar, para conseguir una autoestima ajustada.	Sentirnos competentes y valiosos.
CÓMO ME VES	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Nos colocamos en círculo y explicamos que vamos a repartir un folio a cada uno.</p> <p>En él ponemos nuestro nombre solamente.</p> <p>Cuando todos lo hayan hecho iremos pasando el folio al compañero de la derecha, que elegirá una cualidad, de las que aparecen escritas, que más defina a ese niño (puede hacerse poniendo cruces o escribiendo alguna más).</p> <p>Cuando el folio llega a su dueño dejamos unos minutos de reflexión personal para ver lo que nos han escrito.</p> <p>Pasamos después a compartir con el grupo los resultados, respetando en todo momento si desean hacerlo y en que profundidad.</p> <p>La información que recoge cada miembro del grupo es cómo le ven los demás.</p> <p>Podemos propiciar la comunicación preguntando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Os ha gustado la actividad? • ¿Estamos de acuerdo con lo que han escrito de nosotros los compañeros? • ¿Nos vemos así? • ¿Se ajusta la percepción que tienen los demás sobre mí con mi propia percepción? 	
RECURSOS NECESARIOS	
Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 17	

AUTOESTIMA	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Definir y valorar las cualidades positivas de uno mismo, así como las que son susceptibles de mejorar, para conseguir una autoestima ajustada.	Sentirnos competentes y valiosos.
SE QUE ME QUIEREN	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Nos sentamos en círculo y repartimos un folio a cada uno.</p> <p>Les pedimos que piensen un momento qué amigos tienen que les quieren y con los que se sienten muy a gusto.</p> <p>Les vamos a pedir que piensen también por qué creen que les quieren, que cualidades son las que tienen que les gusta a los demás o a ese amigo en concreto.</p> <p>Pasamos a escribirlo en el folio.</p> <p>Cuando todos han terminado pedimos un voluntario para empezar.</p> <p>Esta persona irá a buscar al amigo en el que ha pensado y le leerá las razones por las que cree que le quiere y desea estar con él.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
Folio y lápices.	

AUTOESTIMA	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Definir y valorar las cualidades positivas de uno mismo, así como las que son susceptibles de mejorar, para conseguir una autoestima ajustada.	Sentirnos competentes y valiosos.
TE FELICITO...	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Escribimos el nombre de todos los niños de la clase en trocitos de papel, los doblamos y metemos en una cajita.</p> <p>Vamos pasando la caja y cada uno va sacando un papel con el nombre que le ha tocado.</p> <p>No se puede decir nada salvo que les haya salido su propio nombre, en cuyo caso se volverá a meter y procederá a sacar otro.</p> <p>Repartimos posit (si encontramos con forma de corazón serán los más adecuados).</p> <p>Cada uno tendrá que escribir en el posit todas las cualidades positivas de la persona que le ha tocado así como felicitarle por situaciones que haya vivido o visto de él.</p> <p>El juego empieza cuando el primer participante (puede ser el profesor) se dirige frente a quien le ha tocado y le lee en voz alta lo que ha escrito en ese corazón.</p> <p>Es importante que se lo lea en primera persona.</p> <p>Una vez leído, se lo regalamos.</p> <p>El niño que lo recibe se levanta y se dirige hacia el que le ha tocado a su vez y el anterior se sienta en su sitio. El juego termina cuando todos estamos sentados fuera de nuestro sitio.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> – Postit con forma de corazón. – Folios para cortar y poner los nombres. – Cajita o bolsa de plástico para los nombres. 	

AUTOESTIMA	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Definir y valorar las cualidades positivas de uno mismo, así como las que son susceptibles de mejorar, para conseguir una autoestima ajustada.	Sentirnos competentes y valiosos.
FELICITO A MI AMIGO	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Explicamos que vamos a realizar un juego que trata sobre las cualidades positivas que tenemos todos.</p> <p>Sentados en círculo y de uno en uno, vamos a elegir al compañero que tenemos a la derecha. Vamos a pensar en ese compañero o compañera, en todo lo bueno que tiene, en lo más bonito que hemos vivido o compartido con él o ella, lo que más nos gusta.</p> <p>Cuando lo tengamos pensado nos volvemos hacia el compañero y le decimos en voz alta y mirándole a los ojos, lo que nos gusta y por lo que le felicitamos.</p> <p>El compañero deberá de contestarle agradeciéndole el elogio antes de volverse a su derecha y hacer lo mismo con el siguiente hasta que todos lo hayamos hecho.</p> <p>Podemos iniciar el recorrido siendo el profesor quien diga algo positivo al niño que tenga a su lado.</p> <p>Cuando terminamos expresamos cómo nos hemos sentido.</p> <p>Si hemos estado más cómodos dando elogios o recibiendo los.</p> <p>Para qué creemos que nos puede ayudar esta actividad.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
No se precisan recursos específicos.	

AUTOESTIMA	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Definir y valorar las cualidades positivas de uno mismo, así como las que son susceptibles de mejorar, para conseguir una autoestima ajustada.	Sentirnos competentes y valiosos.
YO SOY	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Colocados en círculo les explicamos en que consiste la actividad.</p> <p>Vamos a trabajar sobre nuestras fortalezas</p> <p>Les pedimos que piensen en situaciones que aparecerán escritas en un folio.</p> <p>Son frases que empiezan con un adjetivo y ellos tienen que terminarlas pensando en una situación que hayan vivido y que se hayan sentido así.</p> <p>Se les explica también que si hay más situaciones en las que se ven reflejados y no están escritas, tienen libertad para escribir al final las frases que deseen.</p> <p>Una vez terminado de escribir pasamos a compartir en grupo lo que ha hecho cada uno y procuraremos dar refuerzos positivos ante cada lectura.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 18	

AUTOESTIMA	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Definir y valorar las cualidades positivas de uno mismo, así como las que son susceptibles de mejorar, para conseguir una autoestima ajustada.	Sentirnos competentes y valiosos.
MI ÁRBOL	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Repartimos un folio con el árbol a cada alumno.</p> <p>Les pedimos que pongan en la etiqueta que aparece al final del tronco su nombre, pueden dibujarlo como deseen, pero sólo el nombre en la etiqueta.</p> <p>Nos sentamos en círculo.</p> <p>Vamos pasando nuestro árbol al compañero que tenemos a la derecha que podrá escribir dentro del mismo algo positivo en relación a la persona de la etiqueta que aparece abajo.</p> <p>A su vez lo pasará a su derecha y cada uno escribirá algo positivo sobre esa persona (frase, palabra, dibujo...)</p> <p>Así, en cadena, cada uno irá recibiendo los distintos árboles y fijándose en el nombre que aparece en la etiqueta, le pondrá algo bonito a ese compañero.</p> <p>Termina la actividad cuando nos llega nuestro árbol.</p> <p>Si cada niño tiene rotuladores de colores para escribir el árbol quedará mucho más bonito de varios colores</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> – Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 19 – Rotuladores de colores. 	

AUTOESTIMA	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Definir y valorar las cualidades positivas de uno mismo, así como las que son susceptibles de mejorar, para conseguir una autoestima ajustada.	Sentirnos competentes y valiosos.
LA CAJA DE LOS AFECTOS	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Es una actividad para realizar a lo largo de una semana.</p> <p>Decoramos una caja entre todos.</p> <p>Podemos ponerle los dibujos y colores que nos gusten.</p> <p>Le hacemos una ranura como si fuese una urna.</p> <p>Les explicamos que a lo largo de la semana la caja estará en un lugar asequible donde cada uno irá felicitando a algún compañero por algo que haya hecho ayudando a los demás o bien por su propia superación o agradeciendo cualquier ayuda prestada.</p> <p>Podemos elegir el último día de la semana para dedicar un rato a sacar algunas de las notas que se hayan metido, leerlas en voz alta y regalárselas a la persona a la que vaya dirigida.</p> <p>Es importante verificar que todos los niños tienen mensajes y que éstos son positivos.</p> <p>En el caso de que algún niño no los tuviese seríamos nosotros los que, en un principio, lo felicitaríamos por cualquier aproximación que haya tenido a la conducta deseada.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Caja decorada. - Notas. 	

AUTOESTIMA	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Definir y valorar las cualidades positivas de uno mismo, así como las que son susceptibles de mejorar, para conseguir una autoestima ajustada.	Sentirnos competentes y valiosos.
EN POSITIVO	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Nos sentamos en círculo y repartimos un folio a cada persona.</p> <p>Les pedimos que piensen en el compañero que tienen a su derecha y escriban en ese folio una serie de cualidades y aspectos positivos que observan en él.</p> <p>Cuando lo hayan hecho doblan el folio (tiene que ser totalmente anónimo) y lo vamos poniendo en una caja o bolsa.</p> <p>En el momento que todos hemos terminado, se mezclan bien los folios doblados y se vuelven a repartir de forma aleatoria.</p> <p>Leemos por turnos y en voz alta las cualidades que expresa cada folio y tendremos que adivinar a quien define y regalárselo.</p> <p>Solo se puede entregar un folio a cada niño.</p> <p>El grupo puede opinar si la definición describe o no a la persona que se ha elegido para entregárselo.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
Folios y lápices.	

AUTOESTIMA	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Definir y valorar las cualidades positivas de uno mismo, así como las que son susceptibles de mejorar, para conseguir una autoestima ajustada.	Sentirnos competentes y valiosos.
EXPLORO MI ESPACIO	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Tratamos de dejar la clase libre de objetos llevándolos hacia las paredes.</p> <p>También podemos utilizar el gimnasio o una sala diáfana.</p> <p>Les pedimos que se sienten en el suelo y les invitamos a cerrar los ojos.</p> <p>Podemos utilizar un pañuelo o antifaz también.</p> <p>Les invitamos a que traten de sentir el espacio donde están sentados y les animamos a que exploren todo el espacio de la sala, las personas con las que se vayan encontrando...</p> <p>Al finalizar la actividad proponemos una puesta en común:</p> <p>¿Cómo nos hemos sentido?</p> <p>¿Nos hemos atrevido a salir al espacio o hemos preferido quedarnos cerca de donde estábamos en un principio?</p> <p>¿Aceptaba el contacto de los compañeros o me sentía un poco cohibido o incómodo?</p> <p>La puesta en común nos dará mucha información de cómo nos sentimos a la hora de explorar situaciones y relacionarnos con los demás.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
No se necesitan recursos específicos.	

AUTOESTIMA	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Definir y valorar las cualidades positivas de uno mismo, así como las que son susceptibles de mejorar, para conseguir una autoestima ajustada.	Sentirnos competentes y valiosos.
LLUVIA POSITIVA	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Actividad para conseguir una vinculación afectiva del grupo.</p> <p>Elegimos una persona o bien podemos pedir que sea voluntaria, para que el resto del grupo le diga todos los sentimientos positivos que tienen sobre ella.</p> <p>Qué cosas son las que nos gustan especialmente de esta persona.</p> <p>Este alumno escucha lo que le van diciendo todos sin hacer comentarios.</p> <p>Puede realizarse con esta persona sentada en su sitio, de pie en el centro, sentada frente a los demás...</p> <p>Es una práctica que suelo realizar cuando alguien se siente mal, o también cuando en alguna actividad alguien no encuentra aspectos positivos sobre sí mismo.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
No se necesitan recursos específicos.	

AUTOESTIMA	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Definir y valorar las cualidades positivas de uno mismo, así como las que son susceptibles de mejorar, para conseguir una autoestima ajustada.	Sentirnos competentes y valiosos.
LAS SITUACIONES IMPORTANTES DE MI VIDA	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Pensamos qué situaciones han sido muy importantes para nosotros desde nuestro nacimiento hasta ahora.</p> <p>Se trata de buscar aquellas vivencias y circunstancias esenciales en nuestra vida.</p> <p>Por orden cronológico las vamos enumerando en un folio y luego las dibujamos haciendo tantas viñetas como necesitemos.</p> <p>Una vez realizado el ejercicio podemos pasar a compartir por parejas.</p> <p>Posteriormente pasamos a compartir en grupo.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
Folios y lápices.	

AUTOESTIMA	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Definir y valorar las cualidades positivas de uno mismo, así como las que son susceptibles de mejorar, para conseguir una autoestima ajustada.	Sentirnos competentes y valiosos.
DECIR ADIÓS	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>El trabajo consiste en meditar sobre las cosas a las que nos aferramos a veces y que no nos aportan ningún beneficio o que impiden nuestro crecimiento y desarrollo como personas.</p> <p>Reflexionamos sobre aquellas cosas, sensaciones, posesiones, ideas o personas que no nos hacen sentir bien.</p> <p>Una vez identificadas las sacamos de nuestra vida con la fórmula:</p> <p>“Gracias por todo lo que has aportado a mi vida y ADIOS”</p> <p>Se trata de ser conscientes que muchas de estas decisiones son nuestras y que no debemos dejar a los demás o a las cosas el poder de que yo me sienta bien o mal.</p> <p>Una vez realizado el ejercicio pasamos a compartir en grupo.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
Folios y lápices.	

AUTOESTIMA	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Definir y valorar las cualidades positivas de uno mismo, así como las que son susceptibles de mejorar, para conseguir una autoestima ajustada.	Sentirnos competentes y valiosos.
CONCIENCIA PLENA PARA SENTIRME BIEN	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Aprender a centrarnos en las sensaciones que experimentamos en todo lo que hacemos sin hacer juicios, solo observar y sentir.</p> <p>Aprendemos que una cosa son los hechos o situaciones en las que participamos y otra muy distinta la interpretación que hacemos de ese hecho o situación.</p> <p>Para ello seguimos esta estructura ante una situación que nos hace sentir mal:</p> <p style="padding-left: 40px;">NOS DAMOS CUENTA DE LA SITUACIÓN. ACEPTAMOS LO QUE HA PASADO. REINTERPRETAMOS LO QUE HA PASADO.</p> <p>Si no puedo cambiar el hecho sí que puedo cambiar la interpretación de ese hecho.</p> <p>Trabajamos sobre situaciones que nos hayan ocurrido y ponemos en marcha todo lo aprendido en el módulo 2 para reestructurar el pensamiento y convertirlo en positivo.</p> <p>El malestar viene muchas veces por no tener en cuenta mis deseos, emociones, gustos...</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
Folios y lápices.	

AUTOESTIMA	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Definir y valorar las cualidades positivas de uno mismo, así como las que son susceptibles de mejorar, para conseguir una autoestima ajustada.	Sentirnos competentes y valiosos.
LA AUTOESTIMA A TRAVÉS DEL CINE	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Podemos trabajar la autoestima a través de distintas animaciones y videos disponibles en youtube.</p> <p>La dinámica podría ser proyectar el video a través de la pizarra digital y una vez visionado pasar a debatir las cuestiones que a modo de ejemplo plantea el Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 10.</p> <p>Reflexiona sobre el video que acabas de ver y contesta a las siguientes cuestiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si pudieras elegir el título ¿Cómo lo llamarías? - ¿Qué pasa en las diferentes historias que aparecen? - ¿Quiénes son sus protagonistas? - ¿Quién de ellos te ha gustado más? - ¿Hay alguien o algo que no te haya gustado? - ¿Alguna de ellas te recuerda a alguien que conozcas? - ¿Qué le dirías? ¿Cómo se le podría ayudar? - Resume en una frase lo que quiere transmitir este video - ¿Qué puedo aprender de él? 	
RECURSOS NECESARIOS	
<p>– El jabón: Un video para reflexionar sobre el potencial que todos llevamos dentro. https://www.youtube.com/watch?v=gQxpPKJW5ww</p> <p>– El Punto: Para creer en uno mismo y en lo que somos capaces de hacer. https://www.youtube.com/watch?v=7W6T0SvD-Oc</p> <p>– Casi: Ese empujoncito que necesitamos para creer en nosotros y aprender a disfrutar sin buscar la perfección. https://www.youtube.com/watch?v=cy5hnC5mTWg</p>	

5.1.4. EMPATÍA

“La educación emocionalmente inteligente enseña al niño a tolerar la frustración y a comprender y aceptar que los demás también tienen necesidades y derechos.”

(Elsa Punset).

BLOQUE 4	
EMPATÍA	
COMPETENCIA GENERAL	SUBCOMPETENCIAS
Reconocer, comprender y apreciar puntos de vista, necesidades, emociones y sentimientos de los demás.	<ul style="list-style-type: none"> – Aceptamos y valoramos a los demás. – Valores para la convivencia.
RECOMENDACIONES PARA SU PUESTA EN PRÁCTICA	
<p>Es la capacidad de conectar de forma respetuosa con el otro, de entender cómo se siente el otro y que el otro sienta que yo lo he entendido.</p> <p>Es la base de la competencia social y tiene la capacidad de transformar en positivo las relaciones que establecemos con los demás.</p> <p>Cuando somos empáticos conectamos con las personas ya que la expresión de sus experiencias y sentimientos hace que se establezcan lazos y conexiones con mis propias experiencias emocionales.</p> <p>Esta capacidad es básica en la resolución de conflictos ya que nos ayuda a entender el punto de vista del otro y en el establecimiento de relaciones respetuosas con los demás.</p> <p>La falta de empatía nos lleva a poder herir o maltratar a los demás sin sentir ningún tipo de remordimiento por ello.</p> <p>Ser empático se aprende y la mejor forma de hacerlo es tener un modelo empático a imitar.</p> <p>Cuando un niño viene a contarnos un problema solemos restarle importancia, a veces hasta nos negamos a escucharles por no ser el momento adecuado. Lo cierto es que para ese niño, lo que le ha pasado es importante y el hecho de que nos lo cuente es que somos importantes para él.</p> <p>Para ejercitar la empatía es importante que pongamos en práctica la escucha activa:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Prestarle atención, hacerle sentir que me importa lo que me cuenta y cómo se siente en este momento. No estar haciendo otra cosa mientras tanto. – Mirar a los ojos de nuestro interlocutor. – Mostrar que comprendo lo que le pasa, no quiere decir que esté de acuerdo o no con ello, pero sé cómo se siente y actúo en consecuencia. – No interrumpirle mientras está contando lo que le pasa. – Prestar atención no solo a lo que nos cuenta, también a su lenguaje no verbal. – No juzgar lo que nos cuenta, solamente escuchamos. – Demostrar interés hacia el otro con una actitud cercana. – Preguntas abiertas del tipo: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Te gustaría hablar de ello? • Entiendo que te sientas mal con lo que ha pasado. • ¿Cómo podría ayudarte para que te sintieras mejor? • ¿Deseas que haga algo por ti? 	

- No le quito importancia ni niego lo que le pasa (no decir “eso no es nada”).
- No darle soluciones, centrarnos en el problema y ayudarle en la búsqueda de opciones.
 - ¿Cómo te ha hecho sentir lo que ha pasado?
 - ¿Cómo piensas que te sentirías mejor?
 - ¿Piensas que hay alguna manera de arreglar eso?
 - ¿Qué solución piensas que podría ser la más adecuada?
- No devolverle que a mí me pasó lo mismo “pero más todavía”. A veces las personas sólo necesitan sentirse escuchadas.

Para conseguir estas competencias, además de mostrarles un modelo de empatía a imitar, deberemos propiciar un entorno que posibilite la interacción en el grupo en un clima de respeto y confianza que favorezca la convivencia para garantizar la expresión de sentimientos, la tolerancia y las relaciones sanas entre iguales.

EMPATIA	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Reconocer, comprender y apreciar puntos de vista, necesidades, emociones y sentimientos de los demás.	Aceptamos y valoramos a los demás.
YO TE PRESENTO	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Podemos utilizarla al principio de curso o cuando cambian los miembros del grupo.</p> <p>Nos juntamos por parejas y durante 10 minutos nos entrevistamos libremente el uno al otro.</p> <p>Después cada miembro de la pareja tendrá que presentar a su compañero al resto del grupo.</p> <p>Nadie puede presentarse a sí mismo.</p> <p>Al finalizar cada uno expresará cómo se ha sentido mejor ¿preguntado? o ¿contestando a las preguntas del compañero? ¿Han hecho la presentación correcta acorde a los datos que he facilitado? ¿Cómo nos hemos sentido al ser presentados?</p> <p>En esta actividad trabajamos el que todos somos importantes y valiosos. Nos centramos en el otro para conocerlo y luego saber contar al grupo cómo es esta persona.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
No se necesitan recursos específicos.	

EMPATIA	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Reconocer, comprender y apreciar puntos de vista, necesidades, emociones y sentimientos de los demás.	Aceptamos y valoramos a los demás.
SI TE DIGO COMO SOY...	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Repartimos el Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 22 y les explicamos que la actividad consiste en tratar de describirnos brevemente en la parte superior del folio.</p> <p>Contaremos, a través de cinco cualidades que más nos definan a cada uno, cómo es nuestra manera de comportarnos normalmente.</p> <p>Les explicamos también que, aunque hay que ser muy claros y sinceros, no damos más pistas de quienes somos ya que la segunda parte de la actividad consistirá en repartir los folios, después de haberlos mezclado bien, entre todos y cada cuál intentará adivinar quién es el compañero que le ha tocado y que previamente se ha definido en la parte de arriba del folio.</p> <p>Cuando terminemos el trabajo haremos una puesta en común explicando:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las dificultades que hemos tenido (si las ha habido). - Dónde nos hemos encontrado más cómodos, hablando de nosotros (primera parte) o tratando de adivinar al compañero que nos ha tocado (segunda parte). - Para qué creemos que nos ha servido esta actividad... 	
RECURSOS NECESARIOS	
Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 22	

EMPATIA	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Reconocer, comprender y apreciar puntos de vista, necesidades, emociones y sentimientos de los demás.	Aceptamos y valoramos a los demás.
ESCUCHA ACTIVA	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Proponemos una actividad para poner en marcha la escucha activa.</p> <p>Por parejas y sentados uno enfrente del otro con las rodillas juntas.</p> <p>Damos un tiempo para cada uno (cinco minutos) en el cual uno escucha y el otro habla.</p> <p>El que escucha realiza una pregunta al compañero "Y TU CÓMO ERES". Deja que el compañero explique lo que desee y solo en el caso de que se quede en silencio le volverá a repetir la misma pregunta una y otra vez hasta acabar con su tiempo.</p> <p>Cuando escuchamos tenemos en cuenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mirar a los ojos de la persona que nos habla. – Mostrar interés por lo que nos dice. – No enjuicamos lo que nos cuenta, simplemente escuchamos. – Podemos asentir y mostrar una actitud cercana. <p>Una vez terminado el ejercicio pasamos a comentar por parejas como nos hemos sentido.</p> <p>Después pasamos a compartir en el grupo nuestras experiencias.</p> <p>Podemos ayudar con preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ¿Nos hemos sentido cómodos con la actividad? – ¿qué es lo que más nos ha costado, escuchar o hablar? – ¿Nos hemos sentido escuchados cuando hablábamos? 	
RECURSOS NECESARIOS	
No se precisa ningún recurso específico.	

