

**CAPÍTULO I**  
**PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACION DEL**  
**PROGRAMA**

## **I. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA DEL PROGRAMA**

### **1.1. PLANTEAMIENTO**

Los centros que brindan ayuda a niños y niñas en estado de vulnerable constituyen un aspecto primordial dentro de toda sociedad ya que les brindan ayuda oportuna a los niños de escasos recursos; muchas veces los padres no pueden cubrir con todas sus necesidades; entre ellas materiales escolares, alimentación etc. para que puedan seguir estudiando y formarse con buenos valores. Por lo que el presente trabajo pretende ser de gran ayuda para los centros de ayuda humanitaria brindándole una propuesta de un Programa de intervención sobre Autoestima y resiliencia. Así también surge la necesidad de plantear, integrar, interiorizar valores humanos en su educación que les permitirá en el futuro, aportar actitudes y acciones positivas a la sociedad y vivir de una forma equilibrada y beneficiosa para ellos y el resto de los seres humanos de los que se verán rodeados a lo largo de sus vidas. Los centros de educación y ayuda se convierten en la plataforma del proceso de formación de los mismos, por medio de las interacciones que se crean con personas significativas, es decir aquellas que dejan huellas importantes en la personalidad del otro. (Valencia.2007)

El presente trabajo pretende ser de gran utilidad para los Centros de Ayuda Humanitaria y de educación en general, ya que plantea una Propuesta de Programa para fortalecer el desarrollo del autoestima y resiliencia en niños y niñas de 8 a 12 años que puede ser aplicable en cualquier contexto de nuestra población infantil.

Es preciso delimitar las dimensiones; es así que se vio conveniente estudiar las siguientes variables: Autoestima, Resiliencia.

Tal y como describe Vera “*la autoestima es el sentimiento o percepción que cada uno tiene de sí mismo, teniendo la capacidad de valorarse considerando los aspectos mentales, corporales e individuales que forman parte de la personalidad del ser humano*”. (Vera, 2017. p18).

Así también es posible definir la resiliencia *“como la capacidad de las personas para afrontar positivamente las situaciones adversas y/o traumáticas e incluso salir fortalecidas en algunas de sus capacidades después de la experiencia vivida.”* (Rutter, 1979.p85).

La resiliencia puede ser comprendida como *“la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades, superarlas, e inclusive salir fortalecidos”* (Grotberg y Suárez, 1998.p21)

Algunos programas a **nivel internacional** tratan sobre el tema, así como el Programa de Greta Varinia Vasconez Bustamante sobre *“Propuesta de tratamiento para la baja autoestima de un niño de 10 años de la escuela ecológica Luis Cordero de la ciudad de Cuenca”*, donde trabajó con la terapia cognitivo conductual, la misma que está enfocada en el presente y se centra en los síntomas del paciente y en su solución. Utilizo esta técnica para poder ir midiendo los progresos obtenidos por el paciente, la que se basó en los siguientes pasos: Diagnóstico: donde se emplean diferentes pruebas proyectivas al niño; entre estas están el Dibujo de la Familia el CAT, HTP. Donde los resultados obtenidos de programa fueron exitosos ya que la terapia cognitiva conductual logra registrar los pensamientos y sentimientos que están aquejando al paciente, en este caso los que presenta el niño con baja autoestima y se sustituye por positivos y avanzar a la eliminación o reducción de sus síntomas.

Así también tenemos el programa de Paula Cristina Vargas Sanmartín Verónica Alexandra Sucoshañay Pesántez *“Programa de Promoción en Resiliencia para Niños entre 8 a 11 años de la Escuela Paulo VI”* .Cuenca- Ecuador 2016. Que tiene como finalidad la ejecución y desarrollo de un Programa de Promoción en Resiliencia para niños entre 8 a 11 años, con el propósito de desarrollar capacidades resilientes en los mismos para que en un futuro puedan enfrentar las adversidades utilizando sus propios recursos. El desarrollo de este programa está estructurado en base a cinco capítulos que sintetizan tres fases de trabajo: la primera está dirigida al proceso de diagnóstico, en donde se determinan específicamente los participantes, la segunda está relacionada con la elaboración y aplicación del mismo, a través de éste se

trabajaré de forma grupal con los niños la promoción de factores resilientes y la tercera fase está orientada a la evaluación de resultados finales, por medio de la que se establece el grado efectividad que he tenido todo el proceso del programa.

Destaca la importancia de desarrollar un Programa de Promoción en Resiliencia para niños, con la finalidad de desarrollar o reforzar las principales habilidades que conducen a resiliencia, a través de estrategias que fomenten el juego y la participación activa del menor, debido a que la infancia es una de las etapas primordiales, donde se potencializan las habilidades y capacidades para adquirir nuevos conocimientos. Para ello, es necesario que las áreas cognitivas, sociales y afectivas se construyan adecuadamente en escenarios o contextos generadores de resiliencia. Actualmente, este término, desde el punto de vista psicológico le permite a la persona enfrentar, superar y transformar positivamente las adversidades de la vida.

También se tiene el programa realizado por Norma Ivonne González Arratia López “Autoestima, Optimismo y Resiliencia en Niños en Situación de Pobreza; donde se planteó como pregunta de investigación: ¿la autoestima y el optimismo influyen en la resiliencia en una muestra de niños/as en situación de pobreza? En este estudio, la resiliencia es entendida en términos de factor protector interno (PFI), factor protector externo (PFE) y empatía (FE). Asimismo, se operacionalizó la autoestima en términos de: yo (YO), familia (FAM), fracaso (FRA), trabajo intelectual (TI), éxito (ÉXITO) y afectivo-emocional (AEM); y el optimismo, como una característica disposicional (OD) y situacional (OS). Este estudio es de corte transversal, correlacional y no experimental, en el que fueron evaluados 188 participantes, el 38.3% son niños ( $n = 72$ ) y el resto niñas (61.7%,  $n = 116$ ) entre 9 y 12 años de edad ( $M = 10.59$ ,  $DT = 69$ ) todos estudiantes de educación básica, que asisten a una escuela pública de una comunidad rural en situación de pobreza. Se aplicaron tres escalas: 1) escala de autoestima, 2) escala de optimismo y 3) escala de resiliencia, todos son instrumentos de autoreporte, tipo Likert. Se llevó a cabo la validación local de las escalas a través de análisis factoriales exploratorias y confirmatorias. Asimismo, se

planteó un modelo de ecuaciones estructurales para evaluar la asociación de los principales constructos. Los análisis revelaron que la variable autoestima fue constituida por cuatro de las seis dimensiones, el optimismo por dos dimensiones y resiliencia por tres dimensiones.

A **nivel nacional** el programa realizado por Inés Paola Acasigüe Parada “Fortalecimiento de la Capacidad Resiliente en Adolescentes de 12 a 16 años con Vivencias de Calle del Proyecto Luz de Esperanza - El Alto .La Paz – Bolivia. Donde su principal objetivo fue demostrar el fortalecimiento de la capacidad resiliente a través de la aplicación de un programa de motivación resiliente en adolescentes de 12 a 16 años con vivencias de calle del proyecto Luz de Esperanza de El Alto.

En donde se plantearon las dos siguientes hipótesis

**H1:** La aplicación del programa de motivación resiliente favorece el fortalecimiento de la capacidad resiliente de los adolescentes de 12 a 16 años con vivencias de calle del Proyecto Luz de Esperanza de El Alto.

**H2:** La aplicación del programa de motivación resiliente NO favorece el fortalecimiento de la capacidad resiliente de los adolescentes de 12 a 16 años con vivencias de calle del Proyecto Luz de Esperanza de El Alto.

Donde los resultados encontrados fueron satisfactorios ya que el programa de intervención desarrollado en la presente investigación, ha logrado importantes cambios en la problemática estudiada, adolescentes con vivencias de calle del 140 proyecto Luz de Esperanza, mejorando, incrementando, fortaleciendo su capacidad resiliente; potenciando no sólo las relaciones interpersonales del grupo, sino permitiendo desarrollar la práctica y el ejercicio de habilidades resilientes para un mejor desenvolvimiento, interacción y calidad de vida.

Posterior a la ejecución del programa los adolescentes incrementaron el manejo de las capacidades resilientes referidas a las habilidades para la vida, fortaleza interna, habilidades para la acción, al nivel medio alto, participando de manera constructiva, asertiva y significativa en su entorno, reconociendo y asumiendo responsabilidad y

compromiso en cada una de las tareas asignadas; demostrando así, que es una técnica eficiente de aprendizaje.

Por lo tanto el programa Programa de motivación resiliente y Capacidad resiliente es: ,020. Este índice en términos estadísticos significa que la mediana de las diferencias entre pre-test y post-test es igual a 0, significativa al nivel ,020 (bilateral), menor a ,05; por lo tanto el resultado obtenido indica que se debe rechazar la hipótesis 2, y se aprueba la Hipótesis1 de investigación:

La aplicación de un programa de motivación resiliente favorece el fortalecimiento de la capacidad resiliente de los adolescentes de 12 a 18 años con vivencias de calle del proyecto Luz de Esperanza.

A **nivel local** el programa de Villegas que trabajo con el “programa de fortalecimiento de la autoestima en adolescentes de 12 a 15 años trabajadores de la calle de Tarija”. La población beneficiada en esta práctica institucional fue de 25 adolescentes que asignados por la directora de la institución Casa Nat’s, se optó por la mínima población porque ésta es variable debido a que son trabajadores de la calle y su asistencia es irregular a la institución, las edades de los adolescente oscilan entre los 12 a 15 años de edad, algunos asisten al colegio en el turno de la mañana y otros en la tarde. Los adolescentes desempeñan su trabajo en los mercados vendiendo bolsas, pelando pescado, cargando bolsones otros se dedican a repartir periódicos, lustrabotas, venden jugos, gelatinas, ayudantes de carpintería, limpian parabrisas, en diferentes calles.

Se puede concluir que hubo mejoramiento en el autoestima de los adolescentes ellos ahora toman más atención, más interés en las actividades que realizaban y demuestran cada vez más interés en sus estudios y trabajo. Como resultados se fortaleció la autoestima de los adolescentes trabajadores implementando el método M.I.A. para incrementar la autoestima, a través de un proceso de fortalecimiento de Autoestima mediante diferentes actividades, dinámicas que se desarrollaron en la intervención. Se aplicó el método activo- participativo que contiene tres unidades, que son: “Conociendo mi Autoestima”, “Tomando conciencia de mí mismo”, y “Aceptando el

cambio”, estas unidades se estructuraron en 14 sesiones desarrolladas con diferentes temas, logrando así a cumplir con el objetivo general de la práctica institucional.

En el Pre-test se diagnosticó el nivel de Autoestima de los adolescentes trabajadores de la calle, obteniendo los niveles de autoestima a través del Inventario 35 B. En el Pos-test se realizó la evaluación del impacto que se obtuvo a través de la implementación de la intervención. Se logró cumplir el objetivo planteado “fortalecer la autoestima en los adolescentes”. Al incrementar el grado de autoestima, mediante la participación activa de los adolescentes y el ejercicio de su capacidad crítica reflexiva, se puede afirmar que la repercusión del desarrollo del Método para realizar esta tarea, causó un efecto positivo puesto que se elevó la autoestima de los adolescentes trabajadores de la calle que asisten a la Casa Nat´s.

Teniendo como base la situación presentada, buscando un cambio en la misma, y pretendiendo que el comportamiento real se acerque al ideal, se plantea la realización de la siguiente propuesta propositiva:

Elaboración de una propuesta de Programa para el Fortalecimiento en el Desarrollo de Autoestima y Resiliencia en Niños y Niñas de 8 a 12 años de la Fundación Renacer de la ciudad de Tarija.

## 1.2 JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo es de gran utilidad para contribuir al desarrollo de la Autoestima y Resiliencia en niños en estado de vulnerabilidad.

De ahí la necesidad y el interés en diseñar un programa con el objetivo de fortalecer la autoestima y resiliencia en los niños y niñas de 8 a 12 años de la fundación Renacer

La razón por la cual decidimos realizar la propuesta de programa en niños es porque es muy importante tener en cuenta que la autoestima se empieza a formar durante los primeros años de vida y de que será ésta la que influya de forma significativa en el desarrollo de la personalidad tanto de niños como de adultos.

Por lo que se realiza el presente programa con el fin de contribuir al desarrollo de la niñez de manera favorable, el presente programa propone medios y estrategias que aplicados en la práctica o en la realidad, resuelvan o contribuyan a resolver el problema.

En la Educación Infantil se puede trabajar la autoestima y resiliencia de forma individual y grupal, pero es conveniente apostar, como se ha hecho en este trabajo, por trabajar la autoestima desde una perspectiva grupal donde el docente intervenga para que el niño pueda crear una imagen positiva de sí mismo y elimine las ideas negativas que tenga sobre él, creando una visión lo más ajustada posible a la realidad.

El aporte práctico estuvo en la dotación del Programa a la Fundación Renacer, todo el material expuesto han sido elaborado de acuerdo a las características de la población infantil de la fundación; a través de actividades estratégicas con la situación de vida de los niños y niñas se puede llegar a los resultados deseados.

El programa tiene gran aporte práctico ya que también beneficia a los centros educativos y población en general que deseen ponerlo en práctica, ya que al ser un programa universal bien puede ser aplicable en otra población con las mismas características.



También sirve como base a futuros estudiantes que quieran trabajar con programas en temas de autoestima y resiliencia en niños.

**CAPÍTULO II**  
**CARACTERÍSTICAS DE LA INSTITUCIÓN**

## II. CARACTERÍSTICAS DE LA INSTITUCIÓN

Fundación Renacer de Tarija cuenta con un amplio complejo que está pensado y diseñado para acoger a niños y niñas en situación vulnerable. Es un proyecto que nace de un sueño que se hizo realidad con el fin de brindar ayuda oportuna a los niños de escasos recursos. Es una fundación sin fines de lucro de Tarija y se mantiene gracias a donaciones voluntarias de individuos y empresas particulares.

Cuenta con una cancha multidimensional techada de básquetbol y voleibol, cancha de fútbol. También cuenta con casa de talleres, ambientes para cine, sala de artes manuales, sala de ciencia y literatura, sala de música y artes escénicas, comedor y cocina, con amplios jardines con un quincho y espacios para huerta y vivero para los talleres de jardinería, oficinas para apoyo psicológico y seguimiento de los niños.

**Misión:** La Fundación Renacer de Tarija pretende ayudar a que los niños y niñas descubran sus capacidades y de esta manera transiten un nuevo camino.

**Visión:** La Fundación Renacer quiere formar vocaciones en la infancia de Tarija logrando que más niños y niñas se dediquen a lo que les apasiona

### 2.1 Objetivos de la institución

#### 2.1.1 Objetivo general

Brindar seguridad física, psíquica y social, formarlos en buenos valores humanos y espirituales

#### 2.1.2 Objetivos estratégico

**Objetivo estratégico 1:** Elevar la autoestima de los niños que forman parte de la Fundación Renacer

**Objetivo estratégico 2:** Brindar diversos talleres ocupacionales a los niños

**Objetivo estratégico 3:** Que sean ellos mismos quienes descubran sus capacidades y habilidades.

**CAPÍTULO III**  
**DISEÑO TEÓRICO**

### **III. DISEÑO TEÓRICO**

#### **3.1. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA DEL PROGRAMA**

##### **3.1.1 OBJETIVO GENERAL**

Contribuir al fortalecimiento del desarrollo de la autoestima y resiliencia en niños y niñas de 8 a 12 años de la fundación Renacer de la ciudad de Tarija.

##### **3.1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Presentar un instrumento para medir el grado inicial de autoestima y resiliencia en los niños y niñas de 8 a 12 años de la fundación Renacer de la ciudad de Tarija.
2. Diseñar una Propuesta de programa para el fortalecimiento del desarrollo de Autoestima y Resiliencia en niños y niñas de 8 a 12 años de la fundación Renacer de la ciudad de Tarija.
3. Presentar un Instrumento para evaluar el impacto del programa de fortalecimiento del desarrollo de Autoestima y Resiliencia en niños y niñas de 8 a 12 años de la fundación Renacer de la ciudad de Tarija.

**CAPÍTULO IV**  
**MARCO TEÓRICO**

## IV. MARCO TEÓRICO

### 4.1. LA NIÑEZ

La niñez es el periodo de la vida humana, que se extiende desde el nacimiento del individuo hasta la llegada de la pubertad, entre los 11 y 12 años, cuando se da paso a esta otra etapa de la vida.

El ser humano también define su personalidad, a través de la relación que mantiene con papa y mamá ya que juegan un papel fundamental, al punto en el que no sólo orientara su conducta, sino que también moldeara su inclinación sexual.

La niñez resulta ser el momento de la vida de las personas en la cual se crece más a pasos agigantados, se puede decir, que son prácticamente constantes los cambios físicos que se van desarrollando durante la misma. (Tamayo Valencia .2007)

### 4.2 .AUTOESTIMA

Tal y como describe Vera “*la autoestima es el sentimiento o percepción que cada uno tiene de sí mismo, teniendo la capacidad de valorarse considerando los aspectos mentales, corporales e individuales que forman parte de la personalidad del ser humano*”. (Vera .2017 p.18).

La autoestima es la evaluación que la persona hace y habitualmente mantiene con respecto a sí misma. El grado de mayor o menor autoestima del individuo se puede apreciar en la actitud que la persona tiene de aceptación o disconformidad, que se refleja en la confianza en sí mismo y verse apto, provechoso y valioso. Esta es la razón por la cual la autoestima supone una valoración de la dignidad de la persona que se ve reflejada en la actitud que tiene hacia sí misma. (Coopersmith, 1967.)

La autoestima agrupa a un conjunto organizado de percepciones que se refieren a uno mismo pero que van cambiando con el tiempo. Estas percepciones son todas aquellas características, aptitudes, habilidades, condiciones y facultades, bien sean positivas o

negativas, que el individuo piensa que lo describen y lo definen, y que por lo tanto, muestran quien es como persona. (Rogers, 2002).

Si bien es posible encontrar infinidad de definiciones y opiniones de lo que es la autoestima para diversos autores, se afirma que en todas ellas destaca la idea de la valoración de la propia opinión de uno mismo, de sus capacidades para enfrentarse a la vida y de la importancia de tener una buena autoestima para el ser humano.

#### **4.2.1 Componentes de la autoestima.**

Branden señala que la autoestima posee dos componentes relacionados entre sí:

- La eficacia personal*: se trata de la confianza en la propia mente, en la capacidad para pensar y entender, para tomar decisiones, para aprender, para entender los hechos relacionados con uno mismo, para creer en uno mismo; en definitiva, confianza ante los desafíos de la vida.

- El respeto a uno mismo*: se trata de reafirmar la propia valía personal, de pensar que se es digno de vivir y ser feliz, de aceptar positivamente los propios sentimientos, deseos y necesidades y reconocer que la felicidad y el estar satisfecho con uno mismo son derechos innatos naturales. (Branden, 2011)

Según Mruk la autoestima posee tres componentes. El primero sería el componente cognitivo (lo que pienso), el segundo es el componente afectivo (lo que siento) y finalmente, el componente conductual (lo que hago). Aunque la estructura de la autoestima se haya subdividido para facilitar su estudio, los tres componentes están tan estrechamente relacionados que es imposible concebir uno sin el otro. (Mruk, 1999)

- Componente cognitivo*: se trata del autoconocimiento que nace de la representación mental que cada persona elabora de sí misma. Son las creencias, conocimientos, percepciones, ideas y opiniones de las distintas facetas que conforman la personalidad. El conocimiento personal se va formando en base a una autorregulación y autodirección de la información que el sujeto tiene de sí mismo.



- Componente afectivo: se trata de la autovaloración que surge de la observación de uno mismo y de la asimilación e interiorización de las opiniones e imágenes que otras personas tengan de nosotros. Por lo tanto, es una respuesta afectiva ante la percepción de uno mismo.

- Componente conductual: se trata del proceso final de la autovaloración anterior cuyo resultado es la decisión de intención de actuar. Es por ello que las acciones vienen determinadas por la opinión que el individuo tenga de sí mismo y del esfuerzo que esté dispuesto a realizar para conseguir el reconocimiento propio y de los demás por sus acciones. ( Mruk .1999)

Para Bonet una persona con suficiente autoestima ha de poseer lo que él denomina “las Aes de la autoestima”

- Aprecio auténtico de uno mismo como persona, de forma independiente de lo que haga o posea, de manera que se considere igual a cualquier otra persona.

- Aceptación consciente de sus limitaciones, debilidades, errores y fracasos. Es consciente de que, como las demás personas, puede equivocarse pero no le atormenta el hecho de errar con mayor o menor frecuencia. Acepta los aspectos menos agradables de su personalidad.

- Afecto hacia sí mismo. Se comprende, se quiere y no está en constante lucha con sus sentimientos o con su cuerpo. Se siente bien consigo mismo y se quiere tal y como es.

