

ANEXOS

Test I-CE de BarOn Abreviado (Inventario de Cociente Emocional de BarOn)

La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICE: NA

Nombre : _____ Edad : _____ Sexo : _____
Colegio : _____ Estatal () Particular ()
Grado : _____ Fecha : _____

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn ICE: NA - COMPLETA

Adaptado por
Nelly Ugarriza Chávez
Liz Pajares del Águila

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

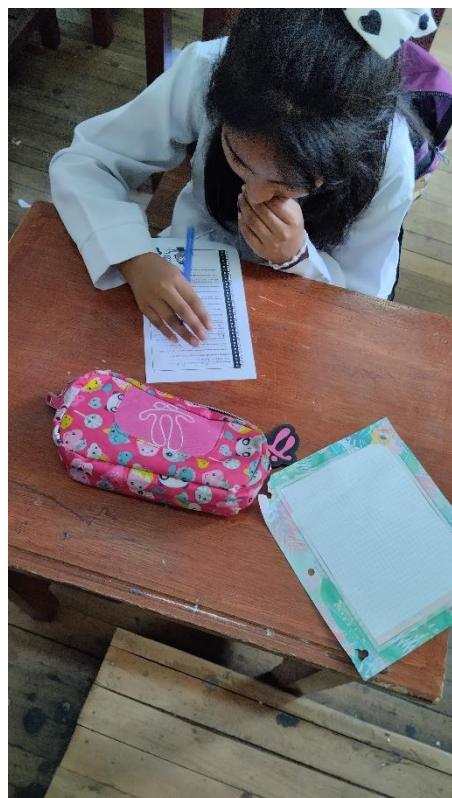
1. Muy rara vez
2. Rara vez
3. A menudo
4. Muy a menudo

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES. Elige una, y solo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es "Rara vez", haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

	Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1. Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
2. Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
3. Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
4. Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
5. Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
6. Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
7. Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
8. Peleo con la gente.	1	2	3	4
9. Tengo mal genio.	1	2	3	4
10. Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
11. Nada me molesta.	1	2	3	4
12. Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
13. Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
14. Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
15. Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
16. Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
17. Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
18. Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
19. Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4

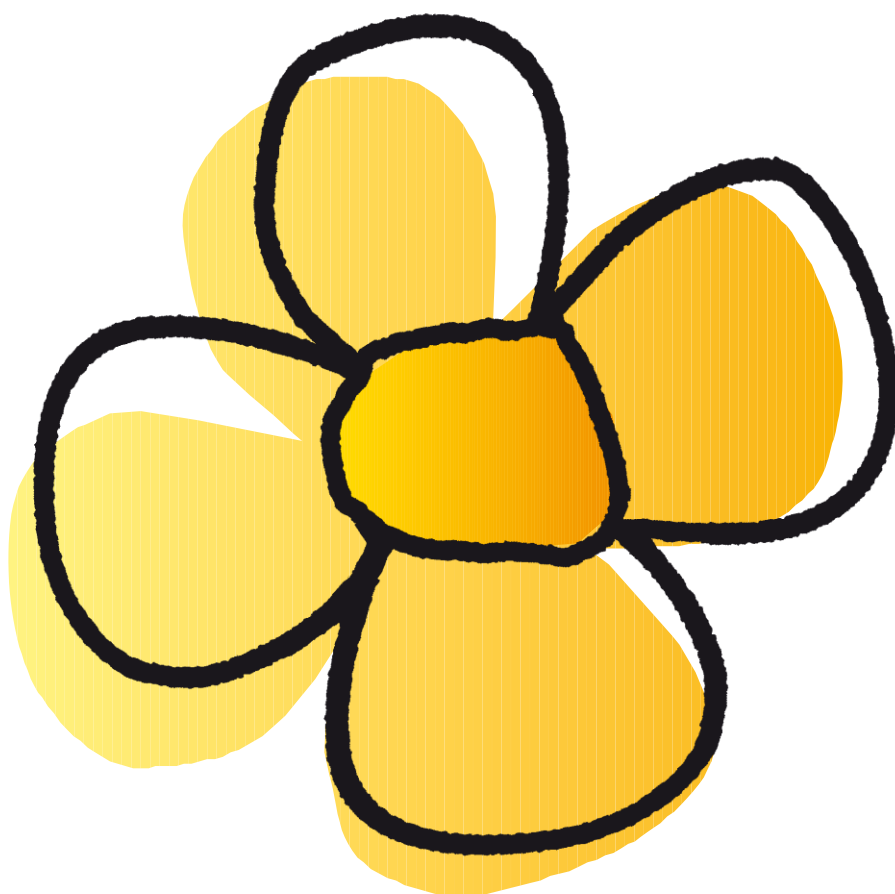
	Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
20. Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
21. Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
22. Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
23. Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
24. Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
25. No tengo días malos.	1	2	3	4
26. Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
27. Me disgusto fácilmente.	1	2	3	4
28. Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
29. Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
30. Sé cuándo la gente está molesta aun cuando no dicen nada	1	2	3	4

fotografías de algunas sesiones





la flor





SEMEJANZAS

DIFERENCIAS

¿Cómo me siento?

Nombre:.....

Fecha:.....

¿CÓMO ME SIENTO CUANDO...

- ...alguien me empuja cuando estoy en la fila?
- ...me enfado con mi mejor amigo/a?
- ...tengo una pesadilla?
- ...me invitan a una fiesta de cumpleaños?
- ...mis amigos/as no me dejan jugar con ellos/as?
- ...cuando me pierdo en una zona comercial, en la playa, en la calle?
- ...otro/a niño/a empieza a jugar con mis juguetes?
- ...alguien me hace un regalo bonito?
- ...voy a dar una nota a otra clase?
- ...mi madre y mi padre me dan un abrazo?
- ...tengo que ir al médico/a?
- ...mi madre y mi padre tienen que salir y me quedo con otra persona?
- ...a un/a amigo/a le regalan el juguete que más me gusta?
- ...me sacan a la pizarra en clase?



¿Cómo actuaría ante determinadas situaciones?

Nombre:

Fecha:

¿CÓMO ME COMPORTARÍA ANTE LAS SIGUIENTES SITUACIONES?

- Siempre que un/a compañero/a empieza a hacer el payaso, yo.
- Si en mi aula hay mucho ruido yo.
- Cuando a algún/a amigo/a le regalan algo que a mi me gustaría mucho tener, yo.
- Si alguien me deja en ridículo delante de mis compañeros/as, yo.
- Si algún compañero/a me empuja en la fila, yo.
- Cuando un profesor o profesora me saca a la pizarra o cuando me pregunta algo para que responda delante de todos y todas, yo.
- Cuando pido algo a mi madre y a mi padre y me dicen que no, yo.
- Cuando un profesor o profesora me escribe en un ejercicio "felicidades, sigue así", yo.
- Cuando me dejan para el final al hacer grupos yo.
- Cuando tenemos que pasar dos días con los compañeros y compañeras de clase y el profesor o profesora, yo.
- Cuando mi madre y mi padre empiezan a discutir, yo.
- Cuando veo con otra gente al amigo/a que hasta hace poco estaba siempre conmigo, yo.
- Cuando en el recreo los compañeros y compañeras, mayores que nosotros y nosotras, nos piden que nos vayamos porque el sitio es de ellos y ellas, yo.
- Cuando alguien de clase me pega enfadado/a, yo.
- Cuando hay algo que no entiendo en clase, yo.



El día ideal

Nombre:.....

Fecha:.....

EL DÍA IDEAL

- ¿Qué harías por la mañana? ¿Qué desayunarías? ¿Dónde? ¿Adónde irías? ¿Con quién?

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

- ¿Qué harías al mediodía, por la tarde? ¿Qué comerías? ¿Con quién?

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

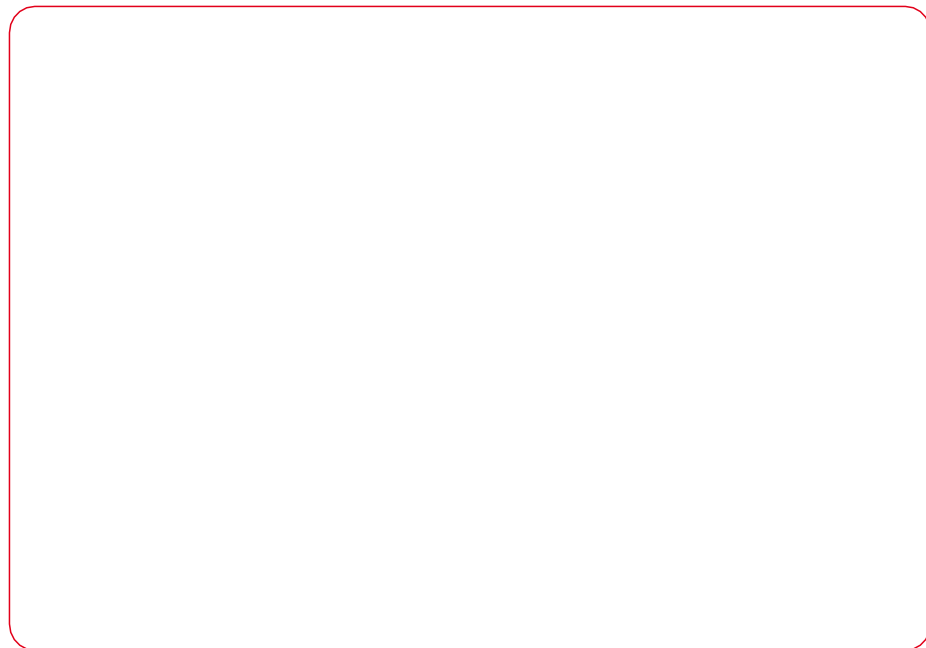
- ¿Y por la noche? ¿Cómo terminarías el día? ¿Dónde? ¿Haciendo qué? ¿Con quién?

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

- ¿Cuál sería el mejor momento del día?

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

- Haz un dibujo para explicar lo que has escrito.



Soy capaz de eso, ¡cómo no voy a serlo

DÍA / ACTITUD	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

Cuestionario a madres y padres

Nombre:.....

Fecha:.....

¿A quién he preguntado?

.....

¿En qué trabajas?

.....

.....

.....

¿Vas a gusto a trabajar?

.....

.....

¿Te gusta el trabajo que haces?

.....

.....

¿Cómo y cuándo decidiste trabajar allí?

.....

.....

.....

¿Qué es lo que más te gusta de tu trabajo?

.....

.....

.....

¿Y lo que menos?

.....

.....

¿Has conocido gente nueva en tu trabajo? ¿Has hecho algún amigo/a?

.....

.....

.....

¿Has aprendido algo en tu trabajo?

.....

.....

¿Te gustaría cambiar de trabajo? ¿Por cuál? ¿Por qué?

.....

.....

Nombre:.....

Fecha:.....

COSAS QUE HAGO EN CASA

LO QUE HAGO A GUSTO	
LO QUE NO HAGO A GUSTO	
¿QUÉ PUEDO HACER?	
¿QUÉ LOGRO?	

Nombre:.....

Fecha:

HORA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



INTELIGENCIA EMOCIONAL

**PROGRAMA PARA POTENCIAR EL DESARROLLO DE LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EDUCACION PRIMARIA**



Presentación

La Diputación Foral de Gipuzkoa, a través del Departamento de Innovación y Sociedad del Conocimiento, se ha comprometido por el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los ámbitos: escolar, familiar, organizacional/empresarial, y, socio-comunitario. Compromiso que se traduce en promover e integrar un territorio emocionalmente inteligente y un territorio innovador: Gipuzkoa. Y, de hecho, el desarrollo de la Inteligencia Emocional constituye uno de los cuatro objetivos estratégicos de este departamento.

En este sentido, se ha querido empezar a construir la garantía de futuro desde la base: la educación de nuestras hijas e hijos en el ámbito educativo. Es decir, se quiere apoyar la función educativa que desempeña el sistema educativo formal como pilar del aprendizaje a lo largo de toda la vida.

Por ello, en el ámbito educativo hemos venido promoviendo: la formación de los equipos directivos y del profesorado, a través de un itinerario formativo; acciones de sensibilización, acciones piloto en los centros, evaluaciones de impacto, etc.; y acabando de presentar un proyecto de “Plan de Centro” que facilite la integración de la educación emocional en el aula.

Hoy se presenta un proyecto que, durante dos años y medio, se ha ido elaborando, creando y que queremos experimentar y mejorar con las aportaciones de los propios centros educativos.

El objetivo de este proyecto es ofrecer a toda la comunidad educativa guipuzcoana, desde los 3 a los 20 años, un programa práctico y orientativo, así como transversal, para el desarrollo de la Inteligencia Emocional, desde la “acción tutorial”, con el fin de lograr que nuestras y nuestros jóvenes, al finalizar su proceso de formación académica, hayan adquirido, también, competencias emocionales que les permitan:

- Aumentar su nivel de bienestar personal.
- Convertirse en personas responsables, comprometidas y cooperadoras.
- Mejorar su calidad de vida tanto física, como emocional, en una andadura a ser más felices que las generaciones anteriores.
- Aumentar sus logros profesionales.

Se ha querido con todo este material, dar respuesta a la notoria inquietud que nos han manifestado tanto personas educadoras, como padres y madres.

Este proyecto nunca podría haber alcanzado su destino si no hubiera sido por la entrega y colaboración de toda la comunidad educativa Guipuzcoana implicada.

¿Cómo se ha podido realizar este trabajo? Tiene una sola respuesta: la implicación incondicional de un conjunto de personas que han hecho un gran esfuerzo tanto a nivel profesional como a nivel personal, despertando sus mejores deseos, sueños, esfuerzo e ilusión; así como de los propios centros educativos que se han implicado en realizar experiencias, con su alumnado y profesorado para poder presentar hoy este programa con el fin de ser utilizado por toda la comunidad educativa.

Justificación

Son diversas las situaciones que reclaman una intervención familiar, educativa y social en el ámbito de la inteligencia emocional.

En primer lugar, el bajo nivel de competencia emocional del colectivo de adolescentes demuestra un observable “analfabetismo emocional” (Goleman, 1996) que desemboca en comportamientos desadaptativos (Bisquerra, 2003), como por ejemplo: el consumo de sustancias nocivas (consumo de drogas), multiculturalidad, trastornos alimentarios (anorexia, bulimia); violencia de género, aumento de embarazos no deseados, tasa de suicidios y numerosos actos de violencia dentro y fuera del ámbito escolar, desde el renombrado bullying escolar hasta las vejaciones grabadas en teléfono móvil que posteriormente son colgadas en Internet.

Desde el punto de vista psicopedagógico, se ha observado la necesidad de la intervención socio-emocional (Álvarez, 2001) debido a los altos índices de fracaso escolar, dificultades de aprendizaje, abandono de los estudios, dificultades en la relación con los compañeros y compañeras. Esto provoca un claro déficit de madurez emocional y estados emocionales negativos, provocando así la escasa actitud y motivación de las personas estudiantes ante el mundo académico.

En segundo lugar, y teniendo en cuenta las situaciones antes descritas, el desarrollo de la inteligencia emocional y, por lo tanto, el desarrollo de las competencias emocionales, se centra en la prevención de factores de riesgo en el aula (Ibarrola, 2004) con el fin de mejorar las calificaciones, la falta de motivación y las agresiones.

Mediante el desarrollo de las competencias emocionales, el alumnado aprende a emplear diversas estrategias emocionales como la regulación emocional, asertividad, empatía, resolución de conflictos, con el fin de hacer frente a situaciones emocionalmente difíciles, dentro del ámbito escolar y en contexto no escolar, familiar y social.

Por otra parte, un hecho preocupante para nuestra sociedad es la separación creciente entre el mundo laboral y el académico. A pesar de que en el mundo laboral ya seamos conscientes de que no son tan importantes los títulos académicos como las habilidades como la iniciativa, el liderazgo o el trabajo en equipo, la institución escolar, sin embargo, parece ir a remolque de los acontecimientos sociales actuales, actuando más como un lastre que como motor de la sociedad.

En conclusión, las emociones y, por lo tanto, las estrategias emocionales se pueden enseñar y aprender. Si preguntásemos a cualquier persona si le enseñaron técnicas de autocontrol, de relación, de resolución de conflictos la respuesta sería negativa en lo que respecta al ámbito educativo.

Sin embargo, la realidad es que a diario nos vemos obligados y obligadas a intercambiar emociones, a comunicarnos emocionalmente con nosotros y nosotras mismas y con el resto, o que experimentamos diversas emociones como la ira, la frustración o la alegría.

Programa de Educación Emocional en Educación Primaria

Un programa es un plan de acción o actuación, sistemática y organizada, al servicio de metas educativas que se consideran valiosas.

Fases del Programa

Como ya hemos comentado anteriormente, la estrategia de intervención más adecuada para la consecución de los objetivos de la educación emocional es el modelo de programa. A continuación, presentamos las fases que dicho programa debería desarrollar.

1. Análisis de contexto: contexto ambiental, estructura, formato (duración), recursos, situación del profesorado, clima del centro.
2. Identificación de necesidades: destinatarios/as, objetivos.
3. Diseño: fundamentación, formulación de objetivos, contenidos a desarrollar, selección de actividades, recursos, plazos, destinatarios/as, criterios de evaluación y costes.
4. Ejecución: puesta en marcha de las actividades. Atención a posibles variaciones.
5. Evaluación: no basta con ofrecer valoraciones, la evaluación consiste en uno de los elementos básicos.

Por ello, la intervención en el modelo de programas en educación emocional debería incluir como mínimo las siguientes fases: objetivos, contenidos, metodología, actividades y evaluación.

No es necesario poner en práctica todas las actividades que a continuación se presentan, pero para que se pueda considerar adecuado el desarrollo del programa, la persona educadora debe seleccionar como mínimo siete actividades para un mismo curso, teniendo en cuenta las necesidades del contexto educativo en el cual se encuentre.

La finalidad de un programa no es simplemente la puesta en práctica de las diferentes actividades, sino que su desarrollo permita lograr varios o todos los objetivos que a continuación se exponen.

Objetivos Específicos

- Desarrollar la capacidad para prevenir y controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.
- Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo.
- Desarrollar el sentido del humor.
- Desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas en favor de otras recompensas mayores pero que se obtienen más a largo plazo.
- Desarrollar la resistencia a la frustración.

Contenidos de la Educación Emocional

- Inteligencia emocional.
- Conocimiento de las propias emociones y las del resto.
- Autoestima.
- Automotivación.
- Empatía.
- Resolución de conflictos.
- Habilidades de vida.
- Habilidades sociales.
- Comprensión y regulación de las emociones.

Efectos Esperados

- Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias.
- Disminución de pensamientos autodestructivos, mejora de la autoestima.
- Disminución del índice de violencia y agresiones.
- Menor conducta antisocial o socialmente desordenada.
- Menor número de expulsiones de clase.
- Mejora del rendimiento académico.
- Disminución en la iniciación al consumo de drogas.
- Mejor adaptación escolar, social y familiar.
- Disminución de la tristeza y la sintomatología depresiva.
- Disminución de la ansiedad y el estrés.
- Disminución de los desórdenes relacionados con la comida.

Procedimiento Metodológico

Se partirá de un enfoque constructivista utilizando una metodología globalizada y activa, con el fin de construir aprendizajes emocionales significativos y funcionales en cualquier contexto y situación.

Las actividades se realizarán básicamente de forma colectiva, aunque en algunas prácticas es recomendable que se trabajen individualmente. Cada actividad indica el procedimiento de su desarrollo.

Las actividades que a continuación se presentan se distribuyen en el marco de las competencias emocionales.

- 1- Constancia de las figuras adultas que articulan la intervención: es conveniente que la persona responsable de las actividades sea constante.
- 2- Estructura o formato de la sesión: el cuadro de secuenciación que se propone puede ser utilizado también en otros centros.
- 3- Consigna de introducción al programa: es de vital importancia dar especial relevancia a la forma en el que se va a iniciar el programa, es decir, a la primera actividad del programa. La primera sesión puede ser útil para dar una explicación de las características del programa: "En este curso, cada semana vamos a dedicar una parte de nuestro tiempo a realizar diversas actividades sobre la inteligencia emocional. Mediante estas actividades, aprenderemos a conocernos más a nosotros/as mismos/as, a valorarnos y a relacionarnos con el resto para sentirnos más felices, y también a desenvolvernos en las situaciones cotidianas de nuestras vidas".
- 4- Sugerencias para la dirección de la intervención con el grupo: se proponen algunas sugerencias metodológicas para la persona adulta relacionadas con la presentación de objetivos, las instrucciones de juego, la organización y la regulación de la autoridad en la fase de ejecución y la posterior reflexión.
- 5- Presentación de los objetivos y las construcciones:
 - Forma sintética, breve de los objetivos de cada actividad.
 - Lenguaje adecuado para el alumnado teniendo en cuenta la edad, el grupo y los objetivos de cada actividad.
 - Debe clarificarse la tarea a realizar. Para ello, la preparación anterior y visualización de la actividad (imaginar cómo va a ser el desarrollo de la actividad) puede ser muy recomendable.
 - Insistir en las instrucciones, por si el desarrollo de la actividad y por consiguiente el logro de los objetivos pueda ser truncado por una interpretación errónea de las mismas.
- 6- Organización y regulación de la actividad en fase de ejecución:
 - Los grupos pueden formarse aleatoriamente, proponiéndolo directamente el profesor o profesora o dejando decidir al alumnado. Dicha elección dependerá de las características de la actividad, del profesorado, y del grupo y sus características.
 - Si en la actividad se propone el rol de secretario/a, éste debe ser rotativo, con el fin de que todas las personas participantes de las actividades, de manera correlativa, lo realicen.
- 7- Dirección de la fase de reflexión: En las actividades de la educación emocional y, por lo tanto, de este programa, es de especial importancia la forma en la que la persona adulta responsable de la intervención de la actividad promueve y guía la reflexión sobre lo acontecido o expuesto en clase. En la fase de reflexión, el profesorado constatará si los objetivos expuestos al principio de la actividad han sido interiorizados por el alumnado del grupo-clase.

La función de la persona adulta es guiar el análisis de la actividad y la fase de la reflexión. La persona adulta es la conductora del grupo y por ello debe identificar, enfatizar y promover las conclusiones.

Varios pueden ser los mecanismos para la fase de reflexión: preguntas, debates, síntesis, etc.:

- Preguntas directas sobre los objetivos de la actividad.
- Análisis de los productos generados: si el alumnado ha realizado un material específico de la actividad (dibujos, murales, diarios) se analizará el resultado de los mismos.
- Síntesis de la acción: después de las opiniones o puntos de vista de las personas participantes del grupo, la persona adulta sintetiza las principales ideas. Para ello deberá recoger los diferentes puntos de vista y opiniones de los y las alumnas.
- Deben omitirse los juicios de valor y las opiniones personales para potenciar el pensamiento crítico del alumnado. La persona puede ofrecer información objetiva o datos sobre el tema en cuestión que pueden ser clarificadores (mediante noticias de prensa, revistas de interés).

8.- Otras sugerencias:

- Promover verbalmente la escucha activa entre las personas participantes.
- Estimular la reflexión y el razonamiento.
- Identificar incidentes negativos sin entrar en acusaciones directas.
- Potenciar la reflexión estructurando el grupo en círculo, e incluso rompiendo la barrera estructural que puede suponer el pupitre.
- Valorar verbalmente las conductas adecuadas a los objetivos, y reforzar positivamente al grupo cuando logre los objetivos.
- Organización de la actividad: primer contacto con la actividad de manera individual, después en grupos reducidos y, finalmente, con el grupo-clase: Promover la participación activa.
- El papel de la persona educadora debe ser el de mediación, al tiempo que proporciona modelos de actuación que los niños y las niñas imitan e interiorizan en sus conductas habituales.
- Es recomendable utilizar estrategias emocionales y vivenciales: cuentos, títeres y algunas dramatizaciones.
- Utilización de recursos de vida cotidiana en las actividades: prensa, fotografías, revistas...
- Desarrollo de actividades que fomenten la participación y sean colectivos, aunque en momentos puntuales exista protagonismo individual.

Reflexiones Previas

La puesta en marcha de un programa de innovación educativa puede acarrear secuencias en cadena como contratiempos, actitudes negativas, malentendidos, que pueden dificultar su adecuada puesta en marcha y su posterior desarrollo. Por ello, se proponen diferentes estrategias que pueden resultar útiles ante estas dificultades:

- El facilitador que participa en la educación emocional debe sentirse cómodo hablando de las emociones. Cuando algún facilitador no se sienta capaz de impartir ciertos conocimientos de la educación emocional, sería recomendable que la persona responsable de la orientación psicopedagógico asistiera con él o ella, para ayudarle en ese proceso.
- La necesidad de este programa y de su aplicación debe surgir de un análisis del contexto que permita detectar las necesidades prioritarias a las que hay que atender.
- Para el éxito del desarrollo del programa, es indispensable la colaboración entre el personal implicado.
- El desarrollo del programa de educación emocional debe ser entendido como estrategia de prevención inespecífica, es decir, orientada a reforzar características personales que pueden actuar como factores preventivos de cara a problemas que afectan a la sociedad: consumo de drogas, violencia, anorexia...
- La forma de aplicación del programa no debe entenderse como una serie de juegos o un "recetario", sino que debemos ir más allá de la simple receta y flexibilizar y adaptar el programa a las necesidades del centro y sus componentes y a los objetivos que se han establecido.
- En el desarrollo del programa, al igual que en el día a día en el aula y en la vida de las personas, acontecerán momentos de dificultad, problemas y crisis, pero también existirán momentos de euforia y la evidencia de progresos reales. Por ello, la labor de equipo resulta esencial, ya que permite superar dificultades y también compartir experiencias agradables.

CONSCIENCIA EMOCIONAL - ¿QUIÉN SOY?

Sesión 1 - ¿Qué siento?

Actividad 1 Dado de las emociones

Introducción

Todas las personas sienten emociones (desprecio, rechazo, ilusión, inquietud, confianza, miedo, enfado, envidia, vergüenza, tristeza y alegría). Pero muchas veces no sabemos qué sentimos, no nos tomamos el tiempo necesario para darle nombre a lo que sentimos, no pensamos sobre ello. Además, no todos y todas tenemos que sentir lo mismo en la misma situación. En algunas situaciones algunos/as pueden sentir miedo, mientras que otras personas pueden sentir alegría.

Objetivos

- Identificar distintas emociones.
- Saber dar nombre a lo que sentimos.
- Saber que en una misma situación podemos sentir emociones distintas.

Metodología

Los alumnos y alumnas se sentarán en círculo en el suelo. Cada alumno y alumna, cuando sea su turno, lanzará el dado y le saldrá el nombre de una emoción. Tendrá que decir en qué momento siente o ha sentido esa emoción.

Por ejemplo: si el dado marca “vergüenza”, el profesor o profesora preguntará: ¿Cuándo has sentido tú vergüenza? o Dime Un momento en el que hayas sentido vergüenza.

Con algunas emociones, tal vez, los alumnos y alumnas no puedan contestar al instante, por lo que, mientras encuentran una respuesta, el ejercicio puede seguir adelante, y más tarde, podemos ofrecerles la oportunidad de responder.

Al terminar el ejercicio, es interesante hacer una reflexión sobre las ideas que han surgido. Seguramente, se darán cuenta de que sienten varias emociones ante la misma situación. Por otro lado, se darán cuenta de que todos y todas sentimos emociones negativas, por ejemplo, la envidia, y que no deben avergonzarse de ello, ya que es normal.

Recursos

Dado de las emociones que, en lugar de números, tiene nombres de emociones.

Orientaciones

Antes de hacer este ejercicio, es recomendable repasar las emociones trabajadas el año anterior. Se puede recordar el nombre de cada emoción, qué se sienten con cada una, etc.



Actividad 2 Tocando emociones

Introducción

Las emociones que sentimos se reflejan en nuestro cuerpo. Por ejemplo: cuando sentimos rabia apretamos las manos y/o los dientes; cuando estamos tristes agachamos la cabeza, etc.

El rostro también refleja distintos gestos como consecuencia de estas emociones: cuando estamos contentos y contentas la comisura de los labios tiende a subir, etc.

Objetivos

- Identificar las respuestas fisiológicas que crean las emociones.
- Nombrar las emociones.

Metodología

Los alumnos y alumnas se sientan en parejas. Una persona se tapa los ojos con un pañuelo y la otra utilizará el cuerpo y la cara para reflejar una emoción. El alumno o alumna que tenga los ojos tapados utilizará el tacto para adivinar la emoción que la otra persona compañera trata de escenificar. Después, los alumnos y alumnas se turnarán, hasta que cada alumno o alumna haya reflejado más de una emoción. Pueden repetir las emociones y reflejarlas en el orden que deseen.

