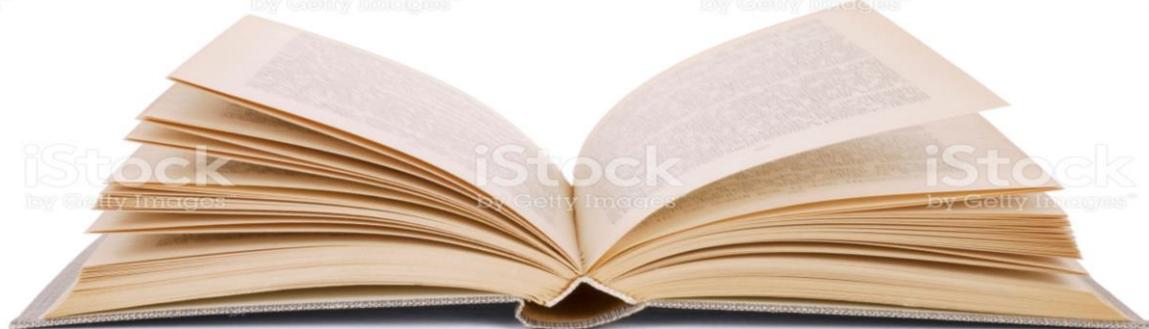


¡EMOCIÓNATE CON ELLOS!

Amma
ama
caee
comparte
cantagrita
escucha
juega
levanta
llora
mira
ríe
perdona
salta
siente
VIVE



CURSO 2017/2018

**LA EDUCACIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DE
LOS CUENTOS**

1. INTRODUCCIÓN.

En el C.E.I.P. "Virgen de la Paz" de Alovera, del 23 al 27 de abril de 2018 celebraremos la **XII SEMANA DEL LIBRO** con la realización de múltiples actividades de animación a la lectura. Este curso hemos elegido como tema monográfico la educación emocional utilizando, en este caso los cuentos, como herramienta básica para su desarrollo.

En los últimos años hemos asistido a un cambio en el paradigma de la educación: numerosos estudios científicos han avalado que el coeficiente intelectual, la brillantez académica por sí sola no lo es todo, sino que el desarrollo de las competencias emocionales puede suponer hasta un 80% en el éxito posterior de las personas. Un ejemplo de ello es la gente de gran capacidad intelectual pero incapaz de, por ejemplo, elegir bien a sus amigos, por el contrario, personas menos brillantes en el colegio triunfan en el mundo de los negocios o en su vida personal.

Se ha comprobado como un bajo nivel de competencia emocional en adolescentes que conlleva un observable "analfabetismo emocional" puede desembocar en comportamientos desadaptativos, como por ejemplo: el consumo de sustancias nocivas, trastornos alimentarios, violencia de género, embarazos no deseables y numerosos actos de violencia dentro y fuera del ámbito escolar. Desde el punto de vista psicopedagógico, se ha observado también la necesidad de la intervención socio - emocional debido a los altos índices de fracaso escolar, dificultades de aprendizaje, abandono de los estudios, dificultades en la relación con los demás, etc.

En conclusión, las emociones y, por lo tanto, las estrategias emocionales se pueden enseñar y aprender. Los docentes contamos con numerosas técnicas y herramientas para desarrollar en los alumnos/as las distintas competencias socio - emocionales, siendo los cuentos un recurso lleno de posibilidades para el desarrollo infantil, que ayudan a fortalecer la imaginación, la creatividad, la fantasía, la sensibilidad y por supuesto las emociones.

En nuestro centro, un grupo numeroso de maestros/as del centro hemos considerado que era necesario formarnos en el tema y para ello hemos realizado una actividad formativa, en forma de Seminario, titulado: "**Contamos con las emociones**" para profundizar en el estudio de la Educación Emocional y, partiendo de la reflexión conjunta, del debate interno y del intercambio de experiencias, dotarnos de herramientas que permitan el acompañamiento emocional de nuestros alumnos/as. Además también hemos contado con la colaboración personas expertas ajenas al centro. Gran parte de la información que se expone en esta programación es fruto de los recursos manejados en el Seminario.

En la preparación de esta Semana del Libro, contamos con la inestimable colaboración del AMPA de nuestro centro y de la Biblioteca Municipal de Alovera. Asimismo, este curso hemos seguido teniendo la colaboración del alumnado y profesorado del Ciclo Formativo de Formación Profesional de Pre impresión Digital del IES Carmen Burgos de Seguí de Alovera.

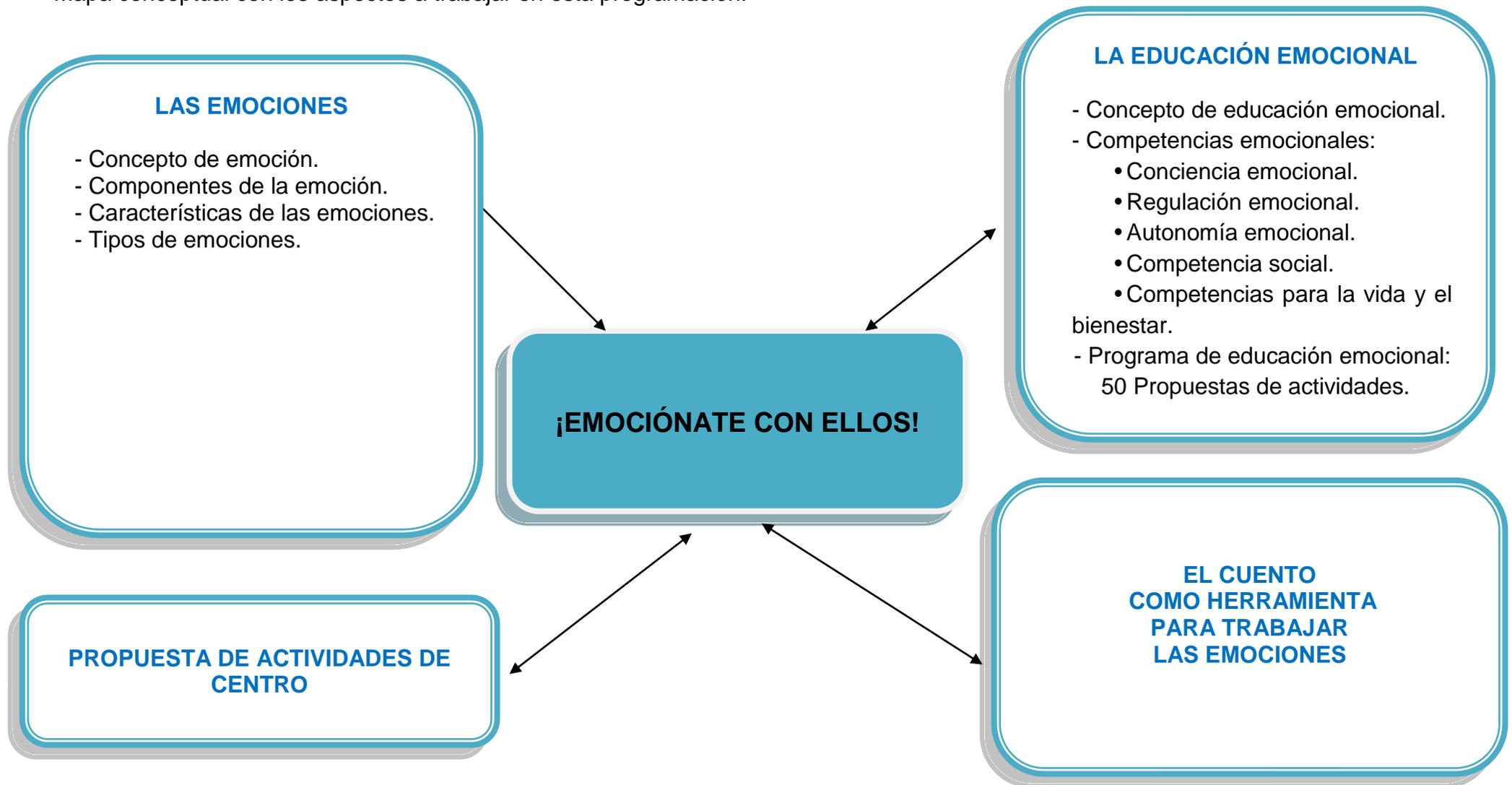
Esperamos que las actividades programadas sean del gusto de todos los alumnos/as y maestros/as de nuestro centro pues se han previsto con mucho trabajo e ilusión.