EMPATIA	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Reconocer, comprender y apreciar puntos de vista, necesidades, emociones y sentimientos de los demás.	Aceptamos y valoramos a los demás.
TE CUENTO UNA COSA	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Nos sentamos en círculo.</p> <p>Repartimos un postit o cuartilla a cada uno y les explicamos que vamos a pensar en alguna situación o acción que hayamos realizado; tal vez cuando éramos más pequeños, y que nunca hemos compartido con nadie porque no nos gustó lo que hicimos y nos sentimos mal con ello.</p> <p>Les decimos que nadie va a saber de quién se trata ya que vamos a escribir todos con mayúsculas y con el mismo color y no vamos a poner nuestro nombre.</p> <p>Cuando todos han escrito la situación pasamos a doblar el papel de la misma manera y meterlo en una caja o bolsa.</p> <p>Los mezclamos bien y cada uno irá metiendo la mano y cogiendo un papel.</p> <p>A partir de ese momento, lo que aparece escrito en la tarjeta que han sacado, lo harán suyo. Se trata de ir explicando al grupo en primera persona esa situación como si él fuese el protagonista y a continuación explicar que opciones propone para solucionarlo.</p> <p>El grupo únicamente tiene que escuchar, solo en el caso de que alguien solicite ayuda la podrá pedir y el grupo intervenir.</p> <p>Se trata de ver “tu problema” (situaciones que nos marcan y culpabilizan) como algo más cotidiano en boca de otra persona y sentir que no eres el único al que le pasó. También es interesante las aportaciones de la persona que lo hace suyo, ya que no está implicada emocionalmente con esa situación.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
Folios y bolígrafos.	

EMPATIA	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Reconocer, comprender y apreciar puntos de vista, necesidades, emociones y sentimientos de los demás.	Valores para la convivencia.
YO SOY TU	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Nos agrupamos por parejas de forma aleatoria, procurando que no caigan juntas las personas que son más afines.</p> <p>Marcamos un tiempo de 20 minutos para realizar una entrevista al compañero que nos ha tocado.</p> <p>Podemos tomar notas de todo lo que nos cuenta.</p> <p>Tenemos que sacar la mayor información posible sobre lo que le gusta, teme, situaciones importantes que ha vivido, aficiones, etc.</p> <p>Pasado ese tiempo cada miembro de la pareja va a presentar al compañero de la siguiente forma: se coloca de pie, detrás de su pareja y cuenta al grupo en primera persona, como si se tratase de él mismo, todo lo que le ha contado su compañero.</p> <p>Una vez que todos hemos participado hacemos una puesta en común explicando cómo nos hemos sentido y que hemos aprendido con esta actividad.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
Folios y bolígrafos.	

EMPATIA	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Reconocer, comprender y apreciar puntos de vista, necesidades, emociones y sentimientos de los demás.	Valores para la convivencia.
¿TE CONOZCO?	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Explicamos que vamos a realizar distintos agrupamientos en función de unas determinadas indicaciones.</p> <p>En primer lugar libremente nos agrupamos con aquellas personas con las que tengo cierta o mucha afinidad, con las que me siento bien y en el grupo que se forme explicamos las razones que hemos tenido para hacerlo.</p> <p>Cambiamos ahora y el criterio va a ser juntarnos con las personas que creemos son más diferentes a nosotros. Hacemos lo mismo.</p> <p>Por último nos vamos a agrupar con las personas con las que no nos sentimos a gusto. Explicamos las razones.</p> <p>Nos reuniremos en gran grupo para expresar lo que hemos vivenciado:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo nos hemos sentido? - ¿Era recíproco el criterio? - ¿Realmente y después de expresar nuestras opiniones hemos cambiado la forma de ver las cosas? - ¿Qué hemos aprendido con esta actividad? 	
RECURSOS NECESARIOS	
No se precisan recursos específicos.	

EMPATIA	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Reconocer, comprender y apreciar puntos de vista, necesidades, emociones y sentimientos de los demás.	Valores para la convivencia.
MIRAR PARA VER	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Vamos a trabajar la diferencia entre mirar y ver, mirar y “darnos cuenta”.</p> <p>Generalmente todos miramos pero muy pocos somos observadores, esto es, vemos.</p> <p>Pedimos a cinco alumnos de la clase a que salgan fuera.</p> <p>Al grupo le pedimos que nos digan los que han salido.</p> <p>Los vamos enumerando preguntando qué lleva puesto: que nos comenten su ropa, si lleva gafas, algún colgante, pañuelo...</p> <p>Un componente del grupo irá anotando en la pizarra las cosas en las que se ponen de acuerdo.</p> <p>Cuando haya consenso les pedimos que entren y comprobamos.</p> <p>Elegimos otros tantos para salir.</p> <p>Les pedimos una vez fuera que intercambien alguna cosa de las que llevan con el compañero.</p> <p>Les pedimos que vuelvan a entrar y al grupo que nos digan si observan algo diferente en ellos.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
No se precisan recursos específicos.	

EMPATIA	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Reconocer, comprender y apreciar puntos de vista, necesidades, emociones y sentimientos de los demás.	Valores para la convivencia.
EL ENCUENTRO	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Actividad para potenciar las relaciones con los demás.</p> <p>Sentados en círculo pedimos dos voluntarios que se pondrán de pie y avanzarán uno hacia el otro en silencio.</p> <p>Al llegar a encontrarse y sin planear nada de antemano, harán lo que se sientan inclinados a hacer durante el tiempo que estimen oportuno.</p> <p>Cuando terminen pasamos a realizarlo con otras dos personas.</p> <p>Y así sucesivamente hasta que todo el grupo haya participado.</p> <p>Una vez que han intervenido todos los componentes pasamos a realizar una puesta en común.</p> <p>Compartiremos con el grupo, no solo nuestra experiencia, sino lo que hemos observado con las distintas parejas que se han formado.</p> <p>¿Hemos notado que las dos personas estaban de acuerdo en lo que se ha realizado?</p> <p>¿Cómo hemos tenido en cuenta al otro?</p> <p>¿He realizado lo que yo quería, teniendo en cuenta solo mis deseos o he tratado de ver si el otro también se sentía bien con ello?</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
No se precisan recursos específicos.	

EMPATIA	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Reconocer, comprender y apreciar puntos de vista, necesidades, emociones y sentimientos de los demás.	Valores para la convivencia.
COMPARTIMOS ARTE	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Por parejas, sentados y con un folio dividido en cuatro partes para compartir y un bolígrafo.</p> <p>Se les pide que sujeten el bolígrafo entre los dos y realicen los dibujos en el folio que les voy a pedir.</p> <p>La actividad tiene que hacerse en silencio absoluto. No se pueden comunicar entre ellos durante la actividad, solo hacer lo que se les indica.</p> <p>Les decimos que en la parte superior izquierda tienen que dibujar un sol. Se les da un tiempo para su realización.</p> <p>Seguidamente en la superior derecha un árbol.</p> <p>Después en la inferior izquierda un caballo.</p> <p>Para terminar en la inferior derecha el miedo.</p> <p>Como observamos, cada vez se va complicando más la idea que tenemos de cómo hacer ese dibujo, y tienen que encontrar la manera de realizarlo sin hablar.</p> <p>Generalmente un miembro de la pareja toma la iniciativa y el otro se deja llevar. Cuando los dos quieren dominar, sin tener en cuenta al otro, surgen conflictos.</p> <p>Pasamos a compartir en el grupo:</p> <p>¿Qué estrategia han seguido para realizar los dibujos?</p> <p>¿Se tenían en cuenta ambas decisiones o iniciativas o había un ejecutor y el otro se dejaba llevar?</p> <p>En este caso ¿Qué razones nos han impulsado a actuar así?</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
Folio y lápices.	

EMPATIA	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Reconocer, comprender y apreciar puntos de vista, necesidades, emociones y sentimientos de los demás.	<ul style="list-style-type: none"> – Aceptamos y valoramos a los demás. – Valores para la convivencia.
LA EMPATIA A TRAVÉS DEL CINE	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Podemos trabajar la empatía a través de distintos cortos disponibles en youtube.</p> <p>La dinámica podría ser proyectar el video a través de la pizarra digital y una vez visionado pasar a debatir las cuestiones que a modo de ejemplo plantea el Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 10:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si pudieras elegir el título ¿cómo llamarías tú a este video? - ¿Qué pasa en las diferentes historias que aparecen en el video? - ¿Quiénes son sus protagonistas? - ¿Quién te ha gustado más? - ¿Hay alguien o algo que no te haya gustado? - ¿Alguna de ellas te recuerda a alguien que tu conozcas? - ¿Qué le dirías? ¿Cómo se le podría ayudar? - Resume en una frase lo que quiere transmitir el video - ¿Qué puedo aprender yo de este video? 	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Video chupete solidario para ver en 30 segundos qué es la empatía. https://www.youtube.com/watch?v=jJaRaHUbRSk - Carrera solidaria o cuando damos más importancia al logro del grupo que a mi propio logro. https://www.youtube.com/watch?v=vp4OI7W6DUU - Cuando buscamos soluciones pensando en los demás todo va mejor. https://www.youtube.com/watch?v=LAOICIt3MM - Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 10 	

EMPATIA	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Reconocer, comprender y apreciar puntos de vista, necesidades, emociones y sentimientos de los demás.	<ul style="list-style-type: none"> – Aceptamos y valoramos a los demás. – Valores para la convivencia.
LA EMPATIA A TRAVÉS DE LA HISTORIA	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Podemos trabajar la empatía o falta de empatía a través de sucesos históricos.</p> <p>Formamos grupos de 4 o 5 personas.</p> <p>Tendrán que pensar y decidir en el grupo que momento histórico van a trabajar en el que haya primado el bienestar de un colectivo por encima de conseguir bienestar personal o por el contrario momentos en los que no se ha tenido en cuenta a grupos de gente, colectivos, pueblos... por ser diferentes o primar los beneficios personales.</p> <p>Se les dejará un tiempo para buscar información sobre el suceso, cómo se produjo, y sobre todo si hubiese sido posible evitarlo o solucionarlo de otro modo.</p> <p>Dejamos que cada grupo presente su trabajo de investigación al resto del grupo en el formato que estimen oportuno: presentación con diapositivas, redacción, exposición, debate...</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
No se necesitan recursos específicos salvo los que cada grupo decida utilizar.	

5.1.5. HABILIDADES SOCIALES Y DE COMUNICACIÓN

“La vida es 10% de lo que me ocurre y 90% de como reacciono a ello” (Charles Swindoll)

BLOQUE 5	
HABILIDADES SOCIALES Y DE COMUNICACIÓN	
COMPETENCIA GENERAL	SUBCOMPETENCIAS
Defender y expresar derechos, opiniones y sentimientos propios respetando los de los demás.	<ul style="list-style-type: none"> – Comunicación eficaz y constructiva. – Trabajando en equipo.
RECOMENDACIONES PARA SU PUESTA EN PRÁCTICA	
<p>Las habilidades sociales son aquellas conductas que debemos tener si queremos conseguir unas buenas relaciones con los demás. Integran una serie de comportamientos que se aprenden y sirven de base a la hora de interactuar con los otros.</p> <p>Son esas habilidades necesarias para la convivencia como el respeto, saludo, agradecimiento, petición, comunicación, diálogo, cooperación, resolución de conflictos... que nos permiten hacer amigos, mantener la amistad en el tiempo, poder expresar nuestras necesidades, derechos y opiniones, defender nuestros intereses y puntos de vista, saber decir que no, aceptar y dar cumplidos, trabajar en equipo...</p> <p>A su vez, disponer de estas habilidades sociales o asertivas (algunos autores las utilizan como sinónimos) favorece el desarrollo de la autoestima y bienestar personal ya que nos hacen sentir competentes al ver que somos capaces de generar relaciones positivas con los demás. Esto se traduce en una poderosa recompensa social.</p> <p>La conducta asertiva sería una habilidad más en el conjunto de las habilidades sociales, que se definen como: la capacidad de defender y expresar, de forma adecuada, derechos, opiniones y sentimientos propios a la vez que se respetan los derechos, opiniones y sentimientos de los demás.</p> <p>Las conductas no asertivas serían la conducta pasiva y la agresiva que, como veremos, generan consecuencias negativas, tanto para el desarrollo de la personalidad como en las relaciones que se establecen con los demás.</p> <p>La conducta agresiva tiene una serie de elementos que la caracterizan como son: tono elevado de voz, mirada retadora, gestos de amenaza, tensión en el cuerpo, invasión del espacio personal del otro... La emoción que predomina es la rabia, parece que están en constante guerra con el mundo. Aunque parecen fuertes no es más que una fachada para no perder el control y que los demás les respeten. Tienen una autoestima desajustada, se creen superiores a los demás.</p> <p>La conducta pasiva tiene los siguientes elementos que la caracterizan: tono de voz bajo y con vacilaciones, mirada baja y huidiza, postura corporal abatida, dejan invadir su espacio y sus derechos. Tienen una autoestima desajustada, se creen inferiores a los demás.</p> <p>La conducta asertiva mantiene un tono de voz adecuado, no necesita gritar para hacerse escuchar, el contacto ocular es directo pero no intimidatorio, su postura corporal es suelta y relajada. Tiene una autoestima ajustada: yo soy importante pero el otro es igual de importante.</p> <p>No nacemos con estas habilidades aprendidas, no son una característica de la personalidad ni se adquieren en un momento determinado del desarrollo. Son conductas que llegaremos a conseguir a través del aprendizaje. El primer grupo social que nos sirve de modelo y referencia es la familia. Después continuará el proceso en la escuela.</p> <p>Es importante facilitar la relación entre iguales para el aprendizaje de estas conductas y que el adulto sea un modelo a imitar, más por cómo actúa que por lo que explica.</p> <p>No es menos importante incidir en que las propuestas de trabajo no se conviertan en actividades de papel y lápiz. A veces son necesarios el soporte papel pero lo verdaderamente importante es la puesta en común y el enriquecimiento del grupo.</p>	

HABILIDADES SOCIALES Y DE COMUNICACIÓN	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Defender y expresar derechos, opiniones y sentimientos propios respetando los de los demás.	Comunicación eficaz y constructiva.
LA FRASE MÁGICA	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Vamos a trabajar con esta actividad la manera de expresarnos ante situaciones que nos molestan o por el contrario nos satisfacen. Vamos a trabajar con mensajes "YO"</p> <p>Buscamos diferentes situaciones que tengan que ver con sus vivencias y relaciones en clase.</p> <p>Ejemplo.</p> <p>María subía del patio y estaba perfectamente en la fila. Ana iba detrás de ella y le ha empujado. María se cae y se hace daño.</p> <p>Qué solemos hacer ante esta situación...</p> <p>Dejamos que ellos expliquen cómo actuarían.</p> <p>A continuación explicamos la diferencia de expresar nuestro malestar con Ana desde mensajes "TU" y mensajes "YO".</p> <p>De decir: Ana eres una bruta, no piensas en los demás...</p> <p>A decir: Ana, yo me he sentido mal cuando me has empujado porque me has hecho daño.</p> <p>En el primer caso no llegaremos a la solución del problema porque la persona se siente atacada y la respuesta será una defensa.</p> <p>En el segundo nos basamos en cómo me ha hecho sentir una actuación de esa persona que además ha tenido unas consecuencias. No es un rechazo o crítica hacia la persona sino a su actuación. En este caso estará más dispuesta a darse cuenta de su acción inapropiada.</p> <p>Escribimos la frase en una cartulina y la ponemos en un lugar de la clase donde podamos verla para que nos sirva de modelo.</p> <p>YO ME HE SENTIDO...</p> <p>CUANDO TU...</p> <p>PORQUE...</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
No se necesitan recursos específicos.	

HABILIDADES SOCIALES Y DE COMUNICACIÓN	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Defender y expresar derechos, opiniones y sentimientos propios respetando los de los demás.	Comunicación eficaz y constructiva.
PUEDO DECIR QUE NO...	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Explicamos que todos podemos decir que “no” si lo que nos piden no nos gusta o nos proponen algo desagradable.</p> <p>Podemos pasar a dialogar sobre situaciones en las que no nos hemos sentido cómodos y que no hemos sabido reaccionar, llegando a realizar lo que nos pedían aun no estando de acuerdo, por vergüenza o miedo a que se enfadaran con nosotros.</p> <p>A continuación pasamos a realizar un juego donde vamos a leer una serie de tarjetas en las que están especificadas unas conductas que nos piden y a las que tenemos que negarnos. Nosotros vamos a ser capaces de argumentar un “no” y cada cual puede expresarlo como mejor se sienta, puede ser de forma oral o gestual.</p> <p>Situaciones que podemos expresar en las tarjetas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alguien te pide que hagas un avión de papel y lo hagas volar por la ventana de clase . - Tu hermano te pide que le ayudes a atar una lata a un perro. - Un amigo te pide ayuda para hacer una gamberrada. - Una compañera te pide que le hagas tú los deberes. <p>Aprendemos a expresar nuestro desacuerdo ante situaciones que no nos gustan y experimentamos cómo nos sentimos cuando somos capaces de hacerlo.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
No se necesitan recursos específicos.	

HABILIDADES SOCIALES Y DE COMUNICACIÓN	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Defender y expresar derechos, opiniones y sentimientos propios respetando los de los demás.	Comunicación eficaz y constructiva.
¿HABLAMOS DE LA MISMA HISTORIA?	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Pedimos 5 o 6 voluntarios que deben salir del aula y esperar fuera. Mientras pueden numerarse al azar.</p> <p>Preparamos un texto adecuado a la edad del grupo al que va dirigida la actividad, como mucho no más de medio folio.</p> <p>Al grupo le decimos que van a ser espectadores como si estuviesen en el teatro. Solo pueden observar para luego comentar que ha pasado. No darán pistas ni harán gestos.</p> <p>Llamamos al primer voluntario y le explicamos que vamos a leerle un texto. Que tiene que estar muy, muy atento ya que cuando termine de leerlo llamaré a un compañero de los de fuera y él tendrá que explicárselo lo mejor posible ya que éste, a su vez, tendrá que hacerlo con el siguiente y así sucesivamente.</p> <p>Iremos viendo cómo va cambiando la historia conforme la van contando.</p> <p>Es interesante explicar de este modo qué pasa cuando las cosas no las hemos vivido y solo nos las cuentan. Las distorsiones que pueden aparecer en las historias que nos cuentan e incidiremos en buscar soluciones a las distorsiones que se producen en la comunicación.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
Textos cortos adaptados a la edad del grupo.	

HABILIDADES SOCIALES Y DE COMUNICACIÓN	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Defender y expresar derechos, opiniones y sentimientos propios respetando los de los demás.	Comunicación eficaz y constructiva.
SONRIE, SONRIE	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Sería interesante ver el video en la pizarra digital. Se trata de la canción de Rosana "Sonrie".</p> <p>Si no se dispone de pizarra se puede hacer la audición y visualización en el ordenador de aula.</p> <p>Tras la visualización pasamos a pensar cada uno en los beneficios que tiene sonreir, además de sentirnos mejor (nuestra cara y gestos son un reflejo de las emociones que sentimos) también nos puede facilitar muchas cosas. Imaginemos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entrar en clase saludando y sonriendo o malhumorado. - Pedir un favor sonriendo o de malos modos. - Sonreir al despedirnos. - Sonreir al encontrarnos con un amigo. - Al llegar a casa... <p>Lo importante es compartir las aportaciones de cada uno. Las que nos parezcan más interesantes podemos escribirlas en la pizarra y luego hacer algún eslogan o cartel que podemos colocar por las paredes.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<p>Pizarra gigital.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Mo_YE4cLCBA</p> <p>Rotuladores y folios o cartulinas.</p>	

HABILIDADES SOCIALES Y DE COMUNICACIÓN	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Defender y expresar derechos, opiniones y sentimientos propios respetando los de los demás.	Comunicación eficaz y constructiva.
NOS CONVERTIMOS EN CRÍTICOS	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Iniciamos la actividad con un diálogo sobre la “crítica”.</p> <p>Muchas veces se tiene como sinónimo de murmuración o reproche.</p> <p>La crítica es buena y saludable cuando se hace de forma adecuada y asertiva.</p> <p>Vamos a realizar una actividad donde aprenderemos a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recibir una crítica, tratando de asimilar lo que nos dicen y ver si podemos mejorar con ella. - Realizar una crítica, analizando el trabajo de los demás y dándoles información sobre nuestra percepción del mismo, para que puedan mejorarlo. <p>Les proponemos escribir una redacción sobre un tema que les guste. Al terminar intercambiaremos nuestro trabajo con el compañero que tenemos a la derecha.</p> <p>Ahora cada alumno se convierte en crítico literario y va a tener que leer muy bien el trabajo del compañero para realizar una crítica, felicitando por los puntos que considere acertados y adecuados y una propuesta de cambio en aquellos otros que no le parezcan adecuados. Además tendrá que exponer los criterios en los que se ha basado para realizarla.</p> <p>Cada alumno recibirá su trabajo con las propuestas de cambio y decidirá si las lleva a cabo o no, argumentándolo también.</p> <p>Al finalizar haremos una puesta en común:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cómo nos hemos sentido al realizar una crítica al compañero. - Cómo me he sentido cuando he recibido mi crítica. - ¿Me ha parecido adecuada la crítica? - ¿La tendré en cuenta para realizar cambios? - ... 	
RECURSOS NECESARIOS	
Folios y lápices.	