- Atención y cuidado a todo lo que pueda necesitar ya sea de índole física, intelectual, psíquica o espiritual. (Bonet ,1997)

#### **4.2.2 Dimensiones de la autoestima.**

Coopersmith estableció cuatro dimensiones de la autoestima que se caracterizan por su amplitud y radio de acción:

- Autoestima en el área personal: hace referencia a la autovaloración que la persona realiza y, frecuentemente mantiene de sí misma sobre su aspecto físico y sus

cualidades personales. Valora aspectos como si se es capaz, productivo, importante y digno. Esta autovaloración, sea tanto positiva como negativa, se ve reflejada en la propia conducta de la persona.

- Autoestima en el área académica: se trata de la autovaloración que la persona realiza, y suele conservar, sobre su actividad en el entorno académico. Se valoran aspectos como si se es capaz, productivo, importante y digno en este ámbito. Esta autovaloración positiva o negativa se ve reflejada en la propia conducta de la persona.

- Autoestima en el área familiar: consiste en la autovaloración que hace la persona de sí misma, y que suele conservar, sobre sus relaciones con los miembros de su unidad familiar. Se valoran aspectos como si se es capaz, productivo, importante y digno dentro de su unidad familiar. Esta autovaloración positiva o negativa se ve reflejada en la propia conducta de la persona.

- Autoestima en el área social: es la valoración que se realiza sobre uno mismo, y que se suele conservar en el tiempo, sobre sus relaciones sociales. Se valoran aspectos como si se es capaz, productivo, importante y digno con sus relaciones sociales. Esta autovaloración positiva o negativa se ve reflejada en la propia conducta de la persona.

(Coopersmith ,1967)

#### **4.2.3 Niveles de la autoestima.**

El nivel de autoestima de las personas puede tener grandes consecuencias en los diferentes aspectos de la vida. Este nivel se aprecia en el trato con la gente, en la actitud en el puesto de trabajo, en los logros que se puedan conseguir, en las metas que se puedan proponer, en la relación con la pareja, con los hijos, etc. Existen una serie de rasgos en las personas dependiendo de si tienen un nivel alto o bajo de autoestima (Lorenzo, 2007)

<p align="center"><b>Personas con autoestima alto o sana</b></p>	<p align="center"><b>Personas con autoestima baja o débil</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Suelen asumir responsabilidades</li> <li>-Se sienten orgulloso de sus logros</li> <li>-Afronta las metas con optimismo</li> <li>-Cambian para mejorar</li> <li>-Se quieren y se respetan así mismo</li> <li>-Rechazan las actitudes negativas</li> <li>-Demuestran afecto de manera sincera</li> <li>-Se quieren y se aceptan tal como son</li> <li>-No son envidiosos</li> <li>-toleran bien las frustraciones</li> <li>-Confían en su influencia sobre los demás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Suelen despreciar sus dones</li> <li>-Se dejan influir por los demás</li> <li>-No se quieren</li> <li>- Se sienten impotentes</li> <li>-Actúan siempre a la defensiva</li> <li>-Culpan a los demás por sus faltas</li> <li>-Son muy sensibles a la crítica y muy críticos con ellos mismos</li> <li>-son muy perfeccionistas</li> <li>-Necesitan la aprobación continua de los demás</li> <li>-Se sienten atacados por los comentarios de los demás</li> <li>-Suelen sentirse insatisfecho</li> <li>-Se culpabilizan de que las cosas no les vaya bien</li> </ul>

Características de las personas con alta y baja autoestima (Lorenzo, 2007)

#### **4.2.4. Formación de la autoestima.**

Es muy importante saber que la autoestima no viene prefijada al nacer dentro del marco de las características propias del individuo.

La autoestima se va adquiriendo y va cambiando en función de las experiencias acumuladas a lo largo de la vida. Esta adquisición no se realiza de forma intencional, sino que se produce en contextos informales pudiendo dejar una importante huella en la persona (Quiles y Espada, 2004).

La forma en la que un individuo ve el mundo, a los demás y a sí mismo viene determinada por el nivel de autoestima y de competencia que tiene. Ambos se van formando con el paso del tiempo desde que es un niño. Ésta comienza a formarse con las figuras de apego y este contexto se va ampliando con el paso del tiempo al resto de personas que conforman la familia, posteriormente a la escuela y al grupo de iguales (Cava y Musitu, 2000).

Coopersmith indica que cuando el niño comienza el colegio, surge la necesidad de relacionarse con sus compañeros, y para habituarse y no ser rechazado en este nuevo ambiente, deberá aprender a compartir con sus iguales. Este hecho es muy significativo para la formación de la apreciación de sí mismo, puesto que se moldea a partir del concepto que el niño advierte que tienen sobre él las nuevas personas que le rodean. Además, es en esta etapa cuando se originan y se afianzan las habilidades de socialización, muy ligadas al desarrollo de la autoestima. El niño empieza un periodo lleno de oportunidades para comunicarse y socializar de forma directa y continua con sus nuevos profesores y compañeros. (Coopersmith .1967)

Los profesores serán personas que tienen la capacidad de influir de manera notable en su conducta y en su autoestima; algo que los educadores deben tener muy presente.

En esta etapa, se desarrolla la capacidad de adquirir autonomía de la familia y aumentan las relaciones entre iguales y la vida social. Éstos pasarán a ser los agentes fundamentales en el desarrollo del individuo. Durante la etapa de Educación Primaria surge un gran cambio en lo relativo a la forma que tiene el niño de verse a sí mismo.

Entre los 6 y los 8 años, se define a sí mismo a través de la comparación de él mismo en el pasado, sin embargo, entre los 8 y los 12 años el niño comienza a compararse socialmente, por lo que serán muy importantes las habilidades sociales y, por lo tanto, las relaciones interpersonales. Hasta los 8 años, los niños habitualmente tienen una autoestima favorable, ya que suelen tener una buena percepción de sí mismos. Es a partir de esa edad cuando tienden a compararse con sus iguales, por lo que la percepción que tienen de ellos mismos es más realista, y esto puede suponer que el resultado de esa comparación no sea siempre positivo. Este es un factor que puede afectar a su autoestima (Renom, 2000).

#### **4.2.5. Importancia de la autoestima.**

La importancia de la autoestima es una realidad inevitable; es una necesidad humana fundamental. Cuanto mejor sea, la persona se sentirá más preparada para afrontar los problemas que puedan presentarse a lo largo de la vida.

Según Branden la gente con un grado alto de autoestima seguramente puede derrumbarse por un excesivo número de problemas, pero tendrá capacidad de sobreponerse con mayor rapidez otra vez. Por este motivo, este autor la considera como el sistema inmunitario de la conciencia ya que otorga a la persona resistencia, fortaleza y capacidad de regeneración. Cuando sea baja, disminuye la capacidad de resistencia frente a las adversidades de la vida. (Branden ,2011)

Su trascendencia radica en que se trata de la visión y valoración del propio ser, de la propia forma de ser y de la propia valía personal; y en función de cómo se vea y se valore la persona así actúa. Por lo tanto, la autoestima puede llegar a ser la clave de éxito o del fracaso para comprenderse y comprender a los demás y un requisito primordial para una vida plena.

Alcántara establece una serie de facetas de la persona que favorece la autoestima. Es así que nombra ocho aspectos que se ven favorecidas cuando se trabaja el autoestima.

- Sirve para superar las dificultades de la vida: una persona con alta autoestima se siente con fuerza para reaccionar y superar obstáculos.
- Fundamenta la responsabilidad: la responsabilidad es difícil que crezca en personas que se auto-descalifican o se desmerecen; las personas que confían en sí mismas y creen en sus aptitudes, que tienen autoestima, son capaces de superar las dificultades que suponen las responsabilidades.
- Apoya la creatividad: la sociedad de hoy en día necesita personas creativas y altamente preparadas y es muy difícil que una persona con baja autoestima tenga la suficiente fe en sí misma, en su originalidad y en sus capacidades para confiar en su propia creatividad ya que hace falta una autovaloración positiva para ser capaz de mostrar al mundo las ideas propias y originales.
- Determina la autonomía personal: uno de los principales objetivos de la educación es formar alumnos autónomos, autosuficientes, seguros de sí mismos, que puedan tomar decisiones y que se acepten a sí mismos como son. Pero para ello es necesario desarrollar previamente una autoestima positiva.
- Posibilita una relación social saludable: cuando una persona se aprecia y se respeta a sí misma posee la base adecuada para relacionarse con otras personas y una de las razones es que los demás se sentirán cómodos en su presencia.
- Garantiza la proyección futura de la persona: al ser consciente de las propias cualidades, la persona puede proyectarse hacia el futuro, autoimponerse unas aspiraciones y unas expectativas de realización, sentirse capaz de perseguir sus objetivos, surgiendo de ella misma la esperanza y la fortaleza necesarias para conseguirlos.
- Constituye el núcleo de la personalidad: la persona es un ser en busca de su identidad y como tal la tendencia es llegar a ser él mismo y auto realizarse. Para que la persona cumpla su objetivo hay que educar promoviendo la autoestima.
- Condiciona el aprendizaje: el aprendizaje de nuevos conocimientos está supeditado a las actitudes básicas de la persona, de manera que de éstas dependen de cuanto se esté

dispuesto o no para atender y concentrarse. Si el alumno tiene una imagen negativa de sí mismo le será más difícil esforzarse por aprender. (Alcántara ,2003)

#### **4.2.6. Estrategias para fortalecer la autoestima de los alumnos dentro del marco académico.**

Las estrategias que López destaca para desarrollar la autoestima de los alumnos dentro del marco académico son:

- Contacto y comunicación con los profesores y padres de los alumnos para conocer el comportamiento del alumno.
- Dinámicas grupales con canciones, juegos, etc. para fomentar la socialización y la cooperación entre compañeros.
- Convivencias entre alumnos para fomentar las relaciones interpersonales.
- Realizar lecturas reflexivas y sistemáticas sobre “niños triunfadores” para mostrarles que ellos también pueden hacer grandes cosas.
- Reuniones con los padres para fomentar la conciencia del trato adecuado a sus hijos para lograr una adecuada formación de su personalidad.
- Empleo de material especializado sobre autoestima destinado a los educadores para que sean conscientes de su papel dentro de la formación de la autoestima de los alumnos. (López ,2008)

#### **4.3. LA RESILIENCIA**

La resiliencia puede ser comprendida como *“la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades, superarlas, e inclusive salir fortalecidos”* (Grotberg y Suárez en 1998.p21)

*“La resiliencia no es un estado absoluto, sino un proceso dinámico que evoluciona”*. Por eso, decimos que una persona está resiliente, en lugar de decir que lo es. Especialmente, los niños y adolescentes nunca son absolutamente resilientes de manera permanente (Rutter, 1979, 1985.p85).

Actualmente todos hemos oído hablar sobre la resiliencia, pero en muchos casos no sabemos bien a qué nos referimos cuando utilizamos este término. Lo cierto es que existe cierta confusión a la hora de entender y definir este concepto.

Podemos definir la resiliencia *“como la capacidad de las personas para afrontar positivamente las situaciones adversas y/o traumáticas e incluso salir fortalecidas en algunas de sus capacidades después de la experiencia vivida.”* (Rutter, 1979.p85).

La resiliencia no niega el sufrimiento y no implica que las personas resilientes no sufran ante una situación adversa, sino que reafirma su capacidad de salir fortalecidas tras la superación de la misma (Mateu, Flores, Gil, García-Renedo, 2013).

Todas las personas viviremos momentos difíciles a lo largo de la vida, problemas y experiencias e incluso situaciones traumáticas a nivel físico y emocional. Por ello, resulta fundamental adquirir las herramientas necesarias para ser capaces de sobrellevar emocionalmente estas adversidades, e incluso aprender de ellas.

Las investigaciones realizadas en las últimas décadas muestran cómo muchos niños que han vivido situaciones difíciles durante la infancia o adolescencia no han desarrollado necesariamente de adultos problemas psicológicos. De este modo, los estudios de la resiliencia han contribuido a destruir el mito de que un niño infeliz que ha vivido situaciones adversas se acaba convirtiendo necesariamente en un adulto con problemas.

Con todo lo señalado de los aportes mostrados de los estudios de resiliencia, aprendemos que de un problema deriva un aprendizaje, por lo que es necesario conocer cómo se produce la resiliencia para llevar a cabo programas que la fomenten. Asimismo, este enfoque abre las puertas a la dimensión preventiva, ya que a través del fortalecimiento de las competencias personales se pueden desarrollar y/o potenciar las capacidades resilientes de las personas.



#### **4.3.1. Los factores de protección**

Uno de los avances de la resiliencia es mostrar aquellos factores de protección que nos ayudan a adaptarnos positivamente a la situación experimentada. Conocer estos factores nos ayuda a tenerlos en cuenta a la hora de diseñar un programa, dado que deben trabajarse con el alumnado para fortalecer sus capacidades resilientes.

Los factores de protección pueden ser internos o externos. Los primeros se relacionan con las características individuales que cada uno posee y los segundos se corresponden con aquellas características ambientales que nos protegen.

Los factores de protección ambientales pueden ser, a su vez, intrafamiliares si se encuentran en el ámbito familiar o extra familiares si se dan fuera de dicho ámbito. Entre los factores extra familiares están otros miembros de la comunidad que pueden ayudarnos a desarrollar la resiliencia. Por ejemplo amigos, vecinos, entrenadores o, por supuesto, maestros y profesores.

Dentro de los factores de protección ambientales, se encuentra a los tutores de resiliencia. Este término fue acuñado por Cyrulnik para definir, generalmente, a una persona que aporta un punto de apoyo y acompaña de manera incondicional, administrando confianza e independencia a lo largo del proceso de resiliencia.

Por otro lado, los factores de protección internos hacen referencia a los recursos individuales que se puede utilizar como herramienta y es aquí donde “la prevención debe poner la mirada con el fortalecimiento del trabajo de éstos en las escuelas y en las familias” (Mateu, Gil, García, 2010).

Es necesario tener en cuenta los diferentes aportes que dan los estudios en resiliencia, en especial los modelos de cómo se genera y cómo se promociona la resiliencia y cuáles son los factores protectores.

Para llevar a cabo esta tarea, es necesario entender primero cuáles son concretamente las características internas que van a determinar que las personas desarrollen la resiliencia. Éstos se sintetizan en los siguientes.

### 4.3.2. Los pilares de la resiliencia de Wolin y Wolin

Son numerosos los estudios orientados a identificar las características de las personas resilientes y varios autores han realizado sus aportaciones al respecto. De entre todas ellas, Wolin y Wolin, llevaron a cabo una síntesis en donde ponen como principales a siete características que determinan la resiliencia.

- la primera es *Introspección*: hace referencia a la capacidad de observación de nuestros pensamientos, emociones y actos. Si nos conocemos bien, afrontaremos de manera más positiva las posibles situaciones adversas.

- la segunda es *Independencia*: es la capacidad de establecer límites entre uno mismo y ambientes adversos. Ser capaces de alejarnos de las situaciones conflictivas, sin caer en el aislamiento.

- la tercera es *Iniciativa*: se refiere a la tendencia a exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes. Saber gestionar los problemas y hacerse cargo de ellos.

- la cuarta es *Interacción*: alude a la capacidad de establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas. La capacidad de relacionarse con otras personas y equilibrar la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a los demás.

- la quinta es *Creatividad*: es la capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden.

- la sexta es *Ideología personal o moralidad*: se refiere a la capacidad de comprometerse con valores y de discriminar entre lo bueno y lo malo.

- y por último está el *Sentido del humor*: es la capacidad de encontrar lo cómico entre la tragedia. (Wolin y Wolin.1993)

Las aportaciones realizadas nos muestran que la resiliencia tiene su mirada puesta no sólo en la intervención en situaciones adversas, sino también en el desarrollo de las habilidades resilientes como factor de prevención. Y es que todas las cualidades mencionadas se pueden trabajar, desarrollar y potenciar en las personas; pero para

ello tenemos que plantearnos cómo hacerlo, quiénes deben intervenir en dicho proceso y cuál es el contexto idóneo para ello.

#### **4.3.3. El modelo de verbalizaciones de Grotberg**

El modelo de verbalizaciones de Grotberg puede ayudarnos a entender cómo fomentar la resiliencia en los niños, porque nos presenta las actitudes necesarias que favorecen el desarrollo de las capacidades resilientes.

La autora señala que para fomentar la resiliencia se requiere la interacción de tres factores resilientes provenientes de tres niveles diferentes:

- Yo tengo (apoyo externo)
- Yo puedo (fortaleza intrapsíquica)
- Yo soy y estoy (capacidad resolutive e interpersonal)

De cada uno de estos niveles aparecen los distintos factores de resiliencia. A continuación se muestran cada uno de estos niveles y los factores asociados

##### **YO TENGO:**

- Personas alrededor en quienes confío y quienes me quieren incondicionalmente.
- Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros o problemas.
- Personas que me muestran por medio de su conducta, la manera correcta de proceder.
- Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.
- Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender.

##### **YO SOY:**

- Una persona por la que los otros sienten admiración y cariño.
- Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.

- Respetuoso de mí mismo y del prójimo.
- Capaz de aprender lo que mis maestros me enseñan.
- Agradable y comunicativo con mis familiares y vecinos.

#### YO ESTOY:

- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
- Seguro de que todo saldrá bien.
- Triste, lo reconozco, y lo expreso con la seguridad de encontrar apoyo.
- Rodeado de compañeros que me aprecian.

#### YO PUEDO:

- Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.
- Buscar la manera de resolver mis problemas.
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para actuar.
- Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.
- Equivocarme y hacer travesuras sin perder el afecto de mis padres.
- Sentir afecto y expresarlo. (Grotberg 1995)

La respuesta positiva ante la adversidad, según el modelo de esta autora, está relacionada con factores de resiliencia que se visualizan a través de las expresiones verbales citadas anteriormente.

Grotberg resalta que la resiliencia es parte del proceso evolutivo y, por tanto, debe ser promovida desde la niñez. Asimismo destaca la importancia del factor ambiental en el desarrollo de las capacidades resilientes de los niños. En este sentido, resulta fundamental entender el papel que debe tener la escuela en el proceso de desarrollo de la resiliencia y los educadores como impulsores de este proceso.

#### **4.3.4. Fortalecimiento de la Resiliencia**

Si hablamos de resiliencia y, en concreto en el contexto educativo, hay que destacar que el papel de los docentes es fundamental.

Los maestros y profesores tienen que atender a las necesidades planteadas por el alumnado, entre ellas la demanda de una formación de tipo emocional que les permita hacer frente a las situaciones adversas con los recursos necesarios.

Para lograr que los alumnos desarrollen sus habilidades y capacidades resilientes necesitamos que los profesores se conviertan en profesionales de la resiliencia. Y es que los estudios desarrollados demuestran que en las situaciones donde el entorno no posee guías de resiliencia el futuro de los niños presenta serias dificultades, ya que la resiliencia se genera y desarrolla en la interacción con el contexto.

Los profesores pueden convertirse en excelentes profesionales de resiliencia, pero para ello tienen que desarrollar una serie de cualidades y habilidades. Mateu, Gil y García señalan las siguientes características del profesor resiliente:

- El profesor resiliente transforma las adversidades en desafíos tanto las propias como la de los alumnos.
- Es fuente de apoyo emocional con sus alumnos.
- Es guía y modelo a imitar.
- Elogia logros y comportamientos deseables, usa límites y normas consensuadas entre todos.
- Expresa emociones, respetando y escuchando la de sus alumnos.
- Es empático con sus alumnos y compañeros, transmitiendo también la importancia de la empatía entre sus alumnos.
- Posee capacidad de reír y adaptarse a los cambios y la desarrolla en el aula, controlando las ironías.
- Es optimista

- Utiliza la escucha activa (en especial es muy importante a realizar ante personas que están atravesando situaciones adversas y / o traumáticas).
- Escucha las propuestas de sus alumnos y las incentiva.
- Realiza actividades en las que los alumnos tengan diferentes formas de participación.

El docente que desee convertirse en profesional resiliente puede llevar a cabo diferentes propuestas que le guiarán hacia este objetivo. Mateu, García y Gil proponen una serie de pasos que el docente puede seguir para contribuir a la resiliencia de su alumnado.

Por una parte, el profesor debe transmitir confianza y respeto a sus alumnos y dejarles claro que pueden acudir a él si necesitan ayuda. Además se impulsará el trabajo de contenidos emocionales en las clases, guiando al alumnado hacia el autoconocimiento de debilidades y fortalezas.

Durante las clases, el profesor animará a los alumnos a que compartan sus pensamientos y sentimientos, enseñándoles la necesidad de sentir y expresar todo tipo de emociones. También se fomentará que aprendan a no juzgarse por sus sentimientos y a que desarrollen la empatía.

Asimismo, el profesor debe también realizar una tarea de introspección, analizarse a sí mismo, aprender a manejar el estrés y rodearse de compañeros que le apoyen a nivel personal y laboral. También resulta fundamental que el docente implique a las familias en el proceso de desarrollo de la resiliencia, fortaleciendo así entre ambos el desarrollo de las habilidades resilientes de los alumnos. (Mateu, García y Gil, 2013)

Si el profesor sigue estos pasos se convertirá en una fuente importante de apoyo emocional para sus alumnos y consecuentemente estará favoreciendo el desarrollo de la resiliencia en sus alumnos.

No obstante, uno de los mayores retos de la escuela actual es formar adecuadamente a los profesores para que puedan proporcionar una educación emocionalmente competente a sus alumnos.