2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS.

Aprovecharemos las actividades a desarrollar durante la **XII SEMANA DEL LIBRO** para desarrollar los siguientes objetivos generales, que deberán ser adaptados previamente por cada tutor/a al nivel de sus alumnos/as:

- a) Profundizar en el estudio de la Educación Emocional.
- b) Comprender las competencias socio- emocionales: autoconocimiento, autocontrol, habilidades sociales, habilidades de relación y toma responsable de decisiones.
- c) Dotarnos, como docentes, de herramientas que permitan el acompañamiento emocional de nuestros alumnos/as.
- d). Seleccionar lecturas, adaptadas al nivel de nuestros alumnos/as que nos permitan trabajar las emociones.
- e) Concretar actividades, dinámicas, juegos, etc. para realizar después de la lectura para trabajar las competencias socio - emocionales.

Mapa conceptual con los aspectos a trabajar en esta programación:



3. LAS EMOCIONES.

3.1. CONCEPTO DE EMOCIÓN.

A simple vista, definir el término emoción puede resultar sencillo, seguramente todos podríamos hacerlo; sin embargo, conseguir una definición consensuada de esta palabra, es una tarea un poco más complicada.

Del latín *emotio*, *emotionis*, nombre que se deriva del verbo *emovere*. Este verbo se forma sobre *movere* (mover, trasladar) con el prefijo *e/ex* (de, desde) y significa retirar, desalojar de su sitio, hacer mover, etc. Es por eso que una emoción es algo que saca a uno de su estado. Por otra parte, tal como señala la Real Academia Española (RAE) en su diccionario, constituye una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.

En la actualidad, existen multitud de definiciones acerca del concepto de emoción, sin embargo, hoy todavía el término continúa siendo un tanto vago e impreciso, debido fundamentalmente a la cantidad de acepciones que conlleva.

Durante varios siglos, la emoción ha sido definida como una agitación del ánimo acompañada de fuertes conmociones en el ámbito somático; esta definición reduce la emoción y en concreto la respuesta emocional a meros cambios fisiológicos.

El estado emocional de una persona determina la forma en que percibe el mundo. Sólo esta razón ya hace imprescindible acercarnos al mundo de las emociones para comprendernos mejor. Una emoción es algo que las personas sentimos que nos hace reaccionar de cierta manera; esto refleja el hecho de que las emociones son experimentadas de forma individual, ya que no todas las personas sienten o reaccionan de la misma manera.

En este sentido Rafael Bisquerra explica que una emoción es **“un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno”**.

Una emoción se produce de la siguiente forma:

- 1) Unas informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro.
- 2) Como consecuencia se produce una respuesta neurofisiológica.
- 3) El *neocortex* interpreta la información.

En una emoción se dan los siguientes elementos:

- a. Una situación o estímulo que reúne ciertas características, o cierto potencial, para generar tal emoción.
- b. Un sujeto capaz de percibir esa situación, procesarla correctamente y reaccionar ante ella.
- c. El significado que el sujeto concede a dicha situación, lo que permite etiquetar una emoción, en función del dominio del lenguaje con términos como alegría, tristeza, enfado, entre otros.
- d. La experiencia emocional que el sujeto siente ante esa situación.

e. La reacción corporal o fisiológica: respuestas involuntarias: cambios en el ritmo cardíaco o respiratorio, aumento de sudoración, cambios en la tensión muscular, sudoración, sequedad en la boca, presión sanguínea.

f. La expresión motora-observable: expresiones faciales de alegría, ira, miedo, entre otras; tono y volumen de voz, movimientos del cuerpo, sonrisa, llanto y otros.

En síntesis, el proceso de la vivencia emocional se puede esquematizar así:

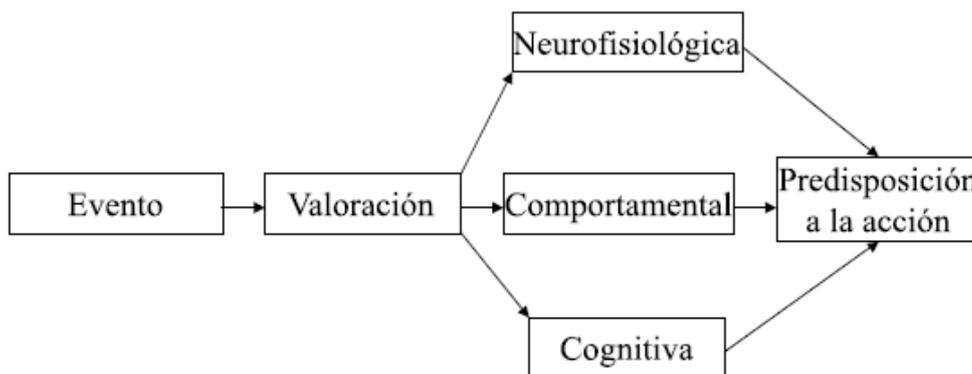


Figura 1
Concepto de emoción.

3.2. COMPONENTES DE LA EMOCIÓN.

En la respuesta emocional se pueden identificar tres componentes: neurofisiológicos, comportamental y cognitivo.

El **componente neurofisiológico** consiste en respuestas involuntarias como taquicardia, sudoración, vasoconstricción, cambio en el tono muscular, secreciones hormonales, cambios en los niveles de ciertos neurotransmisores, etc.

El **componente comportamental** coincide con la expresión emocional. La observación del comportamiento de un individuo permite inferir qué tipo de emociones está experimentando. El lenguaje no verbal, principalmente las expresiones del rostro y el tono de voz, aportan señales de bastante precisión. Las expresiones faciales surgen de la actividad combinada de unos veintitrés músculos, cuyo control voluntario es difícil. Pero este componente se puede disimular y se puede entrenar.

El **componente cognitivo** es la experiencia emocional subjetiva de lo que pasa. Permite tomar conciencia de la emoción que se está experimentando y etiquetarla, en función del dominio del lenguaje. Las limitaciones del lenguaje imponen serias restricciones al conocimiento de lo que me pasa en una emoción. Estos déficits provocan la sensación de "no sé qué me pasa". De ahí la importancia de una educación emocional encaminada, entre otros aspectos, a un mejor conocimiento de las propias emociones y su denominación apropiada. Ser capaz de poner nombre a las emociones es una forma de conocernos a nosotros mismos. La componente cognitiva coincide con lo que se denomina sentimiento.

3.3. CARACTERÍSTICAS DE LAS EMOCIONES.

Las emociones:

- Son innatas y biológicas (con una sólida base neurobiológica) (aspecto central para las corrientes biológicas).
- Son adaptativas. Favorecen la adaptación de nuestro organismo a lo que nos rodea. Las emociones orientan nuestra conducta en una dirección que incrementa nuestra eficacia biológica.
- Son una respuesta subjetiva. La situación provoca una valoración individual dependiente de variables personales (personalidad, experiencias, estado de humor o de ánimo, cogniciones, valores, actitudes y creencias sobre el mundo, etc.) que determina la reacción emocional. De modo que una misma situación puede generar emociones distintas en diferentes personas, incluso en la misma persona en distintos momentos.
- Suponen una respuesta contextualizada. Las variables de la situación influyen en la percepción de la situación, determinan o sancionan qué emoción y qué modos de expresión son social y culturalmente apropiados para cada situación.
- Se manifiestan en una respuesta global que implica todo el organismo, que incluye: excitación fisiológica (respuesta neuronal y hormonal), cambios orgánicos, conductas expresivas y una experiencia consciente.

3.4. TIPOS DE EMOCIONES.

Una de las cuestiones teóricas actuales más relevantes, al mismo tiempo que más controvertidas, en el estudio de la emoción es la existencia, o no, de emociones básicas, universales, de las que se derivarían el resto de reacciones afectivas. La asunción de la existencia de tales emociones básicas deriva directamente de los estudios sobre la expresión de las emociones en el niño de Darwin quien planteó la base innata y universal de éstas.

Darwin resalta las similitudes en la expresión emocional de sujetos de diferentes culturas y compara también el comportamiento emocional entre algunos de los animales y el hombre. La conclusión a la que llega es que existe una relación innata entre los estados emocionales y determinadas expresiones faciales.