Recursos

- Fotos que reflejen distintas emociones
- Pañuelo para tapar los ojos

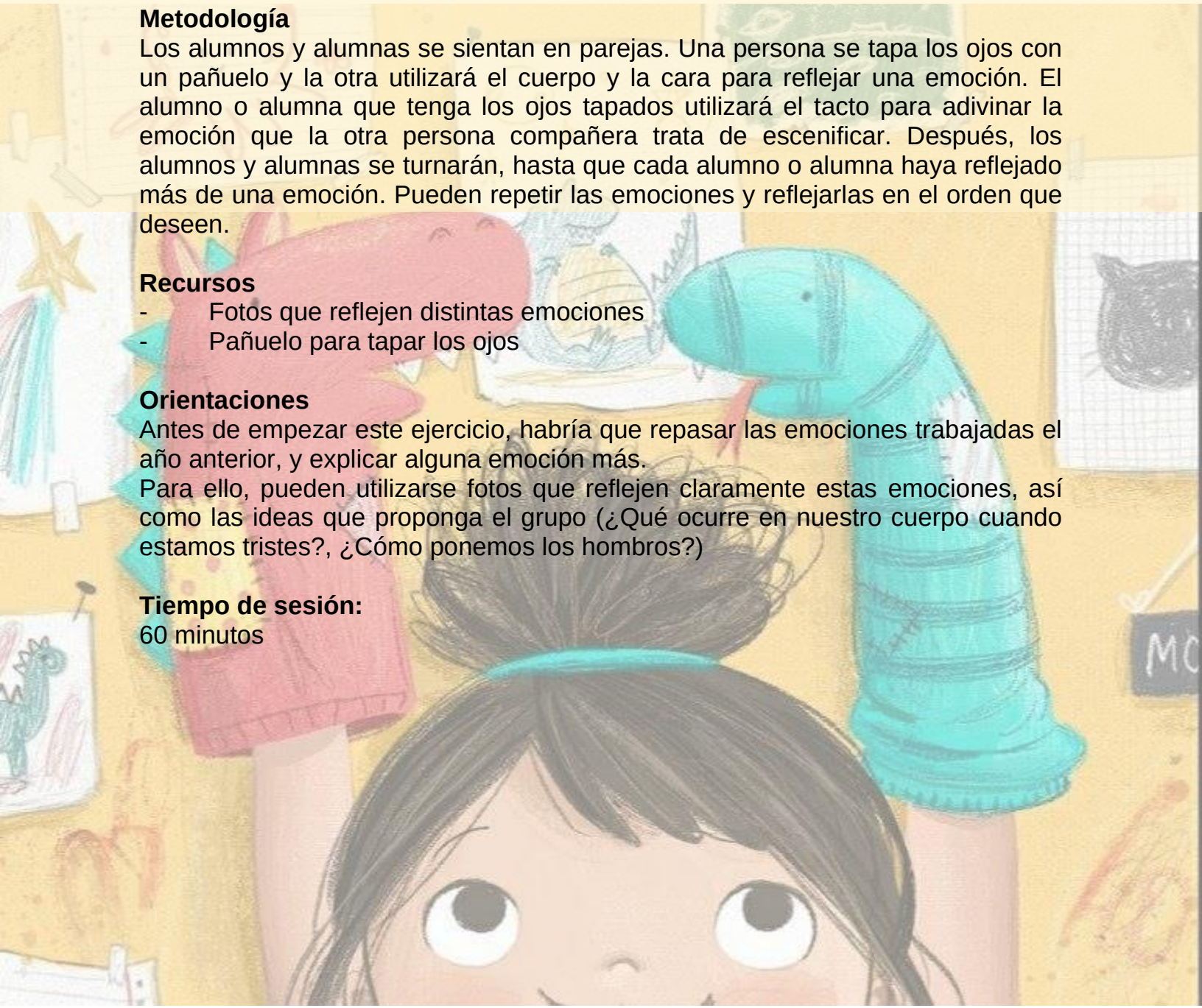
Orientaciones

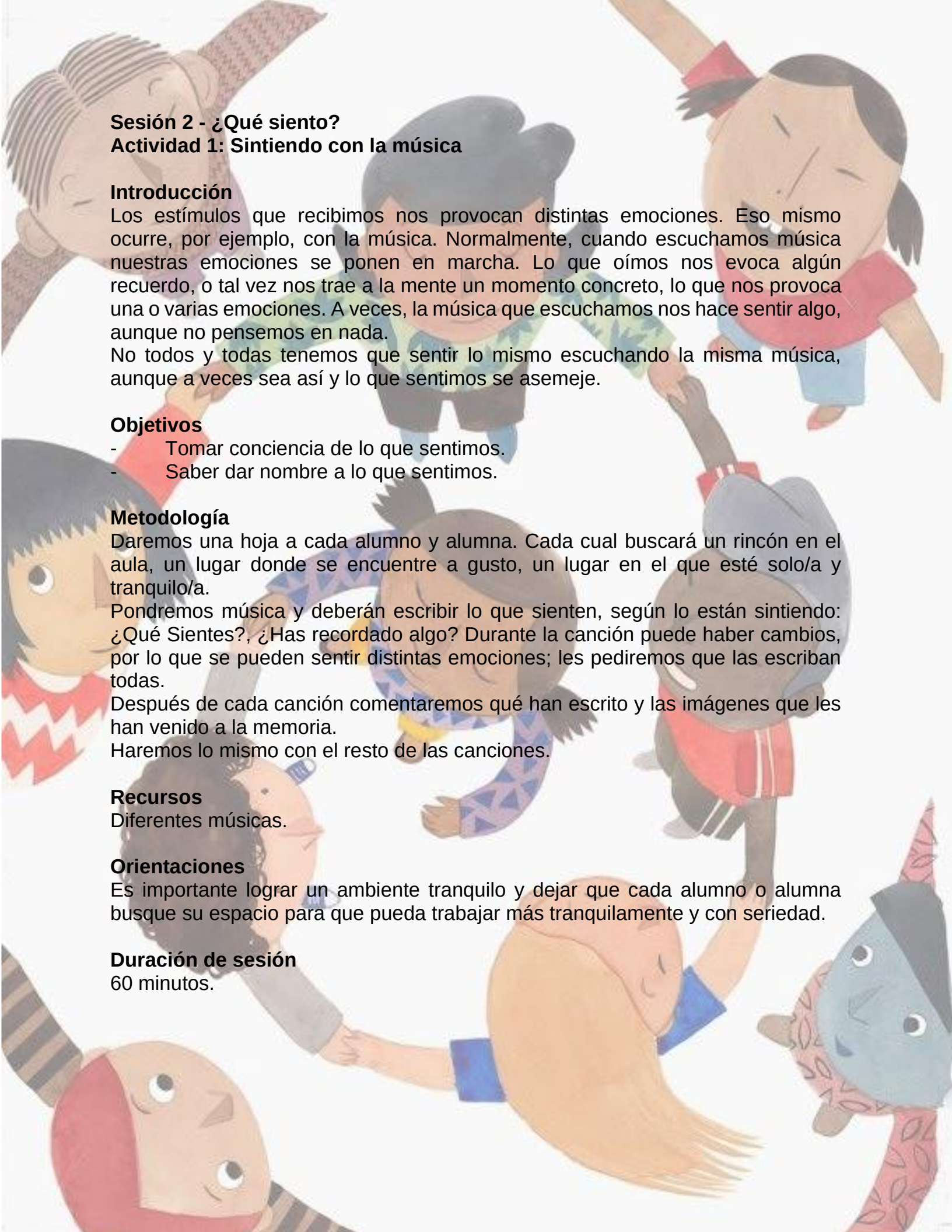
Antes de empezar este ejercicio, habría que repasar las emociones trabajadas el año anterior, y explicar alguna emoción más.

Para ello, pueden utilizarse fotos que reflejen claramente estas emociones, así como las ideas que proponga el grupo (¿Qué ocurre en nuestro cuerpo cuando estamos tristes?, ¿Cómo ponemos los hombros?)

Tiempo de sesión:

60 minutos



A colorful illustration of several children of diverse backgrounds and ages, holding hands and forming a circle. They are depicted in a simple, cartoonish style with large heads and expressive faces. The children are wearing various clothing, including hats, scarves, and patterned shirts. The background is plain white.

Sesión 2 - ¿Qué siento?

Actividad 1: Sintiendo con la música

Introducción

Los estímulos que recibimos nos provocan distintas emociones. Eso mismo ocurre, por ejemplo, con la música. Normalmente, cuando escuchamos música nuestras emociones se ponen en marcha. Lo que oímos nos evoca algún recuerdo, o tal vez nos trae a la mente un momento concreto, lo que nos provoca una o varias emociones. A veces, la música que escuchamos nos hace sentir algo, aunque no pensemos en nada.

No todos y todas tenemos que sentir lo mismo escuchando la misma música, aunque a veces sea así y lo que sentimos se asemeje.

Objetivos

- Tomar conciencia de lo que sentimos.
- Saber dar nombre a lo que sentimos.

Metodología

Daremos una hoja a cada alumno y alumna. Cada cual buscará un rincón en el aula, un lugar donde se encuentre a gusto, un lugar en el que esté solo/a y tranquilo/a.

Pondremos música y deberán escribir lo que sienten, según lo están sintiendo: ¿Qué Sientes?, ¿Has recordado algo? Durante la canción puede haber cambios, por lo que se pueden sentir distintas emociones; les pediremos que las escriban todas.

Después de cada canción comentaremos qué han escrito y las imágenes que les han venido a la memoria.

Haremos lo mismo con el resto de las canciones.

Recursos

Diferentes músicas.

Orientaciones

Es importante lograr un ambiente tranquilo y dejar que cada alumno o alumna busque su espacio para que pueda trabajar más tranquilamente y con seriedad.

Duración de sesión

60 minutos.

Sesión 3 - ¿Cómo soy?

Actividad 1: La flor

Introducción

A esta edad es típico que los alumnos y alumnas nombren sólo los aspectos físicos para describirse. Es recomendable también tener en cuenta los aspectos psíquicos (habilidades, aficiones, carácter...) para aprender que todos y todas somos distintos/as y que precisamente esas diferencias nos enriquecen.

Objetivos

- Identificar nuestras características: físico, forma de ser, situaciones que nos gustan y no nos gustan...
- Ser conscientes de que todos y todas somos distintos/as.
- Aprender que ser personas distintas es enriquecedor.

Metodología

Se repartirá a cada alumno o alumna el dibujo de una flor de 4 pétalos.

- Trabajo individual: en el centro de la flor el alumno o alumna pegará su foto. En cada uno de los cuatro pétalos escribirá sus características (en el primero, las físicas; en el segundo, las que definen su forma de ser; en el tercero, los momentos, sitios, actividades que le gustan, y en el último pétalo, las que no le gustan)

- En grupo pequeño: los alumnos y alumnas se pondrán en grupos de tres o cuatro y elegirán una persona coordinadora y una persona secretaria. La persona coordinadora marcará los turnos, y cada alumno y alumna irá explicando lo que ha puesto en cada pétalo (todos y todas deberán decir lo que han puesto en un pétalo antes de empezar a comentar el siguiente). Una vez explicados todos los pétalos comentarán las semejanzas y diferencias nombradas.

- En grupo grande: cada grupo explicará las diferencias y semejanzas comentadas, y el facilitador las escribirá en la pizarra.

Para terminar, se comentarán las diferencias/semejanzas que han salido en todos los grupos (consecuencias positivas, dificultades...).

Recursos

- Pegamento.
- foto para pegar al centro de la flor
- Una ficha con el dibujo de una flor de 4 pétalos (o dar una hoja para que dibujen una flor con 4 pétalos). Al otro lado de la hoja habrá 2 cuadros para escribir las semejanzas y las diferencias.
- Un aula que tenga posibilidad de mover las mesas y las sillas, o por lo menos las sillas, para poder trabajar en grupos pequeños.

Orientaciones

A la hora de responder a la pregunta ¿Cómo Soy yo? lo más común y lo más fácil a esta edad es recurrir a las características físicas. Pueden tener, por tanto, dificultades con las características psíquicas y de forma de ser. Es por ello, por lo que al comentar el ejercicio es recomendable poner unos ejemplos. Se puede facilitar también una lista con características posibles.

Actividad 2: ¿Quién es quién?

Introducción

A esta edad es típico que los alumnos y alumnas nombren sólo los aspectos físicos para describirse. Es recomendable también tener en cuenta los aspectos psíquicos (habilidades, aficiones, carácter...) para ver que todos y todas somos distintos/as y que precisamente esas diferencias nos enriquecen.

Objetivos

- Identificar nuestras características: físico, forma de ser, situaciones que nos gustan y no nos gustan...
- Aprender que todos y todas somos distintos/as.
- Aprender que ser personas distintas es enriquecedor.

Metodología

Daremos a cada alumno o alumna una tarjeta. En esa tarjeta tendrán que describir sus características: dos físicas, dos de forma de ser, dos cosas que le gusten y, por último, dos cosas que no le gusten.

Una vez hayan terminado, el profesor o profesora recogerá todas las tarjetas y las leerá de una en una, sin identificar al autor/a. El objetivo del ejercicio es que los alumnos y alumnas descubran o adivinen de quién se trata. Cuando termine con todas las tarjetas, se puede reflexionar sobre el ejercicio planteando las siguientes preguntas: ¿Ha Sido fácil identificar al autor o autora?, ¿Quién Se ha descrito con mayor precisión?, ¿Las demás personas me ven como me veo yo?, etc.

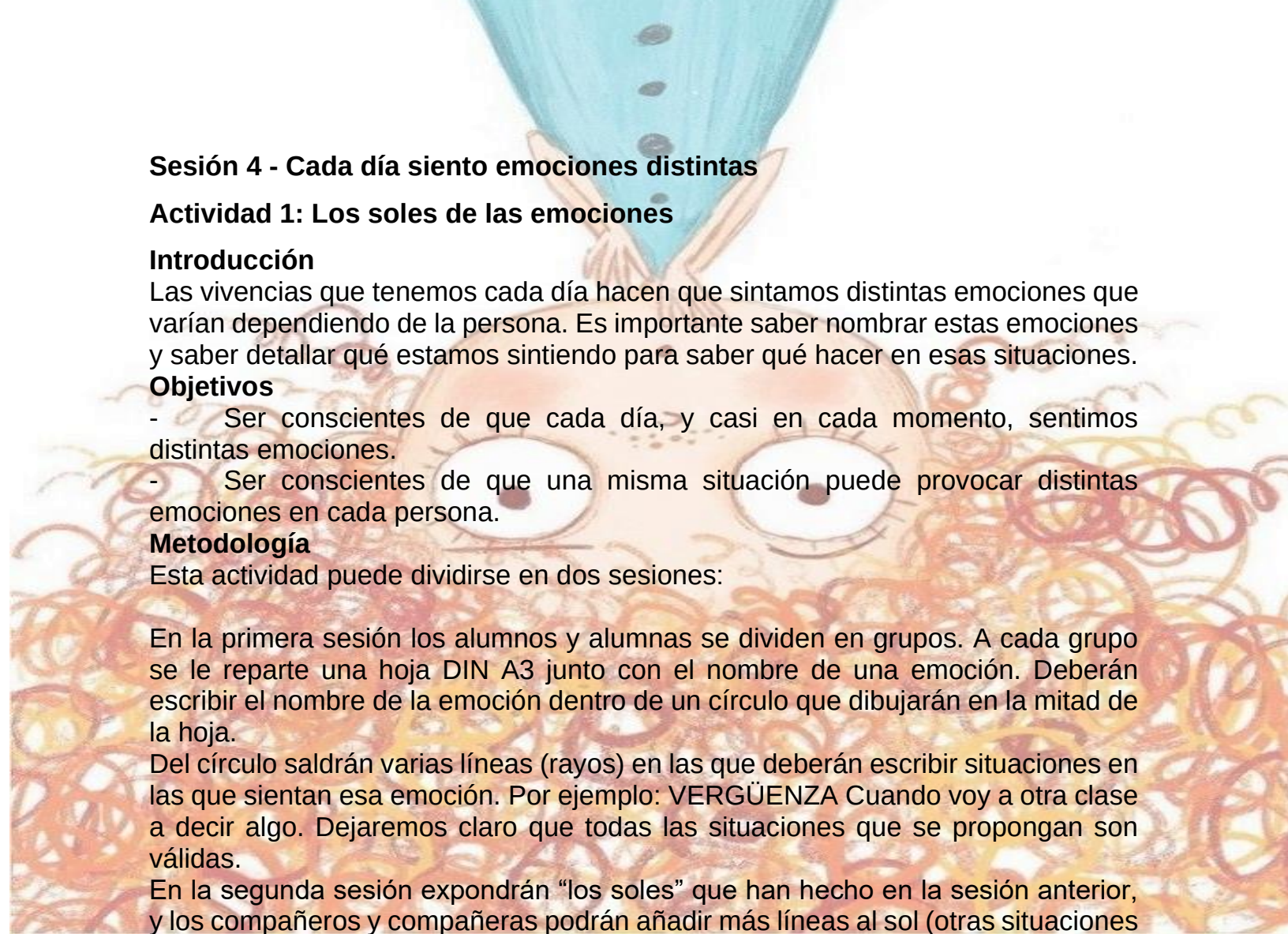
Recursos

- Tarjetas de cartulina
- Lápices

Orientaciones

A la hora de responder a la pregunta ¿Cómo Soy yo? lo más común y lo más fácil a esta edad es recurrir a las características físicas. Pueden tener, por tanto, dificultades con las características psíquicas y de forma de ser. Es por ello, por lo que al comentar el ejercicio es recomendable poner unos ejemplos. Se puede facilitar también una lista con características posibles.

Tiempo de sesión: 60 minutos



Sesión 4 - Cada día siento emociones distintas

Actividad 1: Los soles de las emociones

Introducción

Las vivencias que tenemos cada día hacen que sintamos distintas emociones que varían dependiendo de la persona. Es importante saber nombrar estas emociones y saber detallar qué estamos sintiendo para saber qué hacer en esas situaciones.

Objetivos

- Ser conscientes de que cada día, y casi en cada momento, sentimos distintas emociones.
- Ser conscientes de que una misma situación puede provocar distintas emociones en cada persona.

Metodología

Esta actividad puede dividirse en dos sesiones:

En la primera sesión los alumnos y alumnas se dividen en grupos. A cada grupo se le reparte una hoja DIN A3 junto con el nombre de una emoción. Deberán escribir el nombre de la emoción dentro de un círculo que dibujarán en la mitad de la hoja.

Del círculo saldrán varias líneas (rayos) en las que deberán escribir situaciones en las que sientan esa emoción. Por ejemplo: VERGÜENZA Cuando voy a otra clase a decir algo. Dejaremos claro que todas las situaciones que se propongan son válidas.

En la segunda sesión expondrán “los soles” que han hecho en la sesión anterior, y los compañeros y compañeras podrán añadir más líneas al sol (otras situaciones en las que sienten esa emoción). El profesor o profesora también podrá añadir más situaciones.

Al terminar pegaremos los soles en clase para decorar las paredes.

Recursos

- Hojas DIN A3
- Lápices
- Pinturas y rotuladores

Orientaciones

Cuando dibujen las líneas, es importante dejar claro que todas las propuestas son válidas. Esto hará que las reflexiones que hagan al final del ejercicio sean más ricas y que todos y todas se sientan más a gusto mientras realizan el ejercicio.

Es importante también aclarar que una emoción puede estar provocada por distintas situaciones y que la emoción que uno/a siente en una situación puede ser distinta a la que sienta otro/a.

Actividad 2: ¿Cómo me siento?

Introducción

Las cosas que suceden cada día nos provocan emociones. Ante las mismas situaciones no todos y todas sentimos lo mismo, pero es importante saber qué siente cada uno/a de nosotros/as, qué emociones nos provocan las diversas situaciones cotidianas.

Objetivos

- Identificar distintas emociones.
- Aprender que cada día sentimos emociones distintas.

Metodología

Repartiremos a cada alumno y alumna la ficha “¿Cómo me siento?”. Deberán decir qué emociones sienten en las situaciones que se exponen en la ficha.

Después, en grupo pequeño o entre todos y todas, debatirán las situaciones comentando las respuestas que han dado.

Recursos

- Ficha: ¿Cómo me siento?
- Lápices

Orientaciones

Al repartir la ficha se aclarará que no pueden responder “bien” o “mal” a las preguntas. Esa será la única condición, ya que los alumnos y alumnas poseen un diccionario emocional suficientemente rico para responder adecuadamente.

Duración de la sesión: 60 minutos



Sesión 5 - Puedo mejorar

Actividad 1: El árbol

Introducción

Al fijar nuestra atención en nuestras habilidades y nuestros puntos fuertes, nuestra autoestima sube, dándonos fuerza para afrontar las dificultades.

Es importante saber cuáles son nuestras habilidades, así como ser conscientes de que en otras cosas no somos tan habilidosos/as, cosas en las que tendremos que mejorar siempre. Mejorar en esos apartados es más fácil con la ayuda de nuestras habilidades.

Objetivos

- Conocer cuáles son nuestras habilidades personales.
- Conocer las cosas que tenemos por mejorar.
- Estimular el deseo de mejora.

Metodología

Repartiremos a cada alumno/a una hoja en blanco. Les diremos que deben dibujar un árbol, pero que ese árbol tiene que cumplir los siguientes requisitos:

- Hay que dibujarle las raíces, marcando en cada raíz una habilidad personal.
 - En cada rama que saldrá del tronco escribiremos cosas en las que podemos mejorar. Por ejemplo: aprender a pedir permiso, hacer los deberes cada día, etc.
- Una vez cumplidos los requisitos, cada uno/a decorará el árbol a su gusto. Finalmente, quienes quieran podrán exponer al resto lo que han puesto en su árbol.

Recursos

- Folios
- Lápicos
- Pinturas, rotuladores

Orientaciones

Reflexionaremos con los alumnos y alumnas una vez acabado el ejercicio. Les diremos que los árboles más fuertes son aquellos que tienen unas raíces más fuertes que mantienen el tronco y las ramas. Nosotros y nosotras también, para poder mejorar, debemos valernos de las habilidades que poseemos.

Puede ser un buen momento también para empezar a mejorar lo que hayan escrito en las ramas, eligiendo, por tanto, una de ellas y preguntándoles qué pueden hacer para empezar a trabajar en ella. Tendremos en cuenta las propuestas del resto de personas compañeras. Al final, cada alumno y alumna podrá tomar un pequeño compromiso: "Esta semana voy a intentar mejorar...". En la próxima sesión se hablará de los compromisos tomados, de lo logrado durante la semana.

Sesión 6 - Puedo Mejorar

Actividad 1: Soy bueno/a y puedo mejorar

Introducción

Para conocernos es fundamental saber cuáles son nuestras habilidades, pero también es importante conocer los aspectos que tenemos por mejorar, para ir trabajándolos poco a poco.

Objetivos

- Conocer las habilidades personales.
- Conocer las cosas que tenemos por mejorar.
- Estimular el deseo de mejora.

Metodología

Dividiremos la clase en grupos. Cada persona del grupo comentará al resto en qué es bueno/a o hábil. A continuación, elegirán una de las características que mejor los y las define o que más les gusta de cada persona del grupo y lo dibujarán en un póster. En el póster aparecerán las imágenes de cada persona del grupo. Después harán lo mismo, pero con las cosas que tienen por mejorar. Tras debatirlo en grupo, cada uno/a elegirá qué es lo que tiene por mejorar y harán un “contrato”, comprometiéndose a mejorarlo.

Recursos

- Folios o cartulinas para hacer el póster.
- Pinturas o rotuladores.
- Fichas para hacer los contratos.

Orientaciones

Es aconsejable preguntarles cómo pueden trabajar los aspectos que han decidido mejorar en los contratos y para que sepan por dónde empezar, recibirán las propuestas de sus compañeros y compañeras. En la siguiente sesión se les preguntará si han avanzado algo, las dificultades que han encontrado, cuánto les queda para conseguir lo que quieren, etc.

Duración de sesión

60 minutos.



Sesión 7 - ¿Cómo me ven las demás personas?

Actividad 1: ¿Cómo soy para ti?

Introducción

Es imprescindible para nuestro autoconocimiento la opinión del resto. Tenemos que saber cómo nos vemos, pero también qué transmitimos. ¿Tiene algo que ver lo que enviamos hacia el exterior con nuestra propia opinión sobre nosotros/as mismos/as?

Objetivos

- Conocer la opinión que las demás personas tienen de nosotros/as mismos/as.
- Darnos cuenta de las características que nos diferencian de las demás personas.
- Darnos cuenta de las características (físicas y/o psíquicas) positivas de las demás personas.

Metodología

Daremos a cada alumno y alumna el nombre de otro/a compañero/a, dándoles un tiempo para que piensen acerca de las características (física, personalidad, habilidades, gustos...) de esa persona.

Después, repartiremos folios entre el alumnado y cada cual deberá dibujar a la persona que le ha tocado, con la mayor precisión posible. Decorarán el dibujo valiéndose de las otras características pensadas anteriormente. Ej: Si una persona es buena jugando al fútbol, pintará un balón a su lado; si es muy alegre le pintará saltando o con una sonrisa, etc.

Cuando cada cual reciba su dibujo sería bueno hacer las siguientes reflexiones: ¿Qué he Sentido al ver mi dibujo?, ¿Me ha Sorprendido algo?, ¿He tenido algún problema al dibujar a mi compañero/a?...

Recursos

- Folios
- Lápices
- Pinturas

Orientaciones

Mientras se toman tiempo para analizar las características del resto, les dirigiremos dándoles muchos ejemplos, ya que aún no se dan cuenta de las características del resto.



Actividad 2: El juego de la pelota

Introducción

Al crear la imagen que tenemos sobre nosotros/as mismos/as, es imprescindible tener en cuenta la imagen que el resto tienen de nosotros/as (o lo que nosotros y nosotras

creemos que el resto piensan de nosotros/as). Con este juego conoceremos lo que el resto piensa sobre nosotros/as. Nos da la oportunidad de reflexionar: ¿Me han dicho lo que yo esperaba o pensaba? ¿Me ha Sorprendido lo que he oído?

Aprenderemos también a ver las partes positivas del resto y a verbalizarlas.

Objetivos

- Conocer la opinión que el resto tiene de nosotros/as mismos/as.
- Darnos cuenta de las características que nos diferencian del resto.
- Darnos cuenta de las características (físicas y/o psíquicas) positivas del resto.
- Saber expresar las características positivas del resto.

Metodología

Todos los alumnos y alumnas se pondrán en círculo. Una de las personas tendrá una pelota y se la pasará a otra persona compañera, pero antes le dirá una característica positiva. Quien la reciba se la pasará a otra persona diciéndole otra característica positiva (otra opción es que quien la recibe diga algo positivo de quien se la pasa). El juego termina cuando todos y todas hayan dicho algo positivo de alguien.

Después, agruparemos a los alumnos y alumnas en grupos pequeños (3-4 alumnos/as) o en un grupo grande y cada cual deberá decir “me han dicho que soy...” y lo que le ha parecido (por qué cree que le han dicho eso, si era lo que se esperaba, qué le gustaría oír, si le ha gustado oírlo...).

Recursos

- Un aula que permita que la clase se ponga en círculo
- Una pelota blanda

Orientaciones

Dejaremos claro desde el principio que sólo pueden decirse características positivas. Para asegurarnos de que lo han entendido les daremos unos ejemplos de frases que se pueden aceptar y de las que no se aceptan.

Aclaremos también que la pelota se pasará a alguien que aún no la haya recibido, para evitar que unas personas la reciban muchas veces y que otras personas se sientan excluidas.

Duración de sesión: 60 minutos.

REGULACIÓN EMOCIONAL - MANEJO MIS EMOCIONES

Sesión 8 - Las emociones son poderosas

Actividad 1: Intensidades

Introducción

Las emociones pueden tener intensidades distintas y diferenciarlas es importante. Tenemos que aprender a identificar las intensidades de las emociones que sentimos para ser conscientes de ellas y ampliar nuestro diccionario emocional.

Objetivos

- Aprender que las emociones tienen intensidades distintas.
- Dar nombre a las emociones que sentimos.

Metodología

El profesor o profesora les enseñara témperas de colores al alumnado, y les pedirá que relacionen cada color con una emoción. Las emociones de las que se puede hacer uso son: miedo, enfado, alegría, tristeza y nerviosismo. Será el profesor o profesora quien decida si empleará más una emoción u otra. Si se utilizan las emociones dichas, necesitaremos 5 colores. Después les explicaremos las diferentes intensidades de estas emociones:

Miedo/ Temor Enfado/ Ira Alegría/ Furor

Tristeza/ Desesperanza Nerviosismo/ Inquietud...