HABILIDADES SOCIALES Y DE COMUNICACIÓN	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Defender y expresar derechos, opiniones y sentimientos propios respetando los de los demás.	Comunicación eficaz y constructiva.
CRITICO, FELICITO, PROPONGO	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Esta actividad se realizará a lo largo de la semana. Pondremos tres cajas que decoraremos entre todos. Cada una llevará un rótulo: QUEJA, FELICITACIÓN, PROPUESTA.</p> <p>Antes de poner en marcha esta actividad hablamos de nuestros derechos básicos y explicamos que vamos a trabajar cómo dar y recibir una queja cuando alguien los vulnera:</p> <p>Si la damos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La queja hay que darla a la persona que no ha respetado nuestros derechos. - Esperamos a estar tranquilos y le explicamos cómo nos hemos sentido. - Aceptamos una disculpa o compensación si nos las da. <p>Si la recibimos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escuchamos con atención lo que nos dicen. - Tratamos de controlar el enfado con las técnicas que hemos aprendido. - Tratamos de ponernos en el lugar del otro, cómo se ha sentido. - Actuamos en consecuencia. <p>A lo largo de la semana iremos poniendo tarjetas si creemos necesario dar una queja, felicitar a alguien por alguna cosa o proponer algo que mejore cualquier situación en el aula y en nuestras relaciones.</p> <p>La propuesta también ha de ser clara: explicando bien lo que deseamos y las mejoras que creemos obtener con ella.</p> <p>Estableceremos un día de la semana para abrir las cajas y leerlas en gran grupo favoreciendo que se lleven a cabo.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
Cajas decoradas y papelitos para notas.	

HABILIDADES SOCIALES Y DE COMUNICACIÓN	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Defender y expresar derechos, opiniones y sentimientos propios respetando los de los demás.	Comunicación eficaz y constructiva.
¿PODEMOS EXPRESAR SIN PALABRAS?	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Necesitamos un espacio diáfano que propicie los desplazamientos para realizar la actividad.</p> <p>Explicamos que en el acto de la comunicación hay una parte verbal (lo que se expresa con palabras) y un parte no verbal (la que comunicamos con nuestros gestos).</p> <p>Se trata de movernos libremente por el espacio e interactuar con los demás con la única condición de no utilizar el lenguaje oral ni escrito.</p> <p>Todas las interacciones que realicemos tendrán que ser sin estos soportes.</p> <p>Para los más pequeños podemos introducir algún material (pelotas, cuerdas, aros, papel...) la condición es la misma: no podemos comunicar con palabras.</p> <p>Después de 15 o 20 minutos nos colocamos en círculo para hacer una puesta en común.</p> <p>Ahora podemos expresar verbalmente lo que hemos experimentado cuando nos falta este soporte.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cómo nos hemos sentido. - Nos ha sido fácil comunicarnos sin lenguaje oral. - Dónde estaba mi dificultad, en expresar o entender al otro. - Qué he aprendido con esta actividad. 	
RECURSOS NECESARIOS	
No se necesitan recursos específicos.	

HABILIDADES SOCIALES Y DE COMUNICACIÓN	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Defender y expresar derechos, opiniones y sentimientos propios respetando los de los demás.	Comunicación eficaz y constructiva.
DEFIENDO MIS DERECHOS	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>En esta actividad vamos a trabajar sobre los derechos básicos que todos tenemos. Y también vamos a aprender como manifestar una queja cuando no se cumplen esos derechos.</p> <p>Podemos poner algún ejemplo de distintas situaciones en las que se defienden los derechos y donde no.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ana le pide el bocadillo a Laura al salir al patio alegando que esa mañana se ha olvidado el suyo. Laura le dice que entonces ella se quedará sin almorzar. Ana le contesta que eso a ella no le importa, se lo quita de las manos y se va. Laura se calla y no se lo cuenta a nadie. - Marcos le ha dado sin querer, al pasar, al estuche de Pedro que se ha caído al suelo y como no se ha dado cuenta no lo recoge. Pedro va a hablar con él y le expresa que está enfadado porque le ha tirado el estuche y no se lo ha recogido, que la próxima vez lleve más cuidado. <p>Les proponemos que expresen más situaciones en las que creen que se respetan los derechos y otras en las que no se respetan.</p> <p>Les facilitamos un papel y les pedimos que escriban cinco cosas a las que creen que tengan derecho por ser niños.</p> <p>Una vez elaborada la lista podemos elegir un secretario que irá apuntando en la pizarra los derechos que han escrito los compañeros y ver cuáles son los mayormente elegidos.</p> <p>Debe quedar claro lo que es un derecho (a veces lo confunden con deberes), y que todos tenemos derechos, esto es, mi derecho también es el derecho del otro.</p> <p>Cuando alguien no respeta mis derechos tengo que saber cómo actuar. Para ello vamos a aprender: Cómo dar una queja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La queja se emite a la persona que no ha respetado nuestros derechos. En caso de que esa persona no nos haga caso buscaremos a una persona adulta. - Tenemos que estar tranquilos y explicar cómo nos hemos sentido. - Aceptar una disculpa o compensación. <p>Cómo recibir una queja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escuchar con atención a la persona que te da la queja. - Ponerse en su lugar. - Controlar el enfado que puede generar que alguien se te queje. - Actuar en consecuencia: disculparse, llegar a un acuerdo o buscar la mediación de un adulto si no nos entendemos. <p>Podemos representar en clase las situaciones antes expuestas o las que ellos mismos aporten para que puedan poner en práctica cómo dar y recibir quejas.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
Folios y lápices.	

HABILIDADES SOCIALES Y DE COMUNICACIÓN	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Defender y expresar derechos, opiniones y sentimientos propios respetando los de los demás.	Comunicación eficaz y constructiva.
APRENDIENDO A DEBATIR	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Elegimos entre todos los componentes del grupo diferentes temas para debatir.</p> <p>Serán temas que les interesen y que vayan proponiendo.</p> <p>De entre todos ellos elegimos uno.</p> <p>Les pediremos que busquen información sobre el mismo y que preparen un discurso de un minuto tanto a favor de ese tema como en contra. Esto pueden hacerlo en casa.</p> <p>Dividimos la clase en dos grupos al azar.</p> <p>Uno de ellos tendrá que posicionarse a favor y el otro grupo en contra.</p> <p>Irán saliendo de uno en uno, de forma alternativa, y expondrán sus argumentos.</p> <p>Un alumno tendrá que hacer de moderador y controlar los tiempos.</p> <p>Terminada la ronda sería conveniente repetir pero con argumentos contrarios cada uno.</p> <p>El que antes ha defendido ahora está en contra, con el fin de situarnos en todos los puntos de vista.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
No se precisan recursos específicos.	

HABILIDADES SOCIALES Y DE COMUNICACIÓN	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Defender y expresar derechos, opiniones y sentimientos propios respetando los de los demás.	Comunicación eficaz y constructiva.
¿PUEDO CONFIAR EN LO QUE ME DICES?	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Creamos un recorrido en el aula, apartando mesas y sillas, bien delimitado y con algún obstáculo que tendrán que salvar.</p> <p>Nos colocamos alrededor de la clase y pedimos dos voluntarios.</p> <p>Uno de ellos tendrá que tener los ojos tapados con un pañuelo y colocado en posición de salida del recorrido.</p> <p>El otro tendrá que explicar muy bien el recorrido al compañero y darle instrucciones muy claras para no salirse del recorrido y poder sortear los obstáculos.</p> <p>Van repitiendo por parejas cambiando el recorrido cuando tapamos los ojos para que no lo memoricen.</p> <p>Cuando terminamos el trabajo con todos los participantes pasamos a compartir con todo el grupo una puesta en común:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dialogamos sobre las dificultades que han encontrado. - Cómo se han sentido al tener que dar instrucciones que implicaban el éxito del recorrido del compañero. - Cómo se han sentido al recibirlas y tener que confiar en lo que les decía el compañero. 	
RECURSOS NECESARIOS	
No se precisan recursos específicos.	

HABILIDADES SOCIALES Y DE COMUNICACIÓN	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Defender y expresar derechos, opiniones y sentimientos propios respetando los de los demás.	Comunicación eficaz y constructiva.
¿DÓNDE ME SITUO?	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Trabajamos los distintos tipos de conducta: agresiva, pasiva y asertiva.</p> <p>Necesitaremos el anexo TIPOS DE CONDUCTA.</p> <p>Repartimos un anexo a cada uno de los alumnos y explicamos que hay tres tipos de conducta y vamos a aprender a identificarlas y tratar de situarnos en la conducta en la que mayoritariamente estamos, sabiendo que podemos pasar por todas ellas en determinados momentos, pero que hay un tipo de conducta que nos define porque es la que solemos adoptar la mayor parte del tiempo.</p> <p>Podemos pedirles que lo vayamos leyendo entre todos. Por ejemplo pedimos a un alumno que nos lea las características de la conducta agresiva, a otro las de la pasiva...</p> <p>Les pedimos que reflexionen unos momentos y cada uno de ellos se sitúe en la conducta que tiene la mayor parte del tiempo.</p> <p>También explicamos que estamos hablando de conducta, esto es, algo que hemos ido aprendiendo y algo que podemos cambiar si así lo deseamos.</p> <p>Podemos dividir la pizarra en tres columnas (una para cada tipo de conducta) y nos vamos situando en la que decidamos.</p> <p>Habrán alumnos que discrepen de donde se sitúan algunos de los compañeros. Pedimos respeto para todos ya que en este momento cada uno está decidiendo cómo se ve.</p> <p>Pasamos ahora a una segunda parte que es cómo nos ven los demás. Posiblemente habrá algunos cambios. Si el grupo mayoritariamente está de acuerdo con el lugar donde se ha colocado un compañero, éste continúa en esa columna. Si por el contrario el grupo, de forma mayoritaria piensa que ese compañero no se ha situado bien podremos cambiarlo a la conducta que le ven los demás. Aquí hay discrepancias y podemos pedir al grupo que le diga, si ese alumno está receptivo y lo desea, que características del anexo son las que ven en él para identificarlo con esa conducta.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 23	

HABILIDADES SOCIALES Y DE COMUNICACIÓN	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Defender y expresar derechos, opiniones y sentimientos propios respetando los de los demás.	Trabajando en equipo.
LA ASAMBLEA	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Es aconsejable hacerla con una periodicidad semanal y será el lugar donde acostumbramos a debatir y tomar decisiones que afecten al grupo.</p> <p>Nos colocaremos en círculo para que todos podamos vernos y escucharnos.</p> <p>Durante la semana pueden surgir propuestas por su parte o bien presentar nosotros las nuestras.</p> <p>Es aconsejable la figura del moderador y secretario que podrá ir rotando cada cierto tiempo.</p> <p>El moderador: facilita el turno de palabra y se asegura que puedan participar todos los que deseen hacerlo, garantizando que se hace en los términos que hemos aprendido.</p> <p>El secretario: toma nota de cada sesión con las temáticas abordadas y los principales acuerdos asumidos. Todo ello constará en el cuaderno de La Asamblea.</p> <p>Las decisiones serán consensuadas y adquieren carácter de norma una vez asumidas.</p> <p>Es una actividad donde aprendemos a relacionarnos y expresar ideas de forma crítica. Podemos hacer propuestas y aceptamos las decisiones que adopta la mayoría después de propiciar un debate donde cada uno es escuchado.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
Cuaderno de la Asamblea.	

HABILIDADES SOCIALES Y DE COMUNICACIÓN	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Defender y expresar derechos, opiniones y sentimientos propios respetando los de los demás.	Trabajando en equipo.
CUALIDADES DEL LIDER	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>La actividad nos ayuda a consensuar las cualidades que debería tener un líder democrático.</p> <p>Cualidades que tendremos en cuenta en la elección de los líderes o moderadores de mesa en las actividades que así lo requieran.</p> <p>Podemos partir en gran grupo de un diálogo abierto sobre las cualidades que piensan que debería tener o nos gustaría que tuviese la persona que nos tiene que coordinar.</p> <p>Pasamos a formar grupos de trabajo de unas 5 personas.</p> <p>Aportamos a cada grupo el anexo con las cualidades y cada grupo debe encontrar el consenso para elegir, en función de las que consideran más importantes y necesarias, cinco cualidades.</p> <p>Elaborarán su propio listado con las cinco cualidades en orden de mayor a menor importancia.</p> <p>Una vez elaboradas pasamos a leer y consensuar en gran grupo las cinco cualidades que consideramos más importantes de entre todas las aportadas por los grupos de trabajo.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 24	

HABILIDADES SOCIALES Y DE COMUNICACIÓN	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Defender y expresar derechos, opiniones y sentimientos propios respetando los de los demás.	Trabajando en equipo.
LO QUE DESEO... LO QUE TEMO...	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Es una actividad para realizar a principio de curso o cuando emprendemos un proyecto o actividad nueva.</p> <p>Formamos grupos de 5 o 6 personas.</p> <p>Cada grupo tendrá un coordinador y un folio (anexo) donde anotarán todos los deseos que tienen para este nuevo curso, proyecto... y a la derecha todos los temores.</p> <p>Cuando acaban todos los grupos el que actúa como secretario hará de portavoz, compartiendo con el gran grupo los deseos y temores de su grupo.</p> <p>Se irán recogiendo en la pizarra las aportaciones de los distintos grupos constatando que muchos de esos deseos y temores son comunes.</p> <p>Cada secretario anota en la hoja de su grupo aquellos deseos y temores compartidos con el resto y sobre ellos se trabaja nuevamente en pequeño grupo tratando de aportar soluciones que mejorarían los temores.</p> <p>Estas soluciones se aportan de nuevo al gran grupo.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 25	

HABILIDADES SOCIALES Y DE COMUNICACIÓN	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Defender y expresar derechos, opiniones y sentimientos propios respetando los de los demás.	Trabajando en equipo.
TODOS OPINAMOS	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Repartimos una cuartilla en blanco donde cada cual tiene que escribir aquello que le gustaría hacer en ese momento en el grupo o que el grupo hiciese.</p> <p>Lo escribimos de forma anónima.</p> <p>Cuando terminamos lo doblamos y mezclamos pasando después a repartir cada una de estas opiniones a cada miembro del grupo.</p> <p>Éste tiene que leerla en voz alta aportando su parecer sobre la misma.</p> <p>Cuando todos terminamos de leer y ofrecer nuestras aportaciones pasamos a realizar una puesta en común.</p> <p>Ahora es el momento en el que todos podemos opinar y sacar conclusiones sobre la actividad y lo que hemos realizado.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
Papel y lápices.	

HABILIDADES SOCIALES Y DE COMUNICACIÓN	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Defender y expresar derechos, opiniones y sentimientos propios respetando los de los demás.	Trabajando en equipo.
LA SOLUCIÓN: ENTRE TODOS	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Actividad para fomentar el trabajo colaborativo.</p> <p>Formamos diferentes subgrupos de 5 o 6 personas.</p> <p>En cada grupo se elige un moderador.</p> <p>Todos los grupos cuentan con el mismo reto que plantea el Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 26 y que han de resolver entre todos los componentes de cada uno de los grupos.</p> <p>Ganará el grupo que lo resuelva en el menor tiempo.</p> <p>En cada subgrupo se valorará el grado de participación de cada miembro, la figura del moderador, la escucha de todos los componentes, la aportación de cada uno...</p> <p>Cuando terminan todos los grupos compartimos la experiencia en gran grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Todos hemos participado? - ¿Nos hemos sentido escuchados y valorada nuestra propuesta? - Si somos del grupo que lo ha resuelto ¿Qué tengo yo que ver en el éxito alcanzado por mi grupo? - Si somos de un grupo que no lo ha logrado o lo ha hecho más tarde ¿qué podría haber propuesto para mejorar la respuesta y el éxito del grupo? - ¿El moderador ha tenido en cuenta la participación de todos? 	
RECURSOS NECESARIOS	
Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 26	

5.1.6. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS

“Los buenos maestros corrigen los comportamientos agresivos de sus alumnos mientras que los maestros fascinantes resuelven los conflictos en el aula” Cury (2005).

BLOQUE 6	
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS	
COMPETENCIA GENERAL	SUBCOMPETENCIAS
Identificar situaciones de conflicto y problemas para afrontarlos de forma positiva, aportando soluciones a los mismos.	<ul style="list-style-type: none"> – Los problemas y conflictos como parte de la vida. – Estrategias para la resolución de conflictos.
RECOMENDACIONES PARA SU PUESTA EN PRÁCTICA	
<p>En nuestra sociedad, en la que convivimos formando diferentes grupos (familia, amigos, compañeros, trabajo, intereses...) encontraremos formas diferentes de ver las cosas y discrepancias a la hora de encontrar soluciones a un problema.</p> <p>Los conflictos y problemas forman parte de la vida de relación de las personas y esto podemos vivirlo como algo negativo o por el contrario como una fuente de enriquecimiento ya que dependiendo de cómo se afronten pueden convertirse en una oportunidad de crecimiento personal.</p> <p>Tener una conducta empática y unas adecuadas habilidades sociales y de comunicación va a favorecer la resolución del conflicto cuando se produzca. Una vez entrenados en estas habilidades constataremos que lo que conseguimos es una actitud de prevención ante los mismos y que el alumnado entrenado pone en marcha mecanismos para evitar que se produzcan.</p> <p>Adquirimos la competencia cuando ante cualquier conflicto que se nos presente, somos capaces de poner en marcha las estrategias necesarias para afrontarlo de la mejor manera posible, aportando distintas soluciones y aprendiendo de ellos.</p> <p>Si previamente hemos trabajado actividades de los anteriores módulos, sobre todo del segundo: autorregulación emocional, nos daremos cuenta de que ya contamos con una serie de estrategias que podemos poner en marcha ante el conflicto y aprender a solucionarlo de forma eficaz y creativa. Para este módulo son válidas todas las técnicas y estrategias aportadas allí.</p> <p>Al principio necesitarán de la mediación del adulto para poner en marcha estas estrategias hasta que las interioricen y automaticen, entonces llega el momento de que las personas implicadas en el conflicto, y solo ellas, pongan en práctica lo aprendido.</p> <p>Hacerles ver la importancia de adquirir habilidades para saber enfrentarnos a las situaciones de nuestra vida de la mejor manera posible. Cuando aprendemos a buscar soluciones sin llegar a enfadarnos nos hacemos más inteligentes y competentes.</p> <p>Nuestro papel como adultos es el de modelo competencial y guía durante el desarrollo de las actividades propuestas, aclarando situaciones, reconduciendo, creando un clima de confianza y respeto, de ayuda mutua, aportando seguridad.</p> <p>Resaltar la importancia del grupo. En grupo aprendemos más y mejor ya que contamos con apoyos y ayudas extras que nos proporcionan los iguales.</p> <p>Pero a la misma vez, cada uno de nosotros es parte importante de ese grupo e imprescindible para la buena marcha del mismo.</p> <p>Tomar conciencia de que para que un grupo funcione las aportaciones de cada uno, por mínimas que puedan parecer, son muy válidas, ya que si todos sumamos el grupo se hará cada vez más sólido y cohesionado.</p>	

Un grupo con estas características es fuerte y suele tener y mantener unas relaciones muy positivas entre sus miembros.

Si ninguna de las actividades del programa de educación emocional debe quedarse en algo teórico, en mayor medida las actividades de este módulo ya que debemos propiciar experiencias donde puedan vivenciar cada situación propuesta en las distintas actividades. No es menos importante incidir en que las propuestas de trabajo no se conviertan en actividades de papel y lápiz. A veces son necesarios el soporte papel pero lo verdaderamente importante es la puesta en común y el enriquecimiento del grupo.

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Identificar situaciones de conflicto y problemas para afrontarlos de forma positiva, aportando soluciones a los mismos.	Los problemas y conflictos como parte de la vida.
LA SOLUCIÓN: ENTRE TODOS	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Pedimos a dos alumnos que representen una situación de conflicto que previamente habremos descrito. Es muy interesante buscar situaciones cotidianas del grupo donde se producen la mayoría de los conflictos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un compañero te ha insultado por no dejarle algo que te ha pedido. - Alguien no te deja jugar en el patio. - Un compañero ha estropeado tu trabajo. - Un compañero no para de molestarte en clase y no te deja trabajar... <p>Y una vez que los dos compañeros terminen de representar esa situación como si fuese un juego de teatro, se pasará a una lluvia de ideas, en la que todos expondremos cómo resolveríamos ese problema de forma pacífica.</p> <p>Se van poniendo todas las aportaciones en la pizarra y entre todos debatiremos cual sería la mejor solución.</p> <p>Tratamos que vean que son situaciones cotidianas que se nos pueden presentar y que solo depende de la forma en que nos enfrentemos a ellas que el resultado tenga diferentes consecuencias.</p> <p>Preguntamos al final qué creen que han aprendido con esta actividad. Si creen que es importante que sepamos enfrentarnos a las distintas situaciones que se nos planteen en la vida encontrando la mejor solución.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
No se precisan recursos específicos.	