El psicólogo estadounidense Paul Ekman (1934-) es la figura clave en el estudio científico de las emociones. De forma más concreta, este autor ha dedicado la mayor parte de su carrera profesional a la investigación en torno a las reacciones fisiológicas asociadas a la vivencia de determinadas emociones. Especialmente celebrado es su trabajo sobre la correlación entre las expresiones faciales y las emociones subyacentes a estas.

Según Ekman existen 6 emociones básicas; en palabras del autor, esto significa que es posible identificar ciertas señales fisiológicas específicas y acontecimientos que anteceden a su aparición, y que son compartidas por todas las culturas. **Estas emociones básicas son el miedo, la tristeza, la alegría, la ira, el asco y la sorpresa.**

A pesar de la popularidad de la teoría de Ekman, investigaciones posteriores han puesto en cuestión sus planteamientos -tanto el número de emociones básicas como otros aspectos de su teoría en los que no nos adentraremos en este artículo. Además ha recibido críticas teóricas de autores tan relevantes como la antropóloga Margaret Mead, conocida por sus estudios sobre los roles de género en distintas sociedades humanas.

1. MIEDO

El miedo se puede definir como una emoción que aparece en un gran número de especies animales cuando percibimos una amenaza. Se distingue de la ansiedad, un término muy manejado por la psicología, en el hecho de que el miedo se asocia a un peligro inminente, sea éste real o potencial, mientras que la ansiedad tiene un carácter anticipatorio y con frecuencia más abstracto.

Esta percepción de amenaza desencadena un cambio en la conducta del organismo; en este sentido cabe hacer mención al concepto de la respuesta de lucha-huida, que se debe a la liberación de neurotransmisores que hacen que el nivel de activación del sistema nervioso se intensifique, especialmente la adrenalina y la noradrenalina. La paralización es otro patrón comportamental asociado al miedo.

Cuando sentimos miedo aumentan nuestras frecuencias cardíaca y respiratoria (lo cual lleva a la hiperventilación), así como la tensión muscular y la intensidad de la sudoración. En cuanto a la expresión facial, el miedo se asocia con la elevación de las cejas y de los párpados superiores, con la retracción de los labios y con la tensión de los párpados inferiores.

2. TRISTEZA

Sentimos tristeza cuando experimentamos una pérdida o un duelo; no necesariamente debe ser la de un ser querido, sino que también puede suceder con un objeto o incluso con una expectativa u otro tipo de creencia personal. Esto lleva con frecuencia a la disminución de la actividad motora, al aislamiento social y a la aparición del llanto.

Desde la perspectiva evolucionista se ha propuesto que la función adaptativa de la tristeza es la de permitir que nos recuperemos emocionalmente de las pérdidas y que generemos nuevas estrategias y planes de vida; en este sentido la tristeza se ha asociado a la creatividad. No obstante, cuando la tristeza es muy intensa y prolongada esta emoción puede evolucionar hacia un estado de depresión.

La expresión facial característica de la tristeza se corresponde, según Ekman, con el descenso de los párpados superiores y de los extremos de los labios. También se observa una menor focalización de la mirada en el punto de atención.

3. ALEGRÍA

La alegría es un estado emocional agradable, a diferencia de la mayor parte de las emociones básicas descritas por Ekman. Este término engloba un amplio rango de sentimientos, desde la satisfacción hasta la euforia.

La diferencia básica del concepto de alegría con el de felicidad es su duración. Así, según muchas definiciones la felicidad podría ser considerada como un estado general y duradero de alegría, o al menos uno en que esta emoción predominara sobre las emociones negativas de forma clara durante un periodo de tiempo largo.

Los movimientos faciales fundamentales que acompañan a la experiencia emocional de alegría son la elevación de las mejillas y la aparición de arrugas en la comisura de los ojos- es decir, las conocidas "patas de gallo".

4. IRA

Como sucede con el miedo, el enfado y la ira son emociones relacionadas con la activación del sistema nervioso y la liberación de adrenalina y noradrenalina; por tanto, también se identifican con el incremento de la frecuencia cardiaca y de la respiratoria, así como con la reacción de lucha-huida.

Según los estudios de Ekman, cuando nos enfadamos nuestras cejas se acercan y descienden, mientras que los labios se aprietan. Además aparece un "brillo" en la mirada; es a esto a lo que nos referimos cuando usamos la expresión "mirada asesina".

5. SORPRESA

A diferencia del resto de emociones básicas, la sorpresa no es considerada positiva ni negativa (es decir, agradable o desagradable) sino que puede incluir componentes fisiológicos propios tanto de la alegría como del miedo.

Siguiendo con las propuestas de Paul Ekman, la expresión facial de la sorpresa consistiría en la apertura de la boca y de los ojos junto con la elevación de la musculatura asociada a las cejas.

Una investigación llevada a cabo por un equipo de la Universidad de Glasgow (Jack, Garrod y Schyns, 2014) puso en cuestión el modelo clásico de Ekman. Estos autores, que también estudiaron las expresiones faciales asociadas a cada emoción, concluyeron que la sorpresa no se distingue del miedo en lo fundamental. Algo similar sucede con la ira y el asco, como veremos a continuación.

6. ASCO

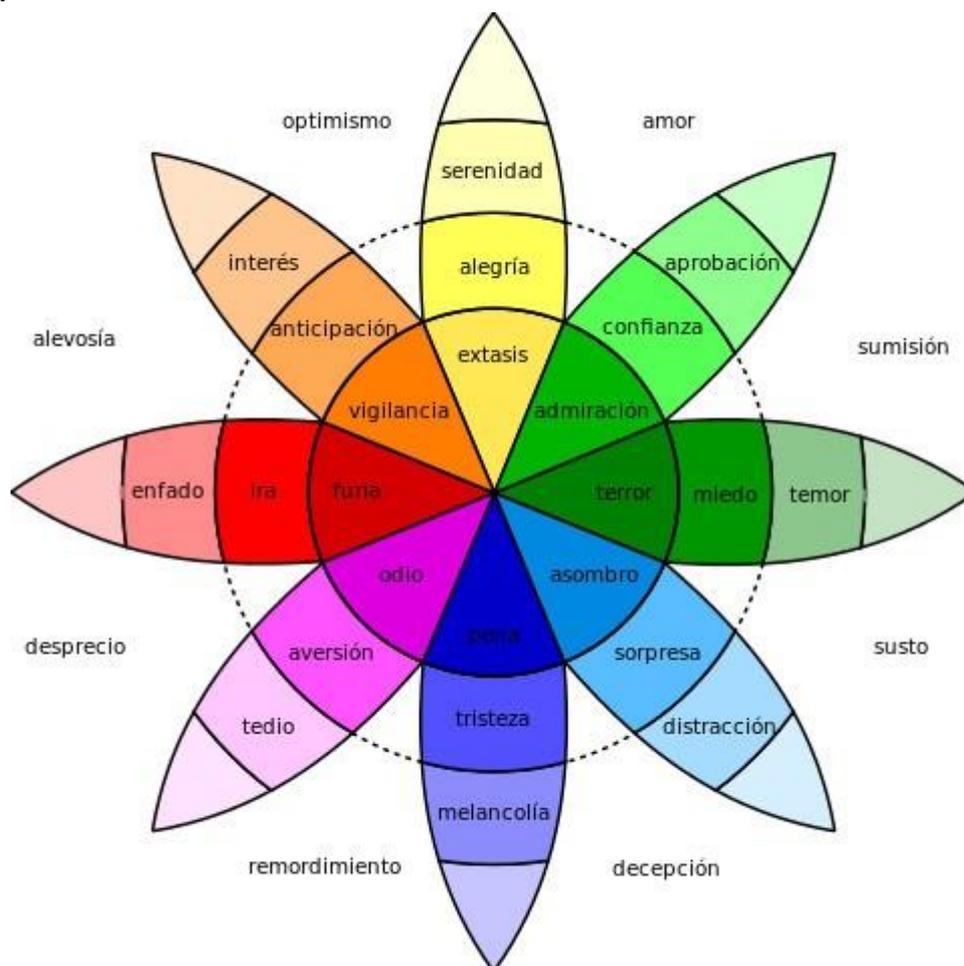
El asco es la emoción que expresa el rechazo a estímulos determinados que resultan desagradables para alguno de los sentidos; por ejemplo, puede aparecer en respuesta a objetos que huelen mal pero también ante personas que provocan en el individuo una especie de idea de sufrir algún tipo de contaminación, sea esta consciente o no.