Les preguntaremos qué emociones son más intensas: ¿Cuál es más intenso, el miedo o el temor? Después, cogeremos dos tarjetas y un bote de témpera.

Emplearemos esa

témpera para pintar una de las tarjetas, sin hacer ninguna mezcla en el color. Cogeremos la segunda tarjeta y la pintaremos mezclando la témpera con agua.

Por tanto, el color

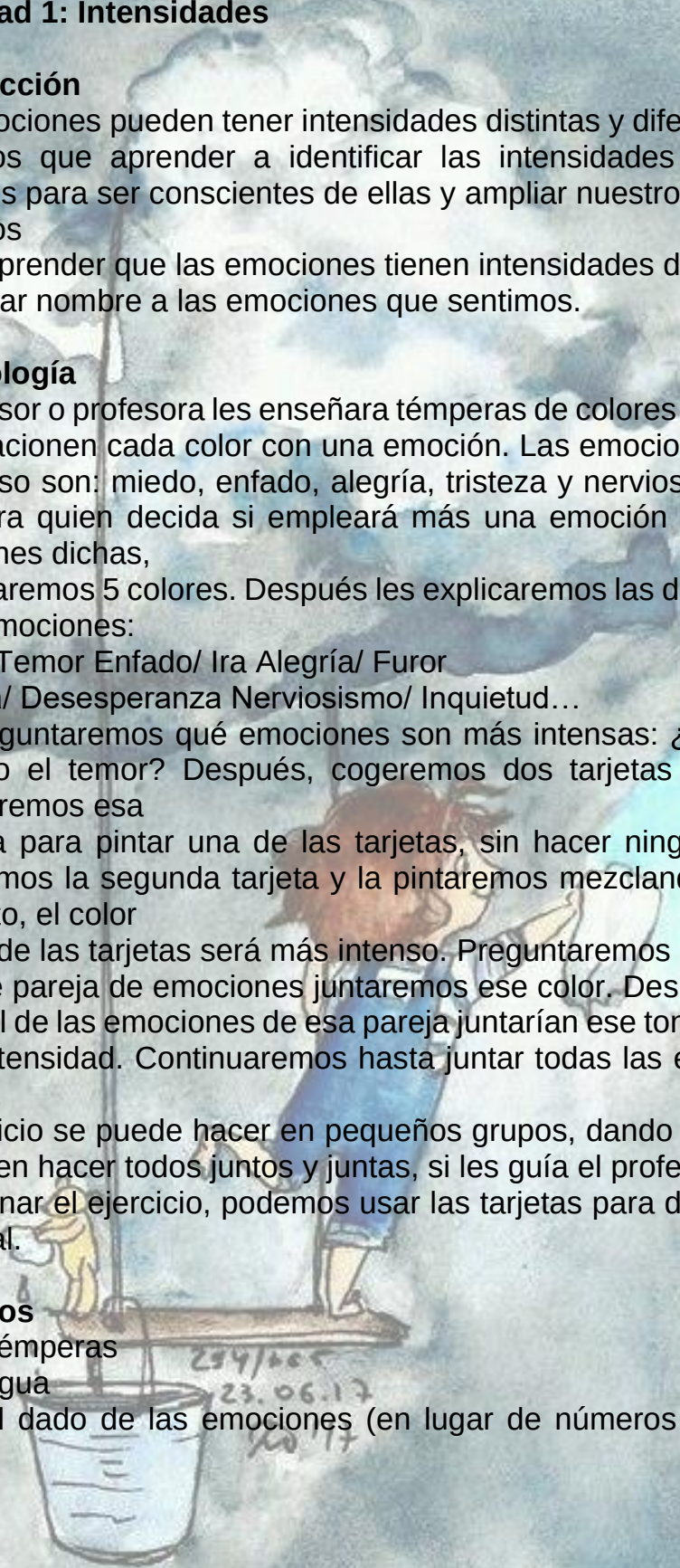
de una de las tarjetas será más intenso. Preguntaremos a los alumnos y alumnas con qué pareja de emociones juntaremos ese color. Después, les preguntaremos con cuál de las emociones de esa pareja juntarían ese tono, ésta vez dependiendo de la intensidad. Continuaremos hasta juntar todas las emociones con todas las tarjetas.

El ejercicio se puede hacer en pequeños grupos, dando un color a cada grupo, o lo pueden hacer todos juntos y juntas, si les guía el profesor/a.

Al terminar el ejercicio, podemos usar las tarjetas para decorar el aula, formando un mural.

Recursos

- Témperas
- Agua
- El dado de las emociones (en lugar de números aparecen el nombre de



distintas emociones)

- Aula de manualidades

Orientaciones

Los alumnos y alumnas decidirán qué emoción asociarán a cada color. Si el grupo es grande conviene trabajar en grupos pequeños; si el grupo es pequeño, trabajarán todos juntos y juntas alrededor de una mesa.

Actividad 2: Mi objeto preciado

Introducción

Cuando nos limitan un sentido, no sabemos cómo responderá nuestro cerebro. Es bueno practicar con estas situaciones, para saber si podremos controlar nuestra mente y para conocer nuestros límites.

Saber en qué situaciones nos ponemos nerviosos/as, si mantenemos la calma o no en situaciones difíciles, y cómo reacciona el resto en esas situaciones nos ayuda a dirigir nuestras respuestas.

Objetivos

- Identificar distintas emociones.
- Analizar las propias emociones.
- Saber afrontar situaciones difíciles.

Metodología

Unos días antes de hacer el ejercicio, pediremos a los alumnos y alumnas que traigan de casa un objeto. Este objeto tiene que ser especial, sobre todo al tocar o al oler (no pueden traerse animales). Les diremos también que traigan una cinta para taparse los ojos.

Primera parte:

Dividiremos a los alumnos y alumnas en dos grupos; grupo A sentado, y grupo B de pie.

El grupo A se sentará en el suelo, muy separados/as entre ellos/as. Les pondremos una cinta en los ojos y les pediremos silencio.

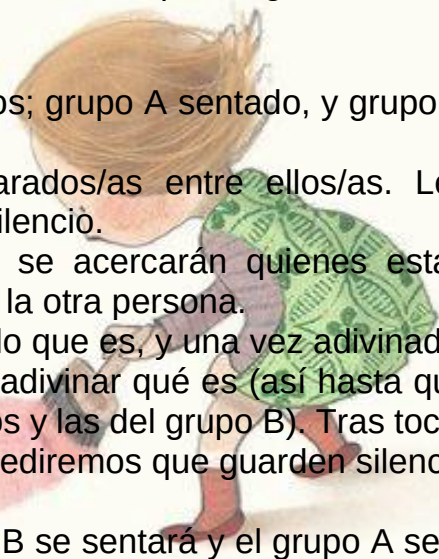
Cada miembro del grupo B cogerá su objeto y se acercarán quienes están sentados/as para poner su objeto en las manos de la otra persona.

Quien tenga los ojos cerrados tendrá que adivinar lo que es, y una vez adivinado, cogerá el objeto de otra persona compañera para adivinar qué es (así hasta que todos y todas del grupo A adivinen los objetos de los y las del grupo B). Tras tocar todos los objetos y tratar de adivinar qué son, les pediremos que guarden silencio y que se vayan quitando la cinta de los ojos.

Después, se intercambiarán los papeles: el grupo B se sentará y el grupo A será el que ofrezca sus objetos.

Segunda parte:

Todos y todas se sentarán haciendo un círculo en el suelo y comentarán lo que



han ido sintiendo a medida que transcurría el ejercicio. Podemos hacer las siguientes preguntas para dirigir la conversación:

- ¿Qué sentías cuando tenías los ojos cerrados y no se te acercaba nadie?
- ¿Qué has sentido cuando te han puesto el objeto en las manos?
- ¿Y cuando alguien te ha tirado el objeto bruscamente?
- ¿Cuál te ha gustado más?
- ¿Cómo te has sentido cuando alguien se ha puesto a chillar o a gritar y tú tenías los ojos cerrados?
- ¿Te ha costado mantener la calma?
- ¿En qué momento has sentido miedo?, ¿nerviosismo?, ¿preocupación?, ¿vergüenza?
- ¿Has sentido en algún momento que Solamente tú estabas sentado/a en el suelo y con los ojos cerrados?
- ¿Qué has sentido al poner a alguien tú objeto en las manos?
- ¿Has querido tranquilizar a alguien?

Recursos

- Cintas para taparse los ojos
- Objetos traídos de casa

Orientaciones

Es importante mantener el silencio mientras se realiza el ejercicio; ayuda a aumentar la duda entre quienes están esperando y cada cual se da cuenta mas fácilmente de lo que siente.

Si alguien no sabe qué traer, éstas son algunas propuestas: una pluma, paja, una esponja, crema, la cabeza de una fregona, etc.

Duración de sesión: 60 minutos



Sesión 9 - Las emociones nos ayudan o nos dañan

Actividad 1: Círculo

Introducción

El objetivo de la regulación de las emociones es que las emociones nos ayuden a conseguir nuestro bienestar. Tendremos que saber cómo hacer frente a las consecuencias malas o dañinas de las emociones para sacarles provecho. Para ello, tendremos que saber cuáles son las emociones que nos dañan y las que nos hacen bien.

Objetivos

- Identificar diferentes emociones.
- Conocer cuáles son las emociones que nos pueden dañar.
- Conocer cuáles son las emociones que nos ayudan.
- Analizar los aspectos positivos y negativos de las emociones.

Metodología

El facilitador pegará en la pizarra unas tarjetas en las que los alumnos y alumnas hayan escrito emociones distintas: amor, vergüenza, envidia, etc. (las emociones trabajadas hasta ahora).

Dibujaremos dos círculos en las esquinas de la pizarra (“nos pueden ayudar” y “nos pueden perjudicar”). Los alumnos y las alumnas, individualmente, deberán pegar las tarjetas en el círculo correspondiente. Una vez colocadas, debatiremos si estamos de acuerdo o no.

El profesor o profesora puede participar para ayudar si los alumnos y alumnas dudan en qué círculo debe ir cada emoción. Este ejercicio se puede realizar también en pequeños grupos. Entre todos y todas, pueden ir decidiendo dónde poner cada tarjeta y por qué.

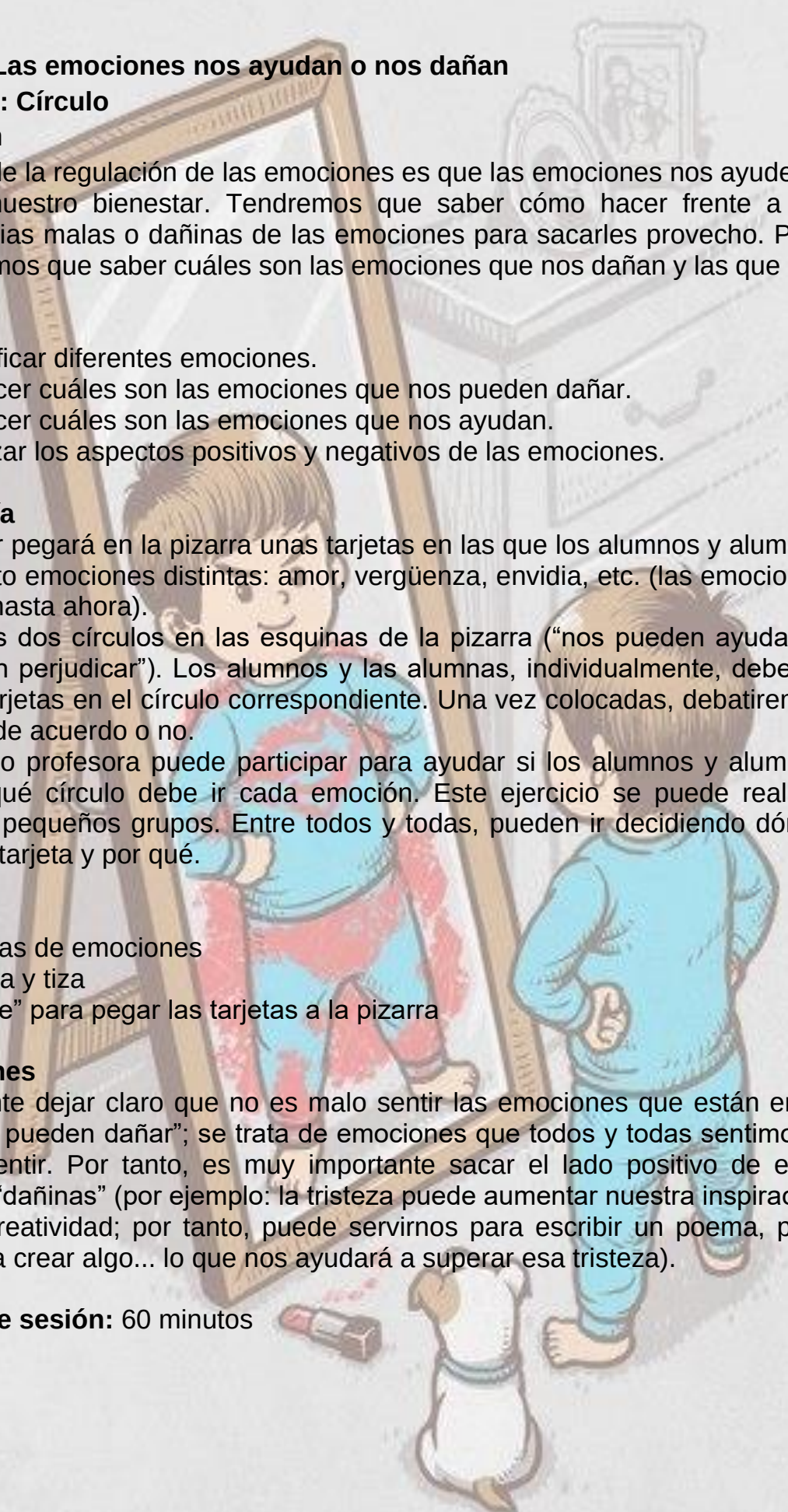
Recursos

- Tarjetas de emociones
- Pizarra y tiza
- “Chicle” para pegar las tarjetas a la pizarra

Orientaciones

Es importante dejar claro que no es malo sentir las emociones que están en el círculo “nos pueden dañar”; se trata de emociones que todos y todas sentimos y debemos sentir. Por tanto, es muy importante sacar el lado positivo de esas emociones “dañinas” (por ejemplo: la tristeza puede aumentar nuestra inspiración y nuestra creatividad; por tanto, puede servirnos para escribir un poema, para dibujar, para crear algo... lo que nos ayudará a superar esa tristeza).

Duración de sesión: 60 minutos



Sesión 10 - Las emociones nos ayudan o nos dañan

Actividad 1: Representando

Introducción

A veces no sabemos cómo dirigir una emoción que nos daña. Por ejemplo: cuando estamos enfadados/as, tristes o sentimos vergüenza, hacemos algo para que se nos pase. Muchas veces, la respuesta que le damos a esas emociones no es la más adecuada. Por eso, es importante saber qué respuesta darles a esas emociones y qué hacer para que esas emociones no nos destruyan.

Objetivos

- Desarrollar estrategias positivas ante diferentes emociones.
- Afrontar situaciones difíciles.
- Aceptar que cada uno/a tiene sus estrategias.
- Analizar las propias emociones.

Metodología

El profesor o profesora empezará el ejercicio con una pregunta, por ejemplo: ¿Qué haces cuando estás enfadado/a? ¿Qué haces para que se te pase?

Un alumno o alumna le dará una respuesta explicándole una situación determinada y un grupo de alumnos o alumnas representará esta situación. Entre todos y todas se decidirá si la respuesta dada por el alumno o alumna es adecuada o no, si le ayuda a que se le pase el enfado o si aumenta el enfado, etc.

Si deciden que no es adecuada, acordarán una nueva respuesta y la volverán a representar. Haremos lo mismo utilizando emociones diferentes (enfado, inquietud, envidia, vergüenza). El grupo decidirá la emoción que va a representar.

Recursos

Espacio para hacer las representaciones.

Orientaciones

Es aconsejable tomar por buenas todas las respuestas que proponen los alumnos y alumnas. Se darán cuenta de que unas respuestas son más apropiadas que otras. Asimismo, sería conveniente enriquecer el debate con las aportaciones del profesor o profesora.

Duración de sesión: 60 minutos

Sesión 11 - ¿Qué puedo hacer para que las emociones me ayuden?

Actividad 1: ¿Cómo actuaría ante determinadas situaciones?

Introducción

Muchas veces creemos que sólo hay una única reacción posible ante una situación, que muchas reacciones son automáticas y que nosotros y nosotras no podemos hacer nada para cambiarlas, controlarlas o mejorarlas. Creemos que decir yo soy así justifica nuestro comportamiento.

Con este ejercicio pretendemos conseguir lo contrario, es decir, aclarar que esos comportamientos se pueden trabajar y cambiar, aprender que pueden ser útiles en nuestra vida y que podemos incorporarlos a nuestro día a día.

Objetivos

- En una situación tranquila y neutral, visualizar las respuestas que damos en determinadas situaciones.
- Analizar si son adecuadas esas respuestas que damos.
- Darnos cuenta de que ante una situación hay distintas reacciones posibles.
- Pensar reacciones más adecuadas.
- Ser capaces de recurrir a esas reacciones previamente ensayadas y trabajadas.

Metodología

Repartiremos entre el alumnado unas hojas en las que se exponen las siguientes frases inacabadas:

¿Qué puedo hacer para que las emociones me ayuden?

- Los alumnos y las alumnas rellenarán esa hoja individualmente. Luego, se juntarán en grupos de tres o cuatro y comentarán lo que han puesto y por qué.
- Una vez acabado, se pondrán de acuerdo en cuál sería la respuesta más adecuada, y por qué, para llevarla a cabo la próxima vez que se den esas situaciones.
- Después comentarán entre todos y todas si están de acuerdo o no, si les ha parecido fácil o difícil entender el porqué de esos comportamientos, si les ha parecido difícil o no encontrar la respuesta más adecuada, etc.

Recursos

- Hoja y lápices.

Orientaciones

Les comentaremos que al hacer el trabajo individual escriban lo primero que les venga a la mente, que no piensen mucho. El objetivo es saber cuáles son sus reacciones reales y no las más adecuadas.

A la hora de trabajar en grupos pequeños, no habrá tiempo para analizarlo todo, por lo que la persona tutora dividirá las situaciones entre los distintos grupos.

Duración de sesión: 60 minutos

Sesión 12 - ¿Qué puedo hacer para que las emociones me ayuden?

Actividad 1: El ejercicio del “bombo”

Introducción

A veces creemos que no hay forma de controlar las respuestas o los comportamientos que provocan las emociones, creemos que no está en nuestras manos. Con este ejercicio les queremos enseñar que siempre tenemos algo que hacer. A un estímulo concreto no siempre le acompaña una respuesta determinada; es muy importante saber cómo interpretarla e identificar qué respuesta elige cada uno/a.

Objetivos

- Controlar muchas de las reacciones que tomamos instintivamente o automáticamente.
- Darnos cuenta de la capacidad de controlar estas reacciones.
- Aprender técnicas para controlar la reacción de las emociones cuando estamos enfadados o enfadadas, tenemos miedo, estamos nerviosos o nerviosas, etc.

Metodología

Tomando cualquier excusa, le daremos a cada alumno/a un dibujo para pintar. Cuando estén trabajando, el profesor o profesora le dará al bombo con mucha fuerza. Seguramente, todos y todas se asustarán y el ritmo de trabajo se parará. El profesor o profesora pedirá entonces a cada alumno/a que explique qué ha sentido, qué ha pensado, qué reacciones ha tenido, etc.

En otro momento hará lo mismo, pero una vez realizado un ejercicio de relajación con ellos y ellas.

Se volverá a repetir el ejercicio, esta vez cuando los alumnos y alumnas se lo esperen, y se comentará qué reacciones han tenido, para que vean cómo ante el mismo estímulo han tenido reacciones distintas.

- ¿Qué puedo hacer para que las emociones me ayuden?

Recursos

Cualquier objeto con el que se pueda hacer mucho ruido.

Orientaciones

Ante el susto se darán tres tipos de respuesta:

- Comportamental: levantarse de la silla, mover los ojos hacia el lado donde ha surgido el ruido...
- Psicofisiológica: palidez de cara, enrojecer, sudar...
- Cognitiva: pensamientos que surgen al oír el ruido...

El facilitador guiará al alumnado para que identifique qué tipo de respuestas han tenido a través de preguntas.

Sesión 13 - Aprendo a regularme

Actividad 1: Dirijo mi enfado

Introducción

Todos y todas tenemos nuestras estrategias para dirigir las emociones, pero no siempre conseguimos el objetivo y perdemos mucha energía en el intento. Conocer las estrategias que otras personas utilizan es muy importante para cambiar y mejorar nuestras estrategias o para tener más opciones. Es importante saber qué respuestas nos pueden ayudar ante cada una de las emociones que sentimos.

Objetivos

- Saber afrontar situaciones difíciles.
- Aprender que cada uno/a tiene sus estrategias.
- Familiarizarse con las emociones y regularlas.
- Conocer y utilizar diversas estrategias para regular las emociones.

Metodología

Los alumnos y alumnas se tumbarán en el suelo haciendo un círculo. El facilitador elegirá una emoción (por ejemplo, el enfado). Los alumnos y alumnas ya saben diferenciar esta emoción por lo que se ha ido trabajando hasta el momento, pero si no fuera así, el facilitador deberá explicar cuáles son las características de esa emoción, qué sentimos cuando tenemos esa emoción, cuándo lo sentimos, etc.

Les preguntaremos ¿Qué hacen cuando están enfadados/as?, ¿Qué hacen para que se pase?, etc.

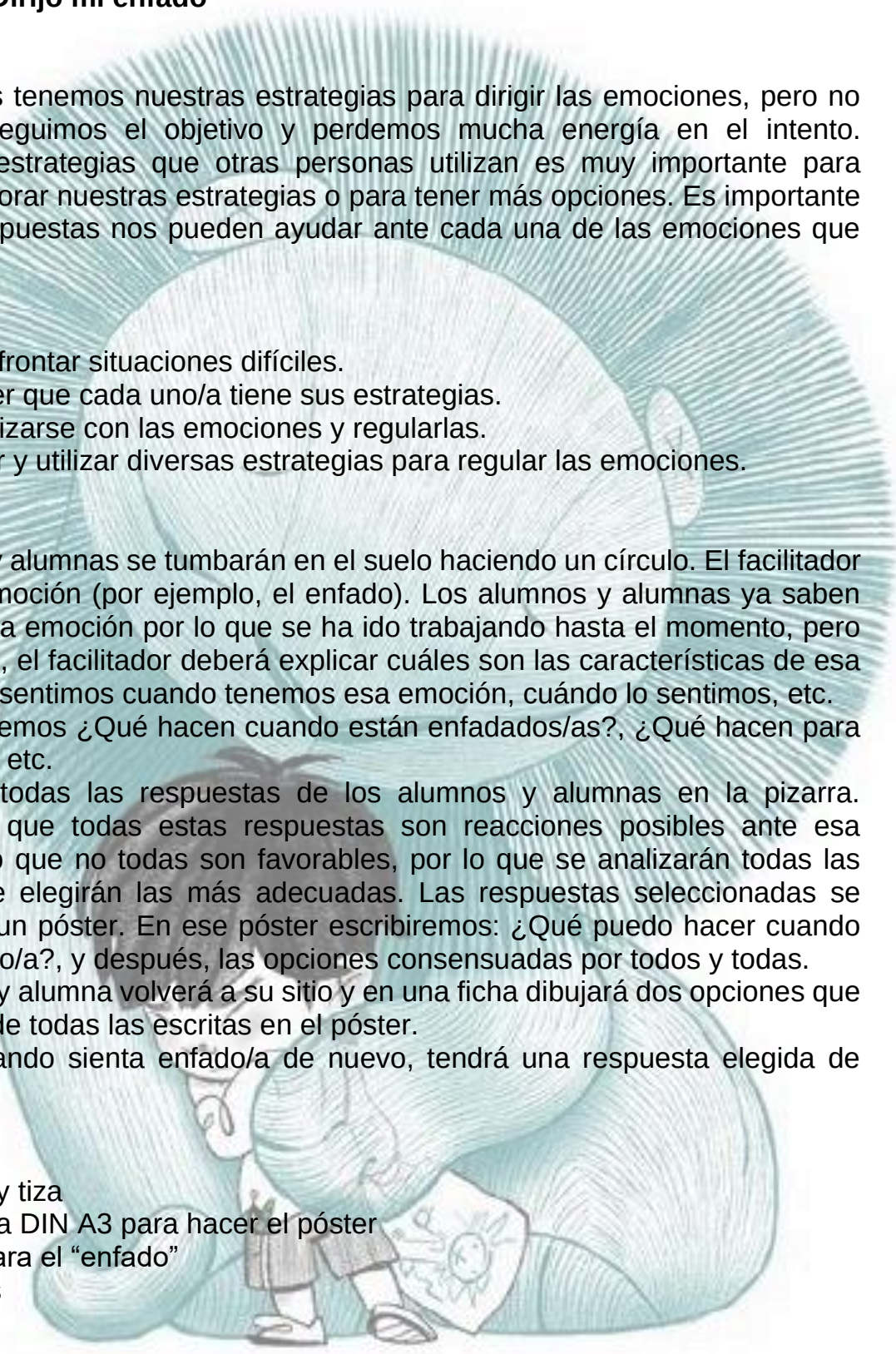
Escribiremos todas las respuestas de los alumnos y alumnas en la pizarra. Explicaremos que todas estas respuestas son reacciones posibles ante esa emoción, pero que no todas son favorables, por lo que se analizarán todas las opciones y se elegirán las más adecuadas. Las respuestas seleccionadas se escribirán en un póster. En ese póster escribiremos: ¿Qué puedo hacer cuando estoy enfadado/a?, y después, las opciones consensuadas por todos y todas.

Cada alumno y alumna volverá a su sitio y en una ficha dibujará dos opciones que haya elegido de todas las escritas en el póster.

Por tanto, cuando sienta enfado/a de nuevo, tendrá una respuesta elegida de antemano.

Recursos

- Pizarra y tiza
- Una hoja DIN A3 para hacer el póster
- Ficha para el “enfado”
- Pinturas



Orientaciones

Tiene que quedar claro que todas las respuestas de los alumnos y alumnas están bien, que éstas son respuestas posibles. No vamos a evaluar sus respuestas porque lo que buscamos son respuestas posibles. Les orientaremos para que ellos y ellas se den cuenta de que hay opciones más favorables. Si el objetivo es que el enfado se pase y estar tranquilos/as, algunas respuestas no les ayudarán a conseguirlo y otras sí.

Se puede realizar este ejercicio trabajando dos emociones en 3º (enfado y vergüenza) y otras dos en 4º (inquietud y envidia).

Duración de sesión: 60 minutos



TOM BOOTH



Sesión 14 - Aprendo a relajarme

Actividad 1: Soy un/a muñeco/a

Introducción

Alternando tensión y relajación vamos relajando las distintas partes de nuestro cuerpo. Las partes que teníamos tensas las tensamos aún más para después conseguir la relajación absoluta. Las prácticas de relajación ayudan a los alumnos y alumnas en el control de los impulsos, así como a facilitar la concentración.

Objetivos

Experimentar y valorar la relajación.

Metodología

Los alumnos y alumnas se pondrán de pie y formarán un círculo. El profesor o profesora les explicará el por qué del ejercicio que van a realizar y para qué les va a ser valioso.

Les pedirá que poco a poco vayan tensando todas las partes de su cuerpo, como si fueran muñecos. El profesor o profesora intentará mover los brazos y piernas de cada alumno y alumna y éstos tendrán que permanecer inmóviles.

Una vez que hayan tensado su cuerpo les pedirá que poco a poco vayan destensándose, que vayan relajando cada parte del cuerpo. Les dirá que ahora se han convertido en muñecos de trapo. Por tanto el cuerpo no tiene que tener ninguna tensión. El profesor o profesora comprobará de manera individual que han realizado el ejercicio correctamente.

Pueden realizar el ejercicio nuevamente para que vayan interiorizando la técnica, pero esta vez lo pueden hacer de dos en dos; uno realiza el ejercicio de relajación mientras el otro u otra se asegura de que lo hace correctamente.

Recursos

Un aula adecuada para realizar el ejercicio de relajación.

Orientaciones

Este ejercicio lo pueden realizar sentados/as: es más adecuado para los alumnos y alumnas más nerviosos/as, ya que lo pueden realizar en cualquier momento sin que nadie se entere. Es interesante comentárselo para que vean su utilidad.