Los docentes necesitan herramientas para ayudar a sus alumnos a afrontar las situaciones adversas y a que desarrollen sus capacidades resilientes, pero también necesitan aprender ellos mismos a estar resilientes ante las exigencias diarias que conlleva el trabajo docente.

#### **4.4. PROGRAMAS SOBRE AUTOESTIMA Y RESILIENCIA EN NIÑOS**

La Alumna: Juana Robles Ortega realizó el “PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA EL DESARROLLO DE AUTOESTIMA POSITIVA EN EL ALUMNADO DE EDUCACIÓN INFANTIL”.

La finalidad principal de la presente propuesta de intervención fue el desarrollo de una autoestima positiva en la etapa de Educación Infantil, pero igualmente tiene otras finalidades como son:

- Favorecer en el alumnado de Educación Infantil la toma de conciencia de la imagen de sí mismo.
- Fomentar la progresiva formación de una autoestima positiva en los niños y niñas de Educación Infantil.
- Contribuir a suprimir el sentimiento de vergüenza que surge a raíz de concienciarse de los aspectos negativos de la personalidad.
- Aprender a valorar positivamente las acciones propias y ajenas dentro y fuera de la escuela.

El contenido es resumido en una tabla más específica

<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>	<b>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</b>	<b>CONTENIDOS ACTITUDINALES</b>
La autoestima.	Desarrollo de la Autoestima.	Aceptación de sí mismo.
Valor interior de cada persona.	Desarrollo del autoconcepto.	Valoración positiva de mis características y de las de los demás.
Amor propio.	Experimenta las características del autorretrato.	Actitud positiva hacia las propias características “como soy” (alegre, miedoso, tímido, etc.)
Sentimientos, valores.	Detección de sentimientos y valores.	Apreciación de los sentimientos y valores propios y ajenos.
Estados de ánimo	Distinción entre las emociones de alegría o tristeza según me valoren los demás.	Interiorización de los estados de ánimo.
Cualidades y capacidades propias y de los demás.	Identificación de las cualidades y capacidades	Creación de un sentimiento de autocontrol y autoconfianza en función de cómo me valoren los demás.
Partes del cuerpo	Identificación de las propias	Respeto hacia el físico



	características físicas (alto, delgado, ojos azules, pelo liso, etc.).	ajeno.
Personalidad.	Descripción de la propia imagen.	Toma de conciencia de la propia personalidad
Lenguaje escrito y lenguaje oral.	Desarrollo de la motricidad fina. -Desarrollo de la motricidad gruesa.	Esfuerzo por utilizar el lenguaje oral y escrito de forma adecuada.

Así también tenemos el programa realizado por Norma Gabriela Moreno Álvarez Georgina Prieto Mimbres

“PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA EN NIÑOS DE SEXTO GRADO DE PRIMARIA”

El programa de intervención diseñado para esta investigación estuvo conformado por 13 sesiones diseñadas en base a los 6 pilares de la autoestima que propone Branden los cuales son: vivir conscientemente, vivir con auto aceptación, vivir con responsabilidad, vivir con integridad, vivir con autoafirmación y vivir con determinación.

Cada sesión está diseñada basándose en una temática, un objetivo y actividades relacionadas con cada uno de los pilares.

El tipo de estudio de esta investigación es cuasi experimental, es decir, es un experimento en el que los sujetos de la muestra no se asignan al azar, sino que los grupos ya existen; este tipo de estudio cuenta con un diseño pretest, intervención y posttest.

La muestra de sujetos con los que se trabajó estuvo conformada por 32 alumnos de sexto grado de primaria cuyas edades eran entre los 11 y los 14 años de edad.

La investigación se llevó a cabo en la escuela primaria "Martina Islas" ubicada en la Delegación Tlalpan.

Los instrumentos utilizados fueron la Escala para Adolescentes de Vilo además de un cuestionario conformado por 11 preguntas abiertas para indagar sobre los conocimientos previos con los que contaban los alumnos referente a la autoestima y a los 6 pilares en los que se basa, dichos instrumentos fueron utilizados como pretest y postest.

En cuanto a los resultados obtenidos se puede decir que efectivamente se presentó un cambio en la autoestima de los alumnos debido a que las puntuaciones que se obtuvieron en el postest fueron mayores que las del pretest, por lo que se logró fortalecer la autoestima de los alumnos a través del programa de intervención.

Otro programa es el realizado por María Rosa Simarro Flor PROYECTO DE FOMENTO DE LA RESILIENCIA EN ALUMNOS DE SECUNDARIA. UNA PROPUESTA INTEGRADA EN CLASE DE LENGUA CASTELLANA.

Su finalidad fue fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional y promover la resiliencia en el alumnado de secundaria, al tiempo que se abordan los contenidos propiamente lingüísticos

Los objetivos específicos están relacionados claramente con las actividades. Para llevar a cabo dicho programa se trabajó por fases para lograr mayor éxito en el cumplimiento de su finalidad.

<p align="center"><b>Fase I. Evaluación del contexto y necesidades</b></p>	<p align="center"><b>Fase II. Diseño e implementación del proyecto de fomento de la resiliencia</b></p>	<p align="center"><b>Fase III. Evaluación del proyecto</b></p>
<p>*Conocer las ideas que tiene el alumnado respecto a aspectos vinculados a la autoestima y la resiliencia.</p> <p>*Conocer las capacidades resilientes que presenta el alumnado.</p> <p>*Analizar las habilidades personales e interpersonales de los alumnos de la clase.</p>	<p>*Fomentar el autoconocimiento y la introspección.</p> <p>*Propiciar actitudes de respeto, solidaridad y comprensión.</p> <p>*Fomentar las relaciones y el afecto entre todos los miembros de la clase.</p> <p>*Desarrollar la moralidad</p> <p>*Mejorar la autoestima</p> <p>*Incrementar la creatividad</p> <p>*Desarrollar la empatía</p> <p>*Descubrir y potenciar las cualidades individuales</p> <p>*Fomentar la autonomía y la independencia.</p> <p>*Activar el sentido del humor</p> <p>*Desarrollar la escucha y las habilidades comunicativa.</p>	<p>*Comprobar si han variado las ideas que tenía el alumnado respecto a la autoestima y la resiliencia, tras la implementación del proyecto.</p> <p>*Conocer si los alumnos han desarrollado factores resilientes individuales asociados a la implementación del proyecto.</p> <p>*Analizar si la implementación del proyecto ha servido para mejorar las relaciones entre alumnos de clase.</p> <p>*Conocer la opinión del alumnado sobre el proyecto implementado.</p>

**CAPÍTULO V**  
**DISEÑO METODOLÓGICO**

## **V. DISEÑO METODOLÓGICO**

### **5.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN**

El presente trabajo corresponde al tipo de investigación cualitativa. Una investigación cualitativa recoge información basada en la observación de comportamientos naturales, discursos, respuestas abiertas para la posterior interpretación de significados.

La investigación cualitativa es un método de investigación usado principalmente en las ciencias sociales empleando métodos de recolección de datos que no son numéricos, con el propósito de explorar las relaciones sociales (estructura) y describir la realidad tal como la experimentan los comprometidos.

Busca explorar las razones de los diferentes aspectos de tal comportamiento .En otras palabras, investiga el por qué y el cómo para poder contribuir.

En este caso tiene como objetivo Contribuir al Fortalecimiento en el Desarrollo de Autoestima y Resiliencia en Niños y Niñas de 8 a 12 años de la fundación Renacer de la ciudad de Tarija.

### **5.2. MÉTODOS TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

#### **5.2.1. MÉTODOS**

El método que se empleó en la realización de esta propuesta de programa es específicamente el Método crítico-social.

Método crítico-social. Que tiene como finalidad la transformación de la estructura de las relaciones sociales y dar respuestas a determinados problemas generados por éstas.

La investigación crítica-social parte del análisis de una determinada situación o problemática social, que amerita una solución. Producto de esa crítica se identifica ciertas falencias que pueden ser optimizadas a través de la investigación y la formulación de proyectos alternativos.

Se trabaja con el método crítico-social porque no sólo se pretende analizar y conocer la problemática de una determinada población en este caso la Autoestima y Resiliencia de los niños de la fundación Renacer sino que se pretende dar un paso más y buscando alternativas a dicho problema y como resultado se tiene la Propuesta de Programa para fortalecer el Autoestima y resiliencia.

### **5.2.2. TÉCNICAS**

Dentro de los métodos adoptados para cumplir con los objetivos, se han establecido ciertas técnicas de acuerdo a la investigación cualitativa

**5.2.2.1. Observación no participante:** Es aquella en la que el investigador selecciona datos desde afuera, sin intervenir en el grupo social.

Suena elemental, pero vale la pena recordar que la observación no participante es igual de importante que todas las técnicas empleadas en las investigaciones cualitativas ya que es una herramienta esencial para la buena gestión de un proyecto. No se trata de observar desde afuera; el objetivo es hacerlo para darle sentido a la información que recopilamos al analizar comportamientos, actitudes, interacciones y acontecimientos.

**5.2.2.2. Investigación bibliográfica:** Es una técnica de investigación que se encarga de explorar aquello que se ha escrito en la comunidad científica sobre un tema determinado o problema.

Cuenta con las siguientes funciones:

- Apoyar a sustentar el trabajo investigativo que se quiere realizar
- Permite la toma de conocimientos sobre experimentos o proyectos previamente elaborados para repetir los mismos pasos, si es necesario
- Ayuda en la continuación de un proyecto previo que fue interrumpido o que no fue completado.

### **5.2.3. INSTRUMENTOS**

Los instrumentos y materiales que se emplean en este proyecto son en base a los siguientes programas ya realizados:

1. Manual de actividades que propicien resiliencia en niñas, niños y adolescentes migrantes y refugiados alojados en centros de asistencia social. Analía Castañer y Yamel Díaz Padua Desarrollado para UNICEF México.
2. Proyecto de mejora de autoestima: hacia una educación integral del alumno. Presentado por Ana Belén Carmona Marín. Murcia España
3. Programa de intervención para el desarrollo de autoestima positiva en el alumnado de Educación Infantil. Elaborado por Juana Robles Ortega
4. Propuesta didáctica para la mejora de la Autoestima en Educación Primaria. Autora: Alicia Mª Miranda Díaz.
5. Proyecto de fomento de la resiliencia en alumnos de secundaria. Una propuesta integrada en clase de lengua castellana. Realizado por María Rosa Simarro Flor.
6. Propuesta de programa cognitivo conductual de autoestima para niños de 7 a 10 años víctimas de maltrato intrafamiliar." Por María de los Ángeles Ranero Villatoro. Guatemala
7. La alegría de vivir»: metodología didáctica desde la resiliencia desempeño con niños preescolares en situación de vulnerabilidad social. Autor: Martha Camargo Goyeneche, Escolástica Macías Gómez, Martha Quintero Zapata. Madrid

#### **5.2.3.1. Instrumentos para la de evaluación:**

1. Inventario de Autoestima forma escolar\_Autor: Stanley Coopersmith

##### Procedimiento de aplicación y calificación.

La administración puede ser individual y colectiva, la duración de la prueba es de aproximadamente 30 minutos, se puede aplicar a partir de los 8 a 15 años de edad, la finalidad es medir las actitudes valorativas hacia el mismo, en las áreas: académicas, familiar y personal de la experiencia de un sujeto.

### Descripción de los materiales

El inventario de autoestima, está compuesto por 58 ítems, en los que se encuentran incluidas 8 ítems correspondientes a la escala de mentiras.

2. Escala (CYRM-32) Escala de Medida de la Resiliencia para Niños y Jóvenes.

### Procedimiento de aplicación y calificación.

Esta escala está diseñada especialmente para niños y jóvenes. El tiempo de aplicación es de 20 minutos. Esta prueba es administrada de forma individual.

Escala tipo Liker de 5 puntos (1) para nada, (2) un poco, (3) algo, (4) bastante, (5) mucho

Las posibles puntuaciones totales fluctúan entre 32 y 160 Según la estimación mediante la curva ROC una puntuación:

Total igual o menor a 132 (baja resiliencia)

Total mayor a 132 (resiliencia)

### Descripción de los materiales

Es una escala que consta de 32 frases o afirmaciones que describen cómo se siente el sujeto con respecto a su familia, con respecto a sí mismo y a su entorno. Que permiten medir el nivel de Resiliencia que este tiene.

#### **5.2.4. POBLACIÓN BENEFICIARIA**

La población que se beneficia con la propuesta del programa, son los niños y niñas de la Fundación Renacer. Los participantes son niños de 8 a 12 años de edad.

Renacer se encuentra en San Jerónimo en la Av. Alto de la Alianza pasando del Cuartel General Padilla, este sector de la población beneficiaria tiene un nivel socioeconómico que va de medio a bajo.

La mayoría de los niños son de escasos recursos y no tienen acceso a todos los servicios básicos, pues, sus padres hacen grandes sacrificios para sacarlos adelante.



**Cuadro N° 1**  
**Población beneficiaria**

<b>EDAD</b>	<b>HOMBRES</b>		<b>MUJERES</b>		<b>TOTAL</b>	
De 8 años	8 %	27	4 %	13	12 %	20
De 9 años	6 %	20	4 %	13	10 %	16.5
De 10 años	8 %	27	8 %	27	16 %	27
De 11 años	4 %	13	6 %	20	10 %	16.5
De 12 años	4 %	13	8 %	27	12 %	20
<b>TOTAL</b>	30 %	100	30 %	100	60 %	100

**CAPÍTULO VI**  
**PROGRAMA**

## **6.1 PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA DEL PROGRAMA**

La infancia es la etapa más importante en el desarrollo evolutivo del ser humano. Todas las experiencias que el niño vivencia en sus primeros años de vida son fundamentales para la adquisición del conocimiento y el consiguiente buen manejo de sus habilidades cognitivas y sociales posteriores, ya que los cambios que sucedan en su organismo serán pro-portionales a los incentivos que reciba, tanto de las personas que conforman su nido afectivo –núcleo familiar, familia extensa, los educadores y la propia sociedad– como de los ambientes naturales en los que se desenvuelve cotidianamente.

El presente trabajo pretende contribuir al fortalecimiento del Autoestima y Resiliencia en niños, su principal objetivo es fomentar las capacidades y habilidades resilientes en edades tempranas.

Para la realización de la propuesta es necesario, en primer lugar, crear un ambiente de confianza, en el que los niños se sientan cómodos y seguros a la hora de mostrar sus pensamientos y sentimientos. Por ello, el orden de las actividades se ha elegido de forma que, primero, se aborden temas de la autoestima de manera general y, posteriormente, se puedan tratar temas más personales y por último la resiliencia.

El programa se encuentra dividido en dos apartados; el primer abarca las actividades concernientes al Autoestima y en el segundo apartado están todas las actividades correspondientes al fomento de la resiliencia

**6.1.1. Actividades para el fortalecimiento del Autoestima** abarcan desde la actividad número uno hasta la actividad treinta y ocho.

**6.1.2. Actividades para el fortalecimiento de la Resiliencia** abarcan desde la actividad treinta y nueve hasta la actividad número sesenta y ocho

A continuación se presentarán las actividades con su temporalización, recursos materiales y su localización espacial. Las actividades están divididas por sesiones y ordenadas cronológicamente.

**ACTIVIDADES PARA EL  
FORTALECIMIENTO DEL DESARROLLO  
DE LA AUTOESTIMA**

**ACTIVIDAD N°1**  
**NOMBRE: “FAMILIA COMO EJE DE LA AUTOESTIMA”**

**Dirigida a:** padres de familia

**Lugar:** Aula

**Duración:** 60min

**Dimensiones que fomenta:** todas

**Materiales:** presentación en Power Point

**OBJETIVO**

Lo que se pretende es que los padres también estén involucrados en el proceso de sus hijos y sean partícipes activos de cambio; ésto puede hacer la diferencia considerable en la vida de su hijo.

El involucramiento se relaciona con un mejor comportamiento y una actitud positiva en general por parte de los hijos

**DESCRIPCIÓN**

Charla con los padres, apoyada con una presentación en Power Point, en la que se les muestra la importancia de tener una buena autoestima, las facetas de la persona que se ven favorecidas al tener una buena autoestima, la multidimensionalidad de la autoestima y una serie de pautas a tener en cuenta para favorecer una buena autoestima en sus hijos.

**ACTIVIDAD N°2**  
**NOMBRE : “EL GLOBO DE LAS METAS”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** cartulinas, marcadores cinta adhesiva reutilizable

**OBJETIVO**

Lo que se quiere lograr es que el alumno se motive por conseguir las metas propuestas para lograr que su globo suba. Tal vez al principio lo único que les interese sea que el globo suba pero mientras trascorra el tiempo ellos podrán reconocer todas las cosas que hayan logrado realizar con esfuerzo.

**DESCRIPCIÓN**

En una cartulina grande se pone el nombre de cada uno de los alumnos. Se realiza con cartulinas de colores globos en los que se escribe una meta que quieren conseguir para ese día. Durante cinco días los alumnos tienen que proponerse una meta a conseguir en ese día. Por ejemplo: compartir material escolar con sus compañeros, hacer caso sin protestar a sus padres, esforzarse al hacer los deberes, etc. Si el alumno consigue la meta que se ha propuesto su globo subirá una casilla, si no la ha conseguido se mantendrá en la misma posición. Al final de la semana, los alumnos comprobarán la posición final de sus globos. Se pretende que se esfuercen en mejorar, que al conseguirlas se sientan orgullosos de sus logros y que su autoestima suba tanto como sus globos.

Para la realización de esta actividad se diseña una cartulina con los nombres de los alumnos simulando ser el cielo. Se coloca al lado de la pizarra o en centro del aula, donde todos los alumnos puedan verlo lo bien. También se hacen globos con cartulinas de colores para que cada alumno tenga uno. El primer día se necesitaron 10 minutos para explicar a los alumnos en qué consiste la actividad. Cada alumno tiene que proponerse una meta para el día siguiente y anotarla en el globo. Si el alumno consigue realizarla, al día siguiente su globo sube una casilla.

Cada día de la semana durante la primera hora de clase se dedican unos 10 minutos a comprobar si los alumnos han cumplido la meta que se habían propuesto ellos mismos. Al final de la semana se hace referencia a todas aquellas cosas que hayan conseguido y se le pregunta cómo se sienten por haberlas conseguido. Cuando algunas metas son difíciles lograr, la satisfacción es mayor. Los alumnos están orgullosos de sus logros y en consecuencia se sienten mejor con ellos mismos y su opinión sobre ellos mejora.

**ACTIVIDAD N°3**  
**NOMBRE : “YO TAMBIÉN SOY GRANDE COMO KIRIKÚ”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 120 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, físico, social

**Materiales:** PDI

**OBJETIVO**

Tras finalización de película se valora lo sucedido que es muy apropiado, pues los niños disfrutaban mucho con ella, al mismo tiempo que comprenden que el aspecto físico no tiene que ser un condicionante de las cosas que se pueden conseguir en la vida.

### **DESCRIPCIÓN**

Para esta actividad se procede a pasar la película “Kirikú y la bruja”. En ella los alumnos pueden ver un claro ejemplo de un niño que, aparentemente por ser muy pequeño, no puede hacer grandes cosas. Sin embargo, contra todo pronóstico, las grandes cualidades que el pequeño niño tiene, le sirven para salvar a su pueblo de la bruja malvada. Con esta película se pretende que los alumnos aprendan que su aspecto físico no es un condicionante de lo que puedan hacer o no en la vida.

Tras ver la película, los alumnos responden a una serie de preguntas para hacerles recapacitar sobre la importancia del aspecto físico, que la grandeza de la persona no está en el físico, e independientemente de cómo sean físicamente todos ellos tienen grandes cualidades.

Se dedican una hora para ver la película y 60 minutos para que los niños respondan al guión de preguntas que se les hacen.



**ACTIVIDAD N°4**  
**NOMBRE : “ASÍ SOY YO”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, físico, social

**Materiales:** fichas y lápiz

**OBJETIVO**

El objetivo de esta actividad es beneficiosa; pues los alumnos comprenden cuántas cosas tienen en común con sus compañeros. Además, les sirve para sentirse apoyados los unos en los otros, reforzar lazos y fomentar la autoestima social.

**DESCRIPCIÓN**

Se les entrega a los alumnos una ficha que deben completar con lo que ellos opinen sobre sí mismos. En la ficha aparecen las siguientes frases a completar:

-Lo que más me gusta de mi forma de ser y de mi físico es...

-Soy capaz de...

-Me gustaría mejorar en...

Se pretende que los alumnos se conozcan a sí mismos y se acepten tal y como son. Tras completar la ficha los alumnos la entregan y se leen ante todos. Los alumnos dan ideas y consejos a cada uno de sus compañeros sobre cómo podrían mejorar el aspecto que hayan anotado que les gustaría mejorar.

**ACTIVIDAD N°5**  
**NOMBRE : “ASÍ ME VEN LOS DEMÁS”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90min.

**Dimensiones que fomenta:** social, físico y/o emocional

**Materiales:** fichas para completar

**OBJETIVO**

La realización de esta actividad resulta significativa .porque puede ser que algunos niños y niñas tal vez nunca han hablado abiertamente sobre los aspectos positivos de ellos mismos. Disfrutan de la experiencia y guardan con mucha ilusión la ficha que sus compañeros les hayan escrito

**DESCRIPCIÓN**

Los alumnos salen uno a uno al centro de la clase. Sus compañeros tienen que completar las siguientes frases en la ficha:

-Lo que más me gusta de ti es...