Según Jack y colaboradores, la emoción de asco no se distingue de la de ira, sino que fisiológicamente se trataría de la misma. Así, por ejemplo, arrugar la nariz o levantar el labio superior son indicadores tanto de lo que denominamos "asco" como de la ira; en este mismo sentido, cuando sentimos miedo o sorpresa una de nuestras reacciones naturales es alzar las cejas.

Numerosos analistas de las emociones han distinguido entre emociones primarias y secundarias. Las emociones primarias han recibido otras denominaciones como básicas, discretas, elementales o puras. En general se caracterizan por una expresión facial característica y una disposición típica de afrontamiento. Por ejemplo, la forma impulsiva de responder al miedo es la huida, la de afrontar la ira es el ataque.

Las emociones secundarias también se denominan complejas o derivadas. Se derivan de las primarias o básicas, generalmente por combinación entre ellas, como las mezclas de colores que un pintor hace en su paleta. No presentan rasgos faciales característicos, ni una tendencia particular a la acción. Los celos son una emoción compleja, cuya forma de afrontamiento puede ser muy distinta según las personas y las circunstancias.

Para explicar gráficamente su propuesta, Plutchik dibujó una rueda de las emociones, la cual consistía de ocho emociones básicas (alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, aversión, ira y anticipación) que combinadas dan lugar a ocho emociones avanzadas (amor, sumisión, susto, decepción, remordimiento, desprecio, alevosía y optimismo), cada una de ellas compuesta por dos emociones básicas. Las emociones se van combinando en díadas primarias que formarán las emociones avanzadas, por díadas secundarias y terciarias que dan lugar a emociones todavía menos frecuentes.



Por último, autores relevantes como Fernández-Abascal, Martín y Domínguez (2001), clasifican las emociones en primarias, secundarias, positivas y neutras. Describiéndolas de la siguiente manera:

- Emociones primarias: parecen poseer una alta carga genética, en el sentido que presentan respuestas emocionales pre organizadas que, aunque son modeladas por el aprendizaje y la experiencia, están presentes en todas las personas y culturas.

- Emociones secundarias: emanan de las primarias y sus respuestas difieren ampliamente de unas personas a otras.

- Emociones positivas: son aquellas que implican sentimientos agradables, valoración de las situaciones como beneficiosas, tienen una duración temporal muy corta y movilizan escasos recursos para su afrontamiento. Ejemplo la felicidad.

- Emociones negativas: implican sentimientos desagradables, valoración de la situación como dañina y la movilización de muchos recursos para su afrontamiento. Ejemplo el miedo, la ira, la tristeza y el asco.

- Emociones neutras: son las que nos producen intrínsecamente reacciones no agradables ni desagradables, es decir, que no pueden considerarse ni como positivas ni como negativas, y tiene como finalidad el facilitar la aparición de posteriores estados emocionales. Ejemplo la sorpresa.

4. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

4.1. CONCEPTO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL.

La educación emocional es una de las innovaciones psicopedagógicas de los últimos años que responde a las necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas en las materias académicas ordinarias.

La educación emocional es un "**proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social**" (Bisquerra, 2000)

La educación emocional se propone optimizar el desarrollo humano. Es decir, el desarrollo integral de la persona (desarrollo físico, intelectual, moral, social, emocional, etc.). Es, por tanto, una educación para la vida.

La educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente, puesto que debe estar presente a lo largo de todo el currículo académico, desde la educación infantil hasta la vida adulta, y en la formación permanente durante toda la vida. La educación emocional adopta un enfoque del ciclo vital, que se prolonga durante toda la vida. Esto se justifica a partir del hecho de que las competencias emocional son las más difíciles de adquirir de cuantas competencias se conocen. Un alumno/a normal, durante el trimestre que le corresponde, puede aprender a resolver ecuaciones, conocer los movimientos sociales del siglo XIX, etc. Pero lo que no va a aprender es a regular totalmente sus emociones. Esto requiere una insistencia a lo largo de toda la vida.

La educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica. Entendemos como tal la adquisición de competencias que se pueden aplicar a una multiplicidad de situaciones, tales como la prevención del consumo de drogas, prevención del estrés, la ansiedad, la depresión, la violencia, etc. La prevención primaria inespecífica pretende minimizar la vulnerabilidad de la persona a determinadas disfunciones (estrés, depresión, impulsividad, agresividad, etc.) o prevenir su ocurrencia. Para ello se propone el desarrollo de competencias básicas para la vida. Cuando todavía no hay disfunción la prevención primaria tiene a confluir con la educación para maximizar las tendencias constructivas y minimizar las destructivas.

Por lo tanto, la necesidad de una educación emocional se basa en una serie de constataciones, entre las cuales podemos citar las siguientes:

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

- Hay una necesidad de prepararse para afrontar situaciones adversas (pérdidas de seres queridos, separación de los padres, fracaso escolar, etc.)

4.2 LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES.

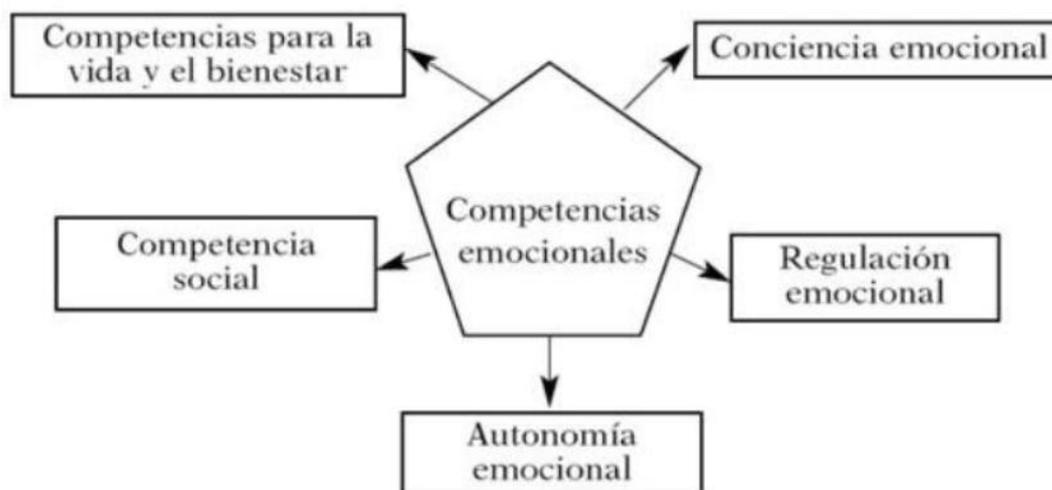
El desarrollo de las competencias emocionales es el objetivo fundamental de la educación emocional.

Entendemos las competencias emocionales como el **conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales**. La finalidad de estas competencias se orienta a aportar valor añadido a las funciones profesionales y promover el bienestar personal y social.

Las competencias emocionales son un aspecto importante de la ciudadanía activa, efectiva y responsable. Su adquisición y dominio favorecen una mejor adaptación al contexto social y un mejor afrontamiento a los retos que plantea la vida. Entre los aspectos que se ven favorecidos por las competencias emocionales están los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la solución de problemas, etc.

Las competencias emocionales se estructuran en cinco grandes competencias o bloques: **conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, competencia social y habilidades de vida para el bienestar**.

Gráficamente se puede representar mediante la siguiente figura, a la que se puede denominar pentágono de las competencias emocionales:



Cualquier Programa de educación emocional que se pretenda desarrollar en el aula, supone el desarrollo de objetivos, contenidos, actividades y evaluación de cada una de estas cinco competencias emocionales.

1. CONCIENCIA EMOCIONAL.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. REGULACIÓN EMOCIONAL.

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

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

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

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

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

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

Integridad: Cumplir de manera responsable las propias obligaciones.

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

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

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

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

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

3. AUTONOMÍA EMOCIONAL.

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

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

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

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

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

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

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

Desde el nacimiento se quiere descubrir el mundo y quienes somos; para ello se necesita la ayuda de las personas que forman parte de nuestro entorno (familia, amigos, educadores, etc.). Estas personas juegan un papel esencial en la construcción de la identidad social y personal.