Actividad 2: Mi respiración

Introducción

El control de la respiración es un elemento fundamental en la relajación. Mediante esta técnica facilitamos la oxigenación y el ritmo del corazón. Por tanto, practicar la respiración adecuada habitualmente nos ayuda a relajar tensiones.

Objetivos

- Desarrollar el control de la respiración.
- Experimentar y trabajar la relajación.

Metodología

Los alumnos y alumnas tomarán una postura tranquila y cómoda. Pueden estar sentados/as en sus sillas, sentados/as en el suelo o tumbados/as, según el tamaño del aula. El silencio es fundamental en la realización del ejercicio.

El profesor o profesora les pedirá que se den cuenta de su respiración: Darse cuenta de cómo entra el aire en su interior y cómo sale.

Poco a poco les pedirá que introduzcan el aire por su nariz y tranquilamente lo expulsen por la boca. Una vez conseguido esto el profesor o profesora comenzará a contar para darle un ritmo adecuado a este proceso.

Los alumnos y alumnas tomarán aire mientras el profesor o profesora cuenta “uno, dos, tres”. Luego mantendrán la respiración mientras el profesor o profesora cuenta hasta cuatro. Y finalmente expulsarán el aire mientras el profesor o profesora cuenta hasta tres.

Es conveniente repetir el proceso unas cuantas veces durante unos cinco minutos.

Recursos

Un aula adecuada para realizar el ejercicio de relajación.

Orientaciones

Es conveniente practicar esta técnica cada vez que estén nerviosos/as. De esta manera, la utilizarán por sí solos/as cada vez que lo necesiten.

Duración de sesión: 60 minutos.

AUTONOMÍA EMOCIONAL - ME GUSTA CÓMO SOY

Sesión 15 - Soy optimista

Actividad 1: Puzzle

Introducción

Para vivir la vida positivamente es importante saber cuáles son las cosas que nos gustan, que nos producen placer. ¿Qué nos produce emociones agradables? No es necesario buscar cosas del otro mundo, lo importante es darnos cuenta de las pequeñas cosas agradables que tenemos en el día a día. Conociéndolas seremos más conscientes de las sensaciones agradables que nos producen y nos ayudarán a tener una visión más positiva. Enseñar a los niños y niñas a ser más optimistas es transmitirles un recurso más para afrontar la vida.

Objetivos

- Desarrollar una visión positiva.
- Aprender a vivir satisfactoriamente.

Metodología

El profesor o profesora pedirá a los alumnos y alumnas que hagan una lista sobre las cosas que les hacen sentir bien en el día a día. Es recomendable que el profesor o profesora les ofrezca unos ejemplos: disfrutar del tiempo, abrazar a las madres y a los padres, jugar al fútbol, darse un baño, etc.

Comentarán en grupos pequeños las opciones que han escrito.

Una vez terminado esto, les repartiremos unas fichas de puzzle. En un lado del puzzle (en el lado en el que se especifican las fichas) los alumnos y alumnas escribirán sus opciones. Al otro lado, cada cual dibujará su cara (una cara positiva).

Cortarán las piezas y les daremos tiempo para hacer el puzzle.

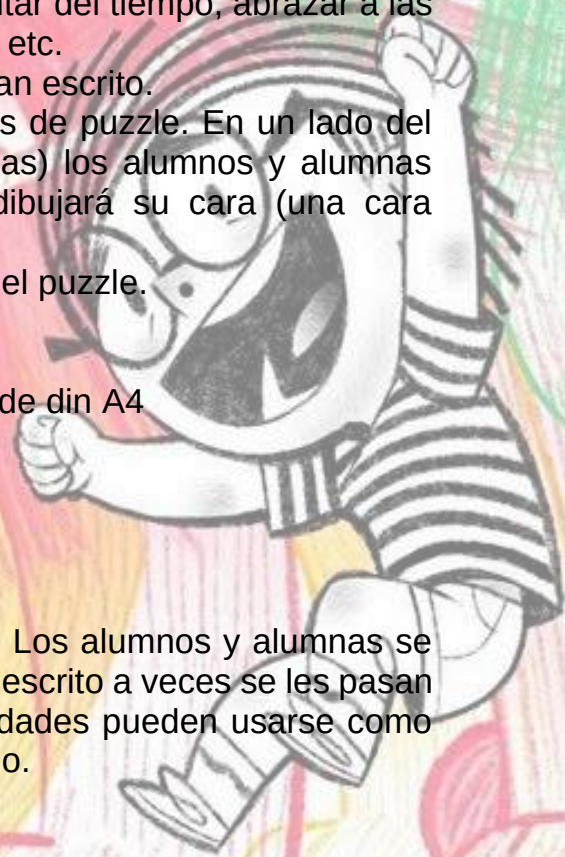
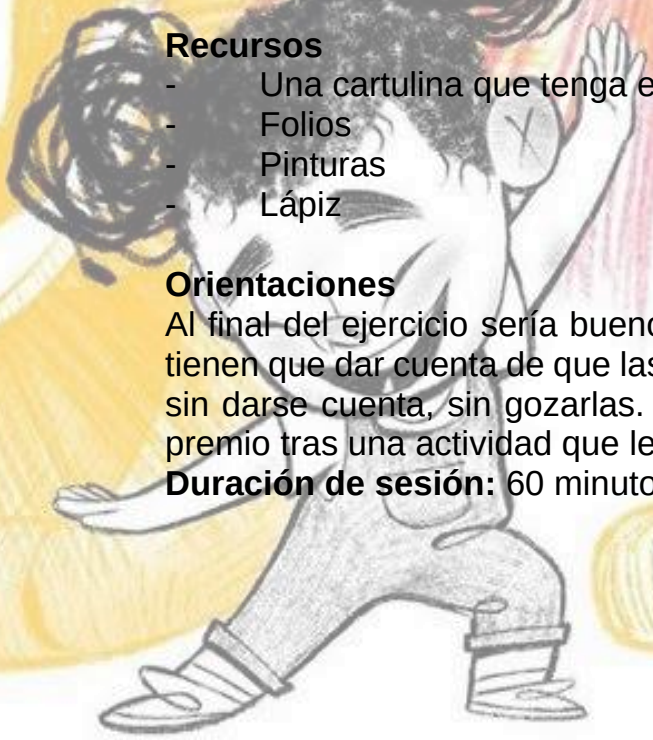
Recursos

- Una cartulina que tenga el molde de un puzzle de din A4
- Folios
- Pinturas
- Lápiz

Orientaciones

Al final del ejercicio sería bueno hacer una reflexión. Los alumnos y alumnas se tienen que dar cuenta de que las actividades que han escrito a veces se les pasan sin darse cuenta, sin gozarlas. Además, estas actividades pueden usarse como premio tras una actividad que les suponga un esfuerzo.

Duración de sesión: 60 minutos.



Sesión 16 – Soy optimista

Actividad 1: El día ideal

Introducción

Para vivir la vida positivamente es importante saber cuáles son las cosas que nos hacen sentir bien para poder disfrutarlas.

Objetivos

- Tomar conciencia de las cosas que nos hacen sentir bien.
- Aprender a vivir con satisfacción.

Metodología

En este ejercicio los alumnos y alumnas trabajarán individualmente. Les entregaremos la ficha “Mi día ideal” y harán una redacción. Describirán cómo sería su día ideal, qué harían por la mañana, al medio día, a la noche, y cuál sería el mejor momento de ese día, así como con quién realizarían esas acciones para disfrutarlas más.

Cuando hayan terminado pueden hacer un dibujo para ilustrar lo escrito.

Después leerán las redacciones delante de sus compañeros y compañeras. Esto también puede hacerse en grupos pequeños, dependiendo del grupo o del profesor o profesora. Comentaremos las semejanzas.

Recursos

- Ficha “Mi día ideal”
- Lápiz
- Pinturas

Orientaciones

Aclaremos a los alumnos y alumnas, antes de escribir la redacción, que el día ideal no es aquél que no hayan vivido o que nunca vayan a vivir. Hay cosas que hacemos normalmente, que nos hacen sentir bien y que nos pueden proporcionar un día ideal. Un día ideal sería aquél que podemos conseguir.

Los alumnos y alumnas tendrán la opción de no leer la redacción en voz alta; es legítimo que algún alumno o alumna no quiera compartirla con las demás personas y es una decisión completamente respetable. En cualquier caso, la mayoría de alumnos y alumnas de esta edad suelen querer compartir este tipo de trabajos con el resto.

Duración de sesión: 60 minutos

Sesión 17 – Soy optimista

Actividad 1: Gracias a eso

Introducción

Las personas optimistas son aquellas que ven el lado positivo de las cosas, en lugar de fijarse en las dificultades. De esta forma hacen frente a las dificultades que se les presentan. La mayoría de las cosas que nos pasan en la vida tienen su lado bueno y su lado malo; por tanto, es muy valioso saber darles la vuelta a los momentos difíciles que pasamos, es decir, verlos de forma optimista. Es posible desarrollar esta capacidad.

Objetivos

- Desarrollar la capacidad de superar las dificultades.
- Convertir los pensamientos negativos en positivos.

Metodología

El facilitador tendrá una caja en la que habrá varias tarjetas con malas noticias. Ejemplos:

- Mañana tenemos una excursión a la playa y acaban de decir en la televisión que va a llover.
- Hemos quedado para jugar a fútbol y se nos ha olvidado traer el balón.
- Nos han llevado a ver una película y se ha ido la luz en todo el pueblo.
- Mi madre había quedado en venir a buscarme al colegio, pero como siempre, tenía una reunión, y me ha recogido una amiga suya.

El facilitador sacará una tarjeta de la caja y la leerá en alto. Los alumnos y alumnas deberán convertir esta situación en positiva utilizando “Afortunadamente...” al inicio de la frase. Cuantas más propuestas haya, mejor.

Recursos

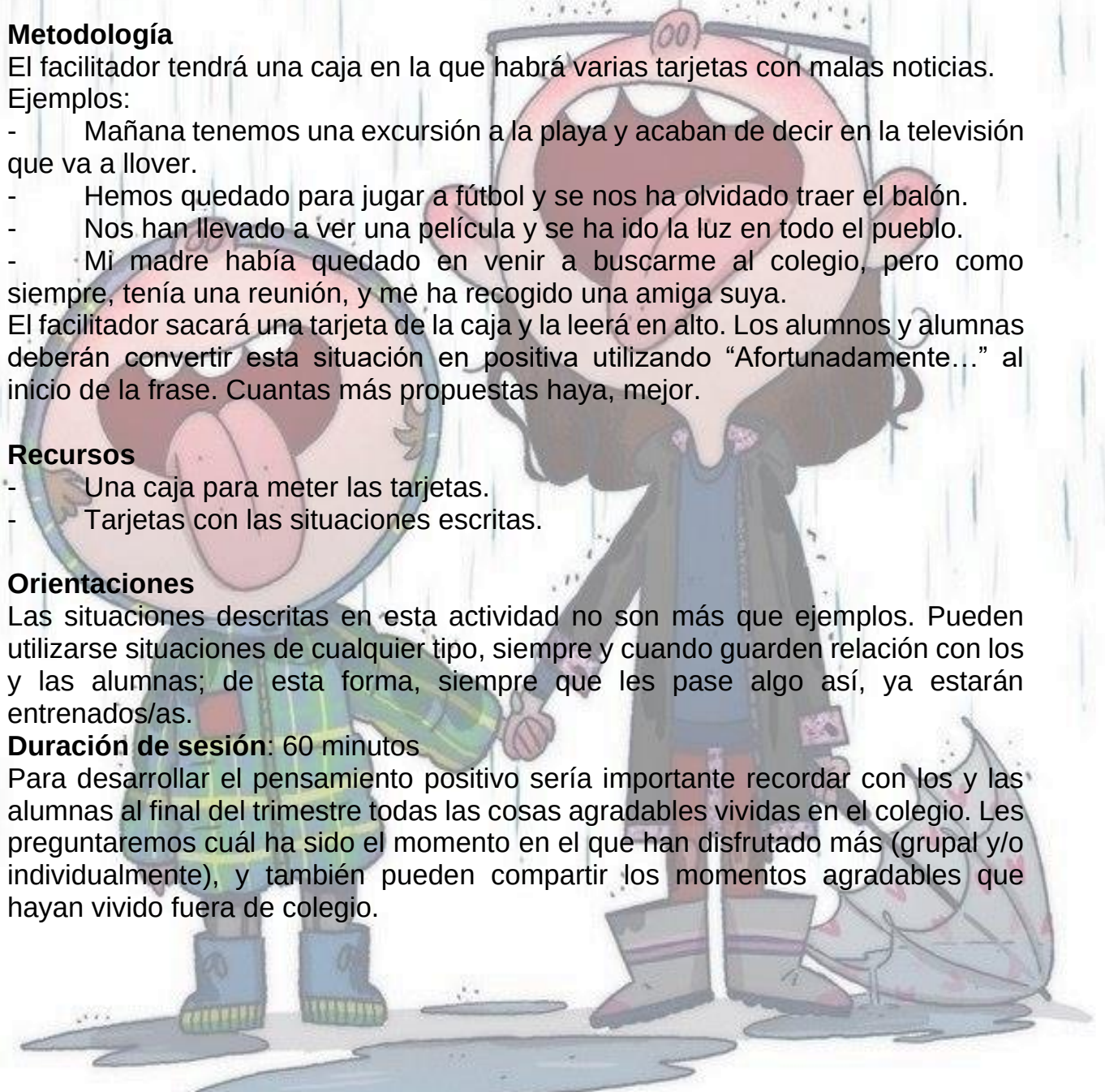
- Una caja para meter las tarjetas.
- Tarjetas con las situaciones escritas.

Orientaciones

Las situaciones descritas en esta actividad no son más que ejemplos. Pueden utilizarse situaciones de cualquier tipo, siempre y cuando guarden relación con los y las alumnas; de esta forma, siempre que les pase algo así, ya estarán entrenados/as.

Duración de sesión: 60 minutos

Para desarrollar el pensamiento positivo sería importante recordar con los y las alumnas al final del trimestre todas las cosas agradables vividas en el colegio. Les preguntaremos cuál ha sido el momento en el que han disfrutado más (grupal y/o individualmente), y también pueden compartir los momentos agradables que hayan vivido fuera de colegio.



Sesión 18 - Confío en mí

Actividad 1 - El dulce círculo

Introducción

Cada niño y niña es único/a. Irrepetible. Se le debe respeto y estima. El niño o niña que es respetado aprende a respetar al resto. El niño o niña que es amado/a aprende a amar al resto.

Decirles que les tenemos en cuenta, que nos importan, hace que aumente su autoestima. Cuando el niño o niña siente que se le tiene en cuenta se relaja.

Objetivos

- Aceptarse y amarse.
- Sentirse parte de un grupo.
- Amar y aceptar al resto.

Metodología

Los alumnos y las alumnas se sentarán en círculo. El profesor o profesora elegirá al azar un alumno o alumna, y éste o ésta se sentará en la mitad del círculo. Los alumnos y las alumnas que forman el círculo empezarán a decir, poco a poco, las cosas que les gustan de él o ella: Siempre estás dispuesto/a a ayudar, me gusta tu sonrisa, tienes una letra muy bonita, etc. Es importante también para los niños y niñas que el profesor o profesora haga sus aportaciones. Cuando el profesor o profesora termine (aunque no tiene por qué ser la última persona) aplaudiremos al alumno o alumna y otra persona se sentará en la mitad del círculo.

Recursos

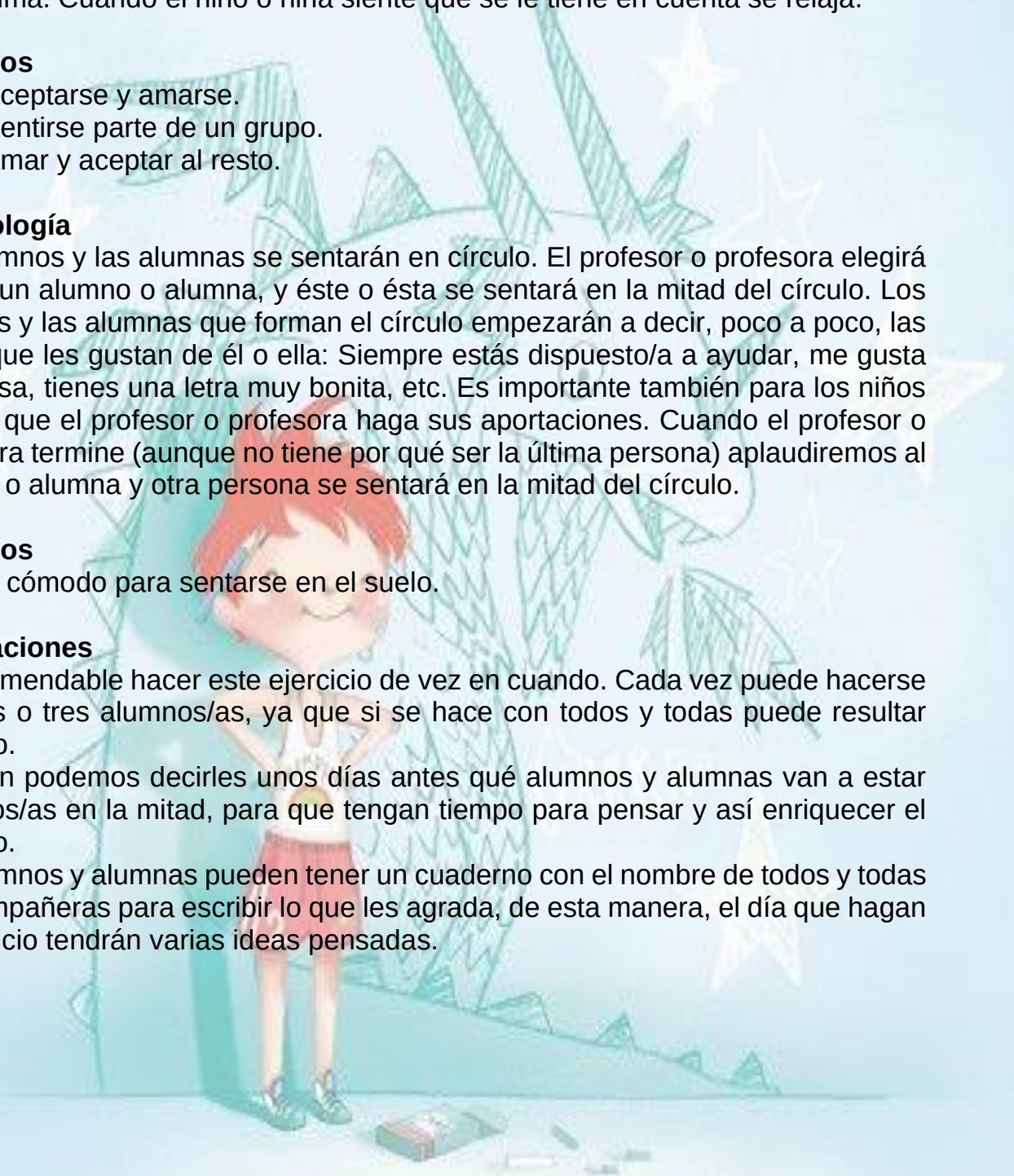
Un sitio cómodo para sentarse en el suelo.

Orientaciones

Es recomendable hacer este ejercicio de vez en cuando. Cada vez puede hacerse con dos o tres alumnos/as, ya que si se hace con todos y todas puede resultar aburrido.

También podemos decirles unos días antes qué alumnos y alumnas van a estar sentados/as en la mitad, para que tengan tiempo para pensar y así enriquecer el ejercicio.

Los alumnos y alumnas pueden tener un cuaderno con el nombre de todos y todas sus compañeras para escribir lo que les agrada, de esta manera, el día que hagan el ejercicio tendrán varias ideas pensadas.



Actividad 2 - ¡Y qué!

Introducción

Los pensamientos negativos crean falta de confianza y pueden llevarnos a sentirnos víctimas de la situación. Esto puede influir en el rendimiento físico e intelectual. Cuando nos amamos, nos damos licencia para errar. No tenemos por qué hacerlo todo bien.

Objetivos

- Aceptarse y amarse.
- Ser flexibles con nosotros/as mismos/as.
- Observar que nuestro objetivo no es ser perfectos/as.

Metodología

Toda la clase se pondrá en pie, haciendo un círculo, e inventarán un “rap”. Para crearlo, cada alumno/a dirá algo que le ha salido mal y los demás dirán: ¡Y qué! ¡Y qué!

Por ejemplo:

Uno o una: Me he puesto dos calcetines de distinto color

Todos y todas: ¡Y qué! ¡Y qué!

Uno o una: Hoy a la mañana Se me ha caído el vaso y se me ha desparrramado toda la leche

Todos y todas: ¡Y qué! ¡Y qué!

El rap lo podemos acompañar con percusión, palmadas o con lo que a cada cual se le ocurra.

Una vez terminado es bueno que se sienten y hagan una reflexión: No es malo cometer errores, pero estos pueden tomarse como Un aspecto a mejorar.

Le preguntaremos a cada una de las personas qué puede hacer para que no vuelva a cometer el mismo error, y discutirán las respuestas entre todos y todas.

Recursos

- Un aula para estar en círculo cómodamente.
- Instrumentos de percusión (no son obligatorios).

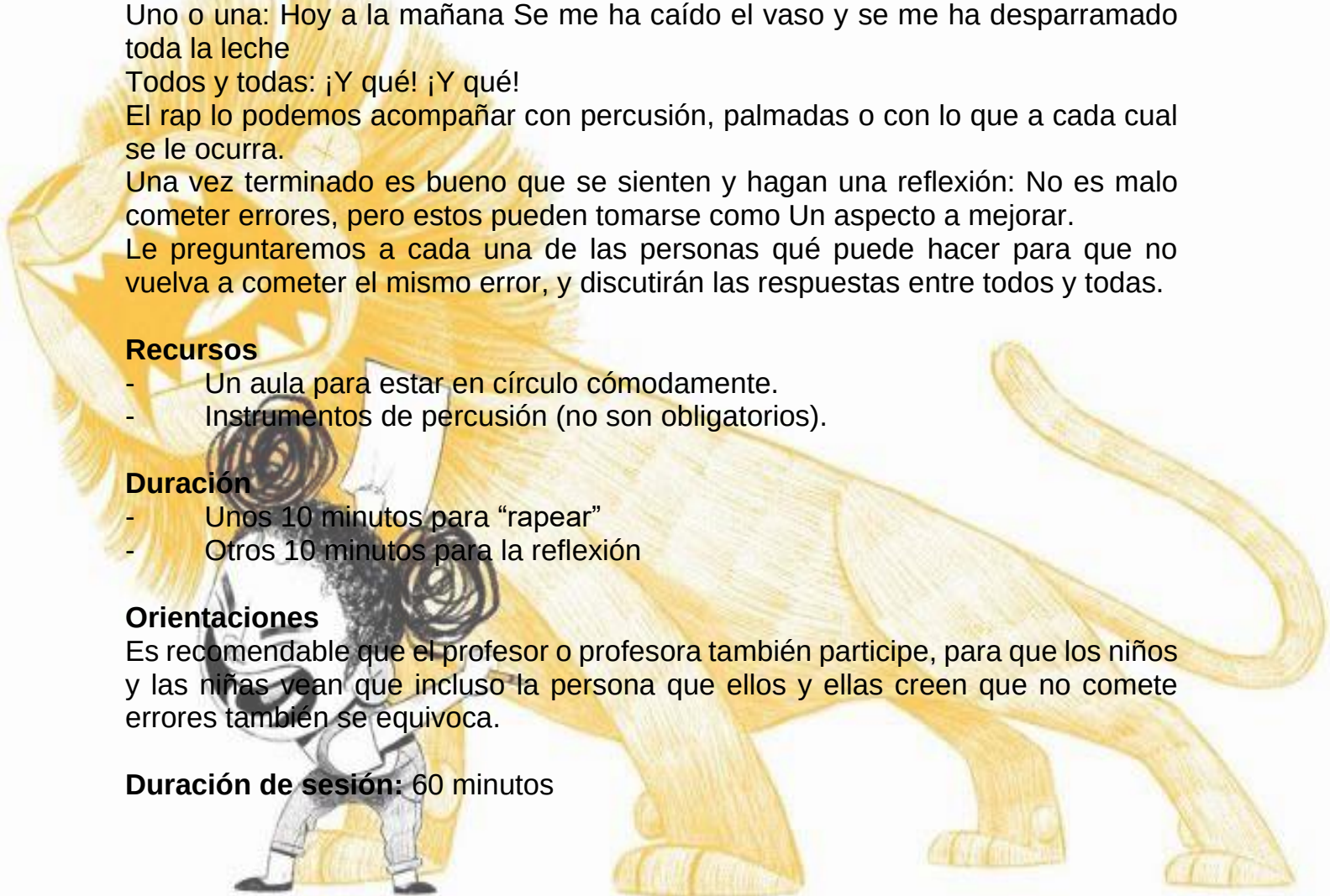
Duración

- Unos 10 minutos para “rapear”
- Otros 10 minutos para la reflexión

Orientaciones

Es recomendable que el profesor o profesora también participe, para que los niños y las niñas vean que incluso la persona que ellos y ellas creen que no comete errores también se equivoca.

Duración de sesión: 60 minutos



Sesión 19 - Soy capaz

Actividad 1 - Soy capaz de eso, ¡cómo no voy a serlo!

Introducción

A veces tenemos que hacer cosas que nos cuestan o que no nos gustan. Lo cierto es que las hacemos mejor cuando les vemos sentido o cuando creemos que nos vendrán bien. Pero a veces no es fácil encontrar el lado positivo de estos quehaceres. A través de este ejercicio cada cual se marcará unos objetivos y precisará lo que va a hacer para conseguirlos. Vamos a utilizar la técnica de “las autoinstrucciones” para poner en marcha el propio motor. Nos enseñará que el logro de los objetivos está, en gran parte, en nuestra mano.

Objetivos

- Entender que a veces tenemos que hacer cosas que no nos gustan o que nos cuestan.
- Aprender que cada uno/a tiene que hacer un esfuerzo para lograr sus objetivos.
- Aprender que el logro de los objetivos está en gran parte en nuestra mano.
- Conocer y probar la técnica “las autoinstrucciones” para lograr los objetivos marcados.

Metodología

Tendremos unas tarjetas plastificadas preparadas y cada una contendrá una frase. Las tarjetas pueden estar repetidas, ya que más de un alumno o alumna puede querer la misma.

A un lado de la tarjeta pondremos: No me gusta....., pero..... o me cuesta mucho....., pero...

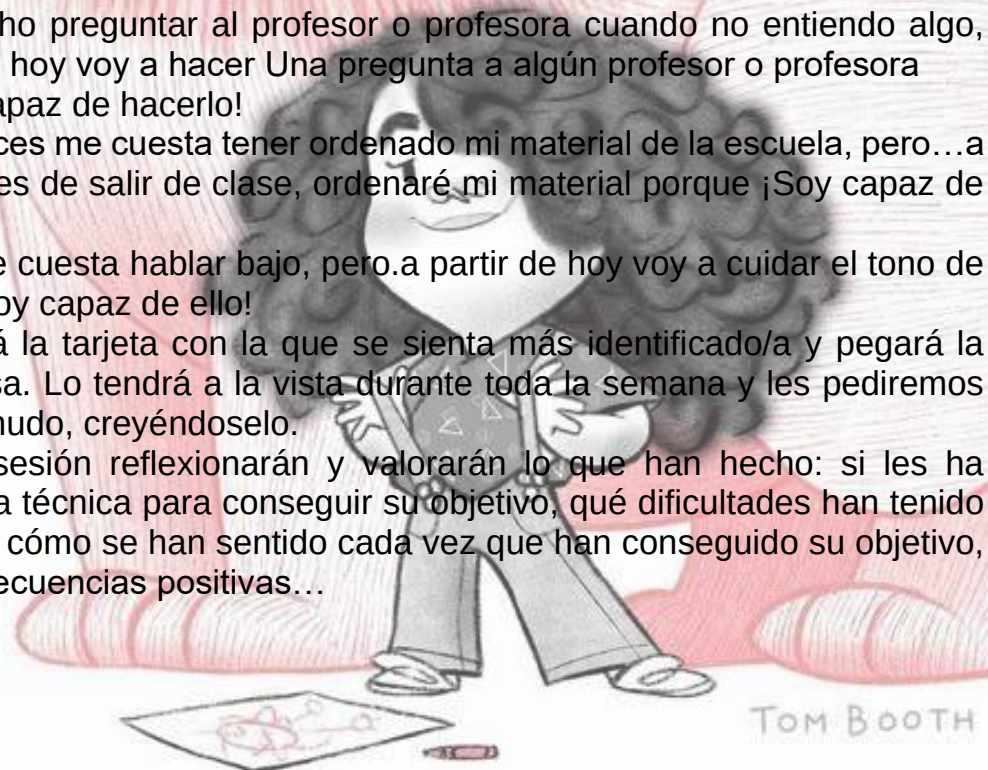
En el otro lado pondremos ¡A partir de hoy voy a ser capaz de... !