-Te considero un buen amigo porque...

Cada alumno tiene que completar una ficha por cada compañero. Una vez que hayan sido completadas se le entregan a su dueño para que sepa lo que sus compañeros piensan de él/ella.

Con esta actividad se benefician sobre todo, aquellos alumnos con autoestima más baja porque muchas veces creen que sus compañeros no piensan bien sobre ellos. Una vez todos los alumnos hayan salido al centro de la clase pueden leer para el resto de sus compañeros la ficha que más le haya gustado.

**ACTIVIDAD N°6**  
**NOMBRE: “ERES MUY BUENO EN...”**

**Dirigida a:** tutor y Niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** académica y emocional

**Materiales:** no es necesario ningún material específico

**OBJETIVO**

Lo que se pretende lograr con la actividad potenciar su aspecto positivo académico.

El hecho de escuchar de una persona que es un referente (tutor) para él decirle qué aspectos positivos encuentra en el ámbito académico y cómo puede mejorarlos, dará mucha fuerza y ánimo para seguir esforzándose en lo que hace.

**DESCRIPCIÓN**

En esta actividad el tutor de los alumnos tienen que decir algún aspecto académico positivo de cada uno de ellos y qué podrían hacer para mejorar académicamente. Por lista el tutor los va nombrando y les comenta cada uno sus reflexiones. Esta actividad pretende enfatizar los

aspectos positivos académicos de los alumnos, pues algunos de ellos no se consideran buenos estudiantes, y al mismo tiempo, enseñarles formas de mejorar en sus estudios. De esta forma se consigue que el alumno sepa qué puede hacer para progresar, inflencie de las expectativas positivas que su tutor tenga de ellos y en consecuencia, se sienta con capacidad para esforzarse más aumentando su autoestima académica y general.

**ACTIVIDAD N°7**  
**NOMBRE : “LO IMPORTANTE NO SE VE”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** social, físico y/o emocional

**Materiales:** se necesitará un ordenador y un proyector para visualizar el corto.

**OBJETIVO**

El propósito de la actividad es que tanto los niños como niñas puedan interiorizar que lo que nos diferencia del resto de las personas no es físico sino lo llevamos y somos por dentro eso nos hace seres únicos y especiales en la vida.

**DESCRIPCIÓN**

Por la mañana cuando los niños lleguen a clase se les presenta en cortometraje de Pixar llamado “Boundin” que fue publicado en el año 2003 y dirigido por Bud Luckey. Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=S1LEhmhxS0g>

Se proyecta la película a los niños y se les pide prestar mucha atención.

Es una historia de oveja con una lana preciosa que vive en una hermosa pradera junto con el resto de animales. La oveja se pasea orgullosa todos los días por la pradera porque sabe que su lana es de primera calidad. Pero un día ocurre un imprevisto, llega un camión y se la lleva y cuando la devuelven a su pradera en medio de la lluvia, la traen esquilada. La oveja se siente muy triste porque ha perdido su orgullo y su autoestima. Un día llega un conejo con unas enormes orejas y le enseña a la deprimida oveja que con lana o no, nuestro interior es lo que cuenta, lo que nos hace especiales y lo que nos ayuda a resolver nuestros problemas. Esto hace que la oveja recupere su alegría.

Al final el video, se realiza una pequeña asamblea y para que los niños puedan comentar que les ha parecido. En la asamblea se les plantearán preguntas del tipo:

¿Crees que el cuerpo es muy importante? ¿Es más importante el cuerpo o la mente?

¿Le resulta muy importante lo que piensen de ustedes? ¿Piensas que lo importante está en el interior?

**ACTIVIDAD N°8**  
**NOMBRE : “NOS QUEREMOS”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 60 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional

**Materiales:** no es preciso material

**OBJETIVO**

Lo que se quiere lograr con esta actividad es que los niños sientan la sensación de amor propio a través de abrazos y besos que se darán ellos mismo mediante una canción que le

facilita la realización de la actividad

### **DESCRIPCIÓN**

En primer lugar se les plantea preguntas del tipo: ¿Quién quiere a su papá? ¿Quién quiere a su mamá? ¿Quién quiere a sus amigos? ¿Quién se quiere a sí mismo?

Después se les hará reflexionar diciéndoles: A nuestros papás, a nuestras mamás, a nuestros amigos los queremos mucho, los cuidamos, los abrazamos y los tratamos con amor. Y si nosotros también nos queremos, ¿Por qué no nos tratamos con amor? Vamos a intentar abrazarnos y darnos besos a nosotros mismos.

Se cantará una canción sencilla, como puede ser:

Un, dos, tres me abrazo otra vez  
Un, dos, tres me beso otra vez

Se realizarán varias repeticiones y se les explica que cuando la canción diga que nos abrazamos lo haremos poniendo nuestra mano derecha sobre nuestro hombro izquierdo y nuestra mano izquierda sobre nuestro hombro derecho, de forma que nos demos un auto abrazo. En cambio, cuando la canción diga que nos besamos, daremos un beso en nuestras manos y lo llevaremos a nuestras mejillas. Para que los niños entiendan esta actividad realizaremos primero una demostración. Se puede terminar la actividad preguntándoles cómo se han sentido, si se habían besado o abrazado ellos mismos alguna vez, si creen que es importante hacerlo.

**ACTIVIDAD N°9**  
**NOMBRE : “RESPLANDOR DEL SOL”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 120 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional

**Materiales:** se necesitarán colchonetas, un radio casete y un cd con música relajante

**OBJETIVO**

Es propósito de esta actividad es lograr que los niños comprendan que todos tienen dentro de su cuerpo una fuerza intrínseca llena de resplandor y mucha energía que muy pocos son capaces de ver esa luz. Pero ellos lo descubrieron y ahora están preparados para hacer muchas buenas acciones.

**DESCRIPCIÓN**

Los niños se tumban en una colchoneta boca abajo con los ojos cerrados, se pondrá una música relajante, enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=HklyqPhYwG8> y se les lee el siguiente texto:

Vamos a escuchar nuestra respiración, ¿la oyen? Respiramos muy muy fuerte y sacamos todo el aire fuera. Apretamos los ojos e imaginamos que un rayo de sol ilumina nuestra barriga, dándonos mucho calor y muchísima energía. Ahora el sol está iluminando nuestra cabeza y baja muy despacito hasta nuestros pies. ¿Lo sentís? Ha iluminado todo nuestro cuerpo. Vamos a quedarnos con la luz en nuestro cuerpo y cuando estemos llenos de energía vamos a levantarnos. De este modo, conseguiremos que los niños comprendan que dentro de

su cuerpo tienen mucha energía y que están preparados para hacer muchas buenas acciones.

**ACTIVIDAD N°10**  
**NOMBRE : “DESCUBRIMOS NUESTRO VALOR”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** tiene 1 hora. (60min)

**Dimensiones que fomenta:** emocional, Social

**Materiales:** se necesita el cuento impreso o en formato digital para leerse a los niños, las fichas de la flor para colorear y ceras.

**OBJETIVO**

El objetivo de la actividad se centra en mostrar a los niños que es normal que en algunos casos siéntamos miedos y depende de nosotros tener valor.

Todos somos diferentes, todos tenemos miedos diferentes pero aún así tenemos que esforzarnos por ser felices y hacer felices a los demás.

**DESCRIPCIÓN**

Los niños se sientan en círculo y se les lee el siguiente cuento:

“La flor tímida”

Érase una vez una florecilla que estuvo cerrada durante mucho tiempo. Temía abrirse y que la vieran por dentro. No os podéis imaginar el temor que sentía tan sólo con pensar que la verían sus hermanas, ellas que eran tan hermosas. Pero los rayos del sol anunciaban que ya



había acabado el invierno. Muy pronto el rey del cielo comienza a llamar a la puerta cada flor: “Pom, pom, pom”,.. Diciendo:

-Despierta, despierta, ábrete preciosa, ya se ha acabado el sueño de invierno.

Nuestra florecilla también recibió la llamada del rey del cielo, sus rayos la acariciaron haciéndole cosquillas, y no tuvo más remedio que despertarse .quiso abrirse para agradar al sol, pero cuando estaba intentándolo recordó su miedo y volvió a cerrarse. El sol que conocía muy bien al despertar de las flores, tuvo más paciencia con ella que con ninguna. Cada ratito le susurraba:-Abrete, ábrete, pequeña, a lo que ella contestaba con un rotundo no.-Bueno, entonces dime qué te pasa- preguntó el sol -La florecilla escondida, le contestó con mucha timidez:- Tengo miedo de no ser cómo los demás...., de que no me quieran. En ese momento, el sol alumbrado, descubrió que estaba llena de lágrimas por dentro. Un resplandor dorado secó las gotitas desprendidas de la flor, mientras el sol le decía:- Todas las flores padecen el mismo miedo que tú: desde la más grande hasta la más pequeñita teme abrirse al mundo, le asusta abrirse al mundo, le asusta crecer. Sin embargo, cuando la Diosa Primavera que se aposenta en su seno le pide que se abran y alegren a todas las criaturas, todas abren sus pétalos para cantar la canción del existir, y todas son bellísimas porque dan lo que tienen.

Entonces la florecilla se atrevió a mirarse por dentro, y escuchó la voz de la primavera que le latía muy hondo: -Ábrete, crece y alegra la vida cantando mi canción. La flor así lo hizo, en un abrir de hojas pasó del miedo a la alegría, siendo otra bella flor de la naturaleza.

Una vez leído el cuento se le da un dibujo de una flor, la cual tendrán que colorear imaginándose como estará ahora la flor del cuento. Con esta actividad descubrimos que cada uno de nosotros tenemos valor, que aunque seamos diferentes, todos tenemos miedos ,aún así tenemos que esforzarnos por ser felices y hacer felices a los demás

**ACTIVIDAD N°11**  
**NOMBRE : “EL JUEGO DEL SOBRE”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 1 hora. (60min)

**Dimensiones que fomenta:** emocional /social

**Materiales:** 25 sobres, 25 hojas de papel y 25 lápices.

**OBJETIVO**

Lo que se quiere con esta actividad es que el niño pueda asimilar que si bien tienen defectos, también tiene muchas virtudes.

**DESCRIPCIÓN**

Se colocarán en círculo. A cada niño se le reparte un sobre y una hoja y se le pide que escriba tres defectos que reconoce en sí mismo. También pueden ser características que no les gustan de sí y que desearía cambiar. Luego colocan la lista dentro del sobre y lo cierran. Una vez que todos los niños hayan metido la hoja dentro del sobre tendrán que dárselo al niño que tienen a su derecha y este deberá escribir tres cualidades o virtudes que reconoce en la persona del sobre. Esto lo escribirá en el exterior. El juego finalizará cuando el sobre llegue a manos del dueño.

La finalidad de este juego es mostrarle a cada uno, que si bien tienen defectos, también tiene muchas virtudes.

**ACTIVIDAD N°12**  
**NOMBRE: “SABES QUIÉN ES?”**

**Dirigida a:** docente y niños/ as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 minutos

**Dimensiones que fomenta:** emocional /social

**Materiales:** micrófono elaborado por la profesora:

Palo y bola de papel de aluminio.

**OBJETIVO**

El objetivo de este juego es mostrar que todos tenemos características especiales que nos hacen únicos.

**DESCRIPCIÓN**

Se colocan en el rincón de la asamblea. La profesora elabora un micrófono con un palo y papel de aluminio para resaltar, motivándolos así a hablar en público.

Se elige un niño/a al azar y tiene que pensar en un compañero/a para describirlo (características físicas, como por ejemplo: ojos azules y pelo rizado; y emocionales, como por ejemplo: siempre sonrío), sin decir su nombre. Cuando adivinen quién es, éste niño o niña dirá como se ha sentido tras la descripción que ha hecho su compañero/a de él o ella. Quién adivine tendrá que describir a otro.

**ACTIVIDAD N°13**  
**NOMBRE : “GOLOSINAS”**

**Dirigida a:** docente / niños/niñas

**Lugar:** aula

**Duración:** tendrá una duración de 60 minutos.

**Dimensiones que fomenta:** emocional /social

**Materiales:** gominolas.

**OBJETIVO**

El propósito de esta actividad es que los niños se tomen tiempo en conocer mejor a las personas para opinar sobre ellas que no se queden con la idea que tuvieron inicialmente cuando aún no se tomaron un poco más de tiempo

**DESCRIPCIÓN**

El profesor/a repartirá una golosina a cada niño y pedirá que la mastiquen y se la coman rápido. A continuación repartirá otra y pedirá que la mastiquen muy despacito y se la traguen poquito a poco. Después les preguntará: ¿Cuál habéis podido saborear mejor? ¿Cuál habéis disfrutado más? Entonces les explicará la relación que hay entre conocer a un compañero rápidamente o conocerlo de forma más profunda. Les comentará que no es bueno hablar sobre una persona que no conocemos muy bien, sino que debemos invertir tiempo en conocerla.

**ACTIVIDAD N°14**  
**NOMBRE : “LA ESTRELLA GENEROSA”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 minutos.

**Dimensiones que fomenta:** emocional /social

**Materiales:** un ovillo de lana.

**OBJETIVO**

El propósito de esta actividad es hacer ver a los niños que cada uno de nosotros tenemos algo bueno que ofrecer

**DESCRIPCIÓN**

Estarán sentados en círculo sin dejar espacios vacíos. El ovillo lo tiene el profesor y se lo lanza a otra persona del grupo sujetando el extremo. Justo antes de lanzarlo dice en voz alta: “Me llamo... y quiero ofreceros mi... (Una cualidad personal positiva)”.

Quien recibe el ovillo dice su nombre y una cualidad positiva que quiere ofrecer al grupo. Cuando termina lanza el ovillo a otra persona sujetando el hilo de manera que quede más o menos tenso (sin que llegue a tocar el suelo). Cuando todos hayan recibido el ovillo quedará formada una estrella de tantas puntas como participantes.

**ACTIVIDAD N°15**  
**NOMBRE : “EL REGALO”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 1 hora (60min).

**Dimensiones que fomenta:** emocional /social

**Materiales:** hojas de papel, colores y pegatinas.

**OBJETIVO**

Con esta actividad se logra que el niño/a se sienta importante, querido y elogiado por su compañero, viendo la importancia que le dan sus compañeros a él.

**DESCRIPCIÓN**

Se les pide que formen parejas. El profesor/a reparte hojas de papel, colores y pegatinas a cada niño. Cada miembro tiene que dibujarle un regalo que le haría a su pareja. Cuando todos hayan realizado su regalo, salen por parejas y explican a la clase que le regalan a su compañero y por qué. El profesor/a debe dar la consigna de que todos los regalos deben de ser positivos y agradables. Con esta actividad el niño/a se siente querido y elogiado y comprueba que es importante para sus compañeros.

**ACTIVIDAD N°16**  
**NOMBRE : “VIVIR CONSCIENTEMENTE”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** hojas blancas, formato de la técnica Mi imagen mental ideal, lápices, plumas, gises, borrador y pizarrón.

**OBJETIVO**

El objetivo de esta sesión es dar a conocer al alumno lo que es vivir conscientemente y fomentar en él la práctica de vivir conscientemente a través de la realización de algunas actividades.

**DESCRIPCIÓN**

Los contenidos que se abordan son: información acerca del pilar de vivir conscientemente, actividades y técnicas basadas en el pilar.

Las actividades que se realizan son: el instructor explicar a los alumnos lo que es la práctica de vivir conscientemente. Así mismo aclara las dudas y los alumnos deben escribir en su cuaderno su opinión sobre el tema.

Los alumnos llenan un listado de frases incompletas a las cuales deben añadir una terminación. Posteriormente se realiza la actividad Mi imagen mental donde se pide al alumno que escriba: Cómo te gustaría ser; Cómo eres en realidad y Cómo les gusta a los demás que seas.

La evaluación será realizada bajo los siguientes criterios:

- a) Que el alumno haya tenido una participación activa durante la sesión, donde refleje su conocimiento sobre el pilar de vivir conscientemente
- b) Que el alumno presente por escrito su opinión sobre el tema
- c) Que los alumnos hayan completado las frases de vivir conscientemente haciendo referencia a la reflexión sobre éste
- d) Que hayan escrito sus ideas en la técnica Mi imagen mental

**ACTIVIDAD N°17**  
**NOMBRE : TU ÁRBOL**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** papel bond, lápices de colores, diurex, papel de color verde y café.

**OBJETIVO**

Los objetivos de esta sesión son hacer conscientes a los alumnos de los recursos que poseen, así como de los logros y éxitos que han conseguido. Que los alumnos desarrollen confianza en sí mismos como su identidad personal a través del reconocimiento de sus características positivas.

**DESCRIPCIÓN**

Los contenidos que se tratan son actividades y técnicas basadas en el pilar de Vivir



conscientemente.

Las actividades que se realizan se refieren a que los alumnos dibujen en un pliego de papel bond un gran árbol donde deben escribir su nombre en el tronco con letras grandes.

Posteriormente en las raíces deben colocar todas sus cualidades, habilidades y destrezas.

Se reúnen en equipos de 5 personas y cada uno muestra a sus compañeros su árbol, comentando cómo consideran que sus logros están relacionados con sus habilidades, por qué han escrito en las ramas esos logros, es decir, por qué los consideran de esa manera.

El profesor les pide a los alumnos que conserven su árbol y continúen ampliando cualidades y logros en sus raíces y ramas.

La evaluación de la sesión se realiza tomando en cuenta la participación de los alumnos en la elaboración del árbol, donde hayan escrito algunos logros y éxitos que han alcanzado así como algunas características positivas que poseen.

**ACTIVIDAD N° 18**  
**NOMBRE : “AUTO ACEPTARSE”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** los materiales a utilizar son la información acerca del pilar, la hoja de frases incompletas, lápiz, plumas, goma, hojas, revistas, resistol y diurex.

**OBJETIVO**

Los objetivos de esta sesión son dar a conocer al alumno lo que es auto aceptarse y que comprenda y experimenten sus verdaderas acciones sin rechazarlas; así como reforzar en los alumnos el reconocimiento de las capacidades con las que cada uno está dotado.

**DESCRIPCIÓN**

Los contenidos que se abordan son: información acerca del pilar de auto aceptarse y las actividades y técnicas basadas en el pilar.

Las actividades serán que el instructor explica a los alumnos lo que es la auto aceptación y da ejemplos al respecto, aclara las dudas que surjan y los alumnos deben escribir en su cuaderno su opinión sobre el tema.

Los alumnos llenan un listado de frases incompletas para trabajar éste pilar, a las cuales deben añadir una terminación.

Al concluir las actividades anteriores se procede a realizar la actividad Por qué me estoy

queriendo.

La evaluación de la sesión se realiza a través de la participación de los alumnos en la realización de las técnicas.

Así mismo se toma en cuenta la opinión que tengan los alumnos sobre el tema utilizando conceptos relacionados con el mismo.

**ACTIVIDAD N° 19**  
**NOMBRE : “EL SPOT PUBLICITARIO DE MI MISMO”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 120 min

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** hoja con el formato de la lista de cualidades, papel bond, lápiz, goma, sacapuntas, colores y diurex.

**OBJETIVO**

El objetivo para esta sesión es que el alumno pueda describirse a sí mismo y estimular públicamente la valoración de las propias características personales.

**DESCRIPCIÓN**

Los contenidos a tratar son actividades y técnicas referentes al pilar trabajado.

Las actividades que se realizan el alumno escriben un listado de cualidades positivas que

posee.

Al concluir la lista de las cualidades, debe dibujar la carita de un niño para realizar un spot publicitario, finalizando el listado con la expresión siguiente: ¡¡¡ Esa soy yo!!!

Después se procede a la lectura, uno a uno de su propio spot publicitario, cuando cada uno acaba de leerlo dice únicamente ¡Vamos! o bien da un aplauso. Se procede a comentar la actividad que los alumnos realizaron y el instructor refuerza positivamente sus comentarios.

La evaluación de la sesión se realiza en base a la participación de los alumnos para realizar la actividad "Mi spot publicitario"

Así, mismo se toman en cuenta los comentarios expresados por los alumnos en relación a la actividad, principalmente para que el alumno lo comparta frente al grupo.

<p><b>ACTIVIDAD N° 20</b>  <b>NOMBRE : “AUTORRESPONSABILIDAD”</b></p>
<p><b>Dirigida a:</b> niños /as</p>
<p><b>Lugar:</b> aula</p>
<p><b>Duración:</b> 90 min.</p>
<p><b>Dimensiones que fomenta:</b> emocional, social</p>
<p><b>Materiales:</b> los materiales a utilizar serán la información acerca del pilar, la hoja de frases incompletas, la técnica "La bola de cristal", lápiz, plumas, goma y hojas.</p>
<p><b>OBJETIVO</b></p> <p>Los objetivos para esta sesión son dar a conocer al alumno lo que es vivir con</p>

autorresponsabilidad; que aprenda a reconocer que cada uno es autor de sus propias decisiones y acciones, que se responsabilice en la consecución de sus propios objetivos y que aprenda a tomar decisiones a partir de la valoración de las alternativas posibles.