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

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

4. COMPETENCIA SOCIAL.

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

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

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

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

Categorización de las habilidades sociales:

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

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

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

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

La competencia social presenta dos dimensiones:

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

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

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

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

5. COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR.

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

-Habilidades de organización (del tiempo, trabajo, tareas cotidianas) y desarrollo personal y social.

- Habilidades en la vida familiar, escolar y social.

- Actitud positiva ante la vida.

- Habilidades para afrontar cambios, mantener posturas éticas y comportamientos respetuosos.

- Habilidades de toma de decisión, asumir responsabilidades.

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

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

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

4.3. PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL: PROPUESTA DE ACTIVIDADES.

Las actividades que se proponen a continuación se han extraído del libro "**Educación Emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años)**" de Agnes Renom Plana y Rafael Bisquerra de la editorial Wolters Kluwer.

Muchas de las actividades descritas se pueden trasladar a la etapa de E. Infantil pues son fácilmente adaptables a las características de los niños/as de esas edades.

a) CONCIENCIA EMOCIONAL.

✓ **Actividad 1. "Todo un mundo de sensaciones".**

Se trata de llegar a las emociones a través de las sensaciones que experimentamos. Para ello haremos acopio de materiales de diferentes texturas con las que vamos a trabajar: rugoso, suave, duro, blando. Igualmente prepararemos materiales con diferentes aromas: olor fuerte, olor suave, olor dulce, olor agrio, mal olor, etc., alimentos con distintos sabores.

Presentaremos la actividad haciendo hincapié en que solo se trata de ser conscientes de las emociones que provocan en nuestro interior la percepción de determinados olores, sabores y diferentes texturas, es decir, deberán tomar nota de cuáles les gustan y cuáles no, cuales les producen sensación de placer y cuáles de displacer.

Se colocarán todos los materiales alternando unos y otros, de esta forma no encontraremos todos los olores juntos ni todas las texturas juntas.

Trataremos de identificar no sólo el placer o displacer, sino que intentaremos ponerle nombre a las sensaciones que nos causan estos materiales y texturas: alegría, agrado, rechazo, tranquilidad, asco, placer... Cuando se ha terminado el recorrido, volvemos a sentarnos y ponemos en común lo que hemos experimentado. Diremos si nos ha gustado o no la actividad, qué material o actividad del recorrido me ha gustado más y por qué, qué he sentido al notar ese material, ese sabor, percibir ese olor o esa textura. Igualmente diremos cuáles nos han gustado menos y por qué

✓ **Actividad 2. "Adivinar emociones".**

Pediremos que alumnos/as traigan fotos, dibujos, emoticonos, etc. en las que se reflejen emociones. Los materiales se ven en grupo, y se decide de qué emoción se trata y por qué. Se analizarán los diferentes gestos que se utilizan para expresar cada una de ellas (cómo están los ojos, cejas, boca...).

En principio se trabajan cuatro emociones: alegría, tristeza, enfado y miedo. Los materiales que expresan las distintas emociones se pegarán en cartulinas de diferentes colores y se colgarán en las paredes del aula.

✓ **Actividad 3. "Este cuento".**

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

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

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

Preguntas:

- Recordando el cuento, nombra situaciones en las que, según tu opinión, el personaje...sintió alegría, tristeza, vergüenza, ira, miedo.

- ¿Cuándo recuerdas haber sentido alegría? (tristeza, vergüenza, ira, miedo, etc.)

- ¿Son mis emociones parecidas a las de los demás ante una misma situación?

Las emociones se deben trabajar de una en una.

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

Además de con cuentos esta actividad se podrá realizar con películas, cortos de animación, etc.

✓ **Actividad 4. "En el teatro".**

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

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

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

Algunas preguntas que podemos hacer son:

- ¿Quién quiere contar de qué trata esta historia?

- ¿Qué emociones expresaron los actores de esta escena?

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

Algunas escenas que podemos proponer son:

- Unos amigos van caminando por la calle y de repente aparece un ratón que se cruza rápidamente entre sus piernas.

- Un grupo de personas conversa sentados; la silla de uno de ellos se rompe y éste se cae al suelo.

- Un grupo de personas está hablando tranquilamente en la calle; de repente aparece un perro que muerde los pantalones de uno de ellos y se los baja.

- Un grupo de alumnos/as observa un objeto en secreto, cuidando de que nadie les oiga ni vea el objeto que tienen, pero alguien se acerca sigilosamente, les quita de las manos el objeto apreciado y sale corriendo sin que nadie lo pueda detener.

- Una persona está sentada muy triste junto a otras que la observan; llega una tercera persona y le da un beso y un abrazo.

- Dos personas se abrazan, ríen a carcajadas y se revuelcan en el suelo de alegría.

- Una persona camina delante de otras y de repente se gira y se burla de ellos.

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

La reflexión grupal debe llevar a la comprensión de que se pueden producir emociones diferentes entre las personas ante una misma escena y que las actuaciones pueden ser diversas, sin que existan emociones correctas o incorrectas, ni positivas o negativas.

✓ **Actividad 5. "El vocabulario emocional".**

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

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

Después de una semana se inicia la actividad formando un semicírculo, de tal manera que todos los alumnos/as se puedan ver las caras. Se les pedirá que en silencio lean la hoja en la que han escrito las emociones vividas. A continuación se les pedirá que, de forma voluntaria, comuniquen al grupo las emociones que han experimentado durante la semana. Un voluntario irá anotando en la pizarra todas aquellas emociones que vayan comunicando, sin dejar ninguna aportación no hacer ningún comentario. En el momento en que todos los que libremente quieran hayan participado, se repasa lo escrito en la pizarra, eliminando las emociones que aparezcan repetidas y las que, a juicio del alumnado, no deban ser consideradas como emociones.

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

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

✓ **Actividad 6. "La caja de las emociones".**

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

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

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

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

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

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

1. ¿Habéis pensado una situación similar para esta misma emoción? Solo deben contestar sí o no. Se apunta en un lado de la pizarra cuántos han dicho que sí y cuantos que no.

2. ¿La representación me ha provocado la misma emoción que el actor? Se anotarán las respuestas en el otro lado de la pizarra.

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

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

1. ¿Todos sentimos la misma emoción en situaciones similares?

2. ¿Esta emoción se puede vivir en situaciones diferentes?

3. ¿Has aprendido algo nuevo sobre las emociones?

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

✓ **Actividad 7. "Plasmando emociones".**

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

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

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

Instrucciones.

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

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

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

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

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

✓ **Actividad 8. "¿Qué se siente?"**

Las personas experimentamos diferentes emociones ante situaciones similares. A medida que nos vamos conociendo, podemos detectar más diferencias en la manera de pensar, de actuar, de sentir de los demás. Comunicar las emociones nos ayudará a entender y aceptar a nuestros compañeros.

El alumnado se sentará formando un semicírculo, de tal manera que se puedan ver las caras. El educador mostrará una fotografía y les dirá: debéis mirar la fotografía con mucha atención y en silencio durante 30 segundos. Pasado ese tiempo les preguntará: ¿Qué emoción primera os ha hecho vivir esta fotografía? Se irán escribiendo las emociones dadas en la pizarra, señalando el número de veces que cada una se expresa.

Ejemplo de fotografías o imágenes a trabajar:

- Fotografía 1: Una madre jugando con dos niños y un perro (alegría)
- Fotografía 2: Una persona llorando con la ropa sucia y rota (tristeza, melancolía)
- Fotografía 3: Una mesa de trabajo con muchos papeles o libros (agobio, interés)
- Fotografía 4: Unas personas con la boca abierta y caras de terror (miedo)

A continuación y después de expresar todos y cada uno de los alumnos/as las emociones que la fotografía les ha sugerido, se repetirá la misma operación con las fotografías 2, 3 y 4. Cada una de ellas deberá presentar situaciones diferentes.

Después se llevará a cabo un debate o reflexión grupal que el educador dirigirá con estas preguntas:

1. ¿Habéis tenido toda la misma emoción en cada fotografía?
2. ¿Qué nos mueve a sentir?
3. ¿Tus emociones son mejores o peores que las de tus compañeros?

Las imágenes a trabajar se pueden escoger en función de las características del alumnado y del grupo en general.

Se presentan cuatro fichas o fotografías con situaciones diferentes con el fin de producir emociones también diferentes. Los ejemplos dados son solamente sugerencias para tener una referencia de las diferentes emociones que se quiere trabajar.