Ejemplos:

- Me cuesta mucho preguntar al profesor o profesora cuando no entiendo algo, pero... a partir de hoy voy a hacer Una pregunta a algún profesor o profesora porque ¡yo soy capaz de hacerlo!
- Muchas veces me cuesta tener ordenado mi material de la escuela, pero...a partir de hoy, antes de salir de clase, ordenaré mi material porque ¡Soy capaz de ello!
- A veces me cuesta hablar bajo, pero.a partir de hoy voy a cuidar el tono de mi voz porque ¡Soy capaz de ello!

Cada cual elegirá la tarjeta con la que se sienta más identificado/a y pegará la tarjeta en su mesa. Lo tendrá a la vista durante toda la semana y les pediremos que la lean a menudo, creyéndoselo.

En la siguiente sesión reflexionarán y valorarán lo que han hecho: si les ha resultado eficaz la técnica para conseguir su objetivo, qué dificultades han tenido para conseguirlo, cómo se han sentido cada vez que han conseguido su objetivo, si ha tenido consecuencias positivas...



Recursos

- Tarjetas plastificadas con frases.

Orientaciones

Los alumnos y las alumnas de esta edad necesitan mucha ayuda para hacer este ejercicio. Por eso tendremos preparadas las frases de antemano, ya que les resulta difícil pensarlas por ellos/as mismos/as.

El ejercicio puede desarrollarse de otro modo. Tomando como base el primer tema “¿Quién soy yo?”, cuyo objetivo, entre otros, era ser consciente de las propias dificultades, podemos preparar una “autoinstrucción” adecuada para que las superen.

Actividad 2: Voy a conseguirlo

Introducción

Es agradable conseguir el objetivo que te has marcado. Nos motiva a seguir adelante. Aun así, es importante tener cuidado al marcarnos los desafíos. Marcarnos como objetivo algo que nunca vamos a conseguir es peligroso, y nos hace perder una energía que nunca nos será devuelta.

En cambio, cuando el desafío que elegimos es posible, aunque conseguirlo nos suponga

un gran esfuerzo, nos motiva y sentimos que somos capaces de conseguirlo. Nos da fuerza para enfrentarnos a otro desafío.

Objetivos

- Ser conscientes de que para conseguir un objetivo tenemos que hacer un esfuerzo.
- Darnos cuenta de que el logro de los objetivos está en nuestra mano.
- Ser conscientes de los logros alcanzados.

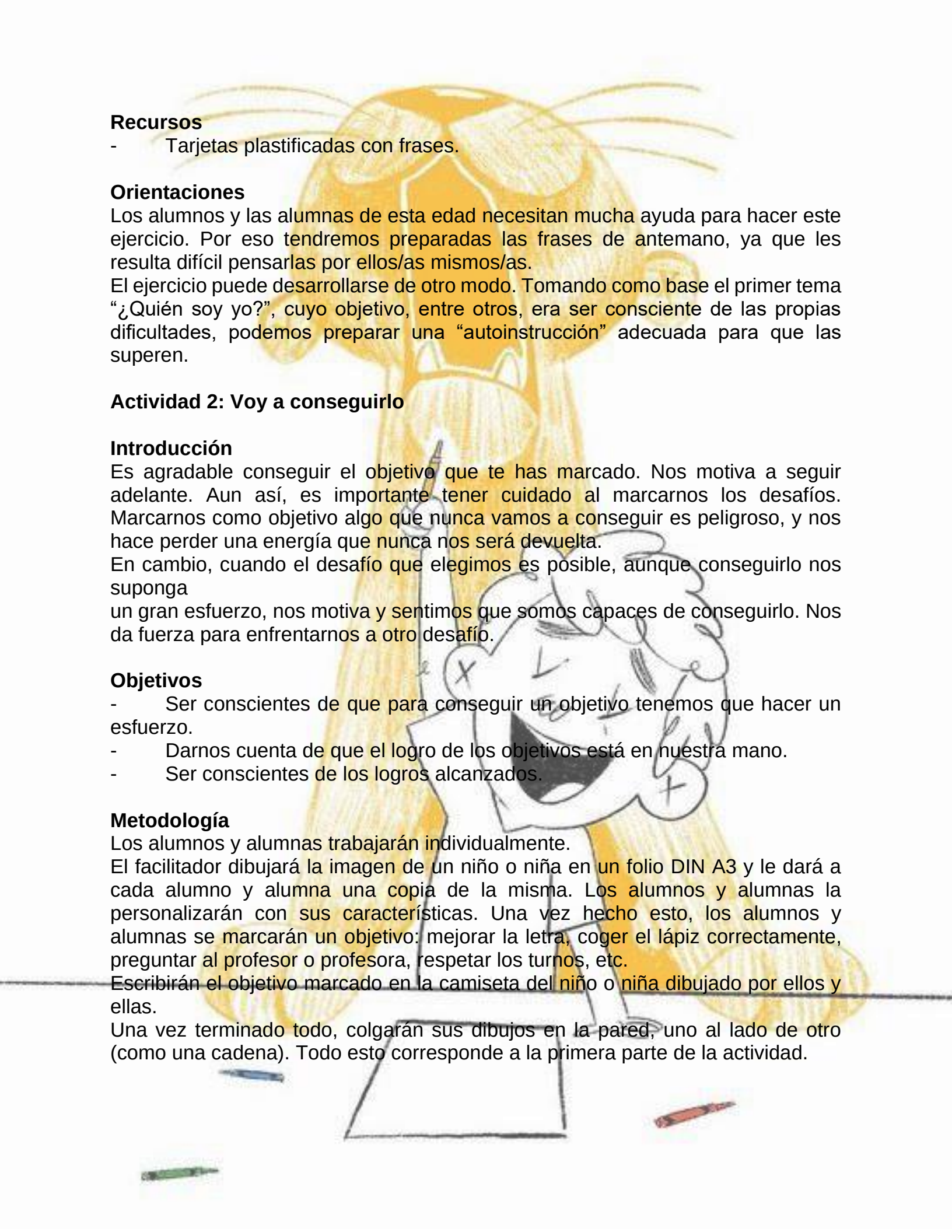
Metodología

Los alumnos y alumnas trabajarán individualmente.

El facilitador dibujará la imagen de un niño o niña en un folio DIN A3 y le dará a cada alumno y alumna una copia de la misma. Los alumnos y alumnas la personalizarán con sus características. Una vez hecho esto, los alumnos y alumnas se marcarán un objetivo: mejorar la letra, coger el lápiz correctamente, preguntar al profesor o profesora, respetar los turnos, etc.

Escribirán el objetivo marcado en la camiseta del niño o niña dibujado por ellos y ellas.

Una vez terminado todo, colgarán sus dibujos en la pared, uno al lado de otro (como una cadena). Todo esto corresponde a la primera parte de la actividad.



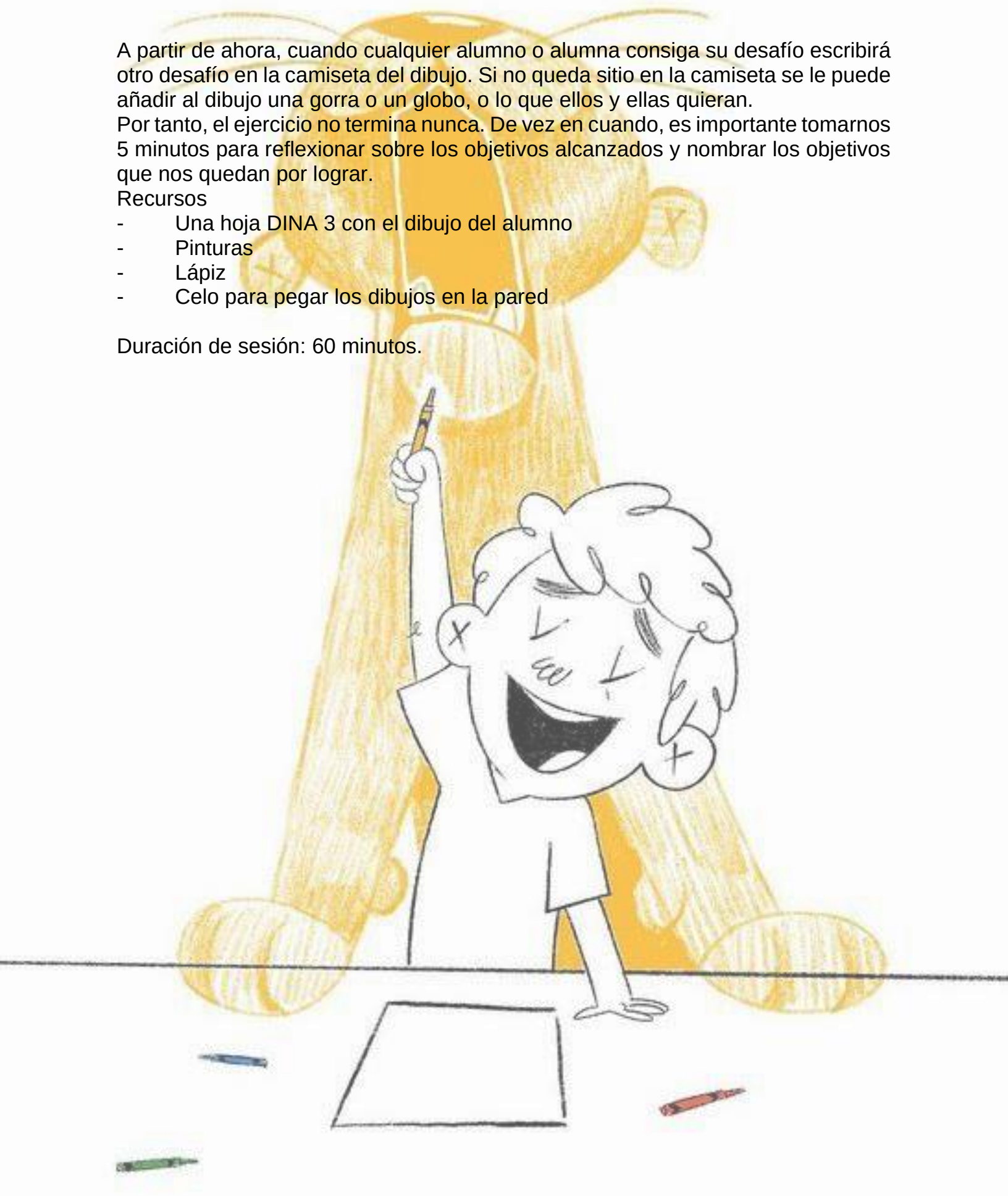
A partir de ahora, cuando cualquier alumno o alumna consiga su desafío escribirá otro desafío en la camiseta del dibujo. Si no queda sitio en la camiseta se le puede añadir al dibujo una gorra o un globo, o lo que ellos y ellas quieran.

Por tanto, el ejercicio no termina nunca. De vez en cuando, es importante tomarnos 5 minutos para reflexionar sobre los objetivos alcanzados y nombrar los objetivos que nos quedan por lograr.

Recursos

- Una hoja DIN A3 con el dibujo del alumno
- Pinturas
- Lápiz
- Celo para pegar los dibujos en la pared

Duración de sesión: 60 minutos.



Sesión 20 - Tengo mi opinión

Actividad 1: Cada persona tiene su opinión

Introducción

Teniendo en cuenta que cada cual tiene su opinión, trabajaremos el derecho y la necesidad de expresar nuestra opinión. En este ejercicio les enseñaremos a expresar su opinión de forma adecuada: respetar los turnos, la postura corporal, el tono de voz, etc.

Objetivos

- Ser conscientes de que ante la misma situación podemos tener distintas opiniones.
- Aprender a dar nuestra opinión de manera adecuada.
- Saber que hay que respetar todas las opiniones.

Metodología

El profesor o profesora propondrá unos ejercicios: por ejemplo, En el cole, todos y todas debemos vestirnos de la misma forma (puede ser cualquier cosa que tenga que ver con su vida)

Haremos grupos de cinco. Una de las personas será la moderadora y el resto darán su opinión sobre el tema que se plantee.

Pediremos a cada grupo que elijan el tema, y en ese mismo momento ya estarán dando su opinión. Si no se les ocurre nada, el profesor o profesora ofrecerá alguno de los temas que tenga pensados previamente. Los temas deben ser fácilmente relacionados con su vida diaria para que puedan debatir.

Les dejaremos 5 minutos como mucho para pensar la opinión que van a defender. La persona moderadora establecerá los turnos de forma individual para que cada cual de su opinión.

Una vez terminado comentaremos entre todos y toda la actividad: qué han aprendido, cuáles han sido las dificultades, cómo las han superado, etc.

Recursos

Un aula grande para trabajar en grupos y para que se puedan escuchar mutuamente

Orientaciones

Se pueden utilizar las tutorías para desarrollar la actividad, pero el objetivo final de estas actividades es reflejar en el día a día y en todos los momentos lo aprendido en estas sesiones. Es por eso que sería recomendable incluir poco a poco estos trabajos en el currículum.

En este caso, es adecuado desarrollar este trabajo, o alguno similar, en algunas horas de lenguaje.

Duración de sesión: 60 minutos

Sesión 21 - Yo decido

Actividad 1: Puedo decir que no

Introducción

Todos y todas tenemos derecho a dar nuestra opinión y a tomar decisiones. Tenemos costumbre de defender al resto. A veces nuestra respuesta depende del resto, sobre todo cuando nos proponen algo. A los niños y niñas también les pasa lo mismo, en muchas situaciones les resulta difícil decir que no por miedo a sus consecuencias.

Objetivos

- Aprender a decir que no.
- Conocer el lado positivo del no.

Metodología

Dividiremos a los alumnos y alumnas en grupos pequeños (3 o 4 miembros). A cada grupo le tocará representar una situación

Ejemplo:

- Un amigo/a menosprecia a otro/a delante de ti y te pide que hagas lo mismo, pero a ti no te parece bien. Quieres mucho a los/as dos amigos/as...
- Un profesor/a te pide que cantes una canción delante de todos/as. Pero ese día no te sientes bien.
- Un amigo/a Se acerca a tú grupo de amigos/as con unos cigarros. se les ofrece para probar y todos dicen que sí. Tú no lo quieres probar, pero no quieres decir que no delante de todos/as.
- Estás en clase y quien está a tú lado no se calla. Todo el rato está hablándote y haciendo tonterías. Te hace gracia, pero sabes que lo que está diciendo el profesor/a es muy importante y tienes interés...

De esta forma les daremos a los alumnos y alumnas distintas ideas y ellos y ellas las escenificarán en un pequeño teatro.

Una vez preparado el teatro lo escenificarán y el resto dará su opinión sobre lo que está viendo: si están de acuerdo, qué es lo que harían ellos y ellas, si les ha pasado alguna vez, qué hicieron, etc.

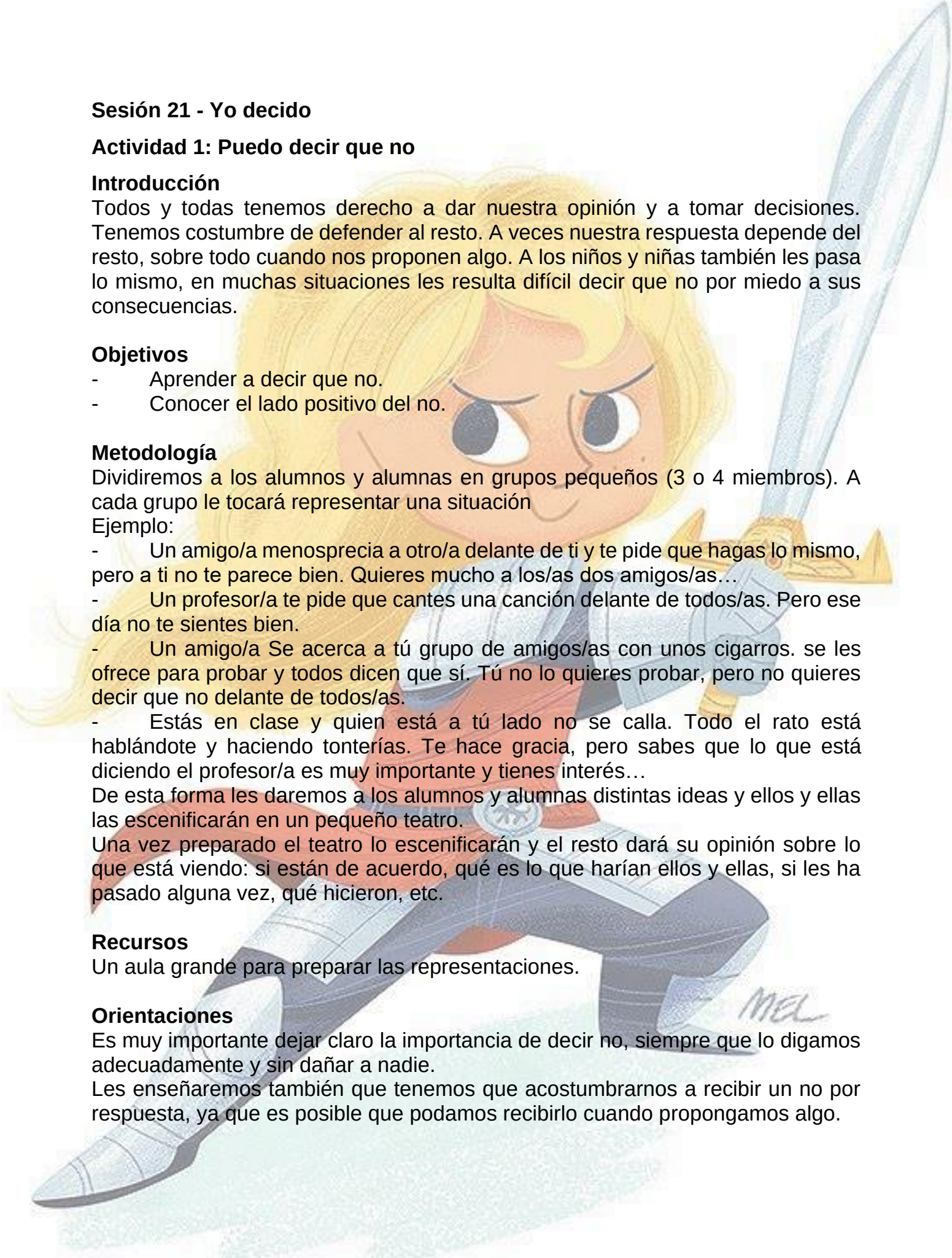
Recursos

Un aula grande para preparar las representaciones.

Orientaciones

Es muy importante dejar claro la importancia de decir no, siempre que lo digamos adecuadamente y sin dañar a nadie.

Les enseñaremos también que tenemos que acostumbrarnos a recibir un no por respuesta, ya que es posible que podamos recibirlo cuando propongamos algo.



Yo decido

Actividad 2: ¿Allí o aquí?

Introducción

Todos y todas tenemos gustos y vivencias diferentes y eso puede influir en nuestra toma de decisiones. El objetivo de la siguiente actividad es aprender que ante una acción hay diferentes opiniones.

Objetivos

- Probar a tomar decisiones.
- Aprender que todos y todas no tomamos la misma decisión ante la misma situación.

Metodología

Los alumnos y alumnas se pondrán de pie y el profesor/a les presentará una actividad. Se nombrarán diversas actividades y a quienes les guste se moverán a la derecha, y a quienes no les guste a la izquierda. Se debe hacer muy rápido, sin prestar atención a lo que hacen el resto.

Actividades posibles: dibujar, ballet, fútbol, matemática, limpiar los platos, hacer la cama, etc.

Después se puede hacer la actividad más compleja. En vez de decir el nombre de una actividad podemos decir una situación. Quienes estén de acuerdo con lo que se plantea irán a la derecha, y quienes no a la izquierda.

Situaciones posibles:

- El profesor/a le pide a Maddi que esté en Silencio. Cuando el profesor/a se da la vuelta Maddi le hace gestos para que el resto se rían.
- Iñigo le propone a un chico, al que ve apartado y que conoce poco, jugar con ellos a fútbol.

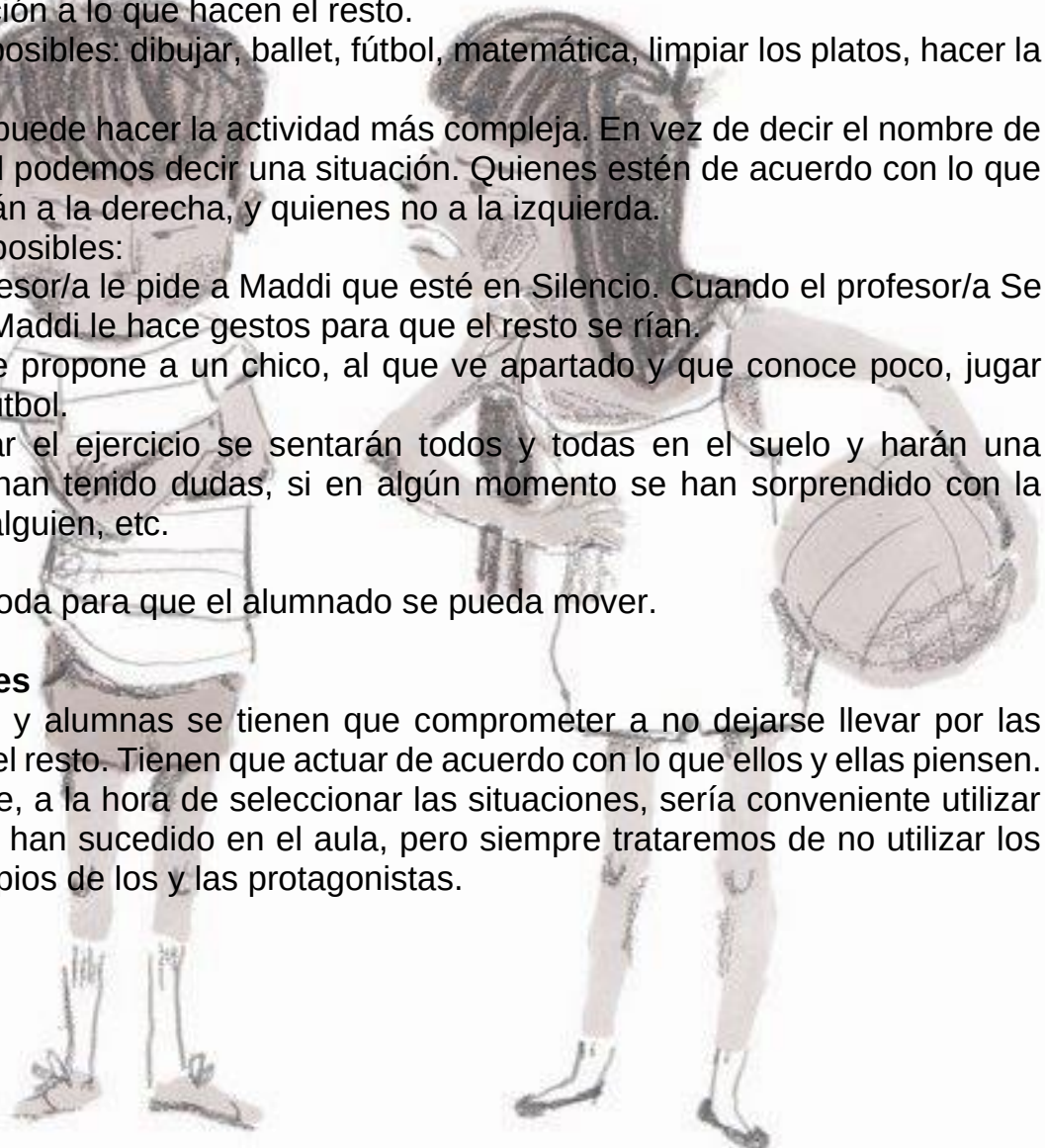
Para terminar el ejercicio se sentarán todos y todas en el suelo y harán una reflexión: si han tenido dudas, si en algún momento se han sorprendido con la decisión de alguien, etc.

Recursos

Un aula cómoda para que el alumnado se pueda mover.

Orientaciones

Los alumnos y alumnas se tienen que comprometer a no dejarse llevar por las decisiones del resto. Tienen que actuar de acuerdo con lo que ellos y ellas piensen. Por otra parte, a la hora de seleccionar las situaciones, sería conveniente utilizar aquellas que han sucedido en el aula, pero siempre trataremos de no utilizar los nombres propios de los y las protagonistas.



Actividad 3: ¿Qué digo?

Introducción

En la vida diaria tenemos que tomar decisiones en cada momento. A veces las tomamos fácilmente, y otras en cambio, dejamos que sea otra persona quien las tome por nosotros/as.

Todas las decisiones tienen alguna consecuencia. Por tanto, cuando tomamos decisiones debemos ser conscientes de ellas y aceptar las consecuencias que tengan.

Objetivos

- Enseñar a tomar decisiones.
- Darse cuenta de que las decisiones tienen consecuencias.

Metodología

Los alumnos y alumnas se sentarán formando un círculo. A cada una de las personas le daremos una tarjeta roja y otra verde. Después cerrarán los ojos. El profesor o profesora planteará una situación y quienes estén de acuerdo levantarán la tarjeta verde; quienes estén en desacuerdo levantarán la roja. Una vez que hayan tomado la decisión abrirán los ojos y verán las respuestas de sus compañeros y compañeras.

Ejemplos:

- En las últimas dos semanas, Ainhoa ha olvidado en cuatro ocasiones hacer los deberes de matemáticas. El profesor se ha enfadado y le ha castigado.
- Maite ha decidido hacer su cama a diario, porque piensa que hay que repartir entre todos las tareas de casa.
- Mikel ha empujado a Luken cuando hacían cola. Cuando han llegado a clase, Luken le ha dicho que no le ha gustado y le ha pedido que no vuelva a hacer.

Después reflexionaremos sobre lo ocurrido y comentarán si les ha sorprendido alguna respuesta o si han tenido dudas.

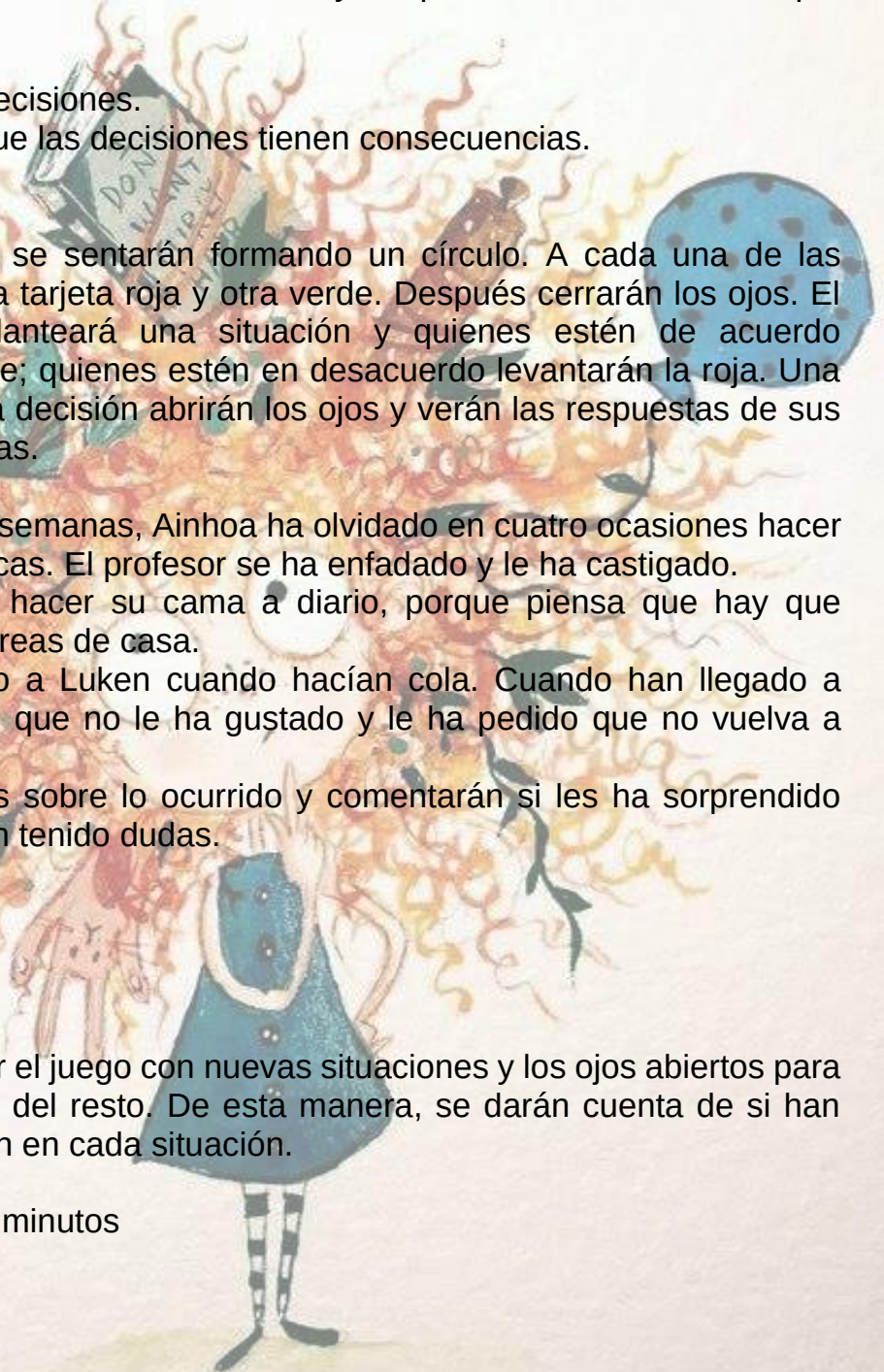
Recursos

Tarjetas rojas y verdes.