### **DESCRIPCIÓN**

Los contenidos que se abordan son la información acerca del pilar de autorresponsabilidad y algunas actividades y técnicas referentes al pilar.

Las actividades se refieren a que el instructor explica a los alumnos lo que es la autorresponsabilidad y da ejemplos al respecto, aclara las dudas y los alumnos deben escribir en su cuaderno su opinión sobre el tema.

Los alumnos llenan un listado de frases incompletas para trabajar éste pilar, a las cuales debe añadir una terminación.

Al concluir las actividades anteriores se procede a realizar la actividad "La bola de cristal" utilizando las preguntas para dicha actividad.

Posteriormente el profesor comienza contándoles una historia con relación a las técnicas en base a la cual los alumnos contestan unas preguntas que el instructor les lee.

La evaluación de la sesión se realiza a través de la participación de los alumnos en la realización de la técnica.

Así mismo, se toman en cuenta las respuestas de los alumnos a las preguntas correspondientes a la técnica y la retroalimentación que se genere dentro del grupo.

**ACTIVIDAD N° 21**  
**NOMBRE : MI DIARIO**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** los materiales a utilizar son la técnica -Mi diario", lápiz, plumas, gomas y libreta.

**OBJETIVO**

Los objetivos de esta sesión son que los alumnos reconozcan sus logros y éxitos en todos los contextos en los que se desenvuelven y que desarrollen la capacidad de reflexionar sobre uno mismo.

**DESCRIPCIÓN**

Los contenidos a tratar son las actividades y técnicas referentes al pilar trabajado.

Las actividades que se realizan son que el instructor debe introducir la actividad con un comentario acerca de la utilidad de dedicar un tiempo del día a reflexionar sobre aquellas cosas buenas que nos han ocurrido en ese día.

Les menciona que a veces tendemos a ocupar gran parte de nuestro pensamiento recordando los errores que hemos cometido, olvidándonos de los aciertos que tuvimos.

Al concluir la explicación anterior, el instructor les dice a los alumnos que deben realizar un diario a lo largo de 4 días; el cual debe contener información acerca de ¿Qué hicieron?

¿Cuándo? y ¿Cómo se sintieron?

Cuando los alumnos entreguen el diario, cada uno debe comentar cómo se sintieron durante la realización del diario y expresar sus opiniones acerca de si les ha gustado la experiencia, si escribían con anterioridad un diario etc.

La evaluación de la sesión será realizada a través de la participación de los alumnos en la realización de la técnica.

Así mismo se evalúa con la entrega del diario de cada uno de los alumnos, así como también se toman en cuenta las opiniones y comentarios de los alumnos con realización a la técnica, además, de que usen palabras relacionadas con el tema que se trata.

**ACTIVIDAD N° 22**  
**NOMBRE : “VIVIR CON AUTOAFIRMACIÓN”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** los materiales que se utilizarán serán la información acerca del pilar, la hoja de frases incompletas, la técnica " Una herramienta muy útil", lápiz, plumas, goma y una libreta.

**OBJETIVO**

Los objetivos para esta sesión son dar a conocer al alumno lo que es vivir con

autoafirmación.

De igual forma, el alumno debe aprender a respetar sus propios deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos adecuadamente; así mismo aprende a expresar claramente las peticiones y las demandas.

## **DESCRIPCIÓN**

Los contenidos a tratar son la información acerca del pilar de vivir con autoafirmación y las actividades y técnicas referentes al pilar.

Las actividades para esta sesión son que el instructor explica a los alumnos lo que es vivir con autoafirmación y da ejemplos al respecto, aclara las dudas que surjan y los alumnos deben escribir en su cuaderno su opinión sobre el tema.

Los alumnos llenan un listado de frases incompletas para trabajar este pilar, a las cuales deben añadir una terminación.

Al concluir las actividades anteriores se procede a realizar la actividad "Una herramienta muy útil\*" utilizando el formato para dicha actividad.

Posteriormente los alumnos se deben reunir en equipos de 5 integrantes en función de la respuesta acerca de lo que les gustaría mejorar de la escuela y comentan sobre el tema.

Una vez comentadas las peticiones en el pequeño grupo, los alumnos las deben exponer a toda la clase y comentar entre todos.

La evaluación de la sesión se da a través de la participación de los alumnos en la realización de la técnica, es decir los alumnos demuestren que aprendieron a expresar sus sentimientos de manera adecuada a través del llenado de la hoja de peticiones.

Así mismo se toman en cuenta las hojas de peticiones de los alumnos en relación con lo que les gustaría cambiar de la escuela.

De igual manera se deberá revisar si los alumnos completaron las frases incompletas.



**ACTIVIDAD N° 23**  
**NOMBRE : “LA CAJA ADIVINA”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** los materiales que se necesitan son la hoja de preguntas de la técnica \*La caja adivina, una caja, un espejo, una mesa, lápiz, goma y sacapuntas.

**OBJETIVO**

Los objetivos para esta sesión son enseñar al alumno a estar dispuesto a ser quien es, defender sus propias convicciones, valores y pensamientos y que reconozca sus cualidades y las acepte valorándolas positivamente.

**DESCRIPCIÓN**

Los contenidos que se abordan serán las actividades y técnicas correspondientes al pilar trabajado.

Las actividades son que los alumnos deberán contestar un cuestionario que el instructor les debe proporcionar y les pide que escriban en el cuestionario el nombre de la persona más importante actualmente para cada uno de ellos.

Una vez escrito el nombre cada uno irá leyendo lo que figura en su hoja de papel. Cuando todos hayan indicado quién es la persona más importante para cada uno, se les pide que vayan, uno a uno a la mesa donde está la caja, la abran y verifiquen lo que la caja ha adivinado.

La caja ha de contener únicamente un espejo en el fondo y ha de ser colocada en un lugar tal que obligue al alumno a levantarse de su sitio e ir a comprobar la respuesta que está en la caja. Se ha de mantener un riguroso silencio (tanto verbal como no verbal) a lo largo del ejercicio.

Los alumnos ,junto con el instructor comentan cómo se sintieron durante la realización la técnica.

La evaluación de la sesión se lleva a cabo bajo los siguientes criterios:

1. Que los alumnos hayan participado activamente en la técnica.
2. Que los alumnos hayan dado respuesta al cuestionario correspondiente a la técnica.
3. Que cada alumno pase al frente a abrir la caja.
4. Que los expresen sus comentarios en relación con el cuestionario y de cómo se sintieron durante la realización de la técnica.

**ACTIVIDAD N° 24**  
**NOMBRE : “VIVIR CON INTEGRIDAD”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** los materiales que se utilizan son la información acerca del pilar vivir con integridad, la hoja de frases incompletas, la técnica "Los pensamientos causan sentimientos", lápiz, plumas, goma y una libreta.

**OBJETIVO**

Los objetivos de ésta sesión son que el alumno conozca acerca del pilar vivir con integridad y que comprenda la importancia de ser congruente entre los que pensamos, decimos y hacemos.

**DESCRIPCIÓN**

Los contenidos que se tratan serán la información acerca del pilar vivir con integridad y las actividades y técnicas referentes al pilar.

Las actividades son que el instructor explica a los alumnos lo que es vivir con integridad y de ejemplos al respecto, aclara las dudas y los alumnos deben escribir en su cuaderno su opinión sobre el tema.

Los alumnos llenan un listado de frases incompletas para trabajar éste pilar, a las cuales debe añadir una terminación.

Al concluir las actividades anteriores se procede a realizar la actividad "Los pensamientos

cusan sentimientos.

Los alumnos se deben reunir en equipos de 5 integrantes y comentar sobre el tema, deberán escribir una reflexión acerca de la importancia de ser congruente entre lo que se piensa, se dice y se hace.

La evaluación de la sesión se realiza en función de la participación de los alumnos en la técnica y de la entrega de la hoja con la lista de pensamientos y sentimientos, además se debe revisar si el alumno completó las frases incompletas.

Así mismo se toman en cuenta los comentarios de los alumnos acerca de la realización de la técnica y el alumno entrega una reflexión acerca de la importancia que tiene el ser congruente entre lo que se piensa, se dice y se hace.

**ACTIVIDAD N° 25**  
**NOMBRE : “MIS PROPIOS PENSAMIENTOS”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** los materiales que se necesitan son la historia, el formato HTFB, lápiz, pluma, goma y sacapuntas.

**OBJETIVO**

Los objetivos para esta sesión son que el alumno identifique cuáles son sus propios pensamientos y cómo éstos generan sentimientos y comportamientos.

Así mismo reflexionará acerca de la importancia de ser coherentes entre pensamientos y sentimientos.

**DESCRIPCIÓN**

Los contenidos a trabajar son las actividades y técnicas correspondientes al pilar trabajado.

Las actividades consisten en que el profesor deberá realizar una situación experiencial leyendo en voz alta a los niños una historia y les pregunta que están pensando y sintiendo.

Después el instructor enseña el esquema de suceso (Happening), pensamiento (Thought), sentimiento (Feeling) y comportamiento (Behavior) y entrega unas hojas que los niños tendrán que llenar.

Se debe leer lo que han escrito con tranquilidad y reflexiona detenidamente en cada ejemplo

para que esta posibilidad se empiece a intuir de manera implícita.

Al finalizar las actividades se pide a los alumnos que escriban una reflexión sobre cómo se sintieron al realizar la técnica, así mismo escribe qué aplicaciones creen que le pueden dar a este pilar en su vida.

La sesión es evaluada tomando en cuenta la participación activa de los alumnos en la realización de la técnica, así como también la reflexión escrita que hagan sobre sus actividades ,utilizando algunos términos referentes al tema tratado. De igual forma se revisa si los alumnos llenaron el formato HTFB de manera congruente al tema.

**ACTIVIDAD N° 26**  
**NOMBRE : “VIVIR CON DETERMINACIÓN”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 120 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** los materiales que se necesitan son la información acerca del pilar vivir con determinación, la hoja de frases incompletas, la técnica " Concretando", la hoja con el formato "Mi contrato personal", lápiz, plumas, goma y una libreta.

**OBJETIVO**

Los objetivos para esta sesión son que el alumno conozca acerca del pilar vivir con determinación.

Lograr que los alumnos se comprometan con pequeñas metas concretas y a corto plazo, que aprenda a delimitar con claridad plazos y que comparta con sus compañeros los

compromisos que se ha fijado.

## **DESCRIPCIÓN**

Los contenidos a trabajar son la información acerca del pilar vivir con determinación y las actividades y técnicas referentes al pilar.

Las actividades son que el instructor explica a los alumnos lo que es vivir con determinación y da ejemplos al respecto, aclara las dudas que surjan y los alumnos deben escribir en su cuaderno su opinión sobre el tema.

Los alumnos llenan un listado de frases incompletas para trabajar este pilar, a las cuales debe añadir una terminación.

Al concluir las actividades anteriores se procede a realizar la actividad Concretando.

El instructor comenta a los alumnos que para tener éxito en lo que deseamos, debemos reflexionar previamente sobre cómo alcanzarlo, teniendo en cuenta las diferentes alternativas y los aspectos positivos y negativos que cada una de ellas nos plantea para posteriormente poner en marcha una de esas alternativas.

Al concluir el comentario el instructor deberá proporcionar una hoja llamada

"Contrato personal" a cada alumno, pueden tomarlo como esta y completarlo, o modificarlo ligeramente.

Se le da un tiempo de 15 minutos para elaborar el contrato. Y el instructor debe asegurarse de que se trata de una meta concreta, realista, evaluable y a corto plazo, si la meta planteada no cumpliera estas características se razonara con el alumno sobre la dificultad de alcanzar la meta.

Los alumnos deben formar equipos de 5 integrantes y lee a los demás su contrato personal, comprometiéndose de este modo públicamente. Ésta actividad puede tener una duración de entre 15 y 20 minutos.

El instructor debe abrir una conversación con los alumnos acerca de cómo se sintieron durante la realización de la técnica.

El alumno debe escribir una reflexión acerca de la importancia de fijarse metas y ser conscientes de lo que significa alcanzarlas.

La evaluación de la sesión se realiza en función de la participación de los alumnos en la técnica y de la entrega de la hoja "Mi compromiso personal".

Se revisa si el alumno completó las frases incompletas.

Se tomarán en cuenta los comentarios de los alumnos acerca de la realización de la técnica.

Así mismo el alumno entrega una reflexión acerca de la importancia de fijarse metas y ser conscientes de alcanzarlas.



**ACTIVIDAD N° 27**  
**NOMBRE: “PLANIFICANDO MI VIDA.”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** los materiales que se necesitan son el formato de la técnica "Planificando mi vida", lápiz, plumas, una libreta, sacapuntas, goma, hojas blancas

**OBJETIVO**

Los objetivos para esta sesión son que los alumnos tomen conciencia de la importancia de fijarse metas a corto, mediano y largo plazo.

Deberán aprender a identificar los medios adecuados para lograr sus objetivos planteados.

Evaluar los conocimientos adquiridos del programa a través de la aplicación del postest.

**DESCRIPCIÓN**

Los contenidos que se abordan son las actividades y técnicas referentes al pilar trabajado.

Las actividades que se realizan son que el instructor hace una breve introducción haciéndoles saber que es conveniente que se tome conciencia de nuestras metas y de aquellos logros de los que podamos sentirnos fundamentalmente orgullosos. Y que es curioso constatar que incluso a personas inteligentes y cultas, les resulta difícil formular una lista de medios para alcanzar dichas metas.

Posteriormente les proporciona a los alumnos los formatos para establecer sus metas a corto,

mediano y largo plazo.

Los alumnos tienen 15 minutos para llenar los formatos y establecer sus metas y medios para alcanzarlas.

Al término del ejercicio el instructor comenta con los alumnos que las metas deben ser claras, concretas y realistas.

Los materiales que se necesitan son el formato de la técnica "Planificando mi vida", lápiz, plumas, una libreta, sacapuntas, goma, hojas blancas

La evaluación de la sesión se realiza en función de la participación de los alumnos en la técnica y de la entrega de la hoja "Planificando mi vida".

Se toman en cuenta los comentarios de los alumnos acerca de la realización de la técnica.

Asimismo, el alumno debe entregar una reflexión acerca de la importancia de fijarse metas y ser conscientes de los medios que se utilizan para lograrlas.

**ACTIVIDAD N° 28**  
**NOMBRE: “ASÍ ME VEO YO, ASÍ ME VEN LOS DEMÁS.”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** papel y material para escribir.

**OBJETIVO**

Definirse a uno mismo con palabras, e identificar como propia una definición hecha por otra persona.

**DESCRIPCIÓN**

Cada niño prepara un breve texto (3 o 4 líneas) hablando de sí mismo, se describe tanto física como mentalmente, y apuntará su nombre al final. Una vez todos los niños lo hayan terminado, la maestra recoge los papeles y empieza a leerlos en alto uno a uno. La tarea de los alumnos es averiguar a quién pertenece cada definición (Obviamente el autor del texto debe permanecer callado).

A continuación, los niños vuelven a escribir una definición, esta vez de un compañero. Para ello, la maestra reparte los nombres de los niños escritos en papelitos, uno a cada uno. Al finalizar esta segunda descripción, la maestra pide que le entreguen los papeles y todos los niños se pongan de pie. Lee una descripción, y los niños que consideren que no se refiere a ellos, se pueden sentar. Al final se consensua a cuál de los alumnos que quedaron en pie pertenece el texto.

Por último, se reparten ambas descripciones a cada estudiante (la que fue escrita por él mismo y la que fue escrita por un compañero) y se reflexionará sobre las diferencias existentes entre ambas, si las hubo.

**ACTIVIDAD N° 29**  
**NOMBRE : “NUESTRA CLASE”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** fotos tipo carnet que los niños habrán traído de casa. Piezas de puzle grandes, de diferentes tamaños material para dibujar.

**OBJETIVO**

Crear sentimiento de grupo entre los niños. Concienciar de la necesidad de todos y cada uno de ellos dentro de la clase.

**DESCRIPCIÓN**

Desarrollo: se da a cada niño una pieza de puzle, para que la pueda decorar a su gusto, y pegue su foto tipo carnet en ella. Cuando todos hayan terminado, compondrán el puzle y lo pegarán en la pared del aula. Reflexionaremos sobre la importancia de cada uno dentro del grupo, ya que si cualquiera de ellos no colabora, el “puzle” queda incompleto.

**ACTIVIDAD N° 30**  
**NOMBRE: MI CAJA ESPECIAL.**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** cajas grandes de cartón, que los niños habrán traído de sus casas. Material decorativo: témperas, pegatinas, rotuladores, tampones de estampar, cintas de colores, brillantina, etc. Tanto los niños como la maestra aportarán estos materiales, que serán compartidos por todos.

**OBJETIVO**

Dar la oportunidad a los niños de que expresen su mundo interior: sus gustos, pensamientos, personalidad; así como su historia y su contexto. Reafirmar el auto concepto y la identidad.

**DESCRIPCIÓN**

**Organización:** En pequeños grupos (cuatro niños). En las mesas de trabajo, las cuales se juntan de cuatro en cuatro para formar una superficie de trabajo mayor. Los materiales son compartidos solamente entre estos grupos de cuatro, para evitar demasiado revuelo en la sesión.

**Desarrollo:** después de organizar la clase, cada niño pinta y decora su caja como desee. Además, añadirá su nombre con letras grandes en un frontal de la misma. Posteriormente, se llevan a casa la caja y les piden a sus padres y familiares que les ayuden a llenarla con elementos importantes en su vida (una foto de bebé, un juguete especial, un libro preferido,

etc.). En las sesiones siguientes, los niños van “presentando” su caja uno a uno, sacando cada objeto y explicando al resto de la clase por qué lo metió.

Importante: Esto ocupará 15 minutos de las próximas cuatro sesiones. Por lo tanto, dichas sesiones quedarán temporalizadas para únicamente los 15 minutos restantes.

**ACTIVIDAD N° 31**  
**NOMBRE : “IGUALES PERO DIFERENTES”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** ficha con preguntas personales

**OBJETIVO**

Afirmar la identidad del niño, así como las diferencias y similitudes con otros compañeros, y valorarlas positivamente.

**DESCRIPCIÓN**

Primero de forma individual, luego en parejas o pequeños grupos.

Desarrollo: A cada niño se le da una cuartilla de papel con preguntas personales, las cuales deben contestar (por ejemplo, color de ojos, deporte favorito...). A continuación deben ir por la clase buscando un compañero que haya respondido lo mismo que ellos en alguna de las preguntas, el cual les firma dicha respuesta como prueba.

**ACTIVIDAD N° 32**  
**NOMBRE : “ MI NOMBRE HABLA DE MÍ”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** papel y material para escribir

**OBJETIVO**

Reforzar el sentimiento de identidad, en este caso relacionado con el nombre. Reflexionar acerca de las cualidades positivas.

**DESCRIPCIÓN**

Cada niño escribe su nombre en vertical y con mayúsculas en un trozo de papel. A continuación, a partir de cada letra, escribirá una palabra positiva. (Por ejemplo: SARA. Sonriente, Amiga, Rápida, Amable.)

Por otro lado, se les anima a construir rimas con su nombre o apellido. (Por ejemplo: Mi nombre es Fernando y siempre voy cantando”).

Finalmente, se les da la libertad de compartir sus creaciones con toda la clase.

**ACTIVIDAD N° 33**  
**NOMBRE : “LA RED DE AMISTAD DE LA CLASE”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** un ovillo de lana o de cordón.

**OBJETIVO**

Fomentar en los niños la expresión abierta y desinhibida de sentimientos y pensamientos propios. Desarrollar actitudes de escucha atenta, y de respeto hacia los compañeros.

**DESCRIPCIÓN**

La profesora comienza por atarse un extremo del cordón a su dedo, y explica que, a partir de ese momento, la única persona que puede hablar es aquella que sostenga el ovillo. Cada uno, en su turno, podrá compartir un secreto, una experiencia, o algo especial que quiera compartir con la clase. Será importante que incluya en el relato cómo le hizo sentir dicha situación.

Cuando cada alumno acabe su relato, sujeta un pedazo de cuerda y lanza el ovillo a otro compañero. De este modo, iremos formando entre nosotros una red donde todos los niños son necesarios, y todos han sido escuchados y valorados del mismo modo.

Importante: debemos fomentar, sobre todo, el respetar los sentimientos de los demás y jamás reírnos de ellos, pues puede provocar que esos niños no vuelvan a sentirse con ánimos a compartir sus pensamientos.



**ACTIVIDAD N° 34**  
**NOMBRE : “EL HOMBRE Y LA MUJER IDEAL”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** anuncios donde aparezca un ideal de ser humano (basado en la apariencia física, la riqueza, estar muy delgado, etc.) Pliegos de cartulina y material para dibujar.

**OBJETIVO**

Tomar conciencia de la idea de ser humano que tenemos, y por tanto de nuestro objetivo. (Ideales físicos, psicológicos y sociales). Reflexionar sobre el estereotipo que nos transmiten los medios de comunicación. Ajustar nuestro ideal a unas pautas razonables.