✓ **Actividad 9. Las emociones de la semana.**

A lo largo de la vida pasan cosas que nos hacen estar contentos, tristes, temerosos, es decir, nos enfrentamos permanentemente a situaciones que provocan emociones, tanto en nosotros como en otras personas. Sin embargo, cada cual vive esa experiencia de manera única, pudiendo experimentar emociones similares o diferentes.

El educador pedirá a los alumnos/as que recuerden situaciones vividas durante la semana. Se dejarán 2 o 3 minutos de silencio para dar tiempo a recordar y se nombra un secretario que saldrá a la pizarra. Se dividirá la pizarra en tres partes y en cada una de ellas se escribirá una emoción (alegría, tristeza y miedo).

Se pedirá al alumnado que vaya diciendo las situaciones vividas en la semana que estén relacionadas con estas emociones y el secretario las irá escribiendo en las tres columnas. Todos los alumnos/as deben participar.

El educador leerá las aportaciones de los alumnos/as y eliminará las que se repitan.

Se comentará cada situación relacionándola con las emociones aportadas, dando paso a un debate entre el grupo. Se debe constatar que cada persona vive de manera diferente cada situación, lo que hace que las emociones puedan ser diferentes.

Ejemplo: Ir al médico. A uno le puede dar miedo, a otro tristeza o alegría.

Se debe fomentar la participación para que todos los alumnos/as digan alguna cosa, y no permitir que nadie se burle de ninguna aportación ni de ninguno de sus compañeros.

Las situaciones a analizar pueden ofrecer situaciones conflictivas no resueltas, por lo que el educador centrará especial atención en ella, para buscar una solución al conflicto con la ayuda del grupo.

Todas las aportaciones son válidas, en ningún momento se debe menospreciar una idea u opinión o considerar que no era correcta la emoción para aquella situación. Cada uno siente de manera diferente y, por tanto, la misma situación puede producir a cada uno emociones diferentes.

✓ **Actividad 10. ¿Qué hago yo?**

Las emociones provocan diferentes expresiones en nuestro cuerpo: sudamos, lloramos, reímos, abrimos los ojos, gritamos, nos quedamos sin aliento, etc. Cada persona reacciona diferente en función de las experiencias vividas y de cómo valora la situación frente a la cual se encuentra.

El educador entregará al alumnado la ficha de trabajo, en la que deberán escribir tres formas de reaccionar ante emociones dadas.

Para facilitar la actividad, se dará un ejemplo: cuando siento alegría, salto, río y muevo los brazos. Cuando siento vergüenza, me escondo, callo y giro la cara.

Ficha nº 1

Mis emociones	Mis reacciones
Alegría	
Sorpresa	

A continuación, cada alumno pasará a una reflexión personal y en silencio deberá llenar su ficha.

Completada la ficha individual, el educador les facilitará la ficha 2 y el alumnado se levantará y paseará por la clase para buscar a tres compañeros, a los que preguntará sus reacciones ante las emociones dadas.

Cada uno deberá anotar estas reacciones en la ficha 2, una para cada emoción.

Ficha 2

Las emociones de mis compañeros	Las reacciones de mis compañeros		
	Compañero nº 1	Compañero nº 2	Compañero nº 3
Alegría			
Sorpresa			

Una vez finalizado el proceso anterior, se les dará un tiempo para que observen y comparen sus reacciones con las de sus compañeros ante cada emoción en particular.

A continuación se pasa a la reflexión grupal. El educador dirigirá el debate a través de estas preguntas:

1. ¿Reaccionas siempre de la misma manera ante la misma situación?
2. ¿Reaccionas de la misma manera frente a emociones diferentes?
3. ¿Las demás personas reaccionan de manera similar frente a las mismas emociones?
4. ¿Se parecen las reacciones de los demás a las mías?

La reflexión individual se llevará a cabo comparando las dos fichas de trabajo.

Se remarcará el hecho de que uno mismo no siempre reacciona de la misma manera frente a la misma emoción y que otras veces reaccionamos de manera similar frente a emociones diferentes.

También es importante que se observe que entre las personas existen maneras diferentes de reaccionar frente a una misma emoción.

b) REGULACIÓN EMOCIONAL.

✓ **Actividad 1. "Las consecuencias de mis reacciones".**

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

El educador narrará una breve situación conflictiva, por ejemplo: "nos encontramos en un autobús lleno de gente y sube una persona dando empujones y pisotones a los demás". Una vez que se ha escuchado, los alumnos indicarán las posibles reacciones que ellos tendrían. El educador irá anotando en la pizarra todas y cada una de estas reacciones, sin discriminar ni omitir ninguna (sean del tipo que sean), ni hacer críticas o comentarios. Una vez que todos hayan participado, el educador las revisará en voz alta y eliminará aquellas que se repitan. Posteriormente, el grupo irá identificando las posibles consecuencias de cada una de las reacciones mencionadas. De este modo se podrá identificar cuál de ellas parece la más adecuada.

Ejemplos:

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

- Reacción: "chillar". Se pregunta: ¿Qué podría pasar? y se describen las posibles consecuencias: ambiente alterado, enojo, indiferencia, etc.

- Reacción: "hablar". Se pregunta: ¿Qué podría pasar? y se describen las posibles consecuencias: tranquilidad, dialogo, indiferencia, acuerdo o desacuerdo.

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

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

✓ **Actividad 2. "Vamos al teatro".**

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

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

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

En este tiempo se prepara a los espectadores, que no deberán perder detalle de las actuaciones de sus compañeros y deben pensar en cómo deben sentirse los actores. Éstos entrarán a escena de uno en uno; en el momento en que acaba su actuación el primero, entrará el segundo y así sucesivamente hasta finalizar las seis actuaciones.

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

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

Actuaciones de los compañeros/as:

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

Reacción del actor principal: le da otro empujón, se enfada y continúa con su reacción anterior (el primer actor sale del escenario).

2. Entra en escena el segundo actor; cuando ha visto al que se limpia la nariz intenta ignorarlo, mirando para otro lado y haciendo como que se interesa por otra cosa.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

✓ **Actividad 3. "Influyo en los demás".**

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

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

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

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

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

Actor primero: entrará llorando.

Actor segundo: entrará con cara de enfado, dando patadas, haciendo movimientos bruscos y con una actitud negativa.

Actor tercero: entrará con cara feliz, sonriente y repartirá caramelos a sus compañeros.

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

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

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

De este modo, quedará reflejado en la pizarra el número de alumnos que habrán elegido la primera máscara, luego la segunda y así sucesivamente, para saber quiénes coincidieron y cuántas emociones se han sentido, y poder identificar la emoción más generalizada ante cada situación.

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

1. ¿Nos hace feliz ver a otra persona feliz?
2. ¿Nos pone triste ver a otra persona triste?
3. ¿Cómo puedo regular mi ira, tristeza, alegría, en determinadas situaciones?

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

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

✓ **Actividad 4. "Relajando el cuerpo".**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

✓ **Actividad 5. "¡No te descontroles!".**

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

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

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

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

Molestia, irritación, enojo	Enfado	Cólera, ira
Aprensión, susto, sobresalto	Miedo	Terror, espanto, pánico
Pena, desánimo, abatimiento	Tristeza	Desconsuelo, depresión.
Agrado, contento	alegría	Júbilo, euforia

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

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

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

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

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

✓ **Actividad 6. "Tómate tu tiempo".**

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

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

Ejemplo:

Situación: una avispa se acerca a mí.

Emociones: miedo, terror.

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

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

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

Acciones alternativas:

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

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

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

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

Ejemplo.

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

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

Para esta actividad es necesario que se haya trabajado la actividad anterior, "No te descontroles"

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

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

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

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

✓ **Actividad 7. "Y yo, ¿Cómo actúo?"**

Ante situaciones competitivas, muchas veces actuamos de manera impulsiva, sin pararnos a pensar que esta actitud puede provocar conflictos en nuestras relaciones.

Adoptar una actitud positiva seguramente nos ayudará a estar bien con nosotros mismos y a mejorar nuestras relaciones.

Se divide la clase en dos grupos. Cada uno de ellos nombrará un secretario, que será el encargado de observar y anotar todo aquello que vaya sucediendo.

Se llevará a cabo una actividad competitiva.