Orientaciones

También podemos repetir el juego con nuevas situaciones y los ojos abiertos para que vean las respuestas del resto. De esta manera, se darán cuenta de si han tomado la misma decisión en cada situación.

Duración de sesión: 60 minutos



HABILIDADES SOCIALES - SOY BUEN/A AMIGO/A

Sesión 22 - Te escucho

Actividad 1: Enviando mensajes

Introducción

Para tener una comunicación sana y rica es imprescindible saber escuchar, prestar atención a lo que nos dice el resto. Se trata de la escucha activa, en la que las emociones también ocupan lugar. En este ejercicio deberemos poner atención y escuchar al resto.

Objetivos

- Comprender lo que nos quieren decir.
- Desarrollar la actitud de escucha.

Metodología

Los alumnos y las alumnas se sentarán en el suelo haciendo un círculo. Comentaremos la importancia de estar en silencio, ya que el silencio nos facilitará realizar este ejercicio.

El profesor o profesora mandará un mensaje al alumno o alumna que esté a su lado (Por ejemplo: cierra la puerta de clase), y éste al que esté a su lado, hasta llegar al último.

La última persona comentará cuál ha sido el mensaje que ha recibido. Si el mensaje le ha llegado bien el grupo consigue hacer bien el ejercicio, prestar atención, lograr la comunicación.

Repetiremos el ejercicio con diversos mensajes, cambiando de lugar a los alumnos y alumnas.

Mensajes posibles:

- Abre las ventanas de clase, por favor.
- Dibuja Una flor en la pizarra.
- Dale Un abrazo a quien está a tu lado.
- Siéntate en tu Silla.

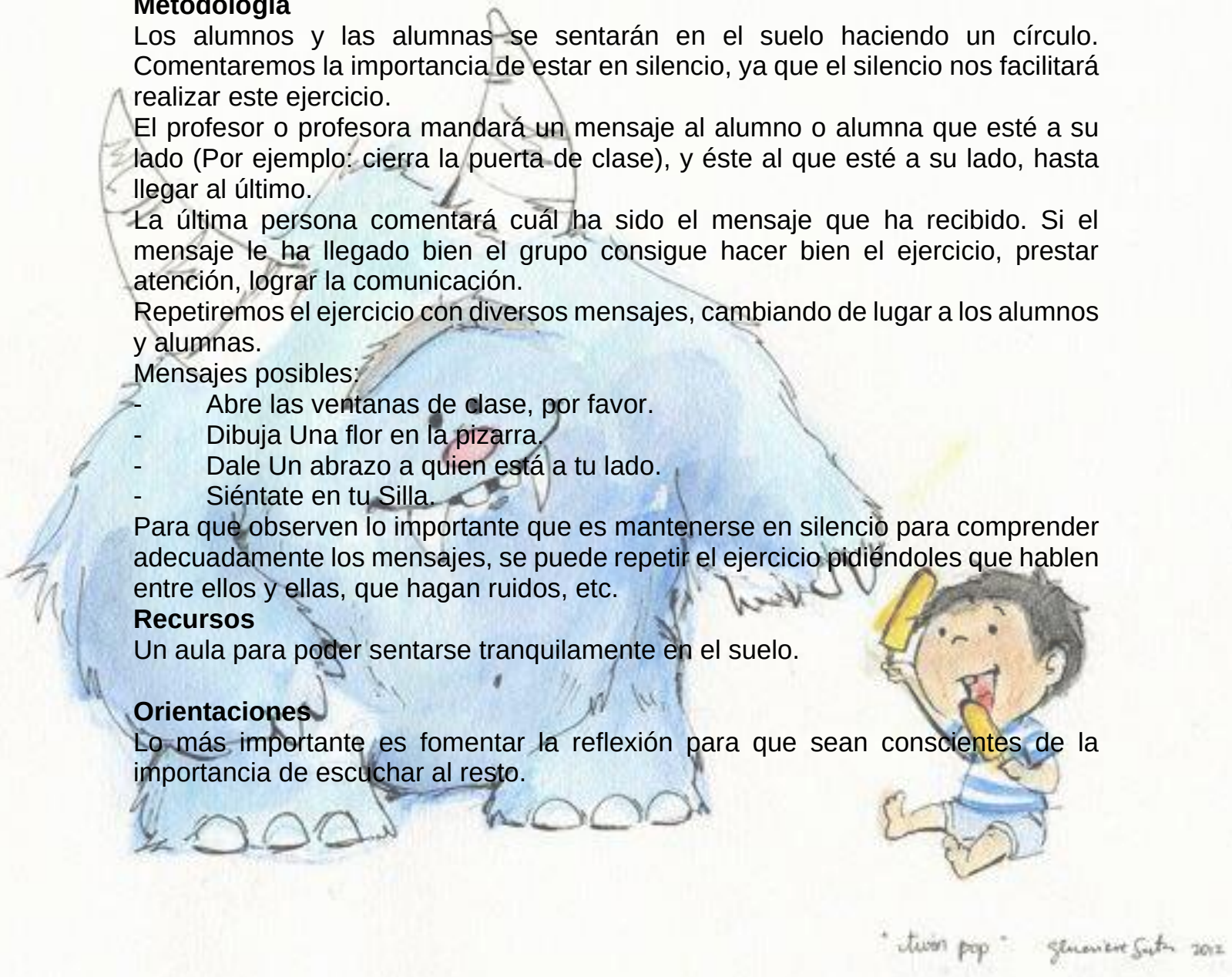
Para que observen lo importante que es mantenerse en silencio para comprender adecuadamente los mensajes, se puede repetir el ejercicio pidiéndoles que hablen entre ellos y ellas, que hagan ruidos, etc.

Recursos

Un aula para poder sentarse tranquilamente en el suelo.

Orientaciones

Lo más importante es fomentar la reflexión para que sean conscientes de la importancia de escuchar al resto.



Actividad 2: Escuchémonos

Introducción

En este ejercicio trabajaremos algunos aspectos necesarios para la escucha activa. Para tener una comunicación saludable es necesario saber escuchar, es decir, prestar atención a lo que dice la otra persona.

Objetivos

- Respetar y valorar al resto.
- Comprender la importancia de escuchar.

Metodología

Antes de empezar el ejercicio, el profesor o profesora expondrá el tema: lo importante que es escuchar a la otra persona para lograr una buena comunicación. Preguntaremos cuál es la actitud a tomar en la escucha, y comentaremos las propuestas de los alumnos y alumnas. Si no se les ocurre ninguna propuesta podemos facilitarles algunas:

- Mirar a quien habla.
- Tener en cuenta nuestra postura.
- Afirmar de vez en cuando con la cabeza.
- Mostrar interés, Sin interrumpir a quien habla.
- Preguntar algo que tiene que ver con el tema, una vez que la otra persona ha terminado.

Después, haremos parejas y una persona le contará a la otra una película, el argumento de un libro, una historia... algo que le guste. Cuando una persona termine empezará el turno de la otra persona.

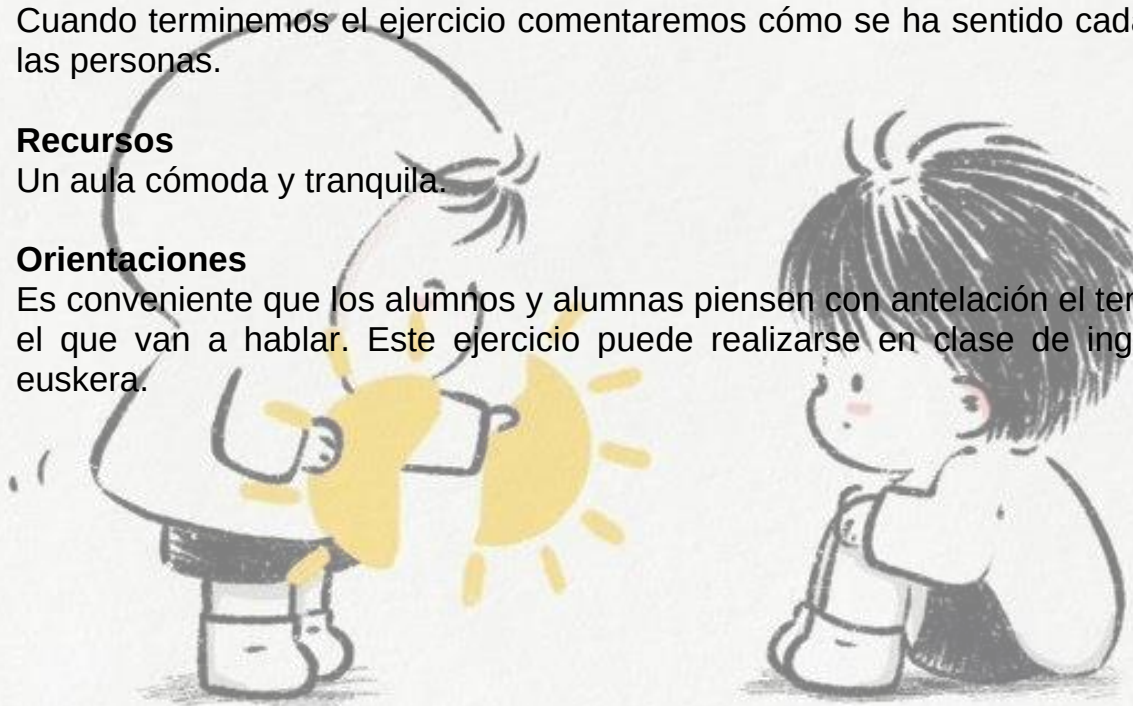
Cuando terminemos el ejercicio comentaremos cómo se ha sentido cada una de las personas.

Recursos

Un aula cómoda y tranquila.

Orientaciones

Es conveniente que los alumnos y alumnas piensen con antelación el tema sobre el que van a hablar. Este ejercicio puede realizarse en clase de inglés o de euskera.



Te comprendo

Actividad 3: ¿Cómo se ha sentido?

Introducción

La empatía es la capacidad de entender a la otra persona, de ser capaz de comprender las necesidades de la otra persona, en definitiva, es la capacidad de comprender el punto de vista de la otra persona. Esto no significa que una persona deba sentir lo que siente la otra.

A esta edad es difícil empatizar con problemas o situaciones desconocidas, por tanto, es importante exponer situaciones de su vida diaria.

Objetivos

- Sintonizar con otras personas.
- Intentar comprender los sentimientos de otras personas.
- Desarrollar la empatía.

Metodología

Los alumnos y alumnas se sentarán en círculo y el profesor o profesora les presentará una situación. Tras explicarlo, les hará la siguiente pregunta: ¿Cómo crees que Se Sentiría...?

Situaciones posibles:

1.- El profesor o profesora ha pedido que se hagan parejas y Maddi se ha quedado sola. O el profesor o profesora ha pedido que los alumnos y alumnas se pongan en grupos de tres, pero nadie le ha pedido a Maddi que se ponga con ellos y ellas. ¿Cómo crees que se sentirá Maddi?

2.- Nicolai es un chico de 8 años. Ha venido de Ucrania a nuestro pueblo, con su madre y padre. Hoy es su primer día de clase. Ha venido con su madre hasta la puerta del colegio, ha saludado a su profesor y su madre se ha ido. Nicolai ha conocido hoy al profesor, es la primera vez que oye nuestro idioma, todas las personas y lugares que ve son desconocidos para él (compañeros/as, profesor/a...). ¿Cómo crees que se sentirá Nicolai?

3.- Hoy es el cumpleaños de Nerea, y como hacemos siempre, ha traído caramelos para repartirlos entre los compañeros y compañeras. Mientras están en el patio Gari le dice a Mikel que en cuanto Nerea reparta los caramelos va a echarlos a la basura y los dos empiezan a reírse. Nerea ha oído todo. ¿Cómo crees que siente Nerea?

4.- Xabi tiene 9 años. Siempre ha sido el príncipe de casa, ya que no tiene ni hermanos/as ni primos/as. Hoy, después de cenar, su madre y su padre le han dicho que tienen una noticia maravillosa que comunicarle. Él espera que sea un

ordenador, el plan para un viaje... pero su madre le dice que tendrá un hermanito o hermanita. ¿Cómo se sentirá Xabi?

5. Miren tiene 8 años. Tiene un hermano mayor con el que se lleva muy bien. Quiere mucho a su madre y su padre, pero su madre y su padre no se llevan bien. Llevan meses discutiendo y de mal humor, y finalmente han decidido separarse. El padre de Miren ha decidido irse a casa de los abuelos. Miren y su hermano seguirán con su madre en casa. Su madre les dice que verán muy a menudo a su padre, y que los dos les quieren mucho. ¿Cómo crees que se sentirá Miren?

6.-Kepa y Markel están en la misma clase y viven en la misma vecindad. Les gusta pasar el día juntos; sentarse juntos en clase, estar con los compañeros y compañeras en los descansos, ir a casa juntos, jugar a fútbol, andar en bicicleta, cenar uno en casa del otro, y dormir... El padre de Markel ha conseguido un nuevo trabajo en Madrid y la familia ha decidido trasladarse allí. ¿Cómo crees que se sentirá Kepa?

Recursos

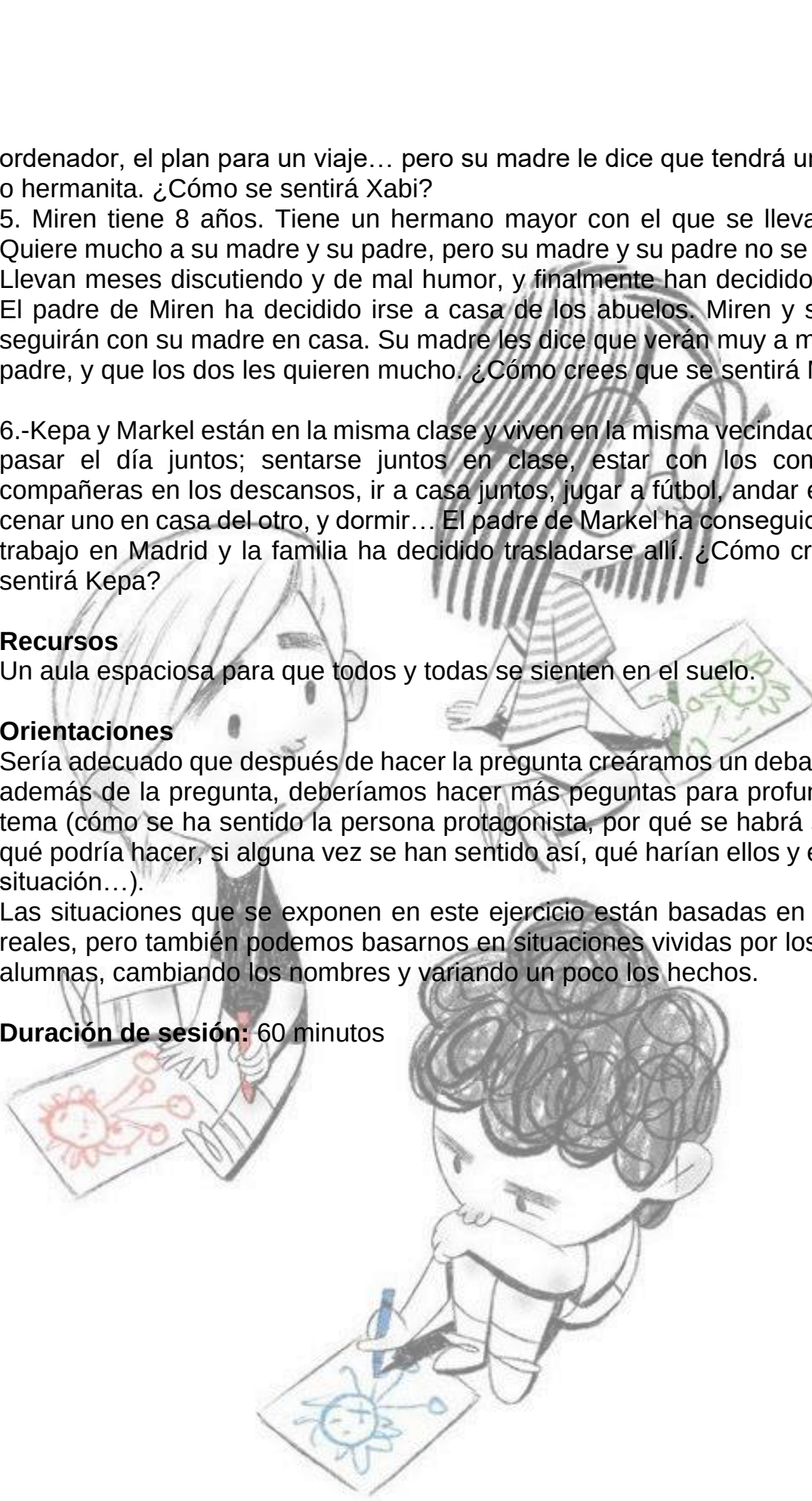
Un aula espaciosa para que todos y todas se sienten en el suelo.

Orientaciones

Sería adecuado que después de hacer la pregunta creáramos un debate, es decir, además de la pregunta, deberíamos hacer más preguntas para profundizar en el tema (cómo se ha sentido la persona protagonista, por qué se habrá sentido así, qué podría hacer, si alguna vez se han sentido así, qué harían ellos y ellas en esa situación...).

Las situaciones que se exponen en este ejercicio están basadas en situaciones reales, pero también podemos basarnos en situaciones vividas por los alumnos y alumnas, cambiando los nombres y variando un poco los hechos.

Duración de sesión: 60 minutos



Sesión 23 - Lo hacemos juntos y juntas

Actividad 1: Haciendo amigos y amigas

Introducción

Con este ejercicio vamos a apoyar la amistad entre dos personas con la intención de fomentar las relaciones sociales entre ellas (contarse experiencias, ayudarse, explicar cómo se han sentido...). De esta manera podemos desarrollar la capacidad de dar y ofrecer ayuda y tomar conciencia de las necesidades del resto. El alumno o alumna que se relaciona bien con el resto tiene más opciones para sentirse bien consigo/a mismo/a.

Objetivos

- Aprender las necesidades del resto.
- Fomentar las relaciones sociales.
- Aprender a dar y recibir ayuda.

Metodología

Una manera de presentar el ejercicio es hablar de las ventajas de ayudar a otra persona, de hacer las cosas en grupo. Se pueden lanzar preguntas como: ¿Qué es para vosotros y vosotras ayudar?, ¿Cómo nos sentimos cuando ayudamos a otras personas?, ¿Cómo

nos sentimos cuando hacemos algo en grupo?, ¿Aprendemos algo?, ¿Hay que ayudar en todas las situaciones?...

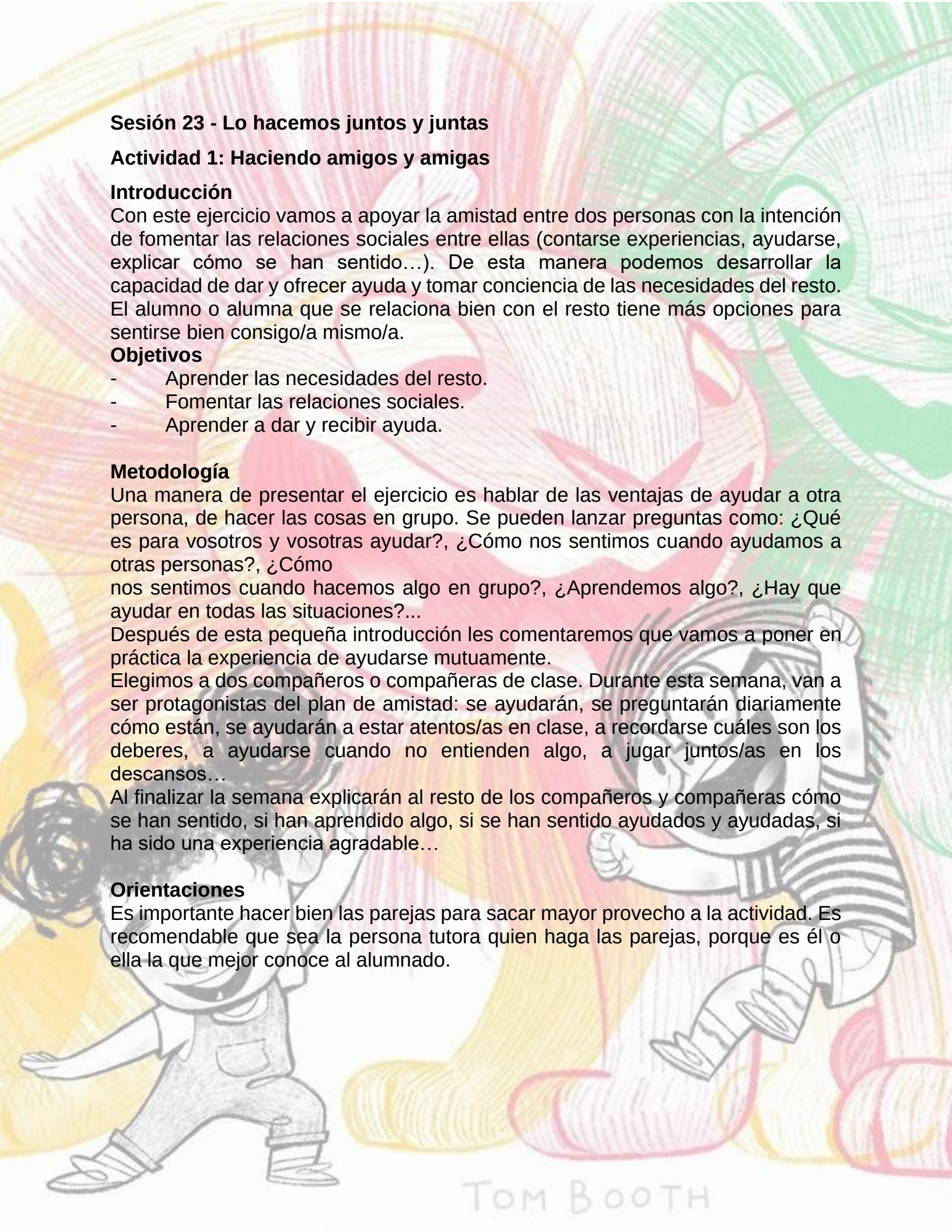
Después de esta pequeña introducción les comentaremos que vamos a poner en práctica la experiencia de ayudarse mutuamente.

Elegimos a dos compañeros o compañeras de clase. Durante esta semana, van a ser protagonistas del plan de amistad: se ayudarán, se preguntarán diariamente cómo están, se ayudarán a estar atentos/as en clase, a recordarse cuáles son los deberes, a ayudarse cuando no entienden algo, a jugar juntos/as en los descansos...

Al finalizar la semana explicarán al resto de los compañeros y compañeras cómo se han sentido, si han aprendido algo, si se han sentido ayudados y ayudadas, si ha sido una experiencia agradable...

Orientaciones

Es importante hacer bien las parejas para sacar mayor provecho a la actividad. Es recomendable que sea la persona tutora quien haga las parejas, porque es él o ella la que mejor conoce al alumnado.



Actividad 2: La fiesta

Introducción

Para tener unas relaciones sociales saludables es importante saber valorar al resto, ver que podemos aprender mucho del resto, etc.

Objetivos

- Fomentar las relaciones sociales.
- Ver lo que podemos aprender una persona de la otra.

Metodología

Los alumnos y alumnas se ponen de dos en dos. Cada pareja va a tener que preparar una pequeña actuación para la fiesta que hemos organizado. Para ello una persona le enseñará a la otra alguna habilidad que tenga (no hace falta que cada persona le enseñe a la otra una habilidad, basta con que sólo lo haga una persona). Para la siguiente sesión deberán tener decidido lo que van a hacer y en esa segunda sesión iniciarán los ensayos. Pueden realizar muchos tipos de actuaciones: una canción o un poema en otro idioma, un baile, una historia, información sobre algún animal, etc.

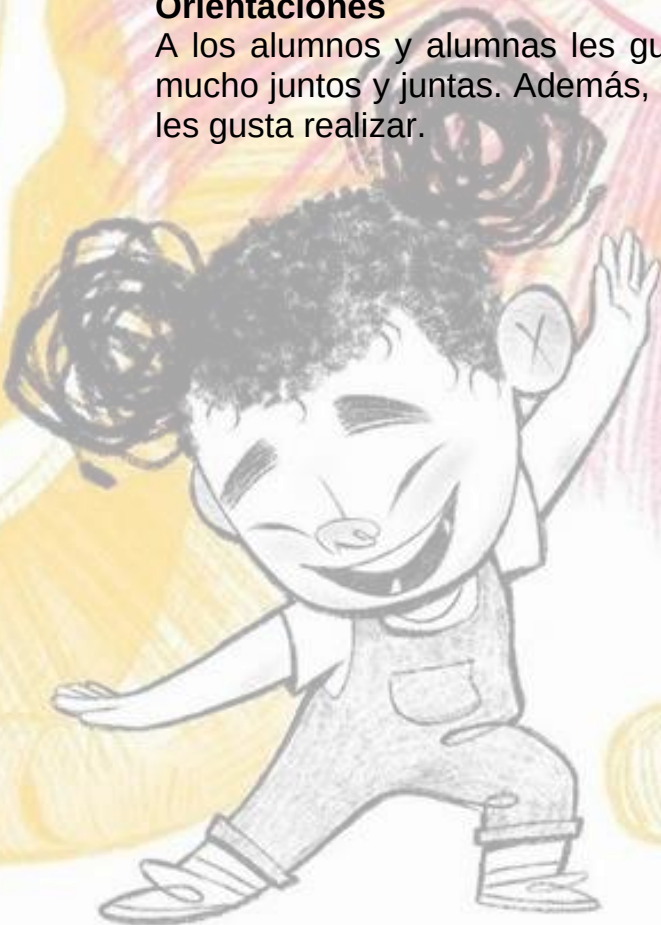
Les daremos una semana para que preparen la actuación y en la siguiente sesión organizaremos una pequeña fiesta.