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Identificar situaciones de conflicto y problemas para afrontarlos de forma positiva, aportando soluciones a los mismos.	Los problemas y conflictos como parte de la vida.
LOS COCODRILOS	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Realizamos la actividad en el patio. Delimitaremos muy bien dos zonas seguras y en medio de las dos una zona que imaginamos está llena de agua pantanosa donde habitan cocodrilos muy peligrosos.</p> <p>El objetivo del juego es construir un medio para pasar de un lado a otro sin que nos coman los cocodrilos.</p> <p>Para ello disponemos de unas grandes piedras o troncos representados por una hoja de papel de periódico o revista. Cada jugador dispone de una hoja y tendremos que encontrar la manera de utilizarlas bien para que podamos cumplir el objetivo.</p> <p>Si un jugador pisa fuera del papel es comido por los tiburones.</p> <p>El juego termina cuando todos hemos pasado sanos y salvos hacia el otro lado.</p> <p>Al finalizar hacemos una puesta en común. Hablaremos sobre las estrategias que hemos abordado para solucionarlo y sobre otras que tal vez se nos ocurrieron y no nos atrevimos a exponer.</p> <p>¿Quién decidió la solución?</p> <p>¿Fueron tenidas en cuenta todas las aportaciones?</p> <p>¿Alguien se perdió en el camino por querer buscar una solución rápida sin pensar en salvar a todos?</p> <p>Qué fue lo más importante ¿Salvarme yo o salvarnos todos?</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
Hojas de periódico o revista.	

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Identificar situaciones de conflicto y problemas para afrontarlos de forma positiva, aportando soluciones a los mismos.	Los problemas y conflictos como parte de la vida.
ESTE PUZZLE ES IMPOSIBLE	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Explicamos la dinámica de trabajo. Se trata de formar grupos de 4 o 5. Cada grupo tiene un sobre encima de su mesa que contiene unas piezas para formar un puzzle. Ganará el grupo que primero encuentre la solución para realizarlo.</p> <p>El problema es que habremos cambiado una pieza de cada puzzle por lo que será imposible realizarlo. El grupo tendrá que darse cuenta, después de varios intentos, que con las piezas que tienen no lo pueden componer y tendrán que idear la manera de conseguir la pieza que les falta canjeándola por la que les sobra.</p> <p>En cada grupo hay que elegir un moderador. Es el único que podrá moverse libremente por el aula y visitar los demás grupos.</p> <p>Cada grupo solo puede hablar con su moderador pero ninguno puede levantarse o hablar con los participantes de otros grupos.</p> <p>Al final compartimos esta experiencia.</p> <p>¿Cómo nos hemos sentido cuando no encontrábamos como realizarlo?</p> <p>¿Era más importante ganar o encontrar soluciones?</p> <p>¿Cómo hemos llegado a la solución?</p> <p>¿Todos los grupos han encontrado la misma solución?</p> <p>¿Qué ha ocurrido cuando nos hemos dado cuenta de que todos nos necesitábamos para conseguir el objetivo?</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 27	

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Identificar situaciones de conflicto y problemas para afrontarlos de forma positiva, aportando soluciones a los mismos.	<ul style="list-style-type: none"> – Los problemas y conflictos como parte de la vida. – Estrategias para la resolución de conflictos.
EVITO, AFRONTO O DEJO PARA DESPUÉS...	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Explicamos que a lo largo de la vida nos encontraremos con multitud de situaciones que pueden no ser muy agradables pero que tendremos que afrontar para aprender de ellas y mejorar.</p> <p>Cuando nos encontramos ante un conflicto generalmente adoptamos tres posiciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evitarlos: cuando no tenemos estrategias suficientes para enfrentarnos a los conflictos solemos evitarlos o negarlos. En todo caso no aprendemos a solucionarlos y siempre estarán ahí adoptando mil formas distintas de hacernos sentir mal. - Dejar para después: las personas que actúan así tampoco tienen estrategias para solucionar los conflictos. Admiten el conflicto pero no lo abordan, lo dejan para otro momento que, a veces, nunca llega. Sigue existiendo malestar e incapacidad de resolverlos. - Afrontarlos: enfrentarse al conflicto confiando en nuestras posibilidades para tratar de encontrar la mejor solución que satisfaga a todas las partes implicadas. Si esto no es así y alguien queda lesionado el conflicto volverá a aparecer. No hablamos de vencedores y vencidos sino de reconocer responsabilidades y asumir acuerdos para el bienestar de todos los implicados. Así ganamos todos. <p>A partir de aquí trataremos de adquirir esas habilidades en situaciones reales. Podemos pedir al grupo que expliquen situaciones que tengan o hayan vivido y que les haya generado un conflicto. Sobre ellas podemos trabajar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Delimitar claramente el problema y las causas que lo han provocado. - Definir lo que queremos resolver. - Buscar las posibles soluciones y elegir la mejor para todos. - Compromiso para poner en práctica lo acordado. <p>Las personas implicadas lo expresan o dramatizan y tratan de seguir estos pasos. El grupo puede ayudar.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
No se precisan recursos específicos.	

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Identificar situaciones de conflicto y problemas para afrontarlos de forma positiva, aportando soluciones a los mismos.	<ul style="list-style-type: none"> – Los problemas y conflictos como parte de la vida. – Estrategias para la resolución de conflictos.
LOS CONFLICTOS A TRAVÉS DE LAS IMÁGENES	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Presentamos imágenes que podemos descargar de internet, revistas o bien simular nosotros la escena y realizar fotos.</p> <p>Para esta actividad se aporta un ficha con una imagen (que se puede utilizar libremente) en la que se muestra una actitud de acoso.</p> <p>Antes de darles la ficha suelo, si es posible, mostrarla en la pizarra digital y les pido que se fijen bien en ella y en los dos chicos que aparecen.</p> <p>Una vez realizado el trabajo individual pasamos a compartir en el grupo. Es curioso que a la primera pregunta: ¿qué ocurre en esta escena? La mayoría de los chicos contestan que es una pelea.</p> <p>A través de distintas preguntas vamos centrando el tema:</p> <p>¿Los dos niños se están agrediendo? ¿o es uno el que agrede y el otro se defiende?</p> <p>¿Cuándo ocurre esto como le llamamos pelea o acoso?</p> <p>Es importante que sepan diferenciar unas conductas de otras. Incluso podemos tratar de poner nombre a las conductas de ambos si previamente hemos trabajado la asertividad del módulo anterior.</p> <p>Podemos terminar con aportaciones en cuanto a la prevención.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 28	

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Identificar situaciones de conflicto y problemas para afrontarlos de forma positiva, aportando soluciones a los mismos.	Estrategias para la resolución de conflictos.
ABORDAMOS EL PROBLEMA	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Se trata de ir adquiriendo estrategias para la resolución de los problemas o conflictos con los que nos vayamos enfrentando.</p> <p>Partimos de un problema que se haya creado y al que trataremos de buscarle la mejor solución o bien uno ficticio que podemos plantearles.</p> <p>Les facilitamos el anexo EN BUSCA DE LA SOLUCIÓN. Y formamos grupos de 4 o 5 personas.</p> <p>Cada grupo irá situando el problema y hacia dónde quieren llegar. Qué es lo que desean conseguir. Tendrán que analizar también las causas que les impide avanzar y conseguirlo.</p> <p>Por último abordarán las estrategias o pasos que tendrían que dar para conseguir lo que desean.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 29	

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Identificar situaciones de conflicto y problemas para afrontarlos de forma positiva, aportando soluciones a los mismos.	Estrategias para la resolución de conflictos.
MI PAPEL EN ESTA HISTORIA	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Se piden 6 voluntarios para debatir un tema. A cada uno de ellos le damos una ficha doblada, no saben que pone allí. Les decimos que cuando empiecen tendrán que leer el papel que les ha tocado representar en ese debate y se tienen que ajustar totalmente a lo que se les pide.</p> <p>Al grupo se le dice que estén todos muy atentos a lo que ocurre porque tendrán que identificar el papel de cada uno de los que actúan.</p> <p>El tema a debatir puede ser cualquiera de los que a ellos les interese o previamente se hayan definido en otras actividades.</p> <p>En este caso les pedimos que se imaginen una reunión de representantes de alumnos para decidir el viaje de estudios de este curso. Hay dos opciones: ir a una gran ciudad para ver museos y espectáculos o una salida rural para estar en contacto con la naturaleza, senderismo, equitación...</p> <p>A través de un debate deberán elegir el sitio y la modalidad de transporte.</p> <p>A los que intervienen se les reparte los papeles que tienen que asumir al azar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - LIDER: de tu actuación depende la buena marcha del debate. Tendrás que organizar turnos de palabra, resumir acuerdos, agilizar soluciones, favorecer que todos participen... - SECRETARIO: tomarás nota de todo lo que se hable y de las distintas intervenciones. Cuando se llegue a un punto de no avance resumirás las propuestas que hay hasta el momento y ayudarás a centrar el tema de nuevo. - NEGATIVISTA: te mostrarás en desacuerdo con todo lo que se diga por sistema. Tratarás de imponer tus puntos de vista siempre en contra de lo que proponga el grupo. - TIMIDO: todo te da mucha vergüenza, piensas que tus opiniones no sirven para nada y que a nadie interesan. No entiendes por qué tienes que estar allí. Solo hablarás y con monosílabos si te preguntan directamente. - COLABORADOR: estás dispuesto a dejarte la vida por ayudar en todo. Sabes que eres muy valioso para conseguir acuerdos y que los demás te escuchan y te valoran así que opinas de todo y te implicas hasta el final. - CREATIVO: eres la persona que aporta ideas brillantes y geniales aunque a veces a la gente les parecen disparatadas. No importa, tu eres muy creativo y tus ideas también, hay que poner emoción a la vida y experimentar cosas nuevas, perder el miedo. <p>Terminada la representación analizamos qué ha pasado y cómo se ha sentido cada uno con su papel.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 30	

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Identificar situaciones de conflicto y problemas para afrontarlos de forma positiva, aportando soluciones a los mismos.	Estrategias para la resolución de conflictos.
SOLUCIONES CREATIVAS	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Partimos de un problema o conflicto que se les facilita al grupo.</p> <p>Se forman grupos de 5 y se les explica que se trata de encontrar la solución más creativa a ese problema en equipo por lo cual habrá que facilitar el debate y llegar a un consenso entre todos los miembros del grupo.</p> <p>Deben nombrar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Moderador, encargado de facilitar que todos puedan participar y se llegue al consenso. - Secretario que tomará nota de las aportaciones y los resultados del grupo. - Observador que prestará atención a lo que ocurre en el grupo: quien participa y quien no, quien impone o trata de convencer con argumentos, personas inseguras en el debate o que se inhibieron... <p>Cuando se haya llegado a la solución consensuada de todos los grupos se abrirá un debate en gran grupo donde cada subgrupo explicará su proceso para llegar a la solución.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
No se precisan recursos específicos.	

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Identificar situaciones de conflicto y problemas para afrontarlos de forma positiva, aportando soluciones a los mismos.	Estrategias para la resolución de conflictos.
EL FEEDBACK	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Técnica muy potente para hacer explícitas las actitudes verbales y no verbales de los componentes de un grupo a la hora de debatir y llegar a soluciones.</p> <p>Trabajaremos los modelos positivos a tener en cuenta en la dinámica del grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informar: aportando los datos precisos y necesarios para debatir el tema y llegar a soluciones. - Aclaración: volvemos a definir las cuestiones cuantas veces sea necesario o sintetizamos lo expuesto hasta el momento. - Dar opiniones: aportaciones individuales que tienen que ver con el tema que se está tratando. - Preguntar: sobre los aspectos del tema que no nos quedan claros o para solicitar información adicional. - Animar: en los momentos que decae el ánimo buscando el bienestar personal y grupal. - Conciliar: en los momentos de tensión y discrepancia. - Creativo: propone ideas nuevas o alternativas cuando nos encontramos atascados. <p>Frente a los negativos (que aprenderemos a identificar) que entorpecen la marcha del grupo y les hace generar malestar y falta de eficiencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Agresión: pone su bienestar e interés por encima de los del grupo con conductas agresivas. - Dominación: trata de imponer sus ideas tratando de dominar el grupo. Muestra conductas agresivas. - Negación: por sistema se opone y rechaza todo lo que se va exponiendo en el grupo. No colabora. - Inhibición: no colabora, no participa. Muestra una conducta pasiva. <p>Al principio presentaremos un tema a debatir y consensuar en grupo de unas diez personas.</p> <p>A cada miembro del grupo daremos una ficha con el modelo de participación que le ha tocado en suerte (elegimos los más representativos). Solo él sabe el papel que le corresponde en el grupo.</p> <p>El resto de la clase nos convertimos en observadores y trataremos de adivinar el papel que tiene cada uno. Las posiciones que benefician a lograr los resultados o aquellas que las entorpecen, analizándolas y haciéndolas visibles.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
Etiquetas con los posibles modelos a representar.	

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	
COMPETENCIA	SUBCOMPETENCIA
Identificar situaciones de conflicto y problemas para afrontarlos de forma positiva, aportando soluciones a los mismos.	Estrategias para la resolución de conflictos.
LOS SOMBREROS PARA PENSAR (técnica creada por Edward Bono)	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Trabajaremos, sobre diferentes problemáticas, las distintas formas de abordarlas que tenemos dependiendo de la actitud que presentamos ante el problema.</p> <p>Pedimos la colaboración de 6 voluntarios que se colocan en círculo en el centro de la sala.</p> <p>Definimos una situación que se ha generado y que nos causa un problema.</p> <p>Ejemplo “ tenemos que planificar el viaje de estudios y todavía no estamos de acuerdo en viajar a Madrid o Londres”.</p> <p>A cada uno de los participantes se les asigna un sombrero de diferente color y una tarjeta con las características del pensamiento que tiene ese color y que habrá que adoptar en el debate, proponiendo cada uno de ellos las soluciones que se adapten al tipo de pensamiento que les ha tocado.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sombrero Blanco: NEUTRALIDAD. Se basa en los datos neutrales y objetivos, hechos, números. Pide y verifica información. No interpreta ni juzga, se limita a exponer la información con la que se cuenta para constatarla. – Sombrero Rojo: EMOCIÓN. Sistema de valores, juicios, intuiciones, emociones y sentimientos. El participante manifiesta sus emociones sin tener que justificarlas y las utiliza para negociar. – Sombrero Negro: JUICIO NEGATIVO. Se va a centrar de manera objetiva en todos los riesgos, peligros, imperfecciones y contradicciones, analizando los motivos por lo que algo puede ir mal. – Sombrero Amarillo: PENSAMIENTO CONSTRUCTIVO. Es positivo, tiene en cuenta el aspecto lógico y práctico, los sueños, las esperanzas. Es concreto y eficaz. Genera propuestas, sugerencias e ideas. Es optimismo fundado en la consideración de todas las propuestas centrándose en los beneficios. Pensamiento creativo con una clara visión de futuro. – Sombrero Azul: CONTROL. Organiza el pensamiento y a los demás sombreros. Tiene una visión global, va resumiendo lo que se ha dicho y formula conclusiones. Mantiene el orden y hace respetar las reglas. – Sombrero Verde: CREATIVIDAD. Busca alternativas y piensa que hay muchos planteamientos para llegar a una solución. Es provocador y generador de ideas. Tiene derecho a exponer ideas locas e ilógicas. <p>Pasado un tiempo se analiza qué ha pasado y cómo se ha sentido cada uno en su papel.</p> <p>Podemos cambiar al grupo y sacar otra tarjeta problema o bien con el mismo grupo cambiamos los sombreros para aportar soluciones desde otra perspectiva ante el mismo problema.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<p>Anexo 5.2.3. Fichas de actividades 31</p> <p>6 sombreros: blanco, rojo, negro, amarillo, verde y azul.</p> <p>Resumen donde se pueda visualizar las características de cada una de las formas de pensar.</p> <p>Tarjetas con diferentes problemáticas.</p>	

5.2. MATERIALES COMPLEMENTARIOS

5.2.1. Trabajo por proyectos: “El Bosque Emoción Hado” de Mar López Gómez

INTRODUCCIÓN:

El Bosque Emoción Hado, es un proyecto que abarca tres ámbitos necesarios y urgentes para el cambio que ansiamos en la educación del siglo XXI. La educación holística, la educación emocional y la creatividad se unen con un único objetivo: hacer del aprendizaje un continuo descubrimiento que nos lleve a la formación integral de la persona. Esa formación integral requiere por tanto la formación por competencias, es decir, formar al alumnado para que sea competente en los diversos ámbitos que la sociedad actual reclama.

Partir de una educación holística requiere centrarnos en la globalidad y a la vez complejidad del ser humano. Como nos recuerda Zabala (1999) construir un pensamiento para la complejidad es uno de los retos fundamentales de la enseñanza.

Una vez que tenemos clara la globalidad de la enseñanza, tan promulgada durante años, pero que los diversos currículum se empeñan en fragmentar, el “Todo” se ramifica y se extiende hasta que se vuelve a unir, es como el puzzle que elaboramos: primero realizamos el dibujo, lo coloreamos, lo recortamos y cuando todas las piezas están desordenadas las unimos con mayor significado, con la satisfacción de haber sido los creadores de ese rompecabezas. Esos caminos de aprendizaje están articulados por la educación emocional y la creatividad. ¿Acaso hay algo más motivante y apasionante en la vida de un niño/a que imaginar, inventar y crear?

Este proyecto no se centra en la competición entre el alumnado, sino en el apoyo, la cooperación, la empatía, el trabajo en equipo, donde el docente es un mero mediador y propulsor de experiencias. Las familias forman parte importante en este proceso. Si queremos cambiar el rumbo de la educación hay que hacerlo con la colaboración de las familias dentro y fuera del aula.

Así pues, Wilson (1997) señala que los docentes pueden diseñar prácticas de enseñanza holística mediante la incorporación de experiencias de aprendizaje de los tres dominios siguientes: cognitivo (pensamiento), efectivo (emocional) y psicomotor o físico.

DESARROLLO DEL PROYECTO.

El Bosque Emoción Hado comprende un trimestre completo, con una temporalización aproximada de once semanas. A lo largo del trimestre se trabajarán todos los contenidos correspondientes a las distintas áreas que conforman el currículo de segundo curso de educación primaria, previstos en la programación de aula, siempre desde una perspectiva holística, cuyo eje central es la educación emocional y la creatividad. El trabajo en equipo de nuestro proyecto se distribuye en actividades diarias y talleres que más adelante serán detallados.

“Hacer de nuestra clase un bosque...”

Esa es la propuesta inicial, despertando el interés del alumnado y sus familias en investigar distintos tipos de bosques. Los bosques de la edad media son los más atractivos para el proyecto por parte de todo el grupo-clase, ya que en ellos habitan criaturas fantásticas: ogros, ogras, hadas, hados, duendes, duendas, dragones y dragonas. Cada alumno y alumna elegirá el personaje que más le guste, fomentando la igualdad y rompiendo con los estereotipos sexistas.

La construcción del bosque es un trabajo conjunto, todos y cada uno de los miembros del grupo-clase colaboramos en ello...“imaginando, inventando, creando”. Se trata de que el alumnado comience a “Crear en lo que hace, saber que forma parte del proceso, sintiendo la responsabilidad, organizando el tiempo, el espacio y los recursos.” ¿Dónde está entonces la figura del docente? El concepto de maestro tradicional desaparece, se desvirtúa, mostrando a un mediador/orientador/propulsor, que a la vez aprende y también acepta propuestas. El docente es el encargado de proporcionar al alumnado los medios necesarios para alcanzar la meta (el auto-descubrimiento), pero no está solo en este camino, de hecho los resultados no serían tan positivos sin la colaboración (y no ayuda) de las familias.

Llegados a este punto, nuestra clase va tomando matices de bosque: se empapelan las paredes con papel continuo verde; las ventanas se forran con papel celofán verde (al entrar la luz cada mañana por los cristales, la clase se contempla verde, la sensación es realmente de entrar a una selva), encontramos entre las diversas imágenes que el alumnado ha traído de casa, la que representará el “Hado” que da nombre al bosque y lo pintarán con témpera para colocarlo en la entrada al aula. Las actividades de las diferentes áreas del currículo se trabajan de la siguiente forma:

Área de Plástica

Cada día el grupo-clase dedica un tiempo de la mañana para continuar con la decoración del Bosque (siempre en continua construcción a lo largo del trimestre). Pintan las paredes empapeladas con tempera, hacen lianas, hojas, la ciudad de los duendes, con su escuela, supermercado (superárbol), el polideportivo (fomentando la importancia de cuidarnos y hacer deporte), etc....

La tarde creativa:

Es una actividad que se lleva a cabo a lo largo de todo el curso pero en cada trimestre se centra en actividades relacionadas con el proyecto que llevemos a cabo. Esta actividad es muy motivadora, ya que una tarde a la semana o cada dos semanas, el alumnado, ya sea por grupos o individualmente (es decisión suya) deben pensar en una actividad creativa para llevar a clase a lo largo de la semana. Son ellos y ellas los que piensan qué hacer (en ocasiones los familiares se involucran bastante compartiendo la ilusión del alumno/a), cómo hacerlo, materiales necesarios, información a través de Internet o biblioteca municipal, etc... La tarde creativa se ha convertido en una actividad imprescindible del aula.