El educador explicará a los alumnos que van a realizar un juego diferente. Se trata de ver qué equipo es capaz de hacer más goles en 10 minutos de juego. Sin perder la connotación de juego, no existen faltas ni habrá árbitro. Las reglas del juego serán las básicas: tomando la pelota se intenta llegar a la portería.

Se les da 5 minutos para que se organicen y busquen estrategias de juego. Se inicia el juego y al cabo de 10 minutos suena el pito y se para el juego.

El alumnado se sentará en el suelo formando un semicírculo y los dos secretarios explicarán al resto de la clase lo que han observado. No se puede hacer ningún comentario, se escuchará en silencio.

Se distribuirá la clase en grupos de 4 o 5 personas. Cada grupo nombrará un secretario, encargado de escribir en un papel las respuestas a las preguntas siguientes: Todos deben participar, para ello se puede hacer una ronda de respuestas:

1. ¿Qué emociones han surgido?
2. ¿Qué situaciones han provocado esta emoción?
3. ¿Cómo se ha manifestado la emoción?
4. ¿Qué podríamos hacer para evitar respuestas impulsivas ante estas emociones?
5. ¿Creéis que las normas favorecen el juego?

Las respuestas deben ser globales y no personales, por lo que no se debe hablar de un alumno concreto sino de la emoción y conducta observada.

Los secretarios de cada grupo leerán las respuestas obtenidas. El educador irá anotando en la pizarra las ideas expuestas y entre todos se intentará buscar alternativas y presentar propuestas de cómo podrían expresarse las emociones, pensando en el bienestar común.

La actividad se desarrollará en una sesión de 60 minutos.

Se puede realizar la actividad en una sesión de la clase de Educación Física.

La duración del juego dependerá del desarrollo del mismo, teniendo en cuenta que en el caso de surgir conflictos se debe parar el juego.

El educador estará atento al trabajo en grupo para evitar que se hable de un alumno en concreto y recordar que las respuestas dadas en situaciones competitivas suelen ser impulsivas, lo que quiere decir que no son conscientes, por ello se hablará de la conducta y de la emoción, pero nunca del autor.

Se centrará la atención en la forma de expresar las emociones y en cómo son vividas por los demás, buscando de este modo la mejora expresión para cada situación en particular.

✓ **Actividad 8. "No llego a la nota"**

Muchas veces pasamos por momentos difíciles y poco gratos porque se producen situaciones que no esperamos y que nos hacen sentir mal. Debemos descubrir estrategias que nos ayuden a aceptar las situaciones adversas, a estar bien, a recobrar el optimismo y la sensación de bienestar.

Se inicia la actividad con un momento de silencio, en el que se pedirá a los alumnos que escuchen su respiración para mantener la calma. A continuación el educador les relatará una historia: "Me gustaría que me ayudarais a reflexionar sobre la siguiente situación: Imaginaos que después de estudiar mucho para un control y por tanto esperar un buen resultado, las cosas han ido mal y no obtenemos la nota suficiente". Se deja unos segundos para la reflexión personal y se pregunta: ¿Cómo os sentirías? Irá apuntando en la pizarra cada una de las emociones surgidas. A continuación preguntará: ¿Y cómo reaccionarías? Igualmente, en otra columna, anotará en la pizarra las nuevas aportaciones.

El educador resaltará las reacciones impulsivas con una tiza de otro color, preguntando si creen que ésta es una actuación que favorece el bienestar. A partir de aquí se inicia un debate con el fin de lograr aportaciones y alternativas a las reacciones impulsivas.

Para ello preguntará:

1. ¿Os ha ocurrido alguna vez?
2. ¿Os habéis sentido mal?
3. ¿Cómo habéis reaccionado?
4. ¿Creéis que ha sido una buena reacción?

Con la orientación del educador, el alumnado aportará sus ideas de forma voluntaria y se irán analizando para ver qué ocurre cuando las cosas no suceden como uno espera o desea. Se valorará el hecho de enfrentarse a estas frustraciones con tolerancia y comprensión hacia uno mismo, intentando favorecer la búsqueda de nuevos análisis y perspectivas en las cosas que suceden a lo largo de la vida.

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

Antes de empezar la actividad se recomienda clarificar el término "frustración" y realizar un poco de relajación para que el alumnado adquiera más concentración.

El objetivo es que se adquiera conciencia de que hay ciertas actitudes que favorecen el bienestar y mejoran la manera de enfrentarse a los problemas de la vida cotidiana.

✓ **Actividad 9. "¿Qué puedo pensar?"**

Cuando generamos pensamientos negativos ("no soy capaz", "nadie me quiere", "esto no ha salido como yo quiero", etc.) se producen emociones que nos hacen sentir incómodos (triste, enfadado, etc.) La reestructuración cognitiva ayuda a cambiar los pensamientos negativos por otros positivos de manera que se traduzca en bienestar.

Se preparan caras tristes y alegres, tantas como alumnos haya en la clase y se las reparten. El educador dará un ejemplo para facilitar la actividad. Escribirá en la pizarra tres columnas, (como en la ficha de trabajo) y en cada una de ellas escribirá: situación, emoción y pensamiento. Y explicará una historia:

"Marco tenía un pájaro y el otro día, limpiando la jaula, se le escapó". Escribirá en la pizarra en la columna "situación": El pájaro se escapó, "Marco se sintió muy triste". Escribirá en la pizarra en la columna "emoción": Tristeza, "Y de inmediato empezó a pensar"

1. Volverá cuando no tenga comida.
2. Los pájaros son muy listos.
3. Se morirá de hambre
4. Quizás sea más feliz siendo libre.
5. Creo que hay cazadores de pájaros.

El educador escribirá en la columna "pensamiento" estas reflexiones.

Finalizado el ejemplo, el educador preguntará: ¿Qué pensamientos creéis que son positivos y qué otros negativos? Y añadirá al lado de cada pensamiento el signo + o -, en función de las aportaciones del alumnado.

Cada alumno con la cara triste buscará un compañero con la cara alegre y formarán pareja. Agrupados por parejas se sentarán en una mesa de trabajo y el educador les repartirá la hoja de trabajo (anexo), que deberán realizar siguiendo los pasos del ejemplo dado. Tendrán que pensar una situación y la emoción que creen que puede provocar dicha situación. A continuación, en la columna de los pensamientos, el alumno que tenga la cara triste deberá escribir pensamientos negativos y el de la cara alegre, pensamientos positivos.

De forma voluntaria, las parejas expondrán al resto de la clase el trabajo realizado. Con la orientación del educador se reflexionará y analizará si se puede conseguir la transformación de pensamientos negativos por positivos en cada una de las situaciones, es decir, si se han encontrado pensamientos alternativos que mejoren el estado emocional.

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

Se pueden facilitar a los alumnos ejemplos para agilizar la actividad, intentando que sean situaciones de la vida cotidiana y que posiblemente alguna vez hayan vivido.

La idea de la actividad es que se tome conciencia de que si nuestros pensamientos son negativos nos sentimos mal; por el contrario, si logramos reestructurar el pensamiento y buscar lo positivo, nos favorecerá el bienestar ante una misma situación. La situación seguirá siendo la misma, no cambia, pero nuestro estado emocional sí.

Ficha de trabajo.

Situación	Emoción	Pensamiento

✓ **Actividad 10. "Noticias y emociones"**

Las situaciones de la vida cotidiana producen emociones que pueden llegar a ser desagradables, aunque no esté en nuestras manos solucionarlas. Podemos intentar regular las emociones buscando la manera de aceptar la realidad y actuar de manera positiva.

Se divide la clase en grupos de 4 o 5 alumnos. A cada uno se le repartirán 6 fichas, que llevarán escrita una emoción: alegría, ira, tristeza, enfado, amor y vergüenza.

El educador leerá en voz alta despacio y de manera clara una noticia de la prensa, haciendo las pausas necesarias. En cada pausa o situación leída que crea que puede provocar emociones a los alumnos les preguntará: ¿Qué emociones os provoca?. Entre todos los miembros del grupo discutirán y analizarán la emoción que les provoca la noticia y, una vez que estén de acuerdo, levantarán la ficha con la emoción elegida. El secretario escribirá en la pizarra las emociones cuyas fichas se han ido levantando.

El educador irá leyendo las emociones apartadas y pedirá al alumnado que den posibles respuestas reflexivas a estas emociones, intentando identificar emociones y actuaciones reflexivas para alcanzar el bienestar personal y grupal.