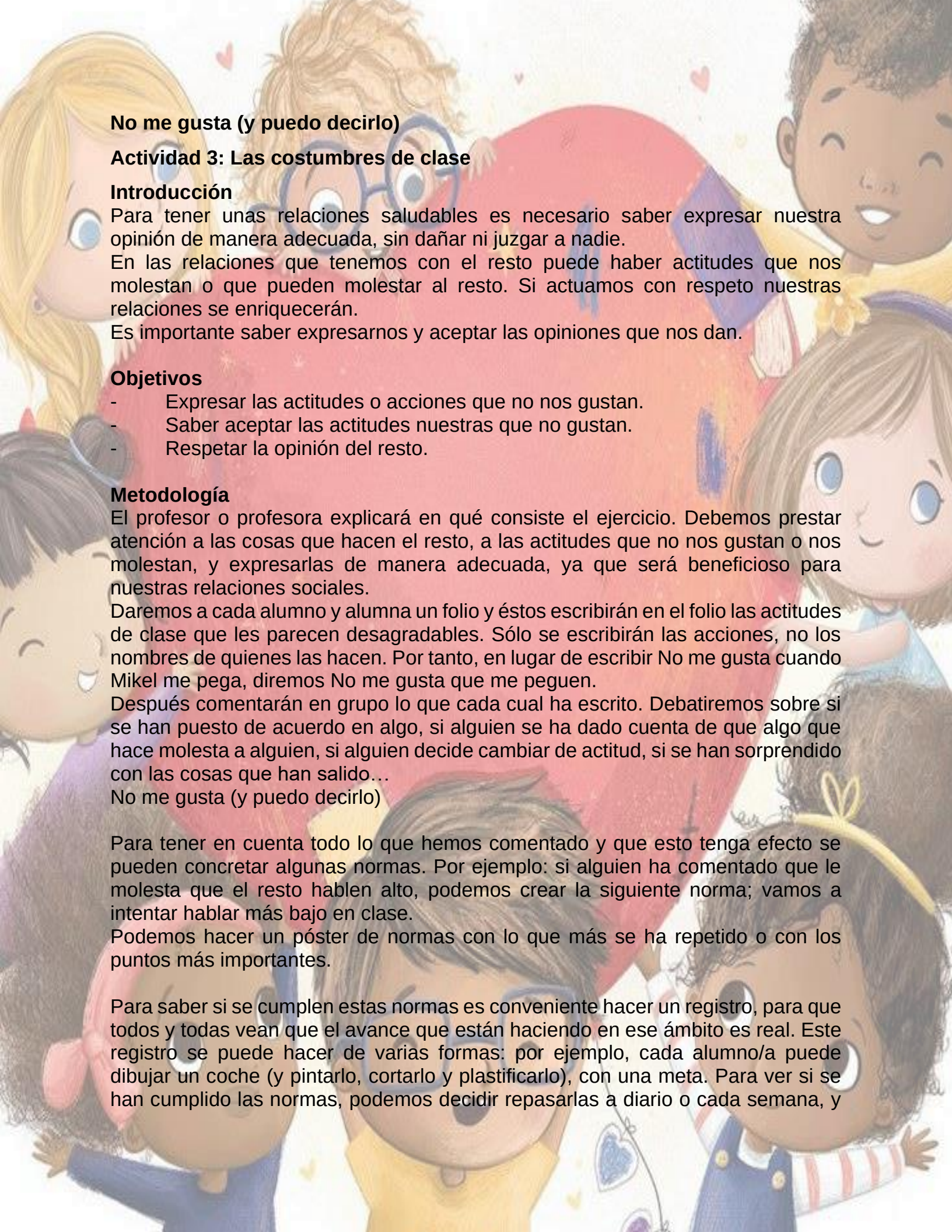
Recursos

- Sitio suficiente para ensayar y hacer la fiesta.

Orientaciones

A los alumnos y alumnas les gusta mucho esta actividad, puesto que disfrutan mucho juntos y juntas. Además, disfrutan enseñando al resto las actividades que les gusta realizar.



A colorful illustration of several diverse children's faces and heads in the background. There is a girl with blonde hair, a boy with glasses, a boy with dark skin, a girl with brown hair, and a boy with dark skin and a yellow headband. They are all smiling or looking happy. There are also some small red hearts floating around.

No me gusta (y puedo decirlo)

Actividad 3: Las costumbres de clase

Introducción

Para tener unas relaciones saludables es necesario saber expresar nuestra opinión de manera adecuada, sin dañar ni juzgar a nadie.

En las relaciones que tenemos con el resto puede haber actitudes que nos molestan o que pueden molestar al resto. Si actuamos con respeto nuestras relaciones se enriquecerán.

Es importante saber expresarnos y aceptar las opiniones que nos dan.

Objetivos

- Expresar las actitudes o acciones que no nos gustan.
- Saber aceptar las actitudes nuestras que no gustan.
- Respetar la opinión del resto.

Metodología

El profesor o profesora explicará en qué consiste el ejercicio. Debemos prestar atención a las cosas que hacen el resto, a las actitudes que no nos gustan o nos molestan, y expresarlas de manera adecuada, ya que será beneficioso para nuestras relaciones sociales.

Daremos a cada alumno y alumna un folio y éstos escribirán en el folio las actitudes de clase que les parecen desagradables. Sólo se escribirán las acciones, no los nombres de quienes las hacen. Por tanto, en lugar de escribir No me gusta cuando Mikel me pega, diremos No me gusta que me peguen.

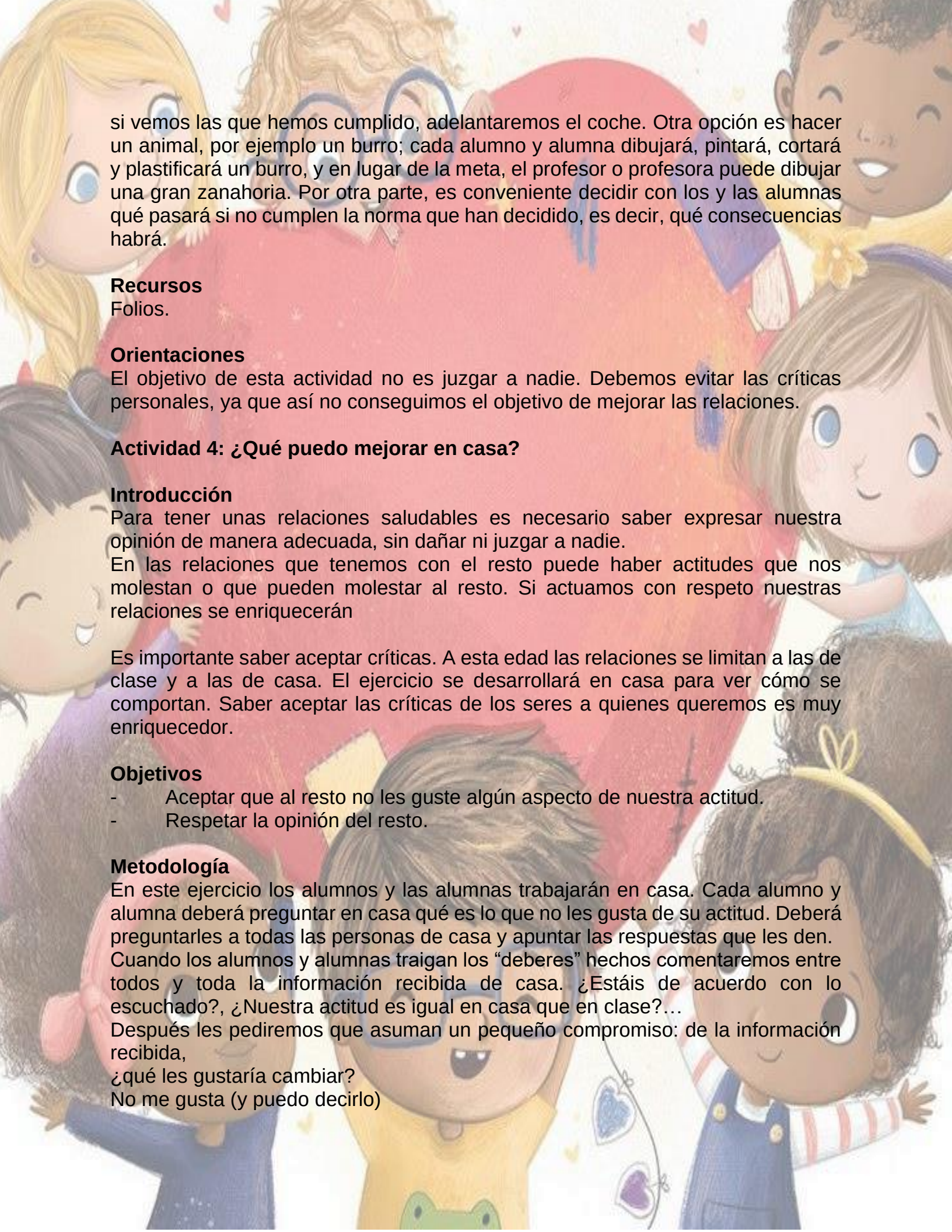
Después comentarán en grupo lo que cada cual ha escrito. Debatiremos sobre si se han puesto de acuerdo en algo, si alguien se ha dado cuenta de que algo que hace molesta a alguien, si alguien decide cambiar de actitud, si se han sorprendido con las cosas que han salido...

No me gusta (y puedo decirlo)

Para tener en cuenta todo lo que hemos comentado y que esto tenga efecto se pueden concretar algunas normas. Por ejemplo: si alguien ha comentado que le molesta que el resto hablen alto, podemos crear la siguiente norma; vamos a intentar hablar más bajo en clase.

Podemos hacer un póster de normas con lo que más se ha repetido o con los puntos más importantes.

Para saber si se cumplen estas normas es conveniente hacer un registro, para que todos y todas vean que el avance que están haciendo en ese ámbito es real. Este registro se puede hacer de varias formas: por ejemplo, cada alumno/a puede dibujar un coche (y pintarlo, cortarlo y plastificarlo), con una meta. Para ver si se han cumplido las normas, podemos decidir repasarlas a diario o cada semana, y

A colorful illustration of several diverse children of various ethnicities and ages. They are all smiling and holding a large, textured red heart in the center. The children are wearing different clothes, including a yellow shirt, a blue shirt, and a purple shirt. There are small pink hearts floating around the main heart.

si vemos las que hemos cumplido, adelantaremos el coche. Otra opción es hacer un animal, por ejemplo un burro; cada alumno y alumna dibujará, pintará, cortará y plastificará un burro, y en lugar de la meta, el profesor o profesora puede dibujar una gran zanahoria. Por otra parte, es conveniente decidir con los y las alumnas qué pasará si no cumplen la norma que han decidido, es decir, qué consecuencias habrá.

Recursos

Folios.

Orientaciones

El objetivo de esta actividad no es juzgar a nadie. Debemos evitar las críticas personales, ya que así no conseguimos el objetivo de mejorar las relaciones.

Actividad 4: ¿Qué puedo mejorar en casa?

Introducción

Para tener unas relaciones saludables es necesario saber expresar nuestra opinión de manera adecuada, sin dañar ni juzgar a nadie.

En las relaciones que tenemos con el resto puede haber actitudes que nos molestan o que pueden molestar al resto. Si actuamos con respeto nuestras relaciones se enriquecerán

Es importante saber aceptar críticas. A esta edad las relaciones se limitan a las de clase y a las de casa. El ejercicio se desarrollará en casa para ver cómo se comportan. Saber aceptar las críticas de los seres a quienes queremos es muy enriquecedor.

Objetivos

- Aceptar que al resto no les guste algún aspecto de nuestra actitud.
- Respetar la opinión del resto.

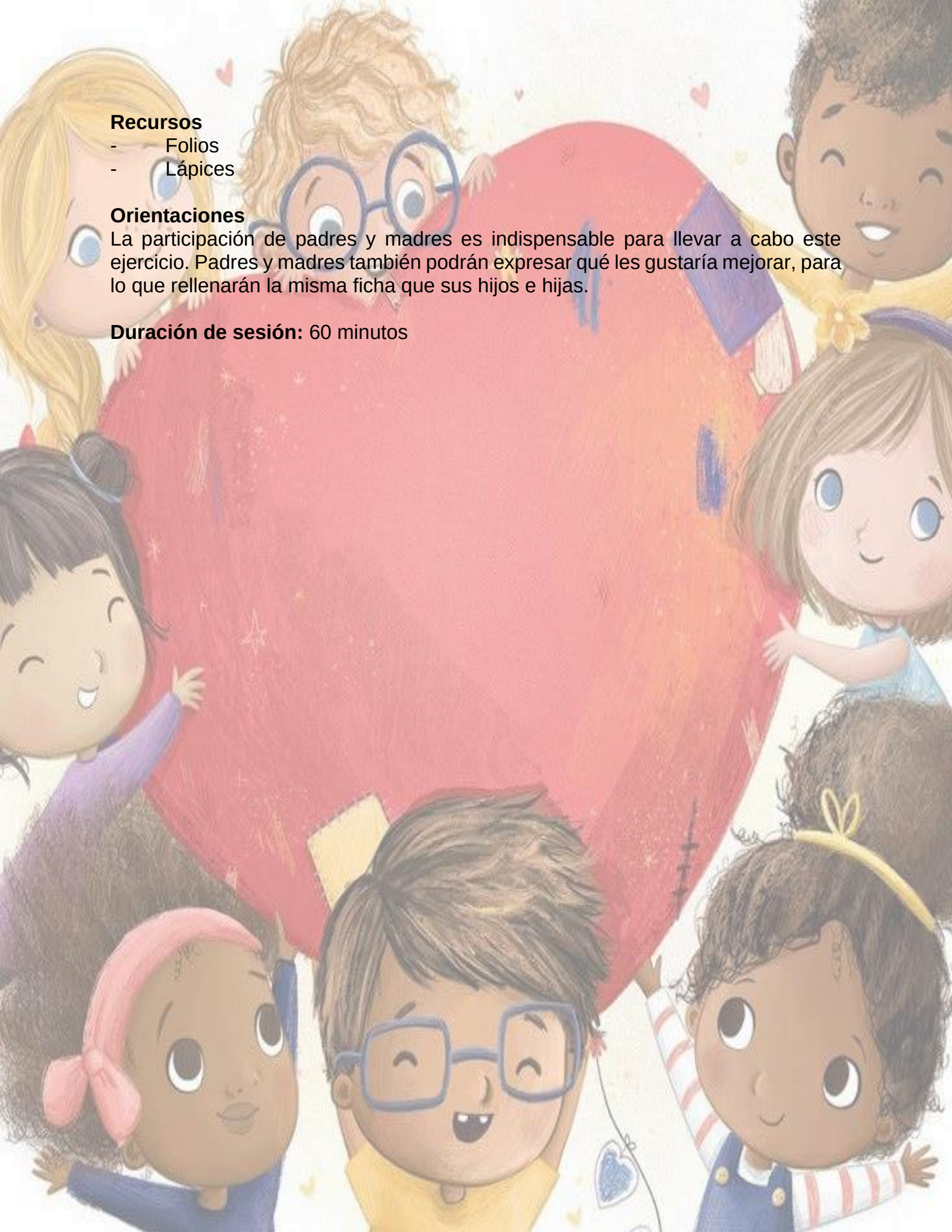
Metodología

En este ejercicio los alumnos y las alumnas trabajarán en casa. Cada alumno y alumna deberá preguntar en casa qué es lo que no les gusta de su actitud. Deberá preguntarles a todas las personas de casa y apuntar las respuestas que les den. Cuando los alumnos y alumnas traigan los “deberes” hechos comentaremos entre todos y toda la información recibida de casa. ¿Estáis de acuerdo con lo escuchado?, ¿Nuestra actitud es igual en casa que en clase?...

Después les pediremos que asuman un pequeño compromiso: de la información recibida,

¿qué les gustaría cambiar?

No me gusta (y puedo decirlo)

A colorful illustration of seven diverse children of various ethnicities and ages. They are all smiling and holding a large, red heart that has a rainbow gradient at the bottom. The children are wearing different clothing, including a purple shirt, a blue shirt, a yellow shirt, a blue shirt with a pink headband, a yellow shirt with glasses, and a blue shirt with a yellow headband. There are small red hearts floating in the background.

Recursos

- Folios
- Lápices

Orientaciones

La participación de padres y madres es indispensable para llevar a cabo este ejercicio. Padres y madres también podrán expresar qué les gustaría mejorar, para lo que rellenarán la misma ficha que sus hijos e hijas.

Duración de sesión: 60 minutos

Sesión 24 - Expreso mi opinión de manera adecuada

Actividad 1: Semana de la asertividad

Introducción

Una persona asertiva tiene la capacidad de decir lo que piensa y siente respetando a las demás personas. La asertividad es una capacidad que puede desarrollarse desde la infancia.

Objetivos

Desarrollar la actitud asertiva.

Metodología

Hablaremos con los alumnos y las alumnas sobre la asertividad y su importancia. Les preguntamos qué se puede hacer para que ellos y ellas sean asertivos y asertivas en su vida diaria. Es posible que, por ser una palabra nueva para ellos y ellas, no se les ocurra ningún ejemplo, por ello, podemos dirigirles. Con las respuestas que obtengamos podemos realizar el póster de las normas de asertividad, con el título soy asertivo/a.

Posibles normas:

- Levantar la mano antes de hablar.
- Respetar los turnos para hablar.
- Preguntar cuando no entiendo algo.
- Pedir las cosas “por favor” y dar las “gracias”.
- Preguntar a los compañeros y compañeras cómo están.
- Si tengo Un conflicto con alguien, hablar para intentar solucionarlo.
- Saludar al salir y entrar en clase.
- Cuando alguien me habla mirarle.

Cuando terminemos el póster iniciaremos “la semana de la asertividad”. Veremos si estas normas se cumplen o no. Por cada norma que se cumpla pondremos una pieza de un puzzle. En el puzzle habrá una imagen relacionada con la asertividad.

Recursos

- Folios DIN A3
- Pinturas
- Puzzle de la asertividad

Orientaciones

Sería recomendable que todos y todas las profesoras participaran en esta semana. Al inicio de cada jornada el profesor o profesora les recordará que estamos en “la semana del asertividad” y al final del día, el profesor o profesora elegirá un momento concreto para hacer el seguimiento del proceso.

Duración de sesión: 60 minutos

Sesión 25 - Expreso mi opinión de manera adecuada

Actividad 1: Mis derechos

Introducción

El asertividad, la agresividad y la pasividad son los tres comportamientos principales. Quien tiene un comportamiento agresivo, no toma en cuenta las opiniones de las demás personas; sus opiniones son únicas y absolutas. Sin embargo, quien tiene un comportamiento pasivo toma las opiniones de las demás personas como absolutas, sin darle ninguna importancia a las suyas propias. Una persona asertiva tiene la capacidad de decir lo que piensa y siente respetando al resto. El asertividad es una capacidad que puede desarrollarse desde la infancia.

Objetivos

Desarrollar el asertividad.

Metodología

Los alumnos y alumnas se dividirán en grupos pequeños. A cada grupo le daremos una frase relacionada con el asertividad.

Posibles frases:

- Si cometo Un error no pasa nada. Aprenderé poco a poco y haré las cosas bien.
- No tenemos por qué entender todo lo que nos dicen. Si no entiendo algo, lo mejor es decir que no lo entiendo.
- Cuando no estás de acuerdo tienes derecho a decir que no.
- Tienes opción a criticar, siempre y cuando cuides tus palabras y tengas en cuenta los Sentimientos de la otra persona.

Cada grupo realizará un dibujo relacionado con la frase que le ha tocado. Utilizaremos los dibujos realizados para decorar el aula y los pasillos.

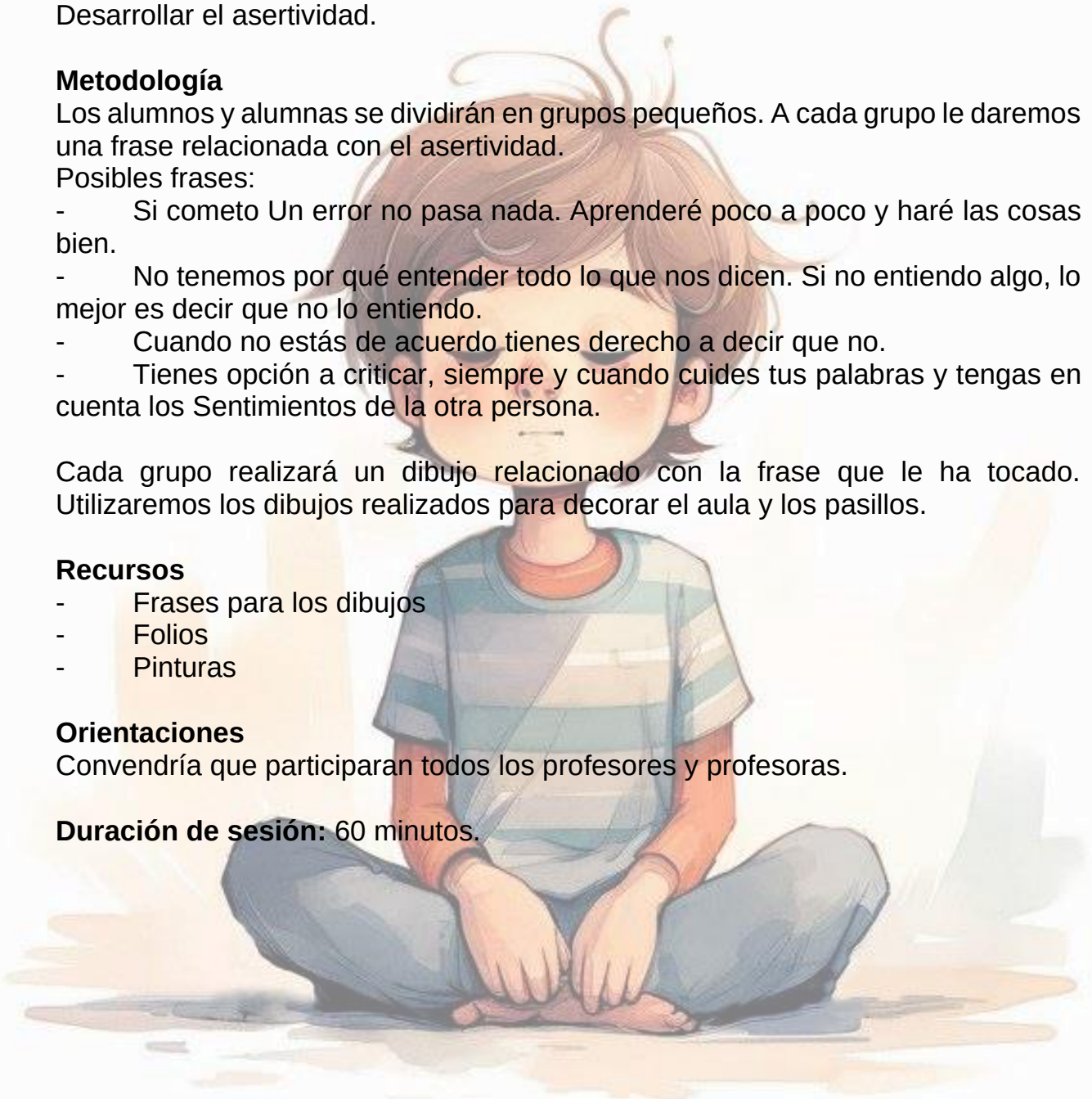
Recursos

- Frases para los dibujos
- Folios
- Pinturas

Orientaciones

Convendría que participaran todos los profesores y profesoras.

Duración de sesión: 60 minutos.



HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR - HÁBITOS SALUDABLES

Sesión 26 - Tengo derecho a soñar

Actividad 1: ¿Cuáles son mis sueños?

Introducción

Todos y todas tenemos la capacidad de crear sueños o deseos y con ellos desarrollamos nuestro pensamiento creativo. De todos los sueños que tenemos es importante seleccionar aquellos que queremos lograr, reflexionando acerca de cómo podríamos conseguirlos.

Los niños y las niñas deben saber que en su interior tienen máquinas para crear sueños. Las personas que tienen sueños y aspiraciones, tienen ilusión y objetivos, aspectos fundamentales para ser felices.

Es fundamental también diferenciar los sueños de las fantasías: las fantasías nos alejan de la realidad, sin embargo, los sueños son reales. Es importante saber, también, que para lograr los objetivos es necesario esforzarse.

Objetivos

- Fomentar la reflexión sobre los propios sueños.
- Comprender y aceptar que todos y todas tenemos derecho a soñar.
- Darse cuenta de que para alcanzar los sueños se deben seguir algunos pasos, esforzarse y tener ilusión.

Metodología

Los alumnos y alumnas se sentarán en círculo y les contaremos dos situaciones. Les diremos que debemos buscar entre todos y toda una solución a estas dos situaciones.

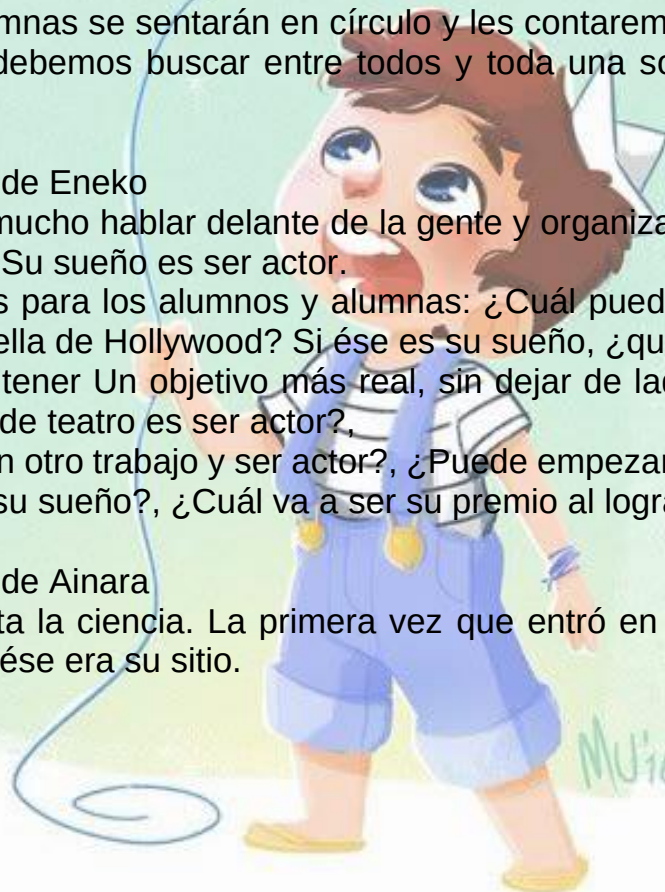
- La situación de Eneko

A Eneko le gusta mucho hablar delante de la gente y organizar pequeños shows, le encanta el cine. Su sueño es ser actor.

Preguntas posibles para los alumnos y alumnas: ¿Cuál puede ser el objetivo de Eneko?, ¿Ser estrella de Hollywood? Si ése es su sueño, ¿qué opciones tiene de lograrlo?, ¿Puede tener Un objetivo más real, sin dejar de lado su sueño de ser actor?, ¿Ser actor de teatro es ser actor?, ¿Puede tener algún otro trabajo y ser actor?, ¿Puede empezar a dar sus primeros pasos para lograr su sueño?, ¿Cuál va a ser su premio al lograr su sueño?

- La situación de Ainara

A Ainara le encanta la ciencia. La primera vez que entró en el laboratorio de la escuela sintió que ése era su sitio.



Orientaciones

Se puede utilizar cualquier otra situación, por ejemplo, pueden utilizarse sueños que tengan los y las propias alumnas. Les recordaremos que deben elegir sueños reales.

Tras realizar este ejercicio, podemos utilizar lo aprendido para conseguir un objetivo alcanzable. Pediremos a los alumnos y alumnas que elijan un objetivo y que decidan en grupos pequeños qué deben hacer para conseguirlo. Después, tomarán el compromiso de cumplir el objetivo y el profesor o profesora, de vez en cuando, les preguntará acerca de la consecución del mismo. Además, el profesor o profesora les dará pistas para conseguir el objetivo.

Se puede utilizar esta misma actividad para alcanzar un objetivo grupal.



Actividad 2: El libro de los sueños

Introducción

Todos y todas tenemos la capacidad de crear sueños o deseos y con ellos desarrollamos nuestro pensamiento creativo. De todos los sueños que tenemos es importante seleccionar aquellos que queremos lograr, reflexionando acerca de cómo podríamos conseguirlos.

Los niños y las niñas deben saber que en su interior tienen máquinas para crear sueños. Las personas que tienen sueños y aspiraciones, tienen ilusión y objetivos, aspectos fundamentales para ser felices. Es importante saber, también, que para lograr los objetivos es necesario esforzarse.

Metodología

Los alumnos y las alumnas se sentarán en círculo. Para introducir el tema el facilitador podrá comentar algún sueño personal y cómo lo ha logrado. También podrá contar el caso de algún/a conocido/a, o si no inventarse un sueño y una situación.

Les preguntaremos a los alumnos y alumnas si tienen sueños y subrayaremos lo importantes que son, ya que nos llenan de ilusión. Nadie puede controlar o bloquear nuestros sueños porque están en nuestro poder.

Les pediremos que elijan uno de los sueños que les gustaría lograr y lo dibujen en un folio, acompañándolo con alguna frase. Una vez realizado, en círculo, cada cual expondrá sus sueños y comentará por qué los ha elegido.

Se recogerá todos los trabajos y los encuadernará para crear un libro, el libro de los sueños.

Los alumnos y alumnas podrán llevarlo a casa (por turnos) y enseñárselo a su familia.