Área de Conocimiento del Medio (Ciencias Sociales y Ciencias Naturales)

En este trimestre trabajamos las plantas (partes de la planta), distintos tipos de plantas, distintos tipos de paisajes (montaña, costa y llanura), el agua, los animales, etc. Esta asignatura se trabaja de forma unida a la plástica, ya que las paredes del aula son decoradas con dibujos hechos por los distintos grupos de clase, tales como: diferentes plantas y sus partes; diversos paisajes, el ciclo del agua,

los animales mamíferos, etc., de forma que al observar las paredes del aula todos los conocimientos que vamos trabajando a lo largo de la semana quedan reflejados en una realidad inventada: nuestro bosque, en el que tiene cabida todo aquello que aprendemos. La libertad de crear está activa en todo momento, esto agudiza el ingenio, el interés y la motivación del alumnado, convirtiéndose en investigadores, científicos y artistas que crean su propio aprendizaje.

Área de Matemáticas

¿Cómo trabajar las matemáticas en un bosque? Las actividades de esta asignatura se formulan en nombre de retos por equipos, tienen que llegar a la solución exacta en grupo. Para esta actividad los duendes, duendas, hados, hadas y dragones disponen de un carné que les hace miembros del "Club de detectives más audaces del bosque". Cuando el reto es complicado, se reparten los carnés y por equipos se ponen manos a la obra. No existen los problemas (ese nombre ya es un problema para el alumnado) sino los retos de investigar y hallar la solución a las diversas cuestiones planteadas. En cuanto al cálculo, las fichas siempre llevan imágenes de duendes y son los miembros de cada equipo los protagonistas de ayudar a los duendes en sus operaciones diarias de la compra, las medidas, las distancias, etc...En el supermercado hay dibujados alimentos con los precios, así que cuando van a comprar pagan con dinero (billetes y monedas de euro del aula, 5, 10, 20, 50 céntimos; 1 y 2 euros; y billetes de 5,10 y 20 euros), además al decorar el bosque deben calcular cuantas hojas hay en una cantidad de lianas, fomentando el cálculo mental, la multiplicación y la división (si en una liana hay 8 hojas, ¿Cuántas hay en 5?; si tenemos 40 hojas ¿Cuántas lianas usaremos para colocar 8 en cada liana?, etc.), trabajan el espacio y la forma, el tiempo, infinidad de conocimientos que en ocasiones resultan aburridos para el alumnado al carecer de un sentido real, pero no ocurre así en este contexto. ¿Hay mejor forma de aprender que con actividades de la vida cotidiana? Los resultados académicos en matemáticas al final del curso han sido muy favorables y positivos situándose por encima de la media de otras asignaturas.

Área de Lengua y Literatura

Desde esta asignatura hemos trabajado gran variedad de textos: Cuentos, invitaciones, teatro, periódicos, postales, etc. y todos elaborados por los habitantes del bosque. Se han realizado creaciones propias y en gran grupo. Podemos detallar entre otras las siguientes actividades y talleres:

- **Elaboración de la obra de teatro "El Bosque Emoción Hado"**. Esta actividad se organiza en un taller en el que todo el alumnado van aportando ideas en la elaboración del cuento-teatro que más tarde interpretaremos. Partimos de una lluvia de ideas sobre las distintas emociones y sentimientos: Amor, Tristeza, Alegría, Empatía, Mentira, Envidia, etc., hasta 23 emociones/sentimientos que coinciden con el número de alumnos y alumnas del grupo clase. Se dialoga sobre las diversas emociones del ser humano a través de situaciones que nos han hecho sentir cada emoción (importante aclarar al alumnado que no existen emociones negativas y positivas, sino que todas forman parte del bosque y son necesarias para crecer emocional y personalmente) (Trabajamos la conciencia emocional) Con un sorteo de las emociones, a cada alumno y alumna le corresponde una emoción asociada a su rol de duende, duenda, hado, hada o dragón, con un nuevo papel protagonista en el Bosque, que será "laGuardiana de las Emociones", aquella responsable de que todas las emociones vivan en armonía. De esta forma, cada emoción será interpretada en la obra de teatro que iremos elaborando en este taller. El tiempo dedicado a esta actividad-taller literario es de una hora

cada día. En esta hora, todos los personajes que habitan el bosque van inventando el cuento emocional y cada día un equipo se encarga de copiar y decorar la parte del capítulo que hemos creado para luego incorporarla al gran libro del Bosque.

- **Tarjetas de invitación:** Por grupos, el alumnado elabora tarjetas de invitación para todos los cursos desde infantil a primaria para que visiten nuestro bosque y asistan a la dramatización. Por grupos llevan, exponen y reparten a las distintas clases dichas invitaciones.
- **Actividad de familia** (“Cosicas nuestras”) En casa se pide a las familias que realicen un trabajo conjunto con su hijo o hija sobre “Lo mejor de Mí”. La familia (ya sea padre, madre, hermano/a, abuelos/as, primos/as...) van diciendo las cualidades positivas del niño o de la niña que copiaran a modo de dictado. Pueden contar anécdotas, situaciones, como se sintieron cuando nació e incluso con la noticia de la llegada del bebé, etc. Trabajamos la autoestima, el autoconocimiento y la imagen que los demás tienen de nosotros.
- **“Cosicas de Familia”:** En esta ocasión son los alumnos y alumnas individualmente los que hacen una producción propia sobre su familia: Cómo se siente con su familia, que le gusta hacer, que le hace feliz, qué le entristece... Con esta actividad su vocabulario emocional va ampliándose realizando verdaderas producciones sorprendentes sobre situaciones que reflejan emociones muy variadas.
- **“El bosque medieval: real o fantástico”:** Toda la información que el alumnado y sus familias han traído a clase la utilizamos para realizar un pequeño cuaderno con información de los bosques medievales. Por equipos subrayan la información más relevante (a estas edades el docente debe ayudar a este tipo de actividades a través de técnicas de estudio) la copian y dibujan las hojas del libro. Cualquier decisión de copiar, subrayar, decorar, etc., es decisión del grupo, el docente no impone nada, siempre son decisiones del grupo.
- **Dramatización:** La expresión oral, corporal y emocional se unifican en esta actividad rica en aprendizaje lúdico y extrovertido para todos los miembros del grupo. No solo se trabaja la composición escrita sino la vocalización, la expresión corporal, le empatía, la entonación, etc. El teatro es un aliado imprescindible para hacer de la escuela un espacio de creatividad y aprendizaje en movimiento.

Todos estos trabajos se exponen en la biblioteca del aula, disponible para todo aquel que quiera visitar la montaña de los recuerdos.

En la clase también hacemos una cueva, aprovechando el armario. Es la Cueva de los Malos Pensamientos. Este rincón del aula sirve para dejar metidos ahí todos aquellos malos pensamientos que nos impiden hacer las cosas que deseamos, podemos dejar ahí dentro frases o pensamientos como: Soy mala/o; No valgo; Soy feo/a; No puedo; Ese es mejor que yo; Los chicos no lloran; las chicas no saben jugar al fútbol, etc; prejuicios sexistas, estereotipos... Tantas frases o pensamientos que en la vida nos impiden avanzar y crecer como personas emocionalmente sanas.

Talleres Con las Familias:

Para trabajar con las familias en este proyecto nos reunimos en varias ocasiones a lo largo del trimestre y antes de él, para tratar temas tan importantes como:

- *La educación emocional y la competencia emocional en el alumnado. En estas reuniones, casi cercanas a una escuela de padres, se concientia a las familias sobre la relevancia que supone la inteligencia emocional para el futuro de sus hijos o hijas.
- * La necesidad de la colaboración de las familias para trabajar en una misma dirección. No se trata de que las familias ayuden, sino que colaboren, que formen parte del proceso de aprendizaje.
- *Dar la iniciativa para que propongan y dirijan talleres o actividades.

Taller de disfraces:

Nuestro bosque está casi construido y entran en juego las familias, ya que los habitantes del bosque necesitan vestirse con sus mejores galas para el día de su estreno. Son las madres (hay que decir que en su totalidad en este taller eran madres, pero hay que conseguir que haya en los talleres más miembros de la familia) las encargadas de buscar patrones, materiales, adornos, etc....

Una vez que está todo listo, son ellas las que dirigen el taller a lo largo de una mañana, donde los personajes del bosque elaboran sus propias vestimentas con la dirección constante de las nuevas maestras (las madres). El alumnado recorta, cose, pega, etc. Todos los habitantes al acabar la jornada tienen listo su disfraz.

Taller de dramatización

En este taller las verdaderas protagonistas son las emociones, todos esos habitantes del bosque salen a la luz para mostrar que las emociones forman parte de la vida, hay que reconocerlas, aceptarlas y quererlas. Todas ellas tienen un sentido y todas nos hacen crecer en ese bosque mágico que cada uno lleva en su interior.

Las familias colaboran en todos los detalles antes de la dramatización, vestidos, caracterización, decorados, etc....Un verdadero regalo para los sentidos observar a las familias, el alumnado, la comunidad educativa al completo e incluso observadores externos al centro presenciando nuestro mundo mágico que entre todos y todas se ha hecho realidad.

CONCLUSIÓN:

Aurora LaCueva (1996) plantea la pregunta siguiente: "La enseñanza por proyectos: ¿mito a realidad?". El auge del trabajo por proyectos no es una actividad nueva en educación, pero como cuestiona esta autora, ¿realmente se lleva a cabo? A menudo nos encontramos con trabajos por proyectos que no son más que actividades sueltas y sin sentido dentro del currículo, que se separa por áreas o asignaturas y que no tienen nexo de unión, simplemente se les llama proyectos al no disponer del libro de texto. Del mismo modo, también existen trabajos por proyectos en los que colabora toda la comunidad educativa, también puede ser ínter nivelares, abarcar desde una quincena o trimestre a todo el curso escolar, etc. Existe una gran variedad de trabajos por proyectos y todos pueden ser muy efectivos, siempre y cuando a la hora de trabajar desde esta metodología los profesionales de la educación estén dispuestos y crean en esta forma de construir el conocimiento, a través del aprendizaje significativo. Como señalan Karlin&Vianni, 2001: "El constructivismo mira el aprendizaje como el resultado de construcciones mentales; esto es, que los niños, aprenden construyendo nuevas ideas o conceptos, basándose en sus conocimientos actuales y previos".

Este proyecto se inicia desde el Todo (holismo) y se trabaja a partir de la educación emocional y la creatividad. Las asignaturas anteriormente detalladas no se detectan en el aula, son parte del proceso, solo se construye, se aprende.

Los resultados al finalizar el trimestre y el correspondiente curso escolar han sido beneficiosos en todos los ámbitos: cognitivo, emocional y físico. Existe mayor cohesión en el grupo, el trabajo en equipo y el apoyo entre el alumnado es una actividad rutinaria donde no existe la competición ni el ser mejor que el resto, ya que todos formamos parte del proceso y todos llegaremos juntos a la meta. Ahora el aprendizaje se convierte en una motivación del grupo y en una automotivación del alumno o alumna al querer mejorar, ayudar y aprender del grupo. El alumnado es más independiente a la hora de tomar decisiones, de realizar actividades, de solucionar conflictos, tienen mayor iniciativa, colaboran más en los diálogos del bosque, todos y todas cuentan. Su bienestar psicológico se muestra en sus movimientos corporales, en una mayor seguridad en sí mismos sin temor a equivocarse. Académicamente el grupoclase ha alcanzado de manera satisfactoria los objetivos propuestos para el curso escolar. La convivencia en el centro tanto entre el alumnado como con las familias es armónica y se respira un mejor clima por parte de todos los miembros que hemos formado parte de esta creación.

Entonces, puedo ahora plantear la pregunta que inicialmente no planteé: ¿Por qué trabajar por proyectos?

Simplemente, os animo a hacerlo, a creer en ello y a que descubráis la maravilla de ver el aprendizaje desde esta ventana.

Este trabajo ha obtenido un premio a la excelencia e innovación educativa, en un certamen en el que han participado 9 países, de la asociación mundial de educadores infantiles AMEI-WAECE 2015.

EVALUO MI TRABAJO

NOMBRE:

Hoy he aprendido:.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Lo que más me ha gustado ha sido:.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Lo que menos:.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

EVALUO MI TRABAJO

NOMBRE:

¿Qué he aprendido en esta sesión?:

De todo lo aprendido ¿qué puedo poner en práctica?:

¿Qué encuentro más difícil?, ¿Qué me costaría más?:

Valoro la sesión:

Valoro mi participación en la misma:

Evaluación

HOJA DE SESIONES		
CENTRO:	CURSO:	FECHA:
BLOQUE DE CONTENIDO:		
NOMBRE ACTIVIDAD:		
OBJETIVO DE LA SESIÓN:		
OBSERVACIONES:		

SOCIOGRAMA

Nombre del alumno:

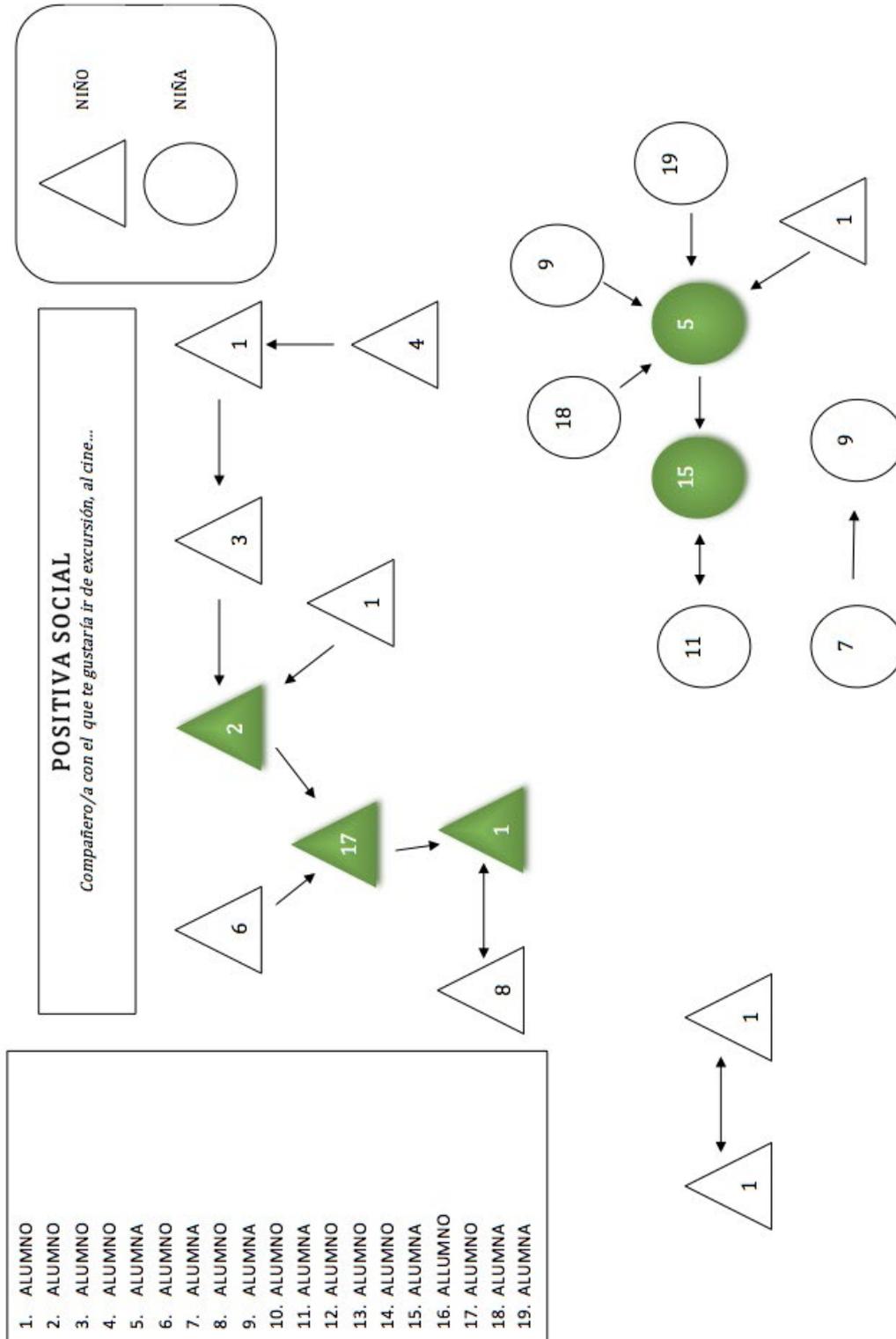
Contesta a las preguntas que aparecen a continuación:

1. Escribe el nombre del compañero o compañera con el que te gustaría estar sentado en clase si pudieses elegir.

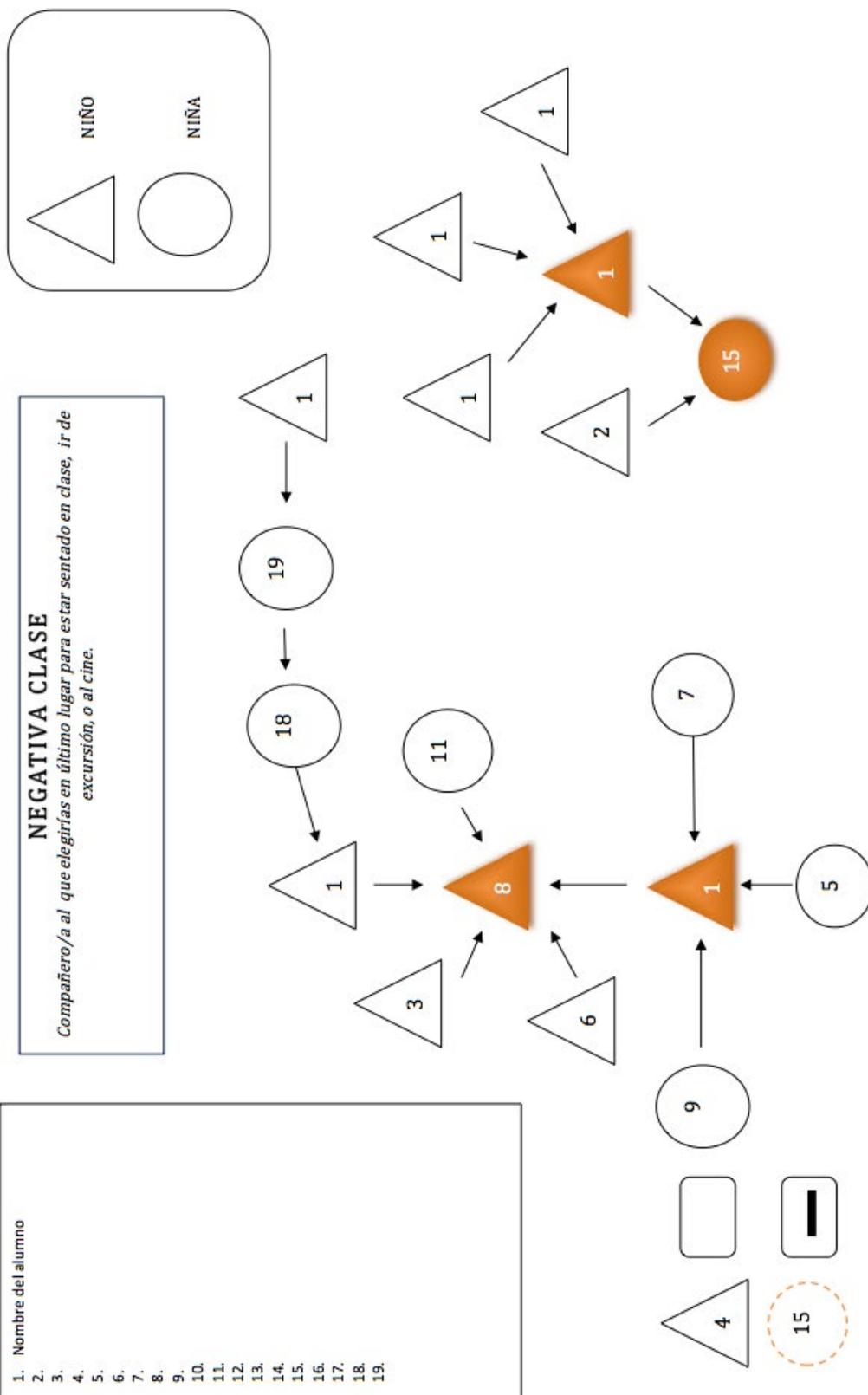
2. Pon el nombre del compañero o compañera con el que te gustaría quedar para invitar a tu fiesta de cumpleaños, ir de excursión, al cine...