Para facilitar el debate se dará un ejemplo: Cuando hemos escuchado que el partido de liga lo ha ganado el equipo contrario, nos ha entrado mucha tristeza y enfado; la acción impulsiva sería ir allá y armar una bronca. La reacción reflexiva sería intentar aceptar que no siempre se gana y alegrarnos por ellos.

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

La noticia se debe seleccionar previamente, intentando que sea próxima a los alumnos. Por ejemplo, situaciones ocurridas a niños/as de su misma edad. La noticia debe también ser actual para que a los niños les sea familiar.

El educador orientará el debate a que descubran que no hay emociones buenas ni malas, sino reacciones impulsivas ante estas emociones. Lo importante es saber identificar las emociones y aprender a reflexionar antes de actuar para evitar las reacciones impulsivas y favorecer el bienestar.

c) AUTONOMÍA EMOCIONAL.

✓ Actividad 1. "Tú puedes hacer cosas diferentes"

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Los elementos deben ser cotidianos, habituales y seleccionados de tal manera que nos sea ni muy difícil ni muy fácil poder relacionarlos. Evitar por ejemplo: zapatilla, cordón, calcetín.

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

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

La explicación del cuadro puede ser voluntaria.

✓ **Actividad 2. "Tú y yo no vemos lo mismo"**

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

Se seleccionará previamente una imagen de un animal, de unos 30 x 40 cm, de modo que pueda ser vista por todo el grupo, con claridad y sin dificultad.

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

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

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

1. ¿Qué ves?
2. ¿De qué color es?
3. Toca su piel, ¿Cómo es? ¿Áspera o suave? ¿Fría o tibia?
4. ¿Qué está haciendo?
5. ¿Qué siente?
6. ¿Dónde estuvo antes de llegar allí?

7. ¿En qué está pensando?
8. ¿Qué le gustaría hacer ahora?
9. ¿Tiene nombre? ¿Cómo se llama?

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

Preguntas:

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

La actividad se desarrollará en una sesión de 50 minutos.

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

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

✓ **Actividad 3. "Así opino yo"**

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

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

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

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

Se estructurará la información para llegar a una conclusión, donde se reflejarán las diferentes opiniones.

Para iniciar el debate se pueden formular preguntas como:

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

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

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

A modo de ejemplo se proponen diversos temas:

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

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

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

El educador, en este caso, hará de guía motivador y mediador, generador de opiniones individuales, de dudas, alternativas y soluciones. Debe estar atento a las aportaciones para que el alumnado se sienta satisfecho de sus opiniones, sobre todo de aquellos alumnos a los que les cuesta más participar y dar su opinión.

✓ **Actividad 4. "¿Cómo sería si...."**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

✓ **Actividad 5. "¿Qué ven los demás en mí?"**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ficha:

Mis compañeros piensan que soy una persona...
- Alegre
- Buena
- Trabajadora
- Simpática
- Generosa

✓ **Actividad 6. "Mi propia cueva"**

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

Se distribuirá el grupo sentándose en el suelo con las piernas cruzadas y muy separados unos de otros. Cada uno tendrá una manta amplia y una linterna. Una vez colocados y en silencio, el educador les pedirá que recuerden a alguna persona conocida

que para ellos sea especialmente agradable o desagradable (puede ser un amor o alguien a quien le tengan mucha "manía" o que les caiga muy mal) y que no puedan o no quieran decirle lo que sienten o piensan.

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

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

El educador dirigirá la actividad explicando al alumnado que es el momento de decir todo aquello que llevan dentro, ya sea bueno o malo. Nadie les oye, por tanto vale la pena sacar de dentro todo aquello que nos venga a la cabeza. Para el diálogo interno dispondrán de dos o tres minutos aproximadamente. Si terminan antes, permanecerán en sus cuevas en silencio hasta que se les indique.

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

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

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

Esta actividad se realizará en una sesión de unos 40 minutos aprox.

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

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

✓ **Actividad 7. "Algo habla dentro de mí"**

Plantearse un tiempo de reflexión para meditar sobre lo que tenemos y lo que somos, un tiempo donde nadie pregunta nada, que sirva solamente para pensar en uno mismo y escuchar "la voz" que está dentro puede favorecer el propio crecimiento y la mejora de cada uno.

La persona que tiene una autoestima positiva, experimenta un sano sentimiento de agrado y satisfacción consigo misma.

El educador invitará a realizar una relajación. Los alumnos estarán sentados en su silla, con las manos en las rodillas, los pies bien apoyados en el suelo y los ojos cerrados. Inspirarán y exhalarán aire por la nariz de manera tranquila unas 5 veces, para retomar la respiración normal e imaginar una luz muy brillante que recorre su cuerpo entero lentamente. Permanecerán así durante unos 3 minutos.

Se les facilitará un espejo y frente a él escucharán el texto que el educador les leerá. Lo harán en silencio mirándose en el espejo y reflexionando sobre lo que se les está explicando. Es importante que esta sea una actividad realmente silenciosa, de introspección y conocimiento personal.

El educador les pedirá que, de forma voluntaria, compartan su experiencia, lo que piensan, sienten y han experimentado al escuchar el texto. Cada uno podrá participar según crea conveniente, nadie les preguntará ni participará dando su opinión ante la aportación de otro. Es un momento de comunicar y no de debatir.

Esta actividad se realizará en una sesión de 30 minutos aproximadamente.

El educador leerá cada texto con voz que invite a la relajación, reflexión e introspección. Se leerán tantos textos como el ritmo de la clase permita; entre texto y texto se dejará un momento para analizar y comparar lo escuchado con las propias experiencias. Los alumnos deben tener claro que nadie les preguntará sobre su reflexión, sin embargo podrán compartir su experiencia.

Textos para reflexionar.

-Texto 1: "Si te miras en un espejo, ves tu cara, tus ojos, tu boca tu pelo. Si te conoces por fuera, también te podrás conocer por dentro. Tú eres dueño de tu cuerpo. ¿Cómo eres?"

- Texto 2: "Si yo pudiera ser otra persona, ¿quién me gustaría ser? ¿Un gran deportista? ¿Un artista de cine? ¿Un presidente? ¿El personaje de un castillo? ¿Alguien muy rico? ¿Alguien muy inteligente? Resulta divertido pensar que soy otra persona, pero la verdad es que sé muy bien que, si cambiara, no sería yo mismo y tendría otros problemas, distintos de los que tengo ahora y que son los que me hacen, a veces, querer ser otro. Tampoco conocería a las personas a quienes tanto quiero y me quieren. Mis amigos de ahora no serían mis amigos y ni siquiera mi mascota sería la misma. Por eso, si realmente pudiera escoger quién quiero ser, seguro que me gustaría ser yo mismo".

✓ **Actividad 8. "¿Soy yo?"**

¿Qué sé de mí? ¿Cómo me veo? ¿Cómo me ven? ¿Qué hay dentro de mí por descubrir?

Construir una ventana propia y descubrir las respuestas a preguntas ni siquiera planteadas es un trabajo que no se puede realizar solo. De la misma manera, la autoestima necesita de la opinión de los demás para formarse a lo largo de la vida.

Previo a la actividad se prepararán trípticos (anexo). Uno para cada alumno. El educador entregará a cada uno un tríptico y pedirá que en la portada escriban su nombre

y se dibujen. A continuación, en la contraportada deberán escribir características de su personalidad, es decir, "Yo me veo...". El educador dará ejemplos para facilitar la actividad: soy bueno, simpático, feo, a veces gruñón, etc. Y el alumnado, en completo silencio, deberá escribir aquellas cualidades que según su opinión lo definan. Se les dará 3 o 4 minutos. Pasado el tiempo se les pedirá que llenen la parte derecha del tríptico, donde indica "Cómo me gustaría ser". Escribirán aquellas características que desearían tener, como por ejemplo: me gustaría ser más simpático, guapo, trabajador, y de nuevo se les dará 3 o 4 minutos para su realización. Concluido el trabajo se cerrará el tríptico y se introducirá en un sobre preparado con el nombre del alumno. A continuación se les entregará un sobre cerrado, en el que encontrarán fichas con el nombre de cada uno de sus compañeros, tantas como alumnos haya, y en ellas deberán escribir una característica positiva de la persona indicada.

Las fichas escritas las irán colocando en una caja, que se hallará en el centro del aula. Este ejercicio se deberá hacer en silencio absoluto, a ser posible