**DESCRIPCIÓN**

En primer lugar, mostraremos a los niños varios anuncios, y les preguntaremos cómo son los hombres y mujeres que aparecen en ellos (Ricos, delgados, activos, famosos...). Reflexionaremos sobre si nosotros queremos llegar a ser así, y de qué aspectos influyen en lo que queremos llegar a ser (lo que nos educan nuestros padres, lo que vemos en la tele...).

Una vez llegado a la conclusión de no dejarnos influenciar por los medios de comunicación en nuestras expectativas de vida, plasmaremos éstas en una cartulina. Para ello, dividiremos la clase en dos grupos, uno de chicas y otro de chicos. Ambos tendrán una cartulina dividida

a la mitad, y deben dibujar en cada mitad cómo debería ser un hombre ideal y cómo debería ser una mujer ideal. Por último, daremos tiempo a que cada grupo exprese lo que ha dibujado y por qué lo hizo, y abriremos el debate para analizar las diferencias entre ambas cartulinas.

**ACTIVIDAD N° 35**  
**NOMBRE : “CARTA A MI FAMILIA”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** papel de carta y sobres. Material para escribir y dibujar.

**OBJETIVO**

Apreciar las personas que me quieren tal como soy.

**DESCRIPCIÓN**

Pediremos a los niños que imaginen que han viajado a un país muy lejano, y que llevan 5 años sin ver a su familia y que van a estar 5 años más. Ante esto, les pedimos que escriban una carta para sus familiares, expresando lo mucho que les echan de menos, y todo lo que sienten por ellos.

Los niños que quieran pueden compartirla en clase, pero luego todos decorarán el papel de carta y el sobre y lo llevan a sus padres para leerlo juntos en casa.

**ACTIVIDAD N° 36**  
**NOMBRE : “PERSONAS QUE ME QUIEREN”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** ficha con un marco de foto (Anexo 1.11), cartulina roja y material para escribir y dibujar. Elementos decorativos (purpurina, pegatinas, etc.) que los niños habrán traído de casa.

**OBJETIVO**

Tomar conciencia de todas las personas que me aceptan y me quieren.

**DESCRIPCIÓN**

A cada niño se le da una ficha y un trozo de cartulina. En el trozo de cartulina roja recorta un corazón pequeño y escribe “personas que me quieren”. Lo pegará en el centro de su ficha.

En el resto de la ficha, puede dibujar y escribir los nombres de todas las personas de su entorno que le quieren. Si se queda sin espacio, podrá solo escribir el nombre.

Por último, dejaremos un tiempo para que aquellos niños que quieran puedan explicar al resto de la clase su marco.

**ACTIVIDAD N° 37**  
**NOMBRE : “ESTRELLAS PARA TODOS”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** ficha “Estrellas para todos” Material para escribir.

**OBJETIVO**

Fomentar las buenas relaciones en la clase. Recordar a los compañeros sus virtudes.

**DESCRIPCIÓN**

Cada niño tendrá una ficha de las mencionadas, y en la parte superior escribirá su nombre. A continuación, a la señal de la profesora, todos pasarán la ficha al compañero de al lado. En este momento cada niño debe rellenar una estrella con un comentario positivo acerca del propietario de la hoja. De nuevo, a la señal de la maestra, todos pasan la hoja y escriben una nueva estrella en la ficha que les llegue. De este modo, cuando cada papel vuelva a su dueño, las estrellas estarán llenas de buenos deseos, aspectos positivos y palabras bonitas hacia cada niño.

**ACTIVIDAD N° 38**  
**NOMBRE : “COPAS Y MEDALLAS”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** folios amarillos, ficha de medallas y copa. Material para dibujar y escribir. Cinta de regalo fina y brillante.

**OBJETIVO**

Centrarse en los logros y cualidades positivas, tanto propias como de los compañeros.

**DESCRIPCIÓN**

Cada a niño recibe una ficha de copa y medallas impresa en papel amarillo. En la copa puede poner su nombre, así como una cualidad positiva que le haga único en la clase, en cualquier aspecto. (Por ejemplo, “Copa de campeón a Alberto, por saber dibujar muy bien”).

A continuación, las medallas van destinadas para los tres siguientes niños por orden de lista (colgaremos la lista de clase en la pizarra). Cada alumno decide por qué se merecen esos niños una medalla de oro, y escribe el nombre y la cualidad. (Por ejemplo “Medalla de oro a Belén, por ayudar siempre a los compañeros”). Añaden una cinta para colgarla al cuello.

Por último, cada niño va saliendo al frente de la clase, la maestra le entrega su copa (y todos aplauden), y tres de los niños de la clase le entregan sus medallas, anunciando los méritos en alto.

Importante: Debemos evitar comentarios en contra de lo que cada uno ponga en su copa. Los

alumnos pueden dar ideas a aquellos que no sepan qué poner en su copa, pero nunca ver algo escrito y negar que sea cierto.

**ACTIVIDADES PARA EL  
FORTALECIMIENTO DEL DESARROLLO  
DE LA RESILIENCIA**

**ACTIVIDAD N° 39**  
**NOMBRE: “CÓDIGO COMÚN .”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** hojas boom y marcadores de colores

**OBJETIVO**

Lo que se quiere en esta actividad es reforzar la identidad de los niños

Reforzar la recuperación y apreciación de valores personales

Propiciar la expresión de necesidades

**DESCRIPCIÓN**

-Se reparten a cada niño dos hojas y se les pide que dibujen la silueta de una de sus manos con el material que está disponible sobre los espacios comunes

-Pídale a los niños que escriban en ella lo que necesitan de los demás para sentirse cómodos y seguros en ese espacio y en el grupo, aunque se comparta información que suele ser difícil de contar .por ejemplo “que no se rían de lo que digo o hago ” que me escuchen atentos y callados “etc.



**ACTIVIDAD N° 40**  
**NOMBRE : “ÉSTE/A SOY YO”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** hojas de papel cartoncillo de colores tamaño carta.

- Pasteles de aceite.
- Marcadores de colores.
- Lápices de colores.
- Un rollo de 4 x 1.5 m de papel sábana

**OBJETIVO**

Lo que se pretende realizar con esta actividad es:

Reforzar y revalorizar la identidad.

Reforzar y revalorizar los valores personales

**DESCRIPCIÓN**

Asigna a cada niño una hoja de papel cartoncillo del color que cada uno elija.

-Divide y dobla la hoja en tres partes iguales a lo largo, de manera que quede como un presentador de tres caras.

-A continuación pídeles escribir su nombre (como le gusta que lo llamen) con los materiales

disponibles en alguna de las caras del presentador.

-Diles que dibujen tres símbolos (figuras, formas) que sientan que los representan o definen.

-Después, indícales que representen con dibujos dos cosas que les gustan y dos que no. Pídeles que ubiquen sus dibujos en cualquier cara del mismo tríptico.

Esta hoja se queda en el salón durante la estancia de los niños para marcar su presencia, ya sea que desee asistir a la sesión del día o no (puede quedar una hoja doblada en tres y colocada como un tríptico o presentador, sobre su lugar) para que sepa que ahí tiene siempre “un lugar”.

Es importante que cada inicio de sesión les preguntes si quieren quedarse en ese lugar o cambiarse a otro.

Se sugiere que intercales a los niños por edades, de esta manera es más fácil fomentar que los mayores apoyen a los de menor edad en las diferentes actividades y se relacionen entre sí, pero hay que estar muy pendientes de las interacciones y posibles abusos de poder o jerarquías debidos a edad, tamaño o personalidad.

Quien proponga la actividad puede propiciar la reflexión de NNA sobre la identidad con los siguientes mensajes:

-“Es muy importante que pongas de dónde vienes.”

-“También es muy importante todo lo que piensas, por ejemplo, algo que es relevante para tí. Lo importante para las personas se llama valores ¿Cuáles son algunos de tus valores?”

-“¿Cómo es tu comunidad? ¿Tienen alguna costumbre que te guste? ¿Tienen trajes típicos? ¿Cómo son?”

-“¿Qué te gusta y qué no te gusta del lugar donde naciste?”

-“Me da mucho gusto saber más sobre quién eres.”

Si la identidad y las raíces de la Niños son motivo de rechazo, por ejemplo, para quienes tienen una opción sexual diversa (homosexuales, transgénero, lesbianas, que hayan sido perseguidos y estigmatizados), será necesario confirmarle sus emociones de rechazo y

aclarar que la conducta de rechazo tiene que ver con la actitud de las demás personas, y no con algo propio:

“Veo que tienes muy claro lo que sientes. A veces las personas no pueden entender y respetar lo sentimientos de otros, pero tú sí respetas lo que sientes. Eso es muy valiente.”

“En el mundo hay ‘muchas cabezas’, todas las personas piensan distinto, son diferentes. Algunas personas no pueden ‘salirse de sus cabezas para entender a los demás’”.

“Es muy importante que sepas que todo lo que piensas y sientes es importante y valioso. Si otras personas no lo entienden, tú tienes que saber que está bien lo que piensas y sientes, y proteger- lo dentro de ti.”

“Me gustaría mucho que hicieras un dibujo sobre ti y cómo te sientes sobre esto. Luego de que lo hagas, puedes decidir si quieres guardarlo muy bien en tu carpeta, para poder verlo allí siempre que quieras, o si prefieres pegarlo en algún lugar especial, donde puedas verlo.”

#### **ACTIVIDAD N° 41**

#### **NOMBRE : “MI MANO COMO FIRMA E INGRESO AL GRUPO”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** hojas boom , marcadores de colores

**OBJETIVO**

Reforzar la identidad de los niños

Reforzar la recuperación y apreciación de valores personales.

Propiciar la expresión de necesidades.

### **DESCRIPCIÓN**

1. Se reparten a cada niño dos nuevas hojas y se les pide que dibujen la silueta de una de sus manos con el material que está disponible sobre los espacios comunes.
2. Pídele a los niños que escriba en ella lo que necesita de los demás para sentirse cómodo y seguro en ese espacio y en el grupo, aunque se comparta información que suele ser difícil de contar. Por ejemplo, “que no se rían de lo que digo o hago”, “que me escuchen callados y atentos, etcétera”.
3. Explícales que muchas veces se comparten cosas del corazón y sentimientos de los que puede ser difícil, doloroso o vergonzoso hablar, y que seguramente ésta es una emoción que les ocurra todas y todos, por que es normal sentirse así.
4. También pídeles que escriban o dibujen lo que están dispuestos a dar al grupo para que las compañeras y compañeros también se sientan cómodos y seguros. Por ejemplo: “ofrezco no burlarme de lo que me cuente mi compañero/a”, “apoyarlo como él o ella necesita si se siente triste”, “aprender sobre otras culturas”, etcétera.
5. Repíteles que en el taller de actividades con arte se pueden expresar con dibujos o palabras y con los materiales disponibles, lo que cada quien quiera, incluyendo lo que carga en el corazón (bueno o malo). Pueden ser dibujos o pinturas, y también pueden ser objetos (como pulseras, tallados, maquetas, etcétera).
6. Cada idea o petición que los niños tenga para sentirse seguro/a en el grupo con todos, guías y compañeros, la escribirá (con palabras) o dibujará con un símbolo dentro de la silueta de su mano.
7. También puedes pedir que hagan un diseño, le pongan color o adornen como deseen el dibujo de su mano para presentarlo a los demás.

De esta manera queda signada o simbolizada y ritualizada su entrada en el grupo y se legitima su voz para pedir lo que necesita

**ACTIVIDAD N° 42**  
**NOMBRE : ““EMOCIONES EN MI CUERPO”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** papel sabana un pliego de 1 x 1m aproximadamente). marcadores

**OBJETIVO**

Trabajar la conciencia de sí mismo/a y el autocuidado (al conocer el uso del arte para facilitar la expresión de emociones y técnicas para el trabajo con la autoestima).

Identificar, nombrar y normalizar (legitimar y universalizar) las emociones, sobre todo las aflitivas, como el miedo, el dolor emocional, la tristeza y la rabia.

Facilitar la expresión y modulación de sentimientos y emociones.

Facilitar la diferenciación entre sentir y actuar según sus emociones. En el caso de la rabia, por ejemplo, reconocerla y discernir formas adecuadas e inadecuadas de expresarla.

En el caso de varones, normalizar y legitimar el miedo, ya que debido a la sujeción a estereotipos de género y culturales es una emoción cuya posibilidad de expresarla se niega con frecuencia, pues a menudo se interpreta como signo de debilidad y cuestiona la

masculinidad. Suele entenderse también como una emoción contraria a la valentía y está comprobado que las culturas con índices más elevados de violencia hacia las mujeres y son aquellas que no enseñan a los niños a aceptar que tienen miedo.

Aprender a reconocer emociones en sí mismos y en los demás para favorecer el desarrollo de la empatía.

Ayudar a que aprendan estrategias para cambiar emociones negativas por unas más positivas.

### **DESCRIPCIÓN**

1. Dale a cada niño, un pedazo de papel sábana grande (un pliego de 1 x 1m aproximadamente).

2. A continuación pídeles que representen su cuerpo en una silueta humana (como cada quien la quiera representar) en el pedazo de papel.

3. Después de acercarles los materiales de dibujo, si existe el recurso, léeles un cuento que hable de emociones, por ejemplo, El pájaro del alma, o proyecta una película que explicita algunos estados de ánimo, como Up o Cadena de favores; o simplemente dales una breve exposición sobre sentimientos o emociones más comunes (enojo, tristeza, alegría, preocupación, etc.) Es importante comentar que los sentimientos no son adecuados e inadecuados, buenos o malos, sino que simplemente existen.

4. Después, pídeles que mencionen en voz alta los sentimientos (tanto aflictivos como positivos) que experimentan con mayor frecuencia.

5. Al terminar esta lluvia de ideas, pídeles que ubiquen dichas emociones en su cuerpo. Para ello, pueden cerrar los ojos (“¿dónde crees que puedes ubicar o has sentido el enojo, la rabia, la tristeza, la culpa, la alegría, etcétera?”).

•Pídeles que marquen la emoción dentro de su silueta humana, poniendo a cada una un nombre y un color (como cada uno prefiere llamarle a esa emoción) coloreando el área completa que corresponde a cada emoción, ya sea dentro, en el margen o en la superficie del

cuerpo.

- Una vez realizado el trabajo individual, pídeles que lo compartan con el grupo (respetando a los que no lo quieren hacer). Ayúdales a ver las similitudes y las diferencias entre las emociones y cómo las viven, cómo las nombran, de qué color las ven, etcétera.

- Los monitores/as de resiliencia tienen el trabajo de incentivar a los niños a hablar sobre sus emociones, reconocerlas y legitimarlas, por ejemplo, mencionando que es normal sentirlas en ciertas circunstancias como las que ellos u otros han vivido.

**ACTIVIDAD N° 43**  
**NOMBRE : ““METÁFORA DE LA BURBUJA”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 120 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** papel sabana y marcadores

**OBJETIVO**

Habilitar un espacio en el que sea posible hablar de la violencia (realidad que con frecuencia es silenciada o naturalizada).

Describir qué es violencia.

Permitir que cada niña describa qué considera como violencia (qué le duele o le lastima, en particular).

Construir de manera simbólica la percepción de habilidades para la propia protección que favorezcan la autoestima y la percepción del propio control.

Discusión de herramientas para el autocuidado

**DESCRIPCIÓN**

1. Indícales que tomen el dibujo sobre sí mismos (la silueta en la que dibujaron las emociones) para continuar trabajando sobre él.

2. Pídeles que cierren los ojos, en el lugar en el que estén, e imaginen que alrededor de su cuerpo se forma una burbuja que les rodea por completo.



3. Diles que la burbuja es individual. Ninguna burbuja abarca a más de una persona.
4. Dales unos segundos para imaginar cómo es esa burbuja, para luego formular preguntas disparadoras:
  - a. ¿De qué color es tu burbuja?
  - b. ¿Tiene un solo color o varios?
  - c. ¿Es brillante, opaca?
  - d. ¿De qué parece estar hecha?
  - e. ¿Está quieta o se mueve?
  - f. Cualquier otra posible característica de “la burbuja” que venga a la mente de quien facilita la actividad.
5. Pídeles que se imaginen que esa burbuja que rodea a toda su persona es de un material ligero y frágil como las burbujas de jabón, y además de frágil es muy valiosa.
6. Ahora, diles que abran los ojos y la tracen alrededor de su silueta, con las emociones, sobre el mismo papel.
7. Dales unos minutos para que dibujen y decoren la burbuja como quieran.
8. El facilitador dirá luego lo siguiente:
  - a. “Imaginemos que esta burbuja es tu espacio vital, que es el espacio que rodea tu cuerpo y protege tus emociones y sentimientos de todo lo que ocurre fuera de ti que afecta a tu persona (tu cuerpo, tus pensamientos y tus sentimientos).”
  - b “Sabemos que ocurren muchas cosas fuera de ti que te provocan emociones. Tú no puedes controlar si ocurren o no.”
9. Se les hace la pregunta abierta:
  - a. “Pensemos todos ¿qué puede hacer que se rompa o lastime la burbuja?”
10. Espera a que respondan, anotando en un paleógrafo las ideas que podemos considerar acertadas (como ejemplo, insultos, golpes, malos tratos en general, agresiones, abusos de

poder, amenazas, violencia, etcétera).

11. Si no hay respuestas, puedes proponer ideas alrededor de qué es violencia. “La burbuja se rompe con palabras o acciones que hacen daño al cuerpo o a las emociones, con acciones que lastiman o que hacen sentir incómodo y que se notan adentro del cuerpo.”

12. Describe en este momento el concepto de violencia, adecuando el lenguaje a las características y habilidades del grupo. Las ideas que deben estar presentes son:

a. Es una conducta que busca dominar o lastimar a otro, para lograr los propios fines o “salirse con la suya”.

b. Las acciones las realizan personas que tienen más poder (fuerza, información, recursos, posibilidades) que otras. Siempre hay alguien más fuerte, que es violento con quien es menos fuerte.

c. La violencia ocurre en todas partes.

d. En general no se habla mucho de la violencia, o parece que es “natural”, como si estuviera bien que sucediera.

e. En realidad, es importante que quien ejerce violencia deje de hacerlo, porque lastima a los demás, y también hay cosas que hay que aprender a hacer para escapar o parar la violencia.

13. Después, explícales que esa burbuja es su protección y es importante pensar de qué manera cuidarla y preservarla. Cuidar la propia burbuja es algo que se aprende. No importa si ya han sucedido cosas que duelen o lastiman, porque todos hemos vivido violencia alguna vez, o también hemos sido violentos de alguna manera contra otras personas.

14. A continuación pídeles que modifiquen el dibujo de su burbuja, cambiándole lo que les parezca que “la hace más fuerte”.

15. Cuando han acabado la tarea, pídeles ideas sobre cómo pueden proteger su burbuja y apunta las respuestas en un papelógrafo.

16. En este punto, intenta guiar la discusión para rescatar las opiniones en las que notes el uso de algún recurso que tenga que ver con resiliencia o asertividad con el que resolvieron

alguna situación de riesgo, y pudieron resguardar su integridad y autoprotección solos o con ayuda de otra persona (por ejemplo, haberse resguardado de una actividad de riesgo, haber podido prevenir accidentes, no haber continuado una pelea verbal o física, saberse defender con frases que no provoquen más violencia, etcétera).

17. No marques lo que creas que estuvo “mal hecho” ni digas ninguna frase que puedan interpretar como juicio o reproche. Si surge algún contenido que pienses que es bueno aclarar, no lo digas tú directamente; pregunta al grupo si se le ocurren otras maneras de hacerlo y guía la discusión hacia la información que sea más útil.

18. Pídeles, por último, que cada uno piense en una situación la primera que les venga a la mente en la que ellos pudieron preservar su burbuja intacta. Esto quiere decir que les pasó algo que rompió su burbuja (les lastimó, los confundió, etc.), pero pudieron hacer algo para repararla y después sentirse mejor.

19. Diles que representen cómo “cuidaron su burbuja” con una imagen (dibujos, figuras, manchas de color, etc., sobre su trabajo de hoy).

20. Si queda tiempo en la sesión, solicita a dos o tres personas que compartan sus trabajos y reflexiones.

Como actividad grupal, se les pide que incorporen en el muro colectivo algo que represente la violencia, del modo que prefieran. Puede ser agregando un color específico al mural, un símbolo, palabras o dibujos. Quien acompañe

La actividad, promueve que se incluyan temáticas como discriminación, exclusión e intolerancia.

**ACTIVIDAD N° 44**  
**NOMBRE : “COLLAGE DE LAS EMOCIONES”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:**

- Revistas para recortar o recortes de revistas.
- Tijeras.
- Pegamento.
- Rollo de papel seda.
- Pliegos de cartulina o cartoncillo de diferentes colores.
- Rotuladores.

**OBJETIVO**

Reconocer y asociar las emociones a situaciones, interacciones, gestos y palabras.

Propiciar el paso de la pura expresión de la emoción, al control dela misma.

Conectar a los niños con la posibilidad de frenar (pensar) antes de actuar.

**DESCRIPCIÓN**

1. Pídeles a los niños que recorten imágenes, palabras, situaciones, etc. que puedan despertar las siguientes emociones: alegría, tristeza, nerviosismo, miedo, tranquilidad, preocupación.