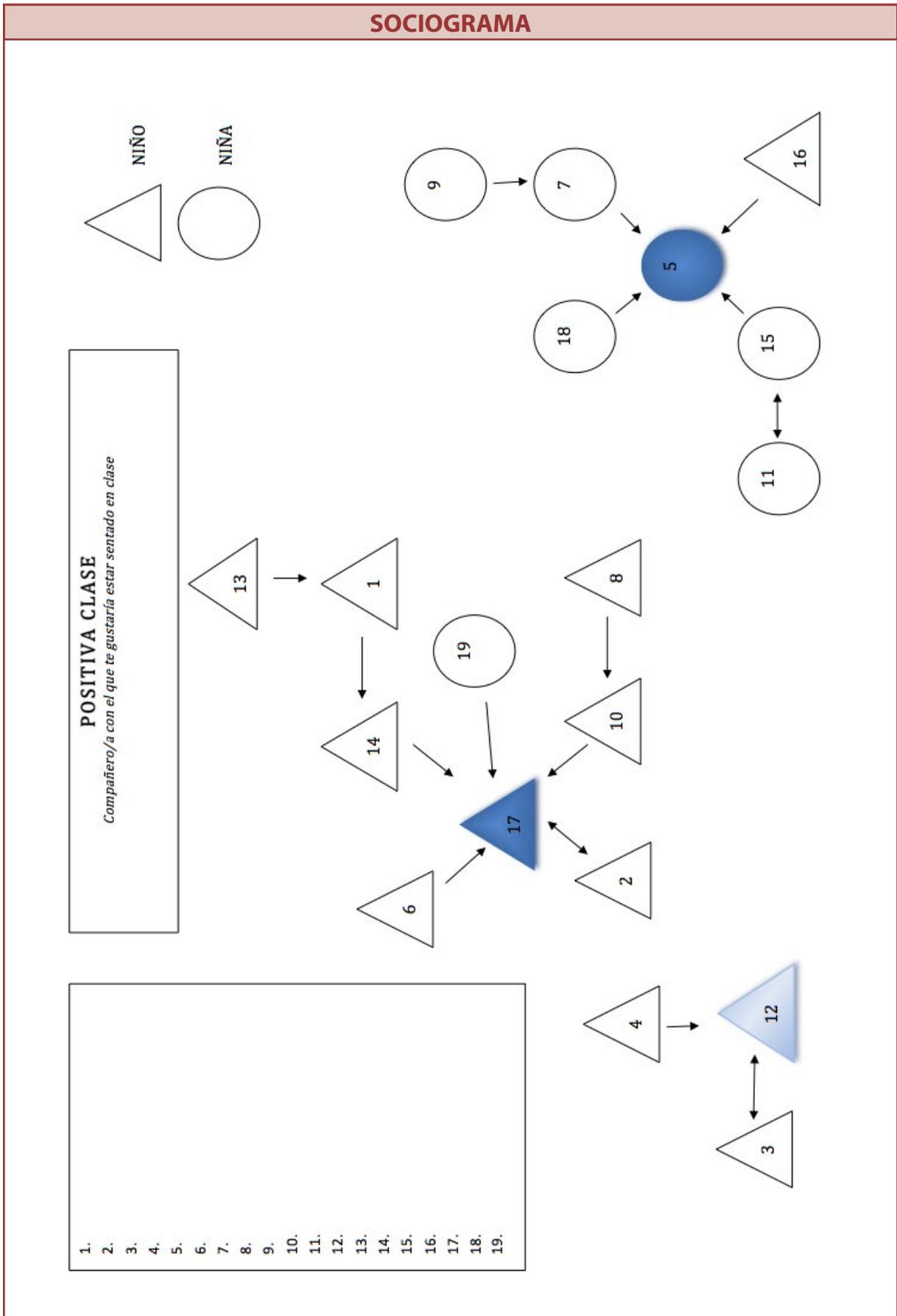
3. Escribe el nombre del compañero o compañera al que elegirías en último lugar para estar sentado en clase, ir de excursión, o al cine.

SOCIOGRAMA



SOCIOGRAMA





PRUEBA DE AUTOESTIMA

Lee atentamente estas frases y marca:

- 1 Si estás totalmente de acuerdo
- 2 Si no sabes
- 3 Si no estás de acuerdo

1	Creo que tengo muchas cosas buenas	1	2	3
2	En general estoy a gusto conmigo	1	2	3
3	Hay veces que pienso que no soy una buena persona	1	2	3
4	Casi siempre me siento seguro de lo que pienso	1	2	3
5	Hay muchas cosas de mí que no me gustan	1	2	3
6	Muchas veces me avergüenzo de mí mismo	1	2	3
7	Me siento bastante feliz	1	2	3
8	Sé que mis compañeros me quieren	1	2	3
9	Me cuesta mucho trabajo hablar delante de la gente	1	2	3
10	Me siento orgulloso de lo que hago	1	2	3
11	A veces me encuentro demasiado feo	1	2	3
12	Creo que poca gente me hace caso	1	2	3
13	A veces creo que todo me sale mal	1	2	3
14	Mis amigos me buscan para estar conmigo	1	2	3
15	Me siento bastante seguro de mí mismo	1	2	3
16	Creo que le caigo mal a mucha gente	1	2	3
17	La mayoría de las veces me resulta fácil decir lo que pienso	1	2	3
18	A veces desearía ser otra persona	1	2	3
19	Creo que la gente tiene buena opinión de mí	1	2	3
20	Pienso que soy muy importante y que los demás también lo son	1	2	3

PRUEBA DE AUTOESTIMA**Corrección de la prueba**

1	Creo que tengo muchas cosas buenas	3	2	1
2	En general estoy a gusto conmigo	3	2	1
3	Hay veces que pienso que no soy una buena persona	1	2	3
4	Casi siempre me siento seguro de lo que pienso	3	2	1
5	Hay muchas cosas de mí que no me gustan	1	2	3
6	Muchas veces me avergüenzo de mí mismo	1	2	3
7	Me siento bastante feliz	3	2	1
8	Sé que mis compañeros me quieren	3	2	1
9	Me cuesta mucho trabajo hablar delante de la gente	1	2	3
10	Me siento orgulloso de lo que hago	3	2	1
11	A veces me encuentro demasiado feo	1	2	3
12	Creo que poca gente me hace caso	1	2	3
13	A veces creo que todo me sale mal	1	2	3
14	Mis amigos me buscan para estar conmigo	3	2	1
15	Me siento bastante seguro de mí mismo	3	2	1
16	Creo que le caigo mal a mucha gente	1	2	3
17	La mayoría de las veces me resulta fácil decir lo que pienso	3	2	1
18	A veces desearía ser otra persona	1	2	3
19	Creo que la gente tiene buena opinión de mí	3	2	1
20	Pienso que soy muy importante y que los demás también lo son	3	2	1

Puntuación máxima 60 • Puntuación mínima 20

De 20 a 33 autoestima baja.

De 34 a 47 autoestima media.

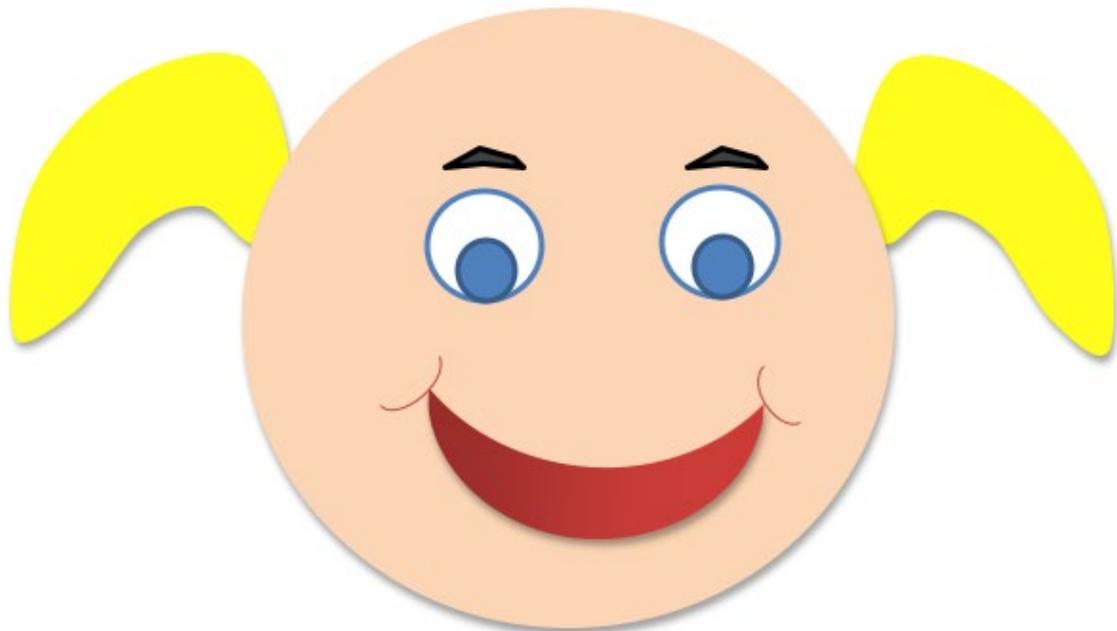
De 48 a 60 autoestima alta.

5.2.3. Fichas de actividades

Ficha 1

ALEGRÍA

ALEGRÍA



Ficha 2

TRISTEZA

TRISTEZA



Ficha 3

RABIA

RABIA



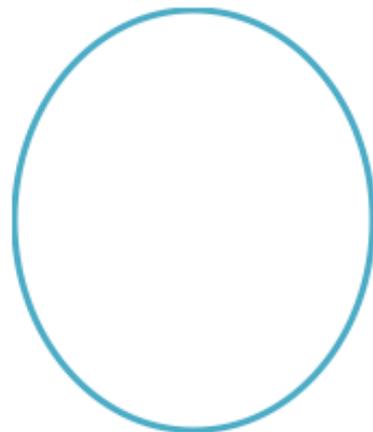
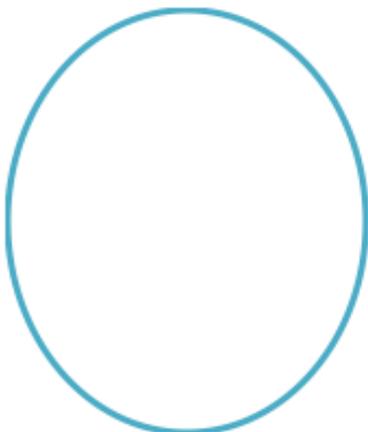
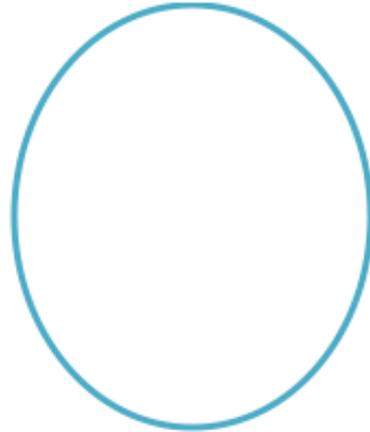
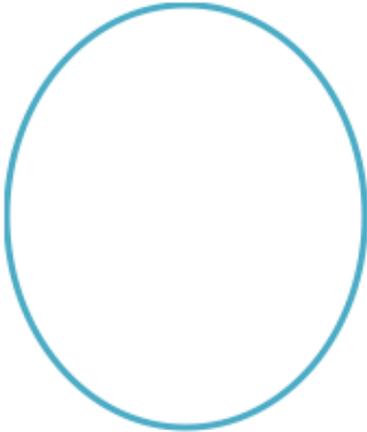
Ficha 4

MIEDO

MIEDO



Ficha 5 | **DESCUBRIMOS EMOCIONES**



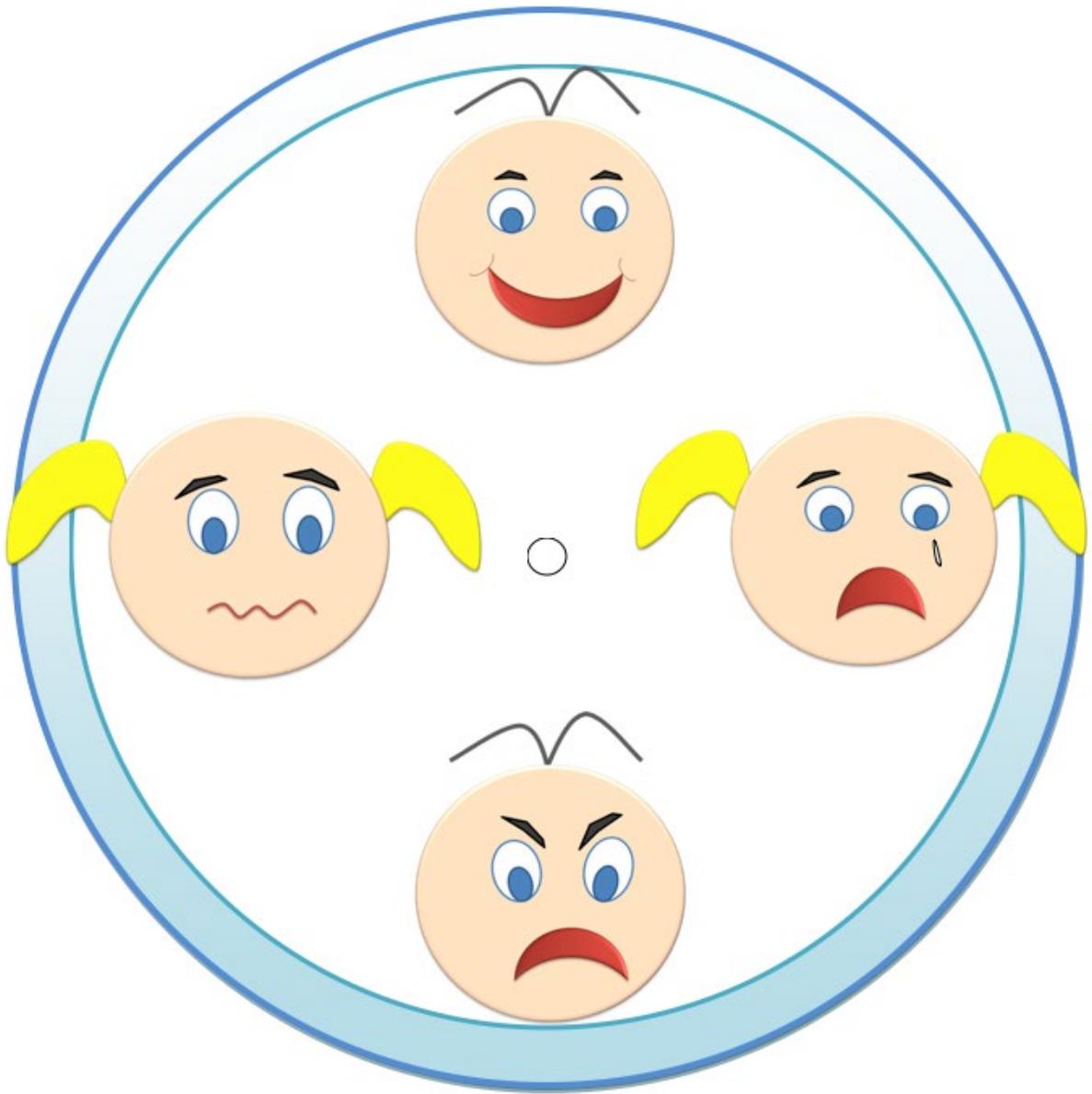
Ficha 6

TODAS LAS EMOCIONES

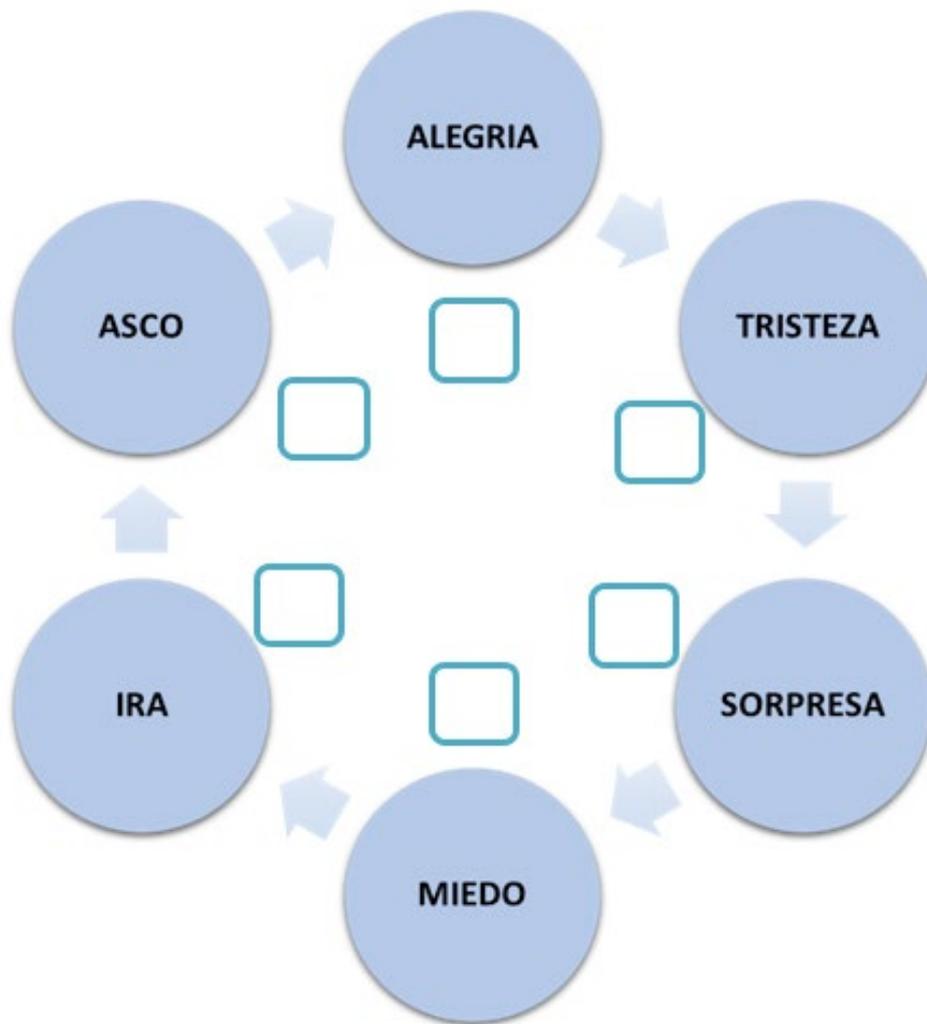


Ficha 7

EL RELOJ DE LAS EMOCIONES

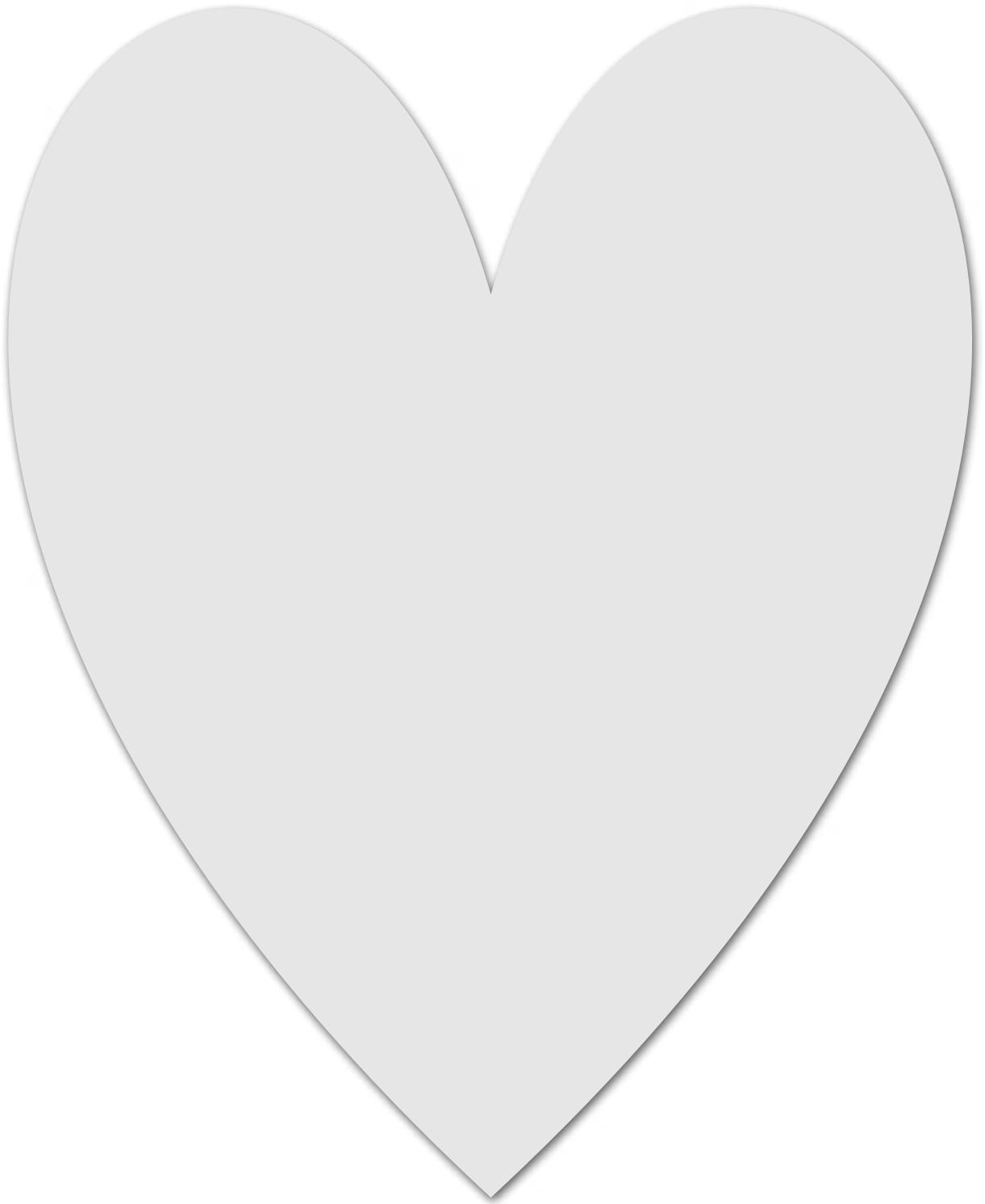


RUEDA DE LAS EMOCIONES



Ficha 9

TENGO UN CORAZÓN



Ficha 10**CUESTIONARIO**

REFLEXIONA SOBRE EL VIDEO QUE ACABAS DE VER Y CONTESTA A LAS SIGUIENTES CUESTIONES:

- SI PUDIERAS ELEGIR EL TÍTULO ¿CÓMO LLAMARÍAS TU A ESTE VIDEO?

- ¿QUÉ PASA EN LAS DIFERENTES HISTORIAS QUE APARECEN EN EL VIDEO?

- ¿QUIENES SON SUS PROTAGONISTAS?

- ¿QUÍEN TE HA GUSTADO MÁS?