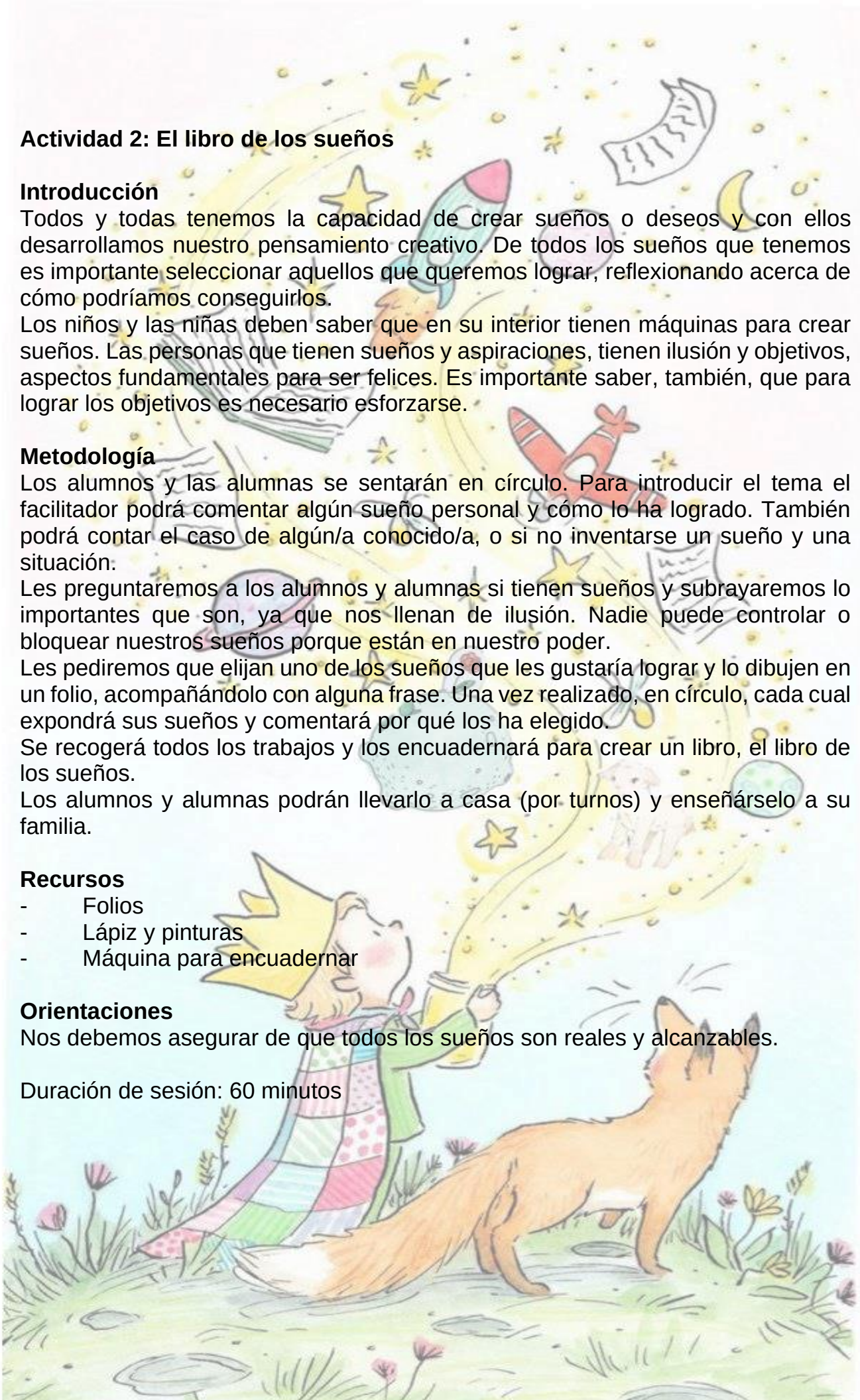
Recursos

- Folios
- Lápiz y pinturas
- Máquina para encuadernar

Orientaciones

Nos debemos asegurar de que todos los sueños son reales y alcanzables.

Duración de sesión: 60 minutos



Sesión 27 - Hábitos saludables

Actividad 1: Salud

a) Cuidémonos

Introducción

Es importante que los alumnos y alumnas adquieran hábitos adecuados de higiene personal.

Objetivos

- Fomentar la higiene personal.
- Aprender la importancia de los hábitos de limpieza.

Metodología

Dividiremos a los alumnos y alumnas en pequeños grupos. Después, a cada grupo le daremos unas tarjetas con palabras sueltas que completan una frase. Las frases estarán relacionadas con la higiene diaria.

Ejemplo: Tenemos que limpiarnos los dientes después de cada comida.

Dividiremos la frase en palabras y cada palabra la escribiremos en una tarjeta. Los alumnos y alumnas deben ordenar las tarjetas y averiguar qué frase esconde.

Posibles frases: después de ir al baño tenemos que limpiarnos las manos, nos tenemos que duchar todos los días o cada dos días, tenemos que limpiarnos la cara diariamente, etc.

Cada grupo tendrá que adivinar una frase y hará un mural relacionado con ella. Para eso, usaremos pinturas, rotuladores, trozos de revistas etc. Para terminar, cada grupo mostrará ante el resto su mural. Usaremos los murales para decorar las paredes.

Recursos

- Tarjetas con palabras
- Pinturas
- Rotuladores
- Hojas para hacer póster
- Periódicos

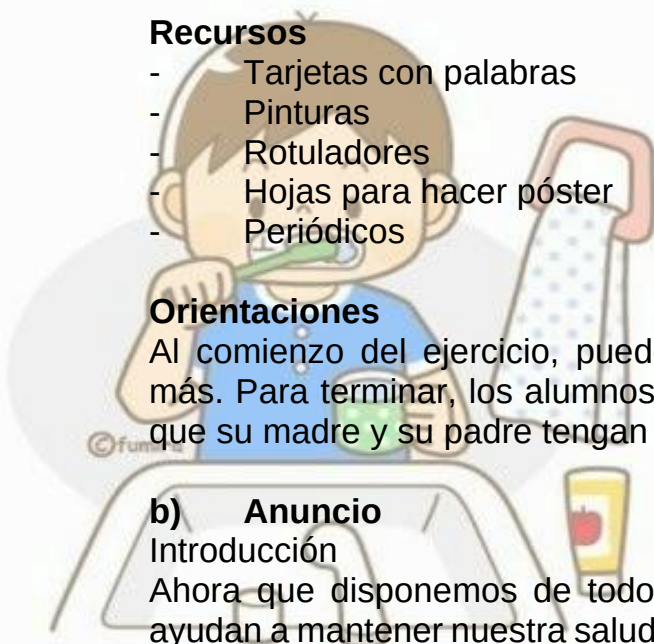
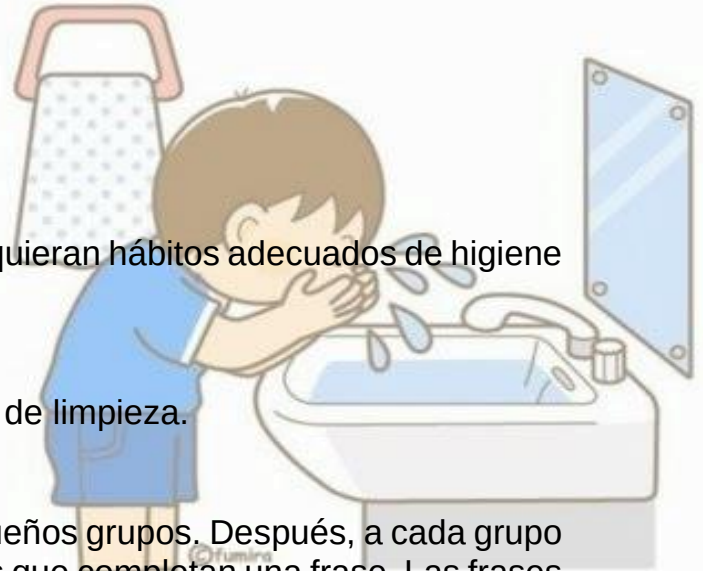
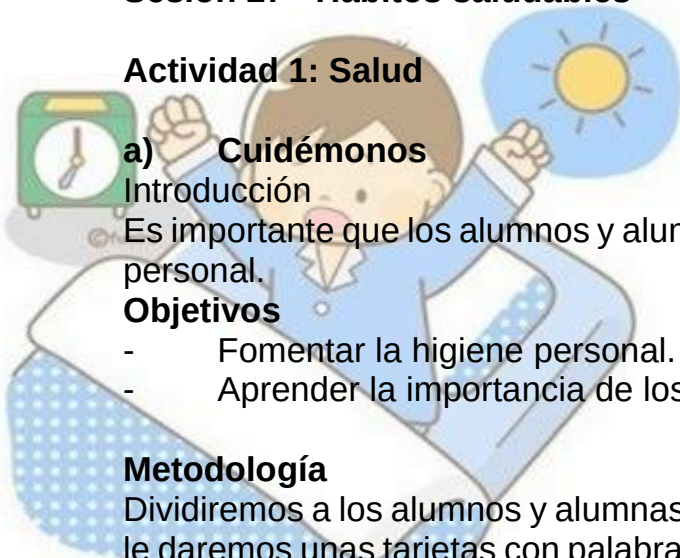
Orientaciones

Al comienzo del ejercicio, pueden trabajar individualmente, aunque les cueste más. Para terminar, los alumnos y alumnas pueden llevar el trabajo a casa para que su madre y su padre tengan en cuenta los hábitos mencionados.

b) Anuncio

Introducción

Ahora que disponemos de todo tipo de alimentos, debemos saber cuáles nos ayudan a mantener nuestra salud. Tenemos que cuidar lo que comemos, combinar



los alimentos adecuadamente, hacer algo de deporte, etc. Cuidarnos físicamente nos ayuda a cuidar nuestra mente, y por tanto, nuestras emociones: *menS Sana in corpore Sano*.

Objetivos

- Diferenciar qué es una comida saludable.
- Ser conscientes de la importancia de los alimentos saludables.
- Conocer los beneficios del ejercicio físico.

Metodología

Hacemos grupos e introducimos el tema: cuál es la comida saludable, la importancia del ejercicio físico, peligros de la comida rápida, del sedentarismo, etc. Los alumnos y alumnas deben hacer un anuncio con los aspectos que consideren importantes para lograr una vida saludable. Buscarán un slogan y harán un anuncio de dos minutos.

En la siguiente sesión veremos los anuncios y comentaremos si las propuestas planteadas son válidas, si se han olvidado de decir algo, etc.

Recursos

- Folios
- Lápiz
- Un espacio adecuado para ensayar los anuncios
- Lugar para presentar los anuncios

Orientaciones

Pueden utilizar el humor en los anuncios, aunque les recordaremos que lo importante es hacer una reflexión sobre el tema. Por ello, les diremos que piensen bien el tema central del anuncio.



Actividad 2: El orden

a) Mezcla

Introducción

La educación emocional se refiere también al aspecto de nuestra escuela: el orden, la limpieza y los colores vivos hacen que nos sintamos mejor. Teniendo en cuenta que pasamos la mitad del día en el colegio es imprescindible que lo mantengamos limpio.

Objetivos

Conocer la importancia de dejar las cosas en su sitio.

Metodología

Antes de que los alumnos y alumnas entren en clase, el profesor o profesora desordenará el material de clase (cola, pinturas, folios, papelera...). Cuando entren los alumnos y alumnas, les propondrá hacer una actividad de plástica, actividad que implicará utilizar el material desordenado. Se les puede decir también cuánto tiempo tienen para realizar el ejercicio de plástica. Cuando comiencen a trabajar se darán cuenta de que las cosas no están en su sitio y el profesor o profesora observará su reacción.

Después reflexionarán: ¿Qué ha pasado?, ¿Por qué les ha costado tanto tiempo trabajar?,

¿Cómo querrías que estuvieran las cosas?, ¿Nos facilitaría el trabajo?...

Recursos

Material de clase: cola, pinturas, etc.

Orientaciones

Los alumnos y alumnas deben ser conscientes de la importancia y de las ventajas de tener las cosas ordenadas: ahorramos tiempo, encontramos fácilmente las cosas, etc.

b) Jugemos juntos y juntas

Introducción

Mediante esta actividad, los alumnos y alumnas se percatarán de la importancia de las normas. Jugar a un juego implica aceptar una serie de normas.

Objetivos

Conocer la importancia de mantener un mínimo de orden.

Metodología

Haremos grupos de cinco. El profesor o profesora traerá varios juegos de mesa que los alumnos y alumnas no conozcan, incluso tal vez juegos que sean difíciles para su edad. Les pediremos que empiecen a jugar, que ellos y ellas imaginen



cómo se juega.

El profesor o profesora observará cómo empiezan a jugar, qué dificultades tienen, si han puesto normas, etc.

Cuando hayan jugado durante unos minutos se sentarán todos en círculo y comentarán cómo lo han vivido. Les preguntaremos si las normas son aplicables también a nuestro día a día. La conclusión será que es importante poner normas tanto en los juegos como en nuestra vida diaria.

Recursos

Juegos de mesa.

Orientaciones

Los alumnos y alumnas deberán comprender que tanto en los juegos como en otras actividades diarias es necesario seguir ciertas normas para conseguir nuestros objetivos.



Sesión 29 - Hábito de trabajo

Actividad 1: Cuestionario a padres y madres

Introducción

En esta actividad trataremos sobre la importancia del trabajo, sobre el esfuerzo que suponen las actividades que hacemos a diario. Las obligaciones también nos ofrecen aspectos positivos como la satisfacción personal, la oportunidad de conocer otras personas, etc. Para algunas personas el único objetivo del trabajo es el dinero. Es muy importante reflexionar sobre el objetivo del trabajo: ¿El dinero es lo único que se logra con el trabajo?

Objetivos

- Ser conscientes de la importancia de la recompensa interna.
- Ser conscientes de la importancia del trabajo.

Metodología

Para presentar esta actividad les preguntaremos al alumnado por el trabajo de sus madres y padres, y por qué creen que trabajan.

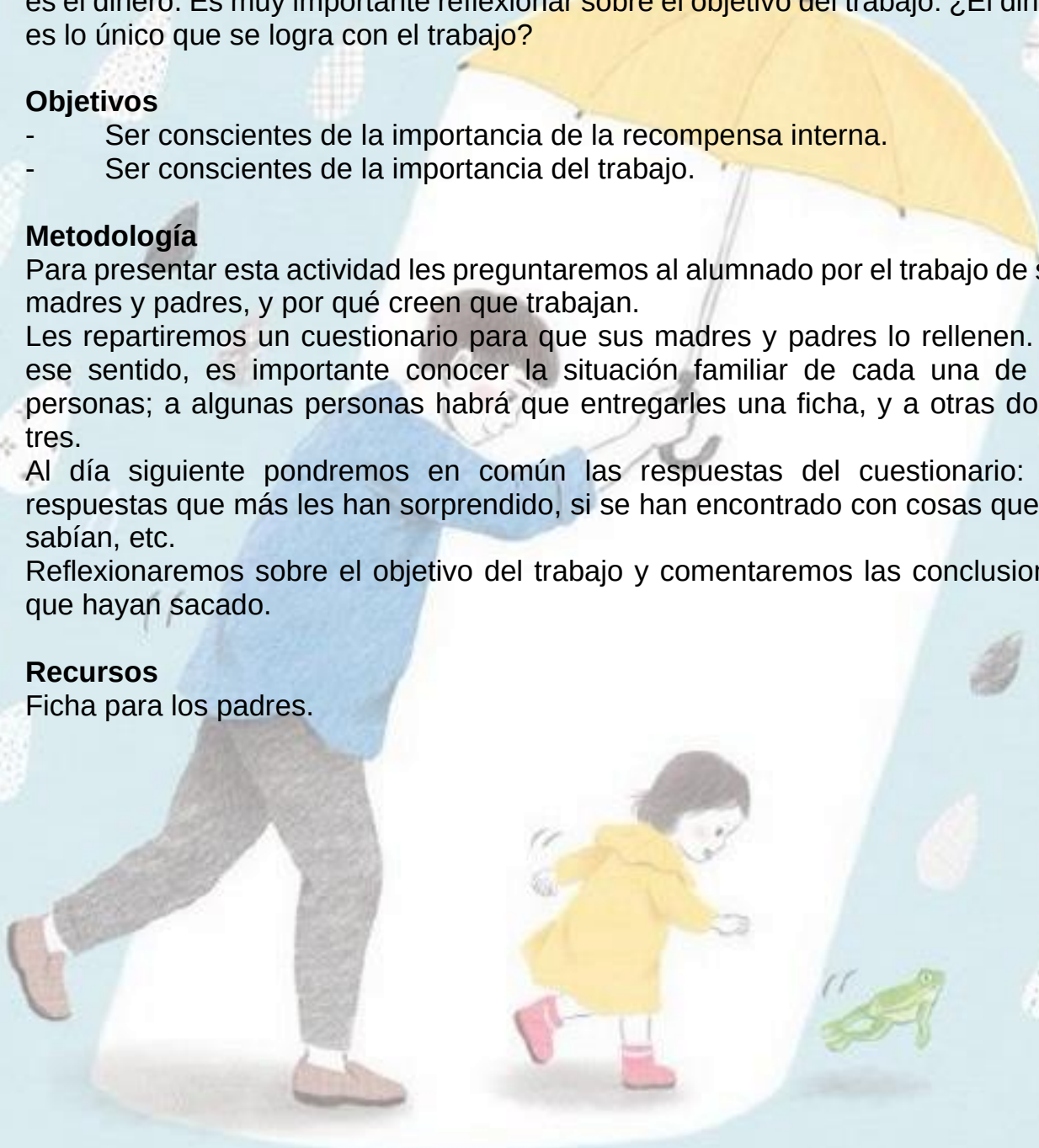
Les repartiremos un cuestionario para que sus madres y padres lo rellenen. En ese sentido, es importante conocer la situación familiar de cada una de las personas; a algunas personas habrá que entregarles una ficha, y a otras dos o tres.

Al día siguiente pondremos en común las respuestas del cuestionario: las respuestas que más les han sorprendido, si se han encontrado con cosas que no sabían, etc.

Reflexionaremos sobre el objetivo del trabajo y comentaremos las conclusiones que hayan sacado.

Recursos

Ficha para los padres.



Actividad 2: Lo podemos pasar bien

Introducción

En esta actividad trataremos sobre la importancia del trabajo, sobre el esfuerzo que suponen las actividades que hacemos a diario. Las obligaciones también nos ofrecen aspectos positivos como la satisfacción personal, la oportunidad de conocer otras personas, etc. En esta actividad vamos a hacer una reflexión sobre los beneficios que ofrece el trabajo.

Objetivos

- Ser conscientes de la importancia de la recompensa interna.
- Ser conscientes de la importancia del trabajo.

Metodología

El profesor o profesora preguntará a los alumnos y alumnas acerca de las tareas que hacen en casa: hacer la cama, poner la mesa, quitar el polvo, barrer, etc. Cuando todos y todas hayan respondido haremos un listado y cada cual rellenará una ficha. Deberán decir qué cosas les gusta hacer y cuáles no.

Cuando terminen, haremos grupos pequeños para que los y las alumnas comenten sus respuestas. Deberán pensar qué pueden hacer para que las tareas que les disgustan sean más interesantes. También reflexionarán acerca de los beneficios de realizar estas actividades.

Después, comentaremos entre todos y todas lo debatido en los grupos y sacaremos conclusiones.

Recursos

- Lápiz
- Folios
- Ficha

Orientaciones

Les diremos a los y las alumnas que podemos combinar las actividades que nos disgustan con las que nos gustan para que el trabajo sea más agradable.

Duración de sesión: 60 minutos



TOM BOOTH

Sesión 29 - Organización del tiempo

Actividad 1: Dividiendo nuestro tiempo

Introducción

A la hora de organizar nuestro trabajo es muy importante tener en cuenta los siguientes aspectos: qué actividades tenemos que realizar, para qué las hacemos, cuánto tiempo invertiremos en cada actividad y en qué podemos mejorar.

Objetivos

- Ser capaz de planificar el tiempo libre.
- Conocer el beneficio de planificar el tiempo.

Metodología

Como introducción a esta actividad, el profesor o profesora les preguntará a los alumnos y alumnas qué hacen cuando salen del colegio, cómo pasan su tiempo libre, cuándo hacen los deberes, etc. Después, el profesor o profesora les preguntará cuánto tiempo tienen para cada cosa. Tras pensar en ello, les daremos una ficha con una tabla para que hagan un horario y lo pegarán en un sitio visible para ellos y ellas.

Trabajarán toda la semana según lo planificado en la tabla y comentarán entre ellos y ellas cómo lo han vivido, y si han tenido necesidad de cambiar algo: si es así, tendrán la oportunidad de cambiarlo.

Recursos

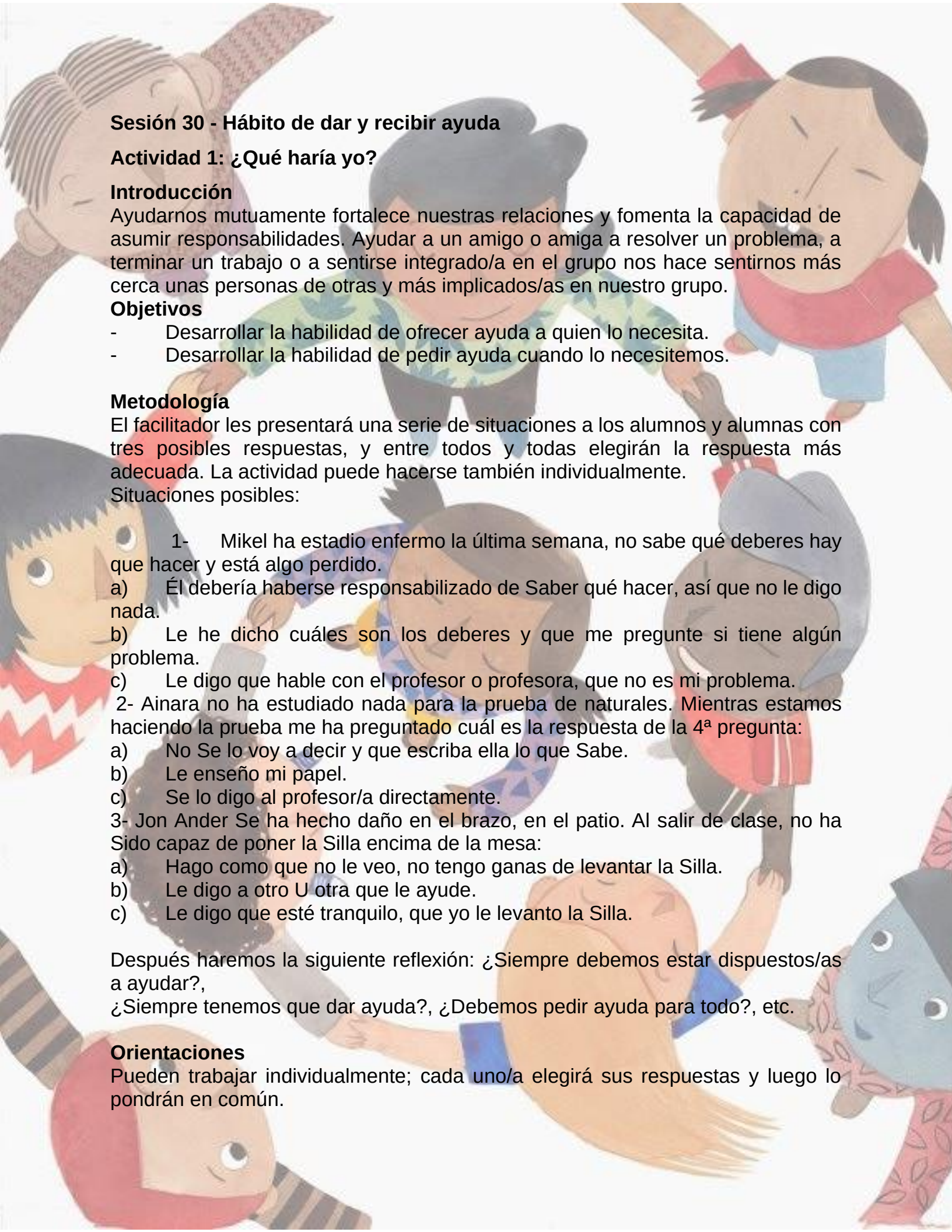
Ficha.

Orientaciones

Esta actividad es recomendable para el segundo curso del 2º ciclo porque adquieren nuevos hábitos, realizan otras actividades, tienen más deberes, etc. Les conviene planificar el tiempo libre, por lo que puede añadirse al cuadro el fin de semana.

Duración de sesión: 60 minutos.



A colorful illustration of several children of different ethnicities and ages holding hands in a circle, suggesting a community or group activity. The children are smiling and looking towards the center.

Sesión 30 - Hábito de dar y recibir ayuda

Actividad 1: ¿Qué haría yo?

Introducción

Ayudarnos mutuamente fortalece nuestras relaciones y fomenta la capacidad de asumir responsabilidades. Ayudar a un amigo o amiga a resolver un problema, a terminar un trabajo o a sentirse integrado/a en el grupo nos hace sentirnos más cerca unas personas de otras y más implicados/as en nuestro grupo.

Objetivos

- Desarrollar la habilidad de ofrecer ayuda a quien lo necesita.
- Desarrollar la habilidad de pedir ayuda cuando lo necesitemos.

Metodología

El facilitador les presentará una serie de situaciones a los alumnos y alumnas con tres posibles respuestas, y entre todos y todas elegirán la respuesta más adecuada. La actividad puede hacerse también individualmente.

Situaciones posibles:

1- Mikel ha estado enfermo la última semana, no sabe qué deberes hay que hacer y está algo perdido.

- a) Él debería haberse responsabilizado de Saber qué hacer, así que no le digo nada.
- b) Le he dicho cuáles son los deberes y que me pregunte si tiene algún problema.
- c) Le digo que hable con el profesor o profesora, que no es mi problema.

2- Ainara no ha estudiado nada para la prueba de naturales. Mientras estamos haciendo la prueba me ha preguntado cuál es la respuesta de la 4ª pregunta:

- a) No Se lo voy a decir y que escriba ella lo que Sabe.
- b) Le enseño mi papel.
- c) Se lo digo al profesor/a directamente.

3- Jon Ander Se ha hecho daño en el brazo, en el patio. Al salir de clase, no ha Sido capaz de poner la Silla encima de la mesa:

- a) Hago como que no le veo, no tengo ganas de levantar la Silla.
- b) Le digo a otro U otra que le ayude.
- c) Le digo que esté tranquilo, que yo le levanto la Silla.

Después haremos la siguiente reflexión: ¿Siempre debemos estar dispuestos/as a ayudar?,

¿Siempre tenemos que dar ayuda?, ¿Debemos pedir ayuda para todo?, etc.

Orientaciones

Pueden trabajar individualmente; cada uno/a elegirá sus respuestas y luego lo pondrán en común.

Actividad 2: ¿Cómo puedo jugar?

Introducción

Ofrecer y recibir ayuda no es tarea fácil: hemos sido educados y educadas para competir y solemos tratar de quedar por encima del resto. Esas actitudes, sin embargo, son muy negativas, ya que están basadas en la comparación: Yo Soy mejor que....

Objetivos

- Desarrollar la habilidad de ofrecer ayuda a quien lo necesita.
- Desarrollar la habilidad de pedir ayuda cuando lo necesitemos.

Metodología

Los alumnos y alumnas se sentarán en círculo y el profesor o profesora expondrá unas situaciones. Los alumnos y alumnas deberán decir lo que piensan y por qué. Dirán cómo actuarían en cada situación, y si alguna vez han actuado así.

Posibles situaciones:

- Eli está en el sofá de su casa. Ha Sido Un día largo. Mientras está viendo la televisión le entran ganas de comer Una manzana. Llama a SU madre, gritando, y le pide que le traiga Una manzana. En ese momento la madre de Eli está en SU habitación, recogiendo algo, pero aun así va a la cocina, coge Una manzana y Se la da a Eli.

- Manex tiene que hacer Una presentación de inglés. El profesor le ha dado Un CD para que ensaye SU presentación en casa. Cuando llega a casa, y pone el CD, se da cuenta de que la grabación va muy rápido, le es imposible Seguirlo, así que no podrá preparar bien SU presentación. Aun así, hace lo que puede, hace la presentación Sin decir nada a sus compañeros y compañeras. Pasa Un mal momento porque algunas palabras no Sabe cómo pronunciarlas.

- Leire no es muy buena en danza. Para final de curso deben preparar hacer Un baile para hacerlo delante de los padres y las madres. Aunque han ensayado mucho, todavía Leire no lo Sabe hacer muy bien. Habla con Andrea para que le ayude en los descansos.

Orientaciones

Antes de dar las explicaciones a todo el grupo, sería conveniente trabajar en grupos pequeños de tres o cuatro alumnos y alumnas. Cada grupo analizará una situación y nombrará una persona representante para que explique la situación al resto. Cuando termine la explicación todos y todas podrán opinar.

Duración de sesión: 60 minutos.