2. Coméntales que éstas son algo que podemos dominar o controlar y por lo tanto es posible pasar de una a otra.
3. Pídeles que expliquen cómo creen que se puede pasar de una emoción a otra (o de un estado emocional a otro).
  - a. No se trata de “ocultarlas, enterrar- las para siempre, ignorarlas u olvidar- nos de ellas, sino ‘hacer algo consciente’ para lograrlo”. Por ejemplo: “¿Cómo puede estar un niño enfadado y luego relajado?”
  - b. “¿Qué creen que haya ocurrido para que pase del enfado a la relajación?”
  - c. “¿Cómo se puede pasar de estar triste a estar contento?”
  - d. “¿Quién puede dar un ejemplo en el que alguien estuvo nervioso y luego relajado?”
  - e. “¿Creen que se pueden sentir mu- chas emociones al mismo tiempo?”
  - f. “¿Cómo podríamos hacer para ponerles un orden?, ¿o para salir de los estados en que confundimos lo que nos pasa o sentimos varias cosas al mismo tiempo?”
4. Es probable que den respuestas relacionadas con cambios en el ambiente, y no con estrategias personales. Esto último es lo que se espera promover en la discusión grupal (qué cosas pueden hacer “dentro de sí mismos”).
5. A continuación, dales unos minutos más para que escriban o dibujen una situación al lado de cada emoción representada con collage en la que personalmente se hayan sentido así.
6. Después, pregúntales si esa emoción cambió al hacer algo con la conciencia de estar mejor. Pregúntales qué fue lo que hicieron para lograrlo y pídeles que lo representen también con un símbolo o un dibujo
7. Invítales a compartir frente al grupo su trabajo de hoy, ayudándolos a transmitir su relato. Es probable que surjan historias muy fuertes, por lo que es importante estar muy atentos a sus reacciones. Procuraremos escuchar detalladamente los relatos, sin corregir lo que pasó, sin juzgar, ni dar consejos.

**ACTIVIDAD N° 45**  
**NOMBRE : “MANEJO DE LA RABIA”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:**

- Paleógrafo pegado en el muro o pizarrón dividido en dos columnas.
- Marcadores de color.
- Los mismos materiales

Colores

**OBJETIVO**

Legitimar la rabia como emoción propia de los seres humanos y descubrir formas de expresarla. Diferenciar entre sentirla y actuarla.

Entender de dónde viene (de qué otras emociones se puede componer u originar).

Reconocer el enojo que les provocan o han provocado diferentes situaciones de la vida cotidiana que, si no se expresa, corre el riesgo de que, al “quedarse dentro”, nos haga sentir muy tristes, mal con nosotros mismos y, por último, que cuando salga sea de muy mala manera. Aprender cómo la rabia se puede transformar de algo destructivo a algo constructivo.

**DESCRIPCIÓN**

•Expón ante el grupo el cartel de la rabia (ver Anexo) y dales unos segundos para que lo observen. Después pregúntales qué creen que quiere decirnos. Abre la discusión grupal al respecto.

•Guía la discusión hacia las siguientes ideas:

-Este cartel explica que la emoción que el ser humano puede sentir de forma más automática es la rabia (ex- presión facial que se ubica en el centro de la imagen).

-La rabia aparece muchas veces en la vida, porque suele ser la forma en que muchos de nosotros aprendemos en nuestra cultura a expresar emociones que han quedado guardadas por mucho tiempo y a las que no se ha podido dar salida.

-La rabia no sólo es mucho enojo acumulado, sino que también esconde otras emociones más difíciles de reconocer o aceptar, algunas porque son más dolorosas y otras, porque nos hacen sentir más vulnerables.

-Algunas de esas emociones son las que están ilustradas alrededor de la rabia (aquí se les pide que las digan en voz alta a coro, mientras se las vamos señalando).

-Otro aprendizaje común en nuestras culturas es que cuando sentimos las otras emociones, desde muy pequeños nos dicen que no lo hagamos o nos castigan por mostrarlas. Por ejemplo, si somos varones, no siempre se nos está permitido llorar. Si no nos damos permiso de reconocer cuando nos sentimos vulnerables, entonces es probable que esa situación se convierta en rabia que se suele expresar como violencia.

•A continuación, sobre el pelógrafo haz una tabla con dos columnas y escribe como encabezado en una de ellas: Emociones (lo que se siente) y en la otra Conducta o acción (lo que se hace) con el fin de pedir a los niños ejemplos de cada una y su correspondiente acción.

Puedes utilizar la analogía de la olla de presión que a medida que se va llenando y, si no cuenta con válvulas de seguridad que permitan que salga poco a poco la presión, cada vez estará más cerca de explotar. Agrega que en la medida en que nuestro entorno (ambiente) sea más tenso o problemático, nos vamos llenando de la tensión que provocan las emociones;

nos vamos llenando de rabia.

- Dale una hoja de papel del color que elijan para que escriban (no con dibujo, sino con palabras) todas las emociones revisadas, incluido el enojo, y que crean que han estado guardadas en su corazón (¿qué pasó?, ¿cuándo?, ¿dónde?), pidiendo también que piensen en las desventajas de actuar como una olla de presión y guardarse las emociones o ignorarlas.

- Agrega también la propuesta de que piensen en el riesgo de sacar la rabia sin válvulas de seguridad, hasta explotar.<sup>39</sup>

¿Qué puede pasar si la rabia se acumula y sale de golpe?

- Recupera las figuras humanas de la sesión anterior y pídeles que representen visualmente (con colores, formas, etc.) lo que escribieron y cómo la rabia ha afectado su burbuja.

- Finalmente, pídeles que en la parte inversa de la hoja donde escribieron sus ejemplos, escriban cuál sería una manera más segura de enfadarse (o sea, las formas constructivas de expresar la rabia).

Las posibles respuestas que es deseable propiciar son: escribir una carta, hacer deporte, buscar a alguien para conversar y contarse cómo se sienten, decirle a la persona lo que realmente quiere decir sin herirla, esperar un tiempo para que la intensidad de la rabia disminuya, decirle a los otros con la mayor tranquilidad posible, pero con seguridad, cómo afecta lo que han hecho (dolor o daño), dibujar lo que estás sintiendo, respirar profundo y pensar en algo positivo, imaginarse uno mismo en una situación que pasará, decirle a la otra persona algo que comience con “cuando tú haces o me dices esto, yo me siento.....”

La actividad grupal difiere un poco de las anteriores.

- Indícales que se pongan en parejas y pídeles que recuerden todas las formas en que las personas dañan a otros, se dañan a sí mismos y dañan las cosas de su entorno cuando se enfadan. Pueden escribirlo en una hoja.

- Después, pídele a cada pareja que pase al frente para exponer sus ideas al grupo. Éstas suelen ser formas destructivas de rabia.

- Cierra la actividad concluyendo que las formas destructivas de la rabia son abusivas y las



expresiones constructivas de ésta son saludables, explicando por qué, también explica que todos somos responsables de nuestra propia rabia y de la forma de expresarla.

- Quien facilita la actividad expondrá las tres reglas de la rabia (puede pedirle a algún niño voluntario o a varios que pasen a escribirlas en un paleógrafo o pieza de papel sabana y la agreguen a los trabajos que van quedando expuestos en el muro).

Haz que el grupo las lea en voz alta y pregúntales si quieren agregar alguna idea, dibujo o símbolo sobre el tema del día en el mural grupal.

Si alguna de los niños se pone muy ansioso/a o rompe a llorar durante la actividad, pídele que te acompañe un momento afuera y haz lo siguiente:

- Dile que es difícil hablar de ciertos temas.

- Pídele que respire profundamente cinco veces.

- Pídele que te describa tres cosas que ve a su alrededor en ese momento.

- Cuando se haya calmado, pregúntale si quiere hablar de algo contigo y si acepta, proponle una hora para hacerlo con calma y en un lugar privado.

- Repítele que todo lo que quiera decir es importante; que vas a creerle todo lo que diga y que intentarás hacer lo posible para que se sienta mejor.

Independientemente de si quiere o no hablar contigo de lo que siente, reporta la situación para incluir acciones de diagnóstico y acompañamiento terapéutico para la niña, niño o adolescente.

**ACTIVIDAD N° 46**  
**NOMBRE : “MI CAMINO DE VIDA”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** música de relajación

**OBJETIVO**

Abrir espacios para analizar los aprendizajes de la vida y del viaje y construir mayores fortalezas para su futuro.

Rastrear los momentos significativos en sus vidas (positivos o negativos).

Pensar en sus historias, hacer un recuento de lo bueno y lo malo (integración de experiencias).

Identificar los obstáculos a los que se han enfrentado y se enfrentan, y las herramientas con las que cuentan para superarlos.

Mostrarles sus capacidades para tomar decisiones (proyectadas a futuro).

Analizar lo que les parece útil (con qué se quedarían, qué no volverían a hacer).

Valorar los resultados para beneficiarse de la experiencia. ¿Qué se aprendió y qué más necesita ser aprendido? ¿Cuáles fueron los éxitos y cuáles los fracasos? (todas las experiencias los implican).

Explicitar que los éxitos pueden ser utilizados para enfrentar la próxima experiencia adversa con mayor confianza, y los fracasos pueden ser analizados para determinar cómo corregirlos.

Ofrecerles espacios en los que reciban información, para volver a tomar decisiones, ahora con más experiencia y herramientas. En los espacios en los que analizan la experiencia, pueden percibir y construir nuevas alternativas y sumar aprendizajes.

NO se trata de criticar ni dar pláticas sobre los riesgos y peligros (esta información no será útil ni la incorporarán). Tampoco se trata de desalentarles de volver a viajar (aunque nos preocupen legítimamente los múltiples riesgos a los que se exponen en el trayecto). Se trata más bien de confirmarlos como personas con capacidades para decidir sobre su vida (ya lo demostraron llegando hasta aquí), que pueden volver a decidir tantas veces como quieran sobre la misma. Desde allí, es posible mostrarles las habilidades con las que cuentan para mantener una vida significativa (según sus propios valores y deseos).

Alentarlos y abrir espacios para alternativas les permite, además, construir la idea de transición, de transformación. “Esto vivido te transforma, tú eliges en qué.” Igual que han hecho un gran esfuerzo para esto, lo pueden hacer para lograr cualquier otra cosa en la vida. Son personas con mucha fuerza, muy valientes, que saben elegir y saben rechazar lo que no les sirve.

Habilitar espacios en los que se les aliente a avanzar hacia sus metas.

Propiciar la ingeniosidad (habilidad de identificar los recursos más importantes, incluidos los recursos humanos) para resolver cualquier dificultad, grande o pequeña, en cualquier

## **DESCRIPCIÓN**

1. La actividad consiste en pedir a los niños que representen con dibujos las distintas etapas de su vida, divididas en varios momentos. Se trata de que una vez que llenen una tira (si así sucede), peguen a lo largo, otra y otra, y todas las necesarias para que les quepan los dibujos o figuras que deseen, sesión tras sesión.

2. Al final debe quedar una sola tira tan larga como cada niño desee hacerla.

3. La sesión va precedida por un ejercicio de relajación y después de éste, se les pedirá

representar con arte la mayor cantidad de memorias que les vinieron a la mente en el ejercicio (mínimo 3). Es recomendable que avancen de 3 en 3 recuerdos por sesión.

4. La consigna para el ejercicio de relajación es la siguiente:

- “Recuéstate boca arriba sobre el piso y cierra los ojos por unos minutos. Intenta no quedarte dormido/a. Ahora imagina que estás parado/a al inicio de un camino. Elige un medio de transporte. Por ejemplo, ir a pie, en un coche, una bici, un patín, o incluso unas alas para mirar el camino desde arriba.”

- A continuación guía el ejercicio describiendo el camino hacia el pasado:

- “¿Cómo es ese camino al pasado? ¿Es recto? ¿Lleno de curvas? ¿Lleno de piedras? ¿Parejo? ¿De qué está hecho el suelo? ¿De terracería? ¿De concreto? ¿De pasto?”

- “¿Que hay en el camino? ¿Quiénes aparecen? ¿Son conocidos o desconocidos?”

- Pídeles que se vayan por ese camino hasta su memoria más antigua (vieja), cuando eran muy pequeños; están en su país de nacimiento, en el primer lugar donde vivieron. Y que ahí hagan la primera parada del viaje.

- “Qué pasa alrededor? ¿Con quién estás? ¿Cómo es ese lugar? ¿Qué está pasando? ¿Cómo te sientes? ¿Hay alguien que está a tu lado?”

- Pídeles que recuperen por lo menos tres momentos significativos de su vida, sin que todavía hayan llegado al “final” del recorrido hasta hoy, que sería el momento de la migración y la subida al tren, en la que también se les pedirá que incluyan todas las paradas y qué pasó en cada una; hasta llegar al centro de asistencia.

- Ahora, pídeles que tomen el camino de regreso al tiempo presente. “Apenas están iniciando, no se apresuren, recuerden las memorias que, por buenas o malas, marcan momentos importantes o el paso de una etapa a la otra en sus vidas. Escojan algunas de ellas para hoy, de preferencia de la más vieja a la más reciente.”

**ACTIVIDAD N° 47**  
**NOMBRE : “EL ÁNIMO”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 1 hora.(60min)

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** papel y lápiz. Caja

**OBJETIVO**

EL objetivo de dicha actividad es principalmente concientizar que cada problema tiene una solución y escuchar a otros compañeros darle alternativas de solución suele ser agradable esperanzador

**DESCRIPCIÓN**

Se sientan en círculo con papel y lápiz del mismo tamaño y del mismo color. Cada uno tiene que escribir alguna cosa suya que no le contaría a nadie, puede hacerlo de forma que no se reconozca la letra, por ejemplo con la mano izquierda. El profesor/a recoge los papeles en una caja, los mezcla y los vuelve a repartir al azar. Por turnos, cada niño/a irá leyendo en voz alta el papel que le ha tocado y propondrá algún tipo de solución para el problema, la cual será debatida entre todos. Este juego hace que los niños se quiten los miedos y que vean que todos los problemas tienen una solución.

**ACTIVIDAD N° 48**  
**NOMBRE : “BUSCAMOS DENTRO DE NOSOTROS”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** cuaderno

**OBJETIVO**

Esta actividad tiene como objetivo quitarles el miedo y la vergüenza a expresar sus emociones y sentimientos.

**DESCRIPCIÓN**

Cambiamos de expresión

Se colocan por parejas, uno frente al otro y un niño/a de la pareja se pasará un cuaderno o la mano por delante de la cara del compañero. Cada vez que se pase la mano o el cuaderno tienen que mostrar una expresión diferente (alegría, tristeza, miedo, asombro...). Su compañero adivina en un primer intento de qué emoción se trata.

Posteriormente. se cambiarán los roles y después se harán cambios de parejas gana quien haya adivinado todas las emociones.

## ACTIVIDAD N° 49

**NOMBRE :** “MOMENTOS FELICES Y TRISTES”

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** ficha con cara feliz y cara triste material para escribir.

### OBJETIVO

Expresar sentimientos de forma abierta y equilibrada, dándoles la importancia que merecen.

### DESCRIPCIÓN

Desarrollo: Repartiremos una ficha a cada niño, y dentro de la cara feliz se pone todas las cosas que les hacen sentir bien (por ejemplo, jugar con sus amigos, sacar buenas notas...). Así mismo, dentro de la cara triste aquellas situaciones que les hacen sentir mal (enfadarse con un amigo, que se rían de ellos...).

Cuando hayan terminado, los alumnos que quieran comparten algunas de sus ideas, y las comentamos en clase.

Importante: no debemos obligar a los niños a compartir lo que han escrito (puede que el ejercicio les haya servido para plasmar algo personal). Simplemente les animaremos a participar.

**ACTIVIDAD N° 50**  
**NOMBRE : “MI ESFUERZO VALE MUCHO”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** recursos: papel y material para escribir.

**OBJETIVO**

Recordar a los niños que no solo cuenta la nota numérica del boletín de notas sino sobre todo el esfuerzo que realizaron para la asignatura.

**DESCRIPCIÓN**

Desarrollo: Cada niño a su propio boletín de notas, para lo cual en una cuartilla escribe las asignaturas que ha cursado este trimestre. Al lado de cada una escribe la nota (del 1 al 10) que cree que obtendrá. Los boletines reales no se entregan hasta una semana después, pero cada niño conoce las notas de sus exámenes parciales, así que serán capaces de estimar sus calificaciones finales.

Además, al lado de cada puntuación, añaden un número de 1 al 10 que califique su esfuerzo en cada una de las asignaturas. Esta última nota la rodean y decoran en colores, para que quede clara su supremacía sobre la otra.

En grupo, reflexionaremos sobre el esfuerzo que dedican a cada asignatura y si podrían mejorar sus notas si se esforzaran más.



**ACTIVIDAD N° 51**  
**NOMBRE : “EL ENTIERRO DEL NO PUEDO”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** papel y material para escribir. Dos cajas, una de ellas metálica y apta para quemar algo dentro, y otra decorada y con un gran “2021” en su frontal.

**OBJETIVO**

Fomentar en los niños la fe en sus propias capacidades, y el deseo de superación.

**DESCRIPCIÓN**

Desarrollo: La profesora comienza por escribir en la pizarra frases como “no puedo hacerlo”, “no soy capaz”, “no sabré hacerlo”, etc. Es decir, frases que decimos ante situaciones difíciles y que nos llevan a rendirnos. Comentaremos con los niños estas y otras frases similares, y sobre si nos ayudan o resultan un estorbo.

Llegados a la conclusión de que estas frases sólo consiguen desanimarnos, nos proponemos no volver a utilizarlas ante nuestros problemas. Además, destacaremos la importancia de enfrentarnos a problemas adecuados a nuestras capacidades.

Por otro lado, y estando todavía tan reciente el nuevo año, haremos también una lista de propósitos para cumplir, basándonos en nuestras posibilidades y creyendo en nosotros mismos.

Cada niño escribirá en dos trozos de papel diferentes su propósito de año nuevo y una frase

de desánimo. (Por ejemplo: “Me portaré mejor en clase” y “No puedo sacar mejores notas”). Los propósitos los meteremos en la caja decorada, y los “no puedo” en la caja metálica.

La caja decorada la cerraremos y la guardaremos en algún lugar bien expuesto en la clase. Por otro lado, saldremos al patio y quemaremos dentro de la caja metálica todas las frases negativas, simbolizando su olvido.

<p><b>ACTIVIDAD N° 52</b>  <b>NOMBRE: “LO HE SUPERADO Y LO SUPERARÉ.”</b></p>
<p><b>Dirigida a:</b> niños /as</p>
<p><b>Lugar:</b> aula</p>
<p><b>Duración:</b> 90 min.</p>
<p><b>Dimensiones que fomenta:</b> emocional, social</p>
<p><b>Materiales:</b> cuento “Tamy, la pastelera” Fichas de “La escalera”. Material para escribir y dibujar.</p>
<p><b>OBJETIVO</b></p> <p>Centrarse en los propios logros en vez de en los fracasos. Además, a partir de estos logros, creer en la capacidad de superar nuevos retos. Comprender los errores como un paso más cerca del éxito.</p>
<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p> <p>Organización: Primero en gran grupo, luego en parejas.</p> <p>Desarrollo: En primer lugar, la maestra cuenta el cuento de “Tamy, la pastelera”. A</p>

continuación, entre toda la clase se debatirá la importancia de aceptar tanto los triunfos como los fracasos como pasos que nos acercan al éxito.

A continuación, se dirigirá el debate hacia los propios triunfos y fracasos, y cómo nos han ayudado a llegar hasta donde estamos ahora.

Seguidamente, se reparte una ficha de “La escalera” a cada alumno. En ella aparece un personaje a medio camino de una escalera. En los escalones inferiores se pide a los niños que escriban aquello que ya han conseguido. Y en los escalones superiores los aspectos que van a superar en breve, confiando en sus propias habilidades.

Por último, se da la oportunidad de exponer ante la clase las escaleras personales, únicamente a los niños que deseen mostrarlo.

**ACTIVIDAD N° 53**  
**NOMBRE: “¿QUÉ APOSTAMOS?”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** dependen del desarrollo de la actividad.

**OBJETIVO**

Valorar y destacar las propias habilidades y capacidades.

**DESCRIPCIÓN**

**Organización:** En el aula, de modo que haya un escenario (zona de la pizarra), y todos los niños lo puedan ver.

**Desarrollo:** se anuncia a los alumnos que se va a llevar a cabo un show de talentos, y que los participantes van a ser ellos mismos. Les pedimos que piensen en una habilidad especial que creen que va a impresionar a sus compañeros, y que puedan demostrar en ese momento. (Por ejemplo, dar muchos toques con un balón de goma, hacer multiplicaciones muy rápido, hacer el pino sin ayuda, etc.)

Luego por turnos, saldrán al “escenario” y harán su pequeña representación. Será muy importante el hecho de aplaudir enérgicamente a todos y cada uno de los niños, para que tomen conciencia de su valía.

**ACTIVIDAD N° 54**  
**NOMBRE : “EL ÁRBOL DE MIS LOGROS”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** folios y material para escribir y dibujar.