- ¿HAY ALGUIEN O ALGO QUE NO TE HAYA GUSTADO?

- ¿ALGUNA DE ELLAS TE RECUERDA A ALGUIEN QUE TU CONOZCAS?

- ¿QUÉ LE DIRÍAS? ¿CÓMO SE LE PODRÍA AYUDAR?

- RESUME EN UNA FRASE LO QUE QUIERE TRANSMITIR EL VIDEO

-¿QUÉ PUEDO APRENDER YO DE ESTE VIDEO?

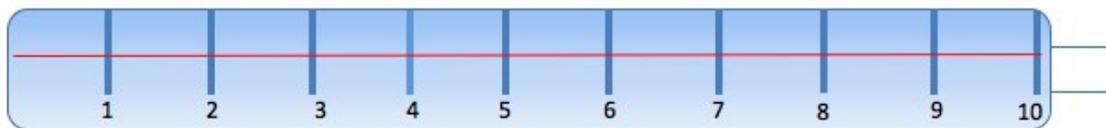
Ficha 11

EL TERMÓMETRO

NOMBRE

DESCRIBE LA SITUACIÓN QUE HAS VIVIDO Y QUE TE HA HECHO ENFADAR:

COLOREA DE ROJO DEL 1 A 10 LA INTENSIDAD DE LA RABIA QUE SIENTES:



QUÉ ESTRATEGIA DE LAS QUE HAS APRENDIDO PONDRÍAS EN MARCHA PARA BAJAR LA RABIA Y SENTIRTE MEJOR:

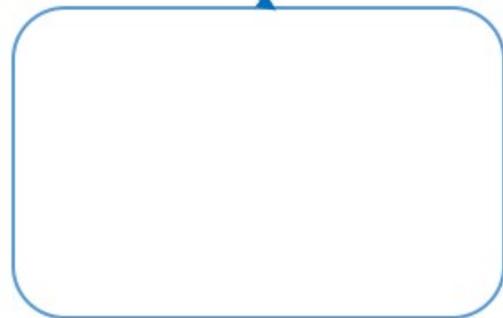
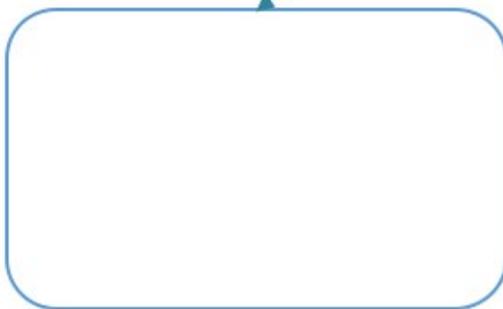
Ficha 12

STOP AL PENSAMIENTO

STOP AL PENSAMIENTO

IDENTIFICO EL PENSAMIENTO NEGATIVO

PUEDO CAMBIARLO
POR OTROS MÁS
POSITIVOS



Ficha 13

REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

EXPLICO BREVEMENTE LA SITUACIÓN QUE ME CREA MALESTAR

CÚAL ES MI EMOCIÓN O SENTIMIENTO

IDENTIFICO MIS PENSAMIENTOS

QUÉ SUELO HACER AL FINAL

Ficha 14

EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES

Nos paramos.
Tratamos de poner en marcha lo que hemos aprendido para calmarnos.

Una vez que empezamos a calmarnos intentamos pensar en lo que ha ocurrido y la responsabilidad que tengo en ello.

Ahora es el momento de analizar las diferentes alternativas y buscar la mejor solución.



STOP ALTO

PENSAR

ACTUAR

Ante cualquier problema o conflicto que nos surja el impulso que nos tiene que llegar de forma automática es ALTO. Nos paramos porque si actuamos cuando tenemos mucha rabia no va a solucionar el problema, tal vez lo agrave aún más.

Recuerda: Cuando vivimos una emoción muy fuerte estamos incapacitados para pensar. Lo mejor que puedo hacer es tratar de calmarme. Pienso en las técnicas que he aprendido para ello y elijo aquella que mejor resultado me da.

Cuando empiezo a tranquilizarme también es el momento de pensar qué ha ocurrido, qué implicación he tenido en ese conflicto, qué hubiese podido hacer para evitarlo...

Tratamos de darnos cuenta de nuestra emoción en este problema, de buscar diferentes alternativas y sus posibles consecuencias.

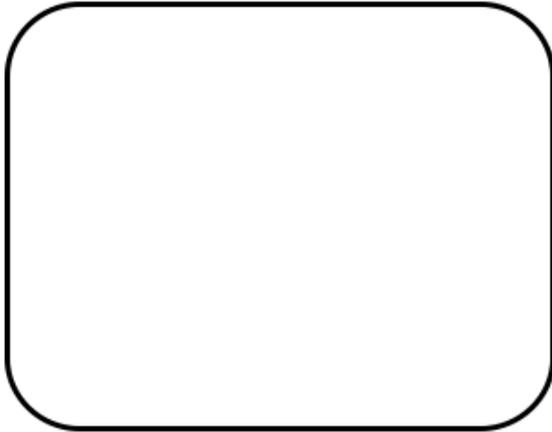
Ahora es el momento de poner en marcha la mejor alternativa de las que hemos analizado. Seguro que conseguiremos la mejor solución. **ADELANTE.**

Ficha 15	LAS CUALIDADES QUE ME DEFINEN	
<p>Nombre:</p>		
<p>Vamos a pensar en nosotros y en aquellas cualidades que nos definen.</p>		
<p>Pueden ser éstas que aparecen escritas en la lista o cualquier otra que me definan y que no aparezcan aquí.</p>		
<p><i>Amable, generoso, cuidador de los demás, emocional, sincero, introvertido, serio, activo, gran compañero, gran amigo, nervioso, tranquilo, alegre, bueno, gusta mucho jugar, simpático, intuitivo, estudioso, observador, callado, divertido, limpio, sensible, deportista, inteligente, bondadoso, escritor, responsable, solidario, trabajador, sentimental, obediente...</i></p>		
<p>10 cualidades con las que me identifico:</p>	<p>Indico algún ejemplo donde haya actuado así:</p>	
_____	_____	
_____	_____	
_____	_____	
_____	_____	
_____	_____	
_____	_____	
_____	_____	
_____	_____	
_____	_____	
_____	_____	
_____	_____	
_____	_____	
_____	_____	
_____	_____	

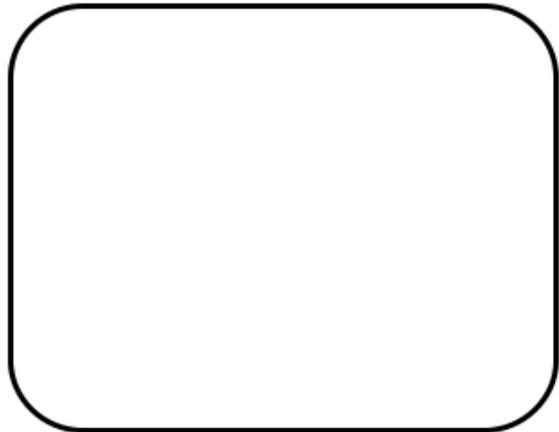
Ficha 16

MI VIDA EN IMÁGENES

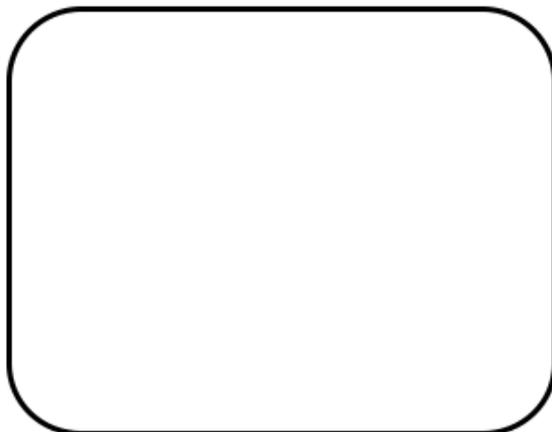
Nombre:



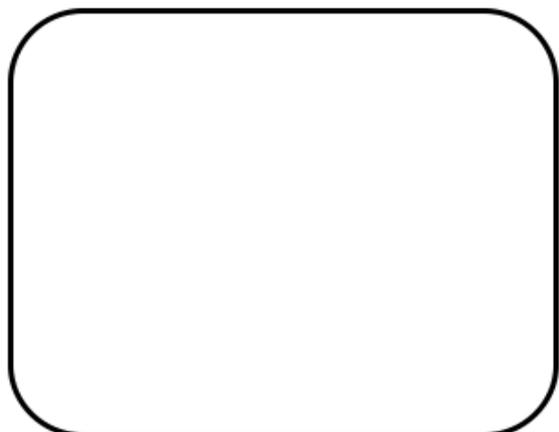
.....
.....
.....



.....
.....
.....



.....
.....
.....



.....
.....
.....

Ficha 17

¿CÓMO ME VES?



¿CÓMO ME VES?

AMABLE

CARIÑOSO/A

ALEGRE

VALIENTE

AMIGABLE

CERCANO/A

GENEROSO/A

Ficha 18	YO SOY...
	MI NOMBRE ES
	YO SOY VALIENTE PORQUE UNA VEZ...

	YO SOY FUERTE PORQUE...

	YO SOY ALEGRE PORQUE...

	YO SOY CARIÑOSO PORQUE...

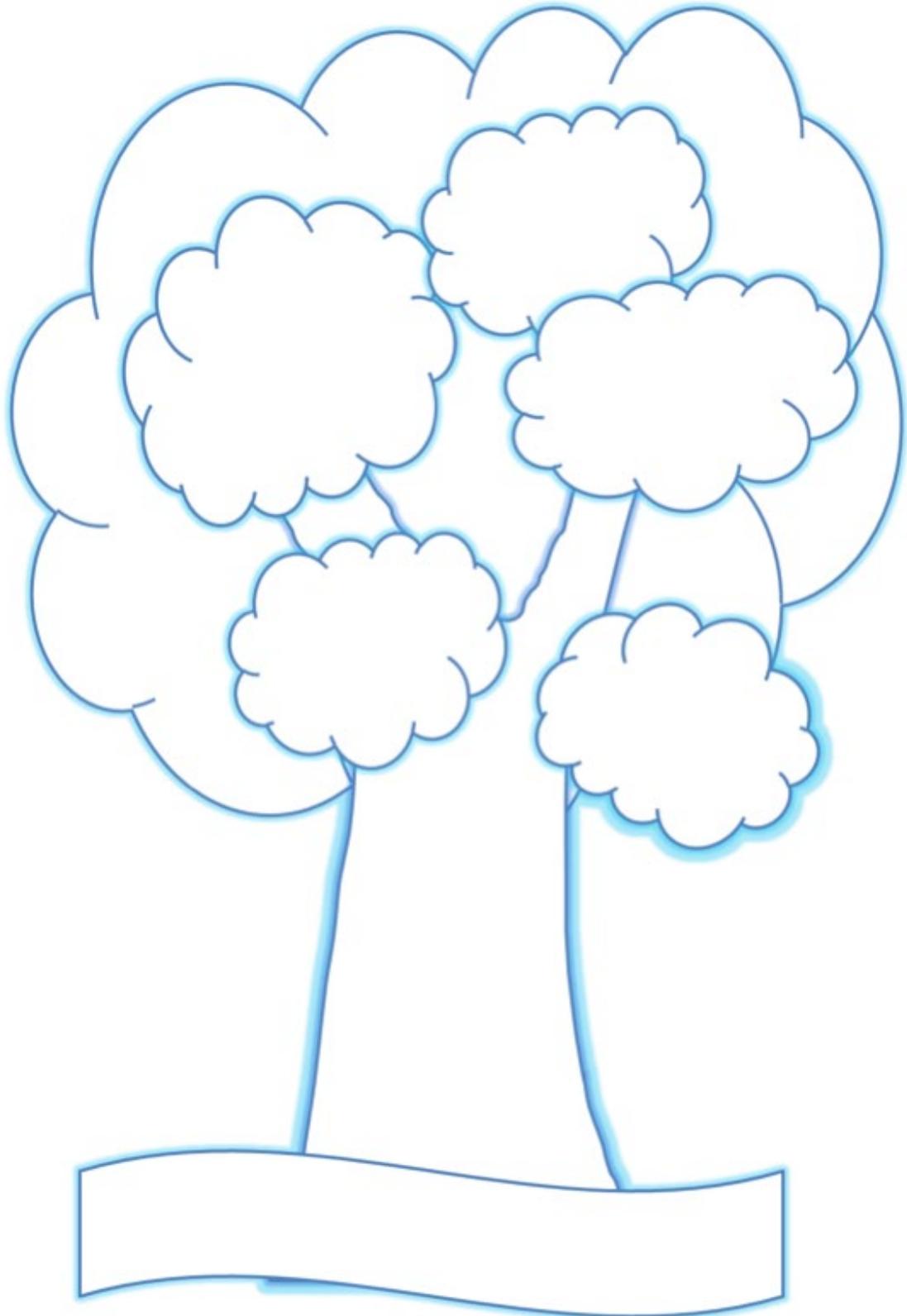
	SOY BUEN AMIGO PORQUE...

	YO SOY...

	YO SOY...

Ficha 19

EL ÁRBOL



Ficha 20A**EL CUENTO DE LA CEBOLLA (anónimo)**

En un país oriental, donde ocurren tantas cosas bellas y se sueña despierto, había un huerto que le gustaba mucho a la gente que vivía por allí.

En ese huerto crecían árboles con frutas de todos los colores que abrían el apetito solo con mirarlas. Las plantas crecían en el suelo formando una alfombra multicolor. Los pájaros no dejaban de cantar poniendo su nota musical. Y muchas mariposas, de todos los colores, volaban sin parar sobre las flores que crecían por todas partes.

En ese huerto empezaron a crecer unas cebollas muy especiales. Cada una tenía un color distinto y un brillo tan bonito que las hacía únicas.

La gente empezó a pensar porqué había ocurrido esto con las cebollas del huerto y se pusieron a investigar para descubrir el secreto.

Hicieron venir a un sabio que conocía muy bien el lenguaje de las cebollas y entendió enseguida lo que les pasaba: cada cebolla tenía en su corazón una piedra preciosa y eso es lo que las hacía únicas y preciosas.

Pero la gente no aceptó esta coquetería de las cebollas pensando que eran muy presumidas, que querían ser diferentes...

Entonces las bonitas cebollas decidieron que, para que la gente las aceptase, taparían la piedra preciosa que brillaba en su corazón.

Al tiempo, volvió a pasar el sabio por allí y al ver a todas las cebollas iguales y sin brillo les hizo esta pregunta:

¿Por qué ocultas bajo tantas capas lo más bello que tienes?

-Me han obligado a ello. Empecé a echar una capa para cubrir mi piedra preciosa, no parecía suficiente, eché la siguiente, todavía no estaba segura así que eché la tercera y así fui poniendo capa tras capa hasta que dejó de verse.

Algunas cebollas, las más tímidas, llegaron a cubrir su corazón hasta con diez capas. Casi habían perdido la memoria de la belleza que tenían en su interior.

El sabio se echó a llorar. La gente pensó que llorar ante una cebolla a quien descubrimos el corazón es de una sensibilidad admirable.

Así continuamos los hombres y mujeres, dejando caer las perlas de nuestros ojos ante las cebollas, cuando separamos las capas que las protegen.

Ficha 20B**EL CUENTO DE LA CEBOLLA (anónimo)
PROPUESTA DE ACTIVIDADES**

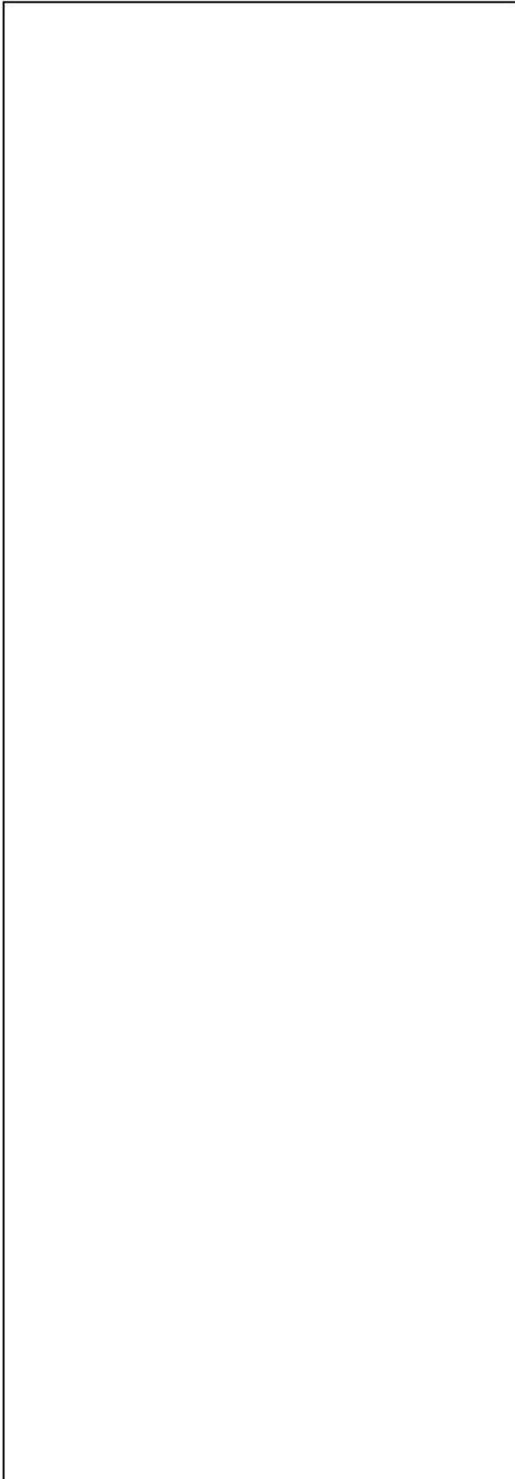
- ¿Qué pasó en esta historia para que las cebollas se pusieran las capas? ¿Por qué crees que se las pusieron?
- ¿Qué personaje de este cuento te gusta más y por qué?
- ¿Cuál el que no te ha gustado y por qué?
- ¿Cuáles crees tú que son tus piedras preciosas? ¿Y tus capas? ¿Cómo podrías quitarlas?
- Me gustaría poner una carátula al cuento ¿me sugieres una?
- ¿Qué título le pondrías tú?
- Dramatización del cuento (se puede cambiar lo que deseemos explicando el cambio).

Ficha 21

PUEDO DEFINIRME ASÍ

PUEDO DEFINIRME ASÍ

Dibújate y escribe cosas sobre ti.



Me llamo: _____

Tengo _____ años.

Mi color preferido es: _____

Mi cantante preferido es: _____

Mi deporte favorito es: _____

Físicamente soy:

Interiormente soy:

Creo que mis cualidades/fortalezas son:

Lo que menos me gusta y creo que tendría que mejorar es: _____

Puedo añadir que:

Ficha 22**SI TE DIGO COMO SOY...****SI TE DIGO CÓMO SOY YO...**

(Trato de explicar como soy escribiendo cinco características que me definan y aclaro si me gustan esas características o no)

SABRÁS DE QUIÉN SE TRATA...

(Leo atentamente la descripción de la parte de arriba y dibujo cómo me imagino que es esa persona, tratando de adivinar quién es el compañero de clase al que se refiere)

Ficha 23		TIPOS DE CONDUCTA	
CONDUCTA AGRESIVA	CONDUCTA ASERTIVA	CONDUCTA PASIVA	
La persona que quiere imponer sus ideas por encima de todo, utilizando la fuerza y menospreciando a los demás	Es la persona que sabe defender sus derechos y sus ideas de la mejor manera posible a través del diálogo y sin dañar al otro. La que no haría a nadie lo que no quisiera que le hicieran a ella.	La persona con una conducta pasiva pone en primer lugar los deseos y necesidades de los demás por encima de sus propios deseos, pensamientos y necesidades.	
CARACTERÍSTICAS	CARACTERÍSTICAS	CARACTERÍSTICAS	
<p>Autoestima desajustada: se cree superior a los demás.</p> <p>Conductas no verbales: tensión en el cuerpo, mirada fija y retadora, gestos amenazantes...</p> <p>Piensa en satisfacer sus necesidades por encima de los demás. No tiene en cuenta a los otros.</p> <p>Poca o nula tolerancia a la frustración. Lo que quiere lo quiere ya.</p> <p>Utiliza la violencia física y verbal para imponer sus ideas: insulta, ridiculiza, agrede...</p> <p>Su diversión suele ser hacer sentir mal a los demás para demostrar su fuerza.</p> <p>Mientras más sumisos y débiles son los otros más fuertes se hacen ellos.</p> <p>Con la agresividad que utiliza trata de esconder sus debilidades.</p> <p>Vive mayoritariamente en la rabia.</p>	<p>Autoestima ajustada. Conoce sus puntos fuertes y los que debe mejorar.</p> <p>Conductas no verbales: distendido, mira a los ojos cuando habla, sonrío, da seguridad...</p> <p>Sabe que él es importante pero los demás también lo son.</p> <p>Buena tolerancia a la frustración. Entiende razones y acepta aplazar las cosas si hay razones para ello.</p> <p>Respeto a los demás.</p> <p>Tiene habilidades para comunicarse.</p> <p>Sabe escuchar.</p> <p>Abierta al diálogo y a la negociación. Buscará el consenso en el grupo.</p> <p>Vive las emociones de forma sana y natural.</p>	<p>Autoestima desajustada: se cree inferior a los demás.</p> <p>Conductas no verbales: mirada baja, postura corporal encogida, voz baja...</p> <p>Piensa que no es tan importante como los demás y antepone el bienestar de los otros al suyo propio.</p> <p>Aguanta las conductas de los demás con tal de no crear conflictos</p> <p>Esta conducta genera mucho estrés ya que siempre está pendiente de lo que deseen los demás, de lo que pueda pasar, de evitar pasarlo mal.</p> <p>Trata de pasar lo más desapercibido posible (si no me ven no se meterán conmigo)</p> <p>Vive mayoritariamente en el miedo y la tristeza.</p>	
CONSECUENCIAS	CONSECUENCIAS	CONSECUENCIAS	
<p>Crea los conflictos.</p> <p>Las conductas agresivas se hacen fuertes porque existen conductas pasivas.</p> <p>Puede ser un líder, pero negativo ya que los demás le siguen muchas veces por miedo.</p> <p>Tendrá pocos amigos y unas relaciones muy conflictivas.</p>	<p>Media en los conflictos y trata de resolverlos buscando aquella solución que satisfaga a todas las partes implicadas.</p> <p>Es buscado y valorado.</p> <p>Tendrá buenas habilidades para hacer amigos. Le suelen elegir como compañero.</p>	<p>Huye de los conflictos y a veces es el blanco de las personas con conductas agresivas.</p> <p>Tendrá pocos amigos, resulta poco atractivo a los demás.</p>	

Ficha 24**CUALIDADES DEL LIDER DEMOCRÁTICO.**

(Debatimos en grupo cada una de estas cualidades y elegimos las cinco que consideramos más importantes)

- EXPRESA LO QUE PIENSA SIN HERIR A NADIE.
- LO QUE DICE SE CORRESPONDE CON SU FORMA DE SER.
- ESCUCHA TODAS LAS APORTACIONES.
- FACILITA QUE TODOS PUEDAN DAR SU OPINIÓN.
- ANIMA A LOS QUE LES CUESTA MÁS PARTICIPAR.
- SABE AFRONTAR LOS PROBLEMAS QUE SE PLANTEAN EN EL GRUPO Y TRATA DE ENCONTRAR LA MEJOR SOLUCIÓN PARA TODOS.
- SABE EN TODO MOMENTO QUE HACER Y COMO ACTUAR.
- NOS TRASMITE SEGURIDAD Y CONFIANZA.
- PIENSA QUE TODOS LOS MIEMBROS DEL GRUPO SON IGUAL DE IMPORTANTES, NO SOLO VALORA A LOS QUE MEJOR LE CAEN O SON SUS AMIGOS.
- LO MÁS IMPORTANTE PARA ÉL ES EL BIENESTAR DEL GRUPO POR ENCIMA DEL BIENESTAR DE UNOS POCOS.
- CONSIGUE QUE NADIE SE SIENTA RECHAZADO AL EXPRESAR Y ACTUAR DE FORMA QUE TODOS SE SIENTAN IMPORTANTES Y NECESARIOS PARA EL GRUPO.
- REPARTE RESPONSABILIDADES Y TRABAJOS PENSANDO EN LO QUE LE GUSTA A CADA UNO Y EN LO QUE CADA UNO ES FUERTE.
- ES AGRADABLE EN EL TRATO CON TODOS Y CADA UNO.
- CREE EN SU GRUPO Y SE LO TRASMITE HACIENDOLES SENTIR IMPORTANTES.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Ficha 25	LO QUE DESEO-LO QUE TEMO	
<p data-bbox="400 371 596 405">LO QUE DESEO</p>	<p data-bbox="1002 371 1187 405">LO QUE TEMO</p>	
<p data-bbox="236 1223 764 1256">DESEOS COMPARTIDOS EN LOS GRUPOS</p>	<p data-bbox="831 1223 1359 1256">TEMORES COMPARTIDOS EN LOS GRUPOS</p>	

Ficha 26

CUESTIÓN DE LÓGICA

En una pizzeria han entrado una serie de personas para merendar. Se han sentado en las respectivas mesas del local que son cada una de un color para facilitar su localización. Y cada mesa ha pedido una pizza diferente.

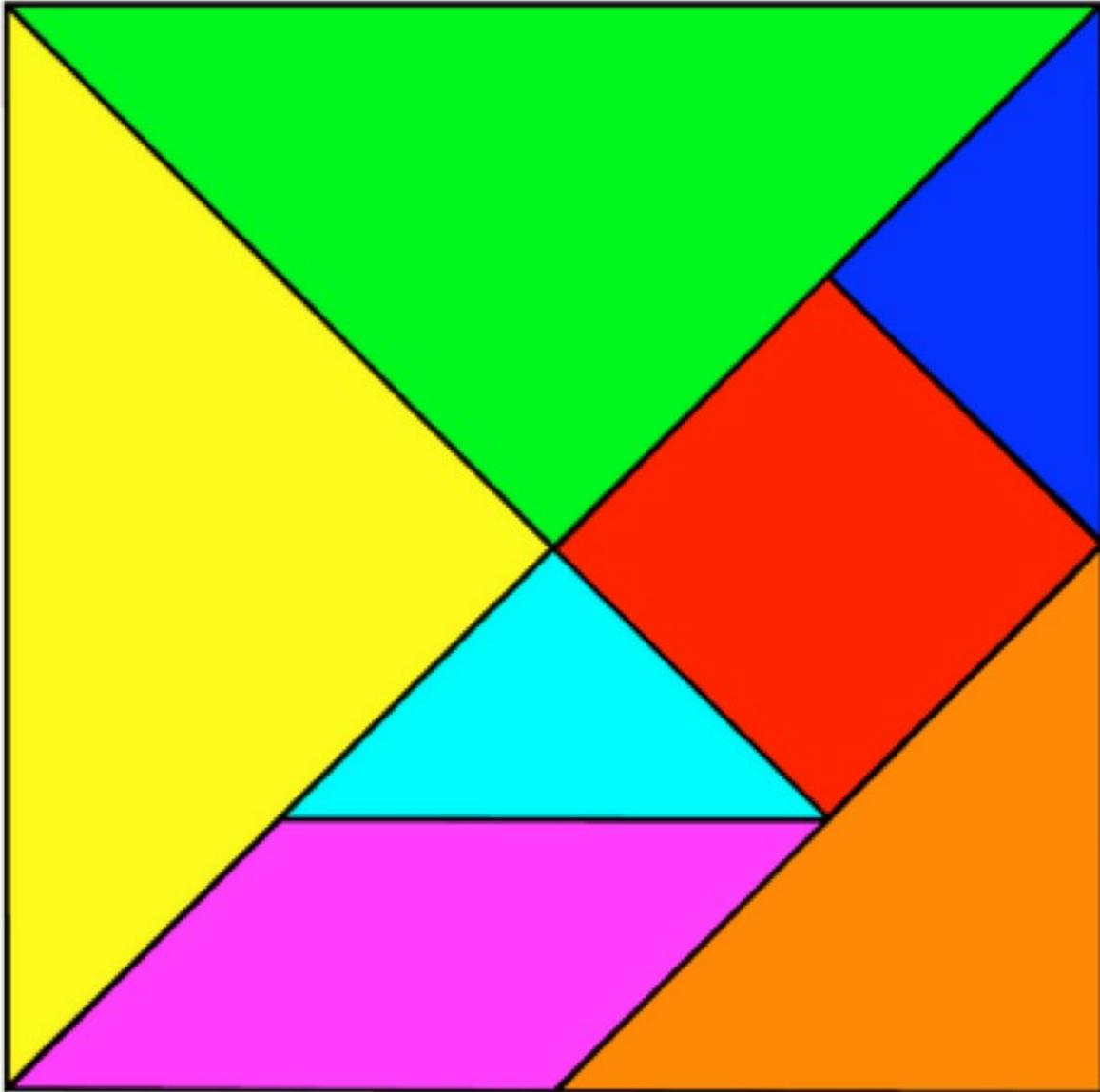
¿Sabrías decirnos por los datos que te damos qué grupo se ha sentado en cada mesa y la pizza que han pedido?

1. En la mesa azul se sientan dos chicas: Ana y Rosa.
2. En la mesa verde han pedido una pizza vegetal.
3. En la única mesa que se sientan tres personas: Angeles, Marisol y Lucas han pedido la de atún.
4. Yolanda y Marcos han pedido la carbonara.
5. En la mesa naranja se sienta Sofia que va sola.
6. Los dos chicos: Carlos y Luis no se sientan en la mesa amarilla.
7. Las dos chicas toman una pizza cuatro quesos.
8. Raúl, que va solo toma la de jamón y queso y no se sienta en la mesa lila ni roja.
9. La chica que va sola se ha pedido una pizza barbacoa.
10. El grupo de tres no se ha sentado en la mesa lila.

MESA	GRUPO	PIZZA

Ficha 27

PUZZLE



Ficha 28**EL CONFLICTO A TRAVÉS DE IMÁGENES****1. IDENTIFICACIÓN**

¿Qué ocurre en esta escena?

¿Qué hace el niño que está de espaldas?

¿Qué hace el niño que está de frente?

¿Cuál de ellos parece más violento?

**2. CAUSAS**

¿Cuáles crees que han sido las posibles causas de la pelea?

3. CONSECUENCIAS

¿Qué crees que ha pasado después? ¿Qué consecuencias puede haber tenido?

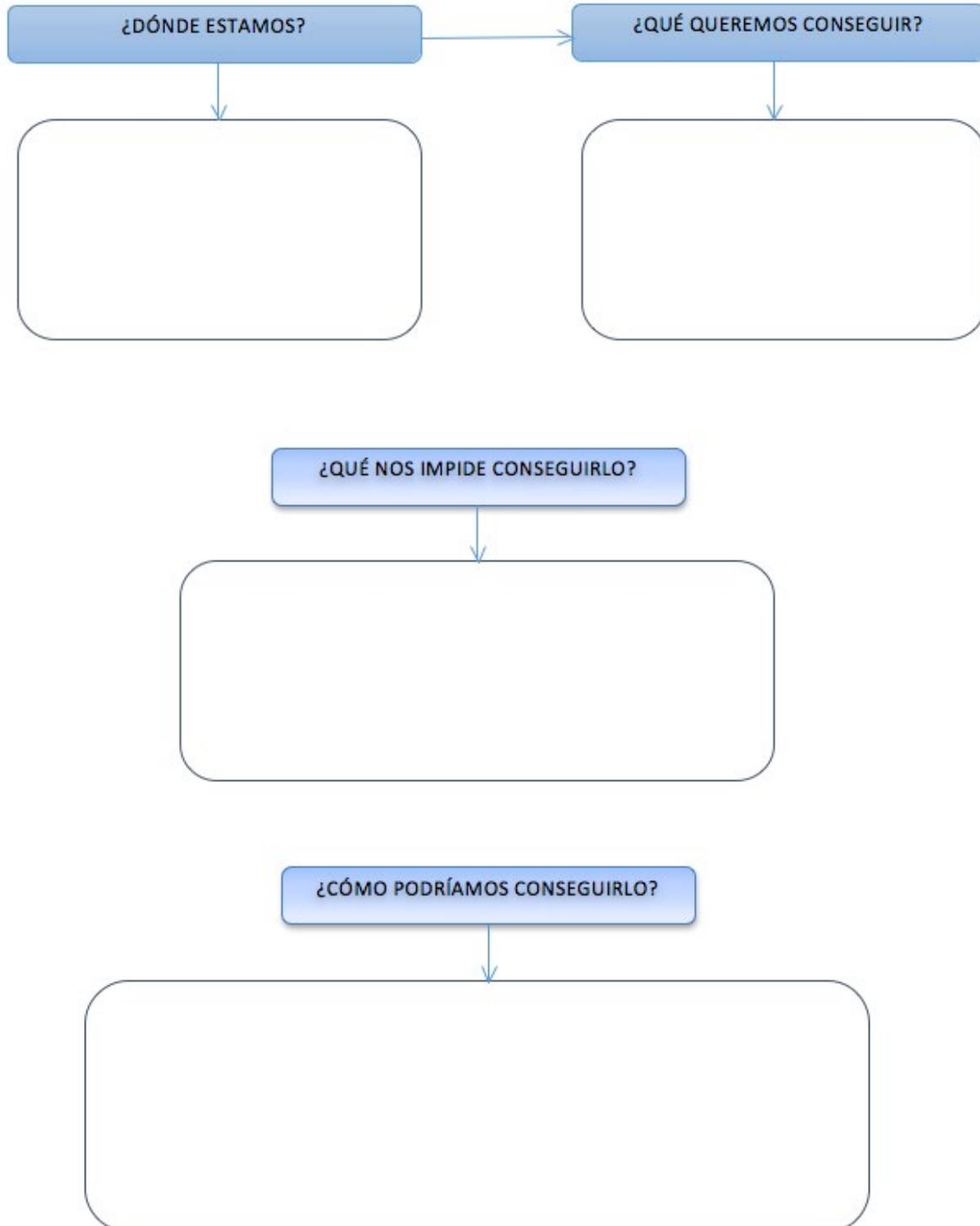
4. SOLUCIONES

¿Qué estrategias se te ocurren que podrían haber puesto en marcha para solucionar el problema?

¿Piensas que quizá se podría haber evitado? ¿Cómo?

Ficha 29

EN BUSCA DE LA SOLUCIÓN



Ficha 30

MI PAPEL EN ESTA HISTORIA

LIDER

De tu actuación depende la buena marcha del debate. Tendrás que organizar turnos de palabra, resumir acuerdos, agilizar soluciones, favorecer que todos participen...

SECRETARIO

Tomarás nota de todo lo que se hable y de las distintas intervenciones. Cuando se llegue a un punto de no avance resumirás las propuestas que hay hasta el momento y ayudarás a centrar el tema de nuevo.

NEGATIVISTA

Te mostrarás en desacuerdo con todo lo que se diga por sistema. Tratarás de imponer tus puntos de vista siempre en contra de lo que proponga el grupo.

TÍMIDO

Todo te da mucha vergüenza, piensas que tus opiniones no sirven para nada y que a nadie interesan. No entiendes por qué tienes que estar allí. Solo hablarás y con monosílabos si te preguntan directamente.

COLABORADOR

Estás dispuesto a dejarte la vida por ayudar en todo. Sabes que eres muy valioso para conseguir acuerdos y que los demás te escuchan y te valoran así que opinas de todo y te implicas hasta el final.

CREATIVO

Eres la persona que aporta ideas brillantes y geniales aunque a veces a la gente les parecen disparatadas. No importa, tú eres muy creativo y tus ideas también, hay que poner emoción a la vida y experimentar cosas nuevas, perder el miedo.

Ficha 31	LOS SOMBREROS PARA PENSAR (técnica creada por Edward Bono)
	<p>SOMBRERO BLANCO: NEUTRALIDAD</p> <p>Se basa en los datos neutrales y objetivos, hechos, números. Pide y verifica información. No interpreta ni juzga, se limita a exponer la información con la que se cuenta para constatarla.</p> <p>¿Qué es lo que pasa? ¿Qué información tengo? ¿Qué información necesito?...</p>
	<p>SOMBRERO ROJO: EMOCIONES</p> <p>Sistema de valores, juicios, intuiciones, emociones y sentimientos. El participante manifiesta sus emociones sin tener que justificarlas y las utiliza para negociar.</p> <p>¿Qué me gusta de esto? ¿Qué no me gusta? ¿Cómo me siento?</p>
	<p>SOMBRERO NEGRO: JUICIO NEGATIVO</p> <p>Se va a centrar de manera objetiva en todos los riesgos, peligros, imperfecciones y contradicciones, analizando los motivos por lo que algo puede ir mal.</p> <p>¿Es seguro hacer esto? ¿Funcionará? ¿Puede tener muchos riesgos?</p>
	<p>SOMBRERO AMARILLO: CONSTRUCTIVO</p> <p>Es positivo, tiene en cuenta el aspecto lógico y práctico, los sueños, las esperanzas. Es concreto y eficaz. Genera propuestas, sugerencias e ideas. Considera todas las propuestas centrándose en los beneficios. Pensamiento creativo con una clara visión de futuro.</p> <p>¿Qué aspectos positivos hay en cada opción?</p>
	<p>SOMBRERO AZUL: CONTROL</p> <p>Organiza el pensamiento y a los demás sombreros. Tiene una visión global, va resumiendo lo que se ha dicho y formula conclusiones. Mantiene el orden y hace respetar las reglas.</p> <p>¿Qué tenemos hasta ahora? ¿Cuál sería el siguiente paso? Así que podemos concluir que...</p>
	<p>SOMBRERO VERDE: CREATIVIDAD.</p> <p>Busca alternativas y piensa que hay muchos planteamientos para llegar a una solución. Es provocador y generador de ideas. Tiene derecho a exponer ideas locas e ilógicas.</p> <p>¿Qué puedo aportar para mejorarlo?</p>

BIBLIOGRAFÍA

- ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER. Las Emociones, comprenderlas para vivir mejor [En línea]. Madrid: Ministerio de Sanidad y Política Social. [fecha de consulta: 7 octubre 2015] Disponible en: https://www.aecc.es/TeAyudamos/informaryconcienciar/Documents/Las_emociones.pdf.
- BERNE, E. (1985): *Análisis transaccional en psicoterapia*. Buenos Aires: Psique.
- BERNE, E. (1986): *Juegos en los que participamos*. México: Diana.
- BERNE, E. (2014): *Más allá de los juegos y guiones*. Sevilla: Jeder Libros.
- BISQUERRA, R. [coord..] (2012). *¿Cómo educar las emociones?: la inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Espluges de Llobregat, Barcelona: Faros.
- CARUANA, A. [et al.] (2011): *Cultivando emociones*. Valencia: Consellería d'Educación.
- CARUANA, A. [et al.] (2010): *Aplicaciones educativas de la psicología positiva*. Valencia: Consellería d'Educación.
- CHASTY, H.T. (1997). "Meeting the Challenges of Specific Learning Difficulties". En P.D. PUMFREY y C.D. ELLIOTT (Eds.), *Children's Difficulties in Reading, Spelling and Writing*. London: The Falmer Press.; p. 269-288.
- CURY, A. (2007). *Padres brillantes, maestros fascinantes*. Madrid: Planeta.
- DE TORRES, M. (2002). *Cuando el silencio habla*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- ANDRÉS, V. de y ANDRÉS, F. (2011). *Confianza total*. Barcelona: Planeta.
- DELORS, J. (1996). *La educación encierra un tesoro*. Paris: Unesco; Madrid: Santillana.
- ELIAS, M.; TOBIAS, S., y FRIEDLANDER, B. (1999): *Educar con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza & Janés.
- FELDMAN, J. R. (2002). *Autoestima ¿cómo desarrollarla?*. Madrid: Narcea.
- FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. [et al.] (2001). "Cultura, inteligencia emocional percibida y ajuste emocional: un estudio preliminar". *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*. Vol. 4, nº 8-9.
- FERNÁNDEZ-BERROCAL, P., y RAMOS, N. (2002). *Corazones Inteligentes*. Barcelona: Kairós.

- FREINET, C. (1975). *Nacimiento de una pedagogía popular*. Barcelona. Editorial Laica.
- GARDNER, H. Y KRECHEVSKY M. (1993). *Inteligencias múltiples*. Barcelona: Paidós.
- GARDNER, H. (2001). *La inteligencia reformulada*. Barcelona: Paidós.
- GAVILÁN, F. (2010). *No se lo digas a nadie... así*. Barcelona: Planeta.
- GOLEMAN, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Madrid: Kairós.
- GOLEMAN, D. (2011). *La práctica de la inteligencia emocional*. Madrid: Kairós.
- GOTTMAN, J., y DECLAIRE, J. (1997). *Los mejores padres*. Madrid: Javier Vergara.
- GÜELL, M., y MUÑOZ, J. (1999). *Desconóctete a ti mismo: programa de alfabetización emocional*. Barcelona: Paidós.
- GUZMAN, B. y CASTRO, S. (2005). "Las inteligencias múltiples en el aula de clase". *Revista de Investigación*, nº 58; p. 177 -210.
- LÓPEZ, E. Y BISQUERRA, R. (2003). *Dinámicas y actividades para sentir y pensar*. Madrid: SM Primaria.
- RENOM, A. (2003). *Educación emocional: programa para Educación Primaria*. Barcelona: Praxis.
- RIBERO, L. (1994). *Aumente su autoestima*. Barcelona: Urano.
- SHAPIRO, L. E. (1997). *La inteligencia emocional en niños*. Madrid: Javier Vergara.
- STERNBERG, R. (1997). *La inteligencia exitosa*. Barcelona: Paidós.
- TRAVESET, M. (2007). *La pedagogía sistémica: fundamentos y práctica*. Barcelona: Graó.
- VALLÉS, A., y VALLÉS, C. (2000). *Inteligencia emocional: aplicaciones educativas*. Madrid: EOS.
- VIVAS, M; GALLEGO D. y GONZALEZ B. (2007). *Educar las emociones*. Venezuela: Producciones Editoriales.
- WATZLAWICK, P; HELMICK, J y JACKSON, D. (1985). *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona: Herder.

Educación Emocional: programa y guía de desarrollo didáctico

La presente publicación está dirigida a tutores y profesores de las etapas educativas de Infantil, Primaria y Secundaria y parte del convencimiento de que la educación emocional debe ser considerada como una competencia educativa.

Desde su experiencia docente a lo largo de varios cursos, la autora propone el trabajo educativo con el conjunto del grupo y con los adultos de referencia, teniendo en cuenta la

individualidad del alumnado y el respeto absoluto por las vivencias, pensamientos y emociones de cada uno, así como su forma de expresarlas y compartirlas desde el afecto y la aceptación del adulto.

Por ello este libro resulta de gran utilidad para quienes no cuentan con formación o experiencia suficiente, o no se sienten seguros de cómo llevar a la práctica la educación emocional.