**OBJETIVO**

Fomentar en los niños la consciencia de sus buenas cualidades, reforzar la relación entre

estas cualidades y sus triunfos.
<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p> <p>Organización: Individual y en gran grupo.</p> <p>Desarrollo: En un folio, cada niño dibuja un árbol, con raíces, tronco y frutos. A continuación, en la zona de las raíces, cada niño incluye las cualidades y habilidades que tiene; en la zona del tronco, escribe las buenas acciones; y en los frutos, los logros que ha conseguido a través de esas cualidades y buenas acciones. (Por ejemplo: soy inteligente – estudio mucho – he sacado un 10 en el examen.)</p> <p>A continuación, los niños que lo deseen pueden compartir su árbol con los demás.</p>

<p><b>ACTIVIDAD N° 55</b>  <b>NOMBRE : “CUIDAMOS NUESTRAS PALABRAS”</b></p>
<b>Dirigida a:</b> niños /as
<b>Lugar:</b> aula
<b>Duración:</b> 90 min.
<b>Dimensiones que fomenta:</b> emocional, social
<b>Materiales:</b> fichas con frases hirientes. Material para escribir.
<p><b>OBJETIVO</b></p> <p>Ser conscientes de la influencia de los niños sobre los demás. Modificar las conductas que puedan herir a los compañeros y amigos.</p>

## **DESCRIPCIÓN**

**Organización:** En parejas y luego en gran grupo.

**Desarrollo:** En primer lugar se pide a dos niños que hagan una representación simple con un guión dado. En ella, uno de ellos comete algún fallo, y el otro lo aprovecha para reírse de él. (Ejemplo: Uno dibuja algo en la pizarra, como si se lo hubiera mandado la profesora, y el otro se ríe o critica porque lo hizo muy mal). Reflexionamos entre toda la clase cómo debió sentirse el niño ante estos comentarios, y contamos algunas experiencias similares en las que nos hayamos sentido heridos por las frases de otros compañeros.

A continuación, agrupamos a los niños por parejas, y a cada una le damos dos o tres fichas. En cada ficha aparece una frase similar a las comentadas (“No me extraña que estés tan gordo, con todas las golosinas que comes...” o “¡Has suspendido el examen! Con lo fácil que era, que tonto eres”...).

Pediremos a los niños que reformulen las frases para que, ante la misma situación, no herir a los compañeros. Por ejemplo “Estarías más sano si comieras menos chuches y más fruta”, “Has suspendido el examen, para el próximo podríamos estudiar juntos y así te ayudo”.

### **ACTIVIDAD Nº 56**

#### **NOMBRE : “SOY ÚNICO E IRREPETIBLE”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** cuento “El mayor tesoro del mundo” Caja con un espejo en el fondo. Fichas “Lo mejor de mí”.

### **OBJETIVO**

Recordar a los niños lo valiosos que son, simplemente por ser ellos mismos. Fomentar el aceptarse cada uno tal y como es. Aceptar las virtudes y defectos. Aprenden a valorar y mostrar las virtudes mientras escondemos e intentamos mejorar los defectos.

### **DESCRIPCIÓN**

Organización: En gran grupo, luego de forma individual.

Desarrollo: Antes de la sesión, la maestra ha preparado (en caso de no tenerla ya comprada), una caja con un espejo en el fondo.

En primer lugar, la profesora les cuenta un cuento a los niños, titulado “El mayor tesoro del mundo”, el cual acaba con la conclusión de que lo más maravilloso en el mundo se encuentra en una caja, pero no revela su contenido. Llegados a este punto, la maestra muestra la caja cerrada a los niños (previamente preparada), y les advierte que es la caja del cuento, y que dentro se encuentra el mayor tesoro del mundo.

Cada niño, por turnos, abre la caja, mirando en su interior y volviéndola a cerrar. Al hacerlo, se encuentra con su propio reflejo. Además, ninguno podrá revelar el contenido de la caja hasta que todos hayan tenido la oportunidad de descubrirlo por ellos mismos.

Una vez terminada la ronda, comentaremos en gran grupo por qué cada uno de nosotros es el tesoro más grande del mundo.

A continuación, se reparte a cada alumno una ficha dividida en dos partes. En una de ellas aparece un niño feliz, con el título “Lo mejor de mí”, y en la otra un niño triste con el título “Lo que puedo mejorar”.

Se anima a los niños a que reflexionen sobre sus virtudes y defectos, y a que los plasmen en el papel. Una vez terminado, doblan la ficha por la mitad, y las pegan en un corcho o mural,

de modo que las virtudes queden a la vista y los defectos escondidos contra la pared.

**ACTIVIDAD N° 57**  
**NOMBRE : “RETO DE MI VIDA”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 120 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** papel y material para escribir. Cuento “No puedo”.

**OBJETIVO**

Apoyarse en los demás cuando nos enfrentamos a un problema demasiado difícil. Aprender a enfocar los obstáculos como un reto a superar, sin desanimarse ni rendirse. Fomentar la ayuda entre compañeros.

**DESCRIPCIÓN**

En primer lugar, la maestra cuentan el cuento, y posteriormente lo debaten para llegar a la conclusión de que pedir ayuda también es una manera válida de solucionar un problema, cuando solos no somos capaces de hacerlo.

A continuación, cada niño escribe en un pedazo de papel un problema al que se han enfrentado recientemente y aún no sabe cómo solucionar (no pondrá el nombre para que sea anónimo). Cuando lo hayan hecho, la maestra los recoge y los vuelve a repartir aleatoriamente.



De este modo, a cada niño le llega un problema de otra persona, y escribe justo debajo una solución para el mismo, ofreciendo su ayuda, y lo pondrá en común.

**ACTIVIDAD N° 58**  
**NOMBRE : “CINE FORO”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 120 min.

**Dimensiones que fomenta:** inteligencia Emocional

**Materiales:**

Cortometrajes Chicken or the egg

Party Cloudy For the birds

•Proyector

•Computadora

**OBJETIVO**

Lograr que los estudiantes reconozcan, identifiquen las distintas emociones que están asociadas a situaciones o circunstancias personales.

**DESCRIPCIÓN**

Se transmiten tres cortometrajes animados, el primero denominado “Chicken or the egg” que relata la historia de un cerdito adicto a comer huevos que ve cómo su mundo cambia cuando se enamora de una encantadora gallina, el segundo “Party Cloudy” muestra la cómica

historia de una solitaria e insegura nube de color grisáceo, pero también maestra en la creación de bebés peligrosos: cocodrilos, puercoespines, carneros y más; y Peck, su cigüeña socia, y quien se encarga de entregar a los bebés a quien corresponda vive una difícil situación para cumplir su trabajo, y el último denominado “For the birds” que narra la historia de un pajarito que se instala un cable de teléfono al que su paz le dura poco cuando varios de sus compañeros se unen a él. Estos cortometrajes se utilizan para hablar de los sentimientos, identificarlos y relacionarlos con las situaciones ajenas y, posteriormente con las personales. Una vez vistos los videos se pasa a la discusión. Con esta actividad se pretende que los niños puedan hablar de las emociones y sentimientos, identificarlos y asociarlos.

**ACTIVIDAD N° 59**  
**NOMBRE : “COLLAGE”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** revistas, tijeras y goma. cartulina de emociones.

**OBJETIVO**

Lograr que los estudiantes reconozcan, identifiquen las distintas emociones que están asociadas a situaciones o circunstancias personales.

## **DESCRIPCIÓN**

Se les pide a los niños que recorten fotos, palabras, situaciones, etc. asociadas a cada una de las emociones, luego van pegando los recortes en la cartulina q represente la emoción correspondiente y posteriormente unen las cartulinas para formar un collage enorme.

Se pide a los niños que digan cómo se puede pasar de un estado emocional a otro respondiendo las siguientes preguntas.

- ¿Cómo puede una persona pasar de estar enfadado a relajado?
- ¿Cómo se puede pasar de estar triste a estar feliz?
- ¿En qué situación podemos estar nerviosos pero contentos al mismo tiempo?

## **ACTIVIDAD N° 60** **NOMBRE : “ESCULTURAS RESPETADAS”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** plastilinas de varios colores. •Base de cartón

### **OBJETIVO**

Promover el trabajo en equipo con el propósito de que el niño aprenda a aceptar ideas de los otros y a enunciar las ideas propias para manejar adecuadamente situaciones difíciles.

## **DESCRIPCIÓN**

Para el desarrollo de esta actividad se divide a los niños en dos grupos, los materiales se ubican en el centro del círculo hecho por los niños y luego se les da las siguientes instrucciones:

Cada uno crea una pequeña escultura con el material disponible. No hay reglas para esto. Puede ser una forma abstracta, un objeto, un animal, etc. Una vez terminada, se pasará la escultura al compañero de la derecha, mientras se recibe la del compañero de la izquierda. Una vez recibida, la figura se puede modificar agregando partes o haciendo cualquier cambio que se les ocurra. La única regla es que no puede destruir su estructura básica a su esencia. Por tanto, las figuras continúan pasando de chico en chico hasta llegar al dueño de la figura y cada uno tiene la oportunidad de cambiar y transformar el trabajo de los demás dentro de un límite.

Una vez terminada todas las esculturas, las animadoras dirigen la conversación en el intercambio de experiencias, centrándose en los sentimientos que se generaron al entregar y al recibir la propia figura ya transformada por los otros, en los comentarios y las críticas sobre el trabajo creativo de los otros.

**ACTIVIDAD N° 61**  
**NOMBRE : “LAS CANALETAS”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** canaletas ,Canicas Vaso

**OBJETIVO**

Promover el trabajo en equipo con el propósito de que el niño aprenda a aceptar ideas de los otros y a enunciar las ideas propias para manejar adecuadamente situaciones difíciles.

**DESCRIPCIÓN**

Dentro de esta dinámica las animadoras explican las reglas del juego y los materiales que se utilizan.

Los chicos deben formar una fila en donde deberán crear una canaleta larga, después desde un extremo se pasa una canica con el único objetivo de conducir aquella canica por la canaleta hasta el final del trayecto, en ese momento los chicos depositan la canica en un vaso que está en el piso al final de todos los chicos, para llevar a cabo este juego deberán comunicarse buscando la mejor estrategia para lograr el objetivo.

Una vez lograda la dinámica las animadoras conversan con los chicos enfatizando las fortalezas que el grupo desarrollo en el trayecto del juego.

**ACTIVIDAD N° 62**  
**NOMBRE : “LOS PALITOS CHINOS”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** un juego de palitos chinos

**OBJETIVO**

Desarrollar la capacidad de identificar y verbalizar las emociones y ser capaces de asociarlas a experiencias pasadas o de la vida cotidiana.

**DESCRIPCIÓN**

Se asigna un color a una emoción (4 emociones = 4 colores). Estas emociones pueden ser las básicas, en el caso que esta actividad anteceda otras actividades, o las otras más complejas trabajadas en las actividades anteriores. Los niños deben sacar un palito por turno sin mover los otros. El color del palito retirado dice a qué emoción referirse. El niño o niña que más palitos retire, gana.

Primeras rondas:

-Vas hacer una frase en que esté la palabra “contento”, por ejemplo, “los niños se ponen contentos cuando llega un circo” o, “creo que mi hermano estaba muy triste cuando vio la película”

Segundas rondas:

-Vas a contarnos una experiencia o un momento cuando tú estabas enfadado,  
Por ejemplo, “ayer sí que me enfadé cuando mi hermano sacó mis lápices”.

Modalidad: se puede trabajar diferentes momentos agregando diferentes consignas, por ejemplo, describir sólo experiencias vividas en el colegio, en casa, en el mismo grupo, etc.

**ACTIVIDAD N° 63**  
**NOMBRE : “MI MAPA DE EMOCIONES”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** hoja de “mi mapa de sentimientos” Lápices de colores

**OBJETIVO**

Ayudar a los niños a auto observarse, a reconocer cómo viven o han vivido las emociones y sentimientos resultados de la catástrofe en su cuerpo. Esto, con el fin de ayudarlos a ser conscientes de ellos y de modularlos.

**DESCRIPCIÓN**

Cada niño debe elegir 4 colores, uno para cada emoción y ubicarlo en la casilla correspondiente. Pasar a colorear la silueta que lo representa con estos colores, esto de acuerdo a qué parte o partes del cuerpo siente esa emoción.

Una vez realizado el trabajo individual, compartirlo con el grupo, ver las similitudes y

diferencias entre ellos. Incentivar a los niños a hablar sobre sus emociones. Reconocer y legitimar estas emociones, que son propias de todas las personas, lo importante es expresarlas sin dañar ni dañarse (particularmente la rabia).

**ACTIVIDAD N° 64**  
**NOMBRE : “OLLA A PRESIÓN”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 120 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** una olla a presión o su foto si no es posible tenerla. Pequeños trozos de papel de diversas formas. Hoja de trabajo individual: Olla a presión Pegamento

**OBJETIVO**

Reconocer la rabia que provoca o ha provocado diferentes situaciones de la vida y que si ésta no se expresa, se corre el riesgo que se quede adentro y nos haga sentir muy tristes y sentirnos mal con nosotros mismos, o que cuando salga sea de muy mala manera.

**DESCRIPCIÓN**

-La emoción de rabia ya ha sido trabajada en alguna de las actividades mencionadas anteriormente. Por tanto, ahora se enfatizará la diferencia entre emoción y conducta. Emociones son lo que se siente, conductas son las acciones que uno hace.



-Escribir en un paleógrafo o pizarra, emociones en una columna y conducta en la otra, así pediremos a los niños ejemplos de cada una.

-Mostrar la olla a presión y mostrar cómo funciona y para qué sirve. Asegurarse que los niños comprenden cuál es la diferencia entre esta olla y las otras así como hacer comprensivo el concepto de válvulas de seguridad (pequeños agujeritos que permiten que salga el vapor o líquido). Contar a los niños que la olla a presión debe estar en buenas condiciones para que pueda funcionar bien, porque si no es así, las válvulas de seguridad no podrían funcionar y la olla puede fácilmente explotar.

-Hacer la analogía de la olla a presión con nuestro cuerpo y nuestro cerebro; muchas veces somos como una olla a presión, en que hay muchas cosas que nos provocan sentimientos fuertes de rabia y a medida que nuestro alrededor se pone más tenso o más problemático (el fuego), nos vamos llenando de rabia igual como la olla se va llenando de vapor, hasta que una vez repleta de vapor, éste sale por las válvulas de seguridad. A nosotros nos pasa algo parecido, si no hay válvulas de seguridad corremos el riesgo de llenarnos de rabia y explotar.

-Invitar a los niños a trabajar en la hoja de trabajo individual, para que cada niño escriba en los trozos de papel, las rabias guardadas: qué, quién, cuándo, dónde, por qué?, etc., para luego pegarlas dentro de la olla.

-Llevar a los niños a pensar en las desventajas de actuar como una olla a presión, es decir, de guardarse o quedarse con la rabia adentro y por otro lado, en el riesgo de sacar la rabia sin válvulas de seguridad hasta explotar.

-A través de una lluvia de ideas, hacer una lista de cuáles serían las válvulas de seguridad que podríamos usar para que nuestra rabia no se quede presionada ni corra el grave riesgo de explotar. Las válvulas de seguridad no son otra cosa que formas constructivas de expresar la rabia, o en otras palabras, modos seguros de enfadarse. Las posibles respuestas son: escribir una carta, hacer algo físico como correr, hacer deporte, buscar a alguien para conversar y compartir cómo uno se siente, decir a la otra persona lo que realmente uno quiere decirle, imaginar de una manera tranquila que las cosas pueden cambiar, mostrar a los otros lo que han hecho, dolor o daño, hablar con alguien, coger un lápiz y dibujar lo que estás sintiendo,

respirar profundo y pensar en algo positivo, imaginarte en lo que pasará después, decir a la otra persona algo que comience con “me siento...” etc.

**ACTIVIDAD N° 65**  
**NOMBRE : “PASANDO LA PELOTA”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 120 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** una pelota

**OBJETIVO**

Practicar con la ayuda de otros a hablar sobre uno mismo de una manera positiva a los demás. Promover el desarrollo del auto-conocimiento en los niños a través de este ejercicio.

**DESCRIPCIÓN**

Conformando un círculo se les explica a los niños que este juego ayudará a conocernos mejor quienes somos. Se va pasando la pelota por el suelo a cualquiera del círculo, comenzando por los animadores, uno animador comienza la frase: yo me llamo... (Nombre completo) y luego pasa la pelota.

El o la que recibe hará lo mismo y así sucesivamente, utilizando la misma frase. Cuando todos hayan terminado el animador vuelve a tomar la pelota pero esta vez con otra frase.

Aquí hay algunas frases a modo de ejemplo:

-Tengo años,

-Tengo hermanos

-Mi familia es de un país llamado.....

-Yo nací en.....

-Mi color favorito es.....

-Mi mejor amiga se llama.....

-Mi fruta preferida es.....

-Me gusta venir aquí porque....

-Etc.

Una vez realizadas varias rondas, se pasa a ejercitar la memoria recordando lo compartido anteriormente de los demás compañeros/as. Esto se puede hacer a través de un juego al azar para designar de quién hablaremos. Al designado/a se lo ubica en el centro del círculo y los niños comienzan a responder las preguntas que hace el animador, por ejemplo, ¿Cuántos años tiene Joan? ¿Qué fruta es la que más le gusta?, etc.

Nota: esta es una actividad que se podría utilizar al principio de todo el taller.

**ACTIVIDAD N° 66**  
**NOMBRE : “SIMÓN PIDE”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 90 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** no es necesario ninguna material

**OBJETIVO**

Reconocerse a través de las señales que da el animador con aspectos comunes al grupo así como aspectos particulares y únicos de cada uno. Desarrollar la capacidad de escucha y comprensión de consignas.

**DESCRIPCIÓN**

Todos los niños hacen un círculo, uno de los animadores se ubica en el centro y da diferentes consignas. Éstas deben ser realizarlas sólo por aquellos niños que presentar las características que el animador menciona. Por ejemplo:

“Simón pide que los que tienen el cabello negro levanten las manos”

“Simón pide que los niños que tienen 9 años se pongan a saltar”

“Simón pide.... que los niños que tienen hermanos o hermanas se toquen las rodillas”

“Simón pide... que los niños que son mujeres den una vuelta por el círculo”

“Simón pide que los niños que saben hablar español se pongan a mi lado”

etc., etc., etc.

Nota: realizar ensayos simples con consignas simples para que los niños más pequeños entiendan de qué se trata el juego. Las consignas se dan lentamente para que los niños las puedan percibir bien. Las características que se mencionan deben ser tanto comunes a otros niños así como específicas de cada uno, nombre de la madre, ciudad de origen, etc.

**ACTIVIDAD N° 67**  
**NOMBRE : “DIARIO MURAL”**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 120 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** un pliego de cartulina grande Hojas de colores y de distintas texturas Revistas  
Marcadores, lápices de colores Tijeras y pegamento

**OBJETIVO**

Representarse a través de un dibujo también refleja parte de nuestra identidad. Se es parte de un grupo donde hay otros chicos y chicas, pero cada uno mantiene su unicidad. Pertenecer a un grupo también es parte que fortalece nuestra identidad.

**DESCRIPCIÓN**

Cada niño y niña deberá escribir en el pliego de cartulina su nombre con pintura digital del color que quiera. Junto a ello agregará un dibujo que le represente, por ejemplo, un animal

preferido, un equipo de fútbol, una bandera de su país de origen, una fruta, etc.

Una vez terminado se pega en una pared y se comparte. Este póster puede quedar en la sala de trabajo durante todo el taller, si fuera posible.

**ACTIVIDAD N° 68**  
**NOMBRE : EL HUMOR ANTE SITUACIONES DIFÍCILES**

**Dirigida a:** niños /as

**Lugar:** aula

**Duración:** 120 min.

**Dimensiones que fomenta:** emocional, social

**Materiales:** proyector

videos : Charla íntegra con María Belón, la superviviente española que sobrevivió al tsunami en 2004 (disponible en <http://www.cuatro.com/>)

Entrevista a El Langui, artista con parálisis cerebral  
(disponible en <http://www.cuatro.com/>)

**OBJETIVO**

La finalidad de esta actividad que los niños no se dejen vencer por las circunstancias complicadas, que sean capaces de mantener una actitud positiva, mirar los problemas con objetividad, calma y sentido del humor.

**DESCRIPCIÓN**

Se forma una media luna en el centro del salón donde todos estén frente al proyector y antes de iniciar la película se le da una pequeña charla de lo importante que es no dejarse vencer por las circunstancias complicadas, y aprender a mantener una actitud positiva, mirar los problemas con objetividad, calma y sentido del humor.

Después de haber hecho una breve introducción se proyecta la película pidiendo que presten atención de cómo se debe actuar ante situaciones desfavorables y salir bien librado de situaciones incómodas y sin más se la presenta.

Tras haber terminado se le pregunta sobre qué les pareció la película si ¿llamó la atención alguno de los actores? ¿Por qué? ¿Comenta que situación de la película les junto más y que estrategia aprendiste para tu vida diaria?

Y volver a hacer una retroalimentación de la película y el objetivo de la película y la importancia de llevarla a la práctica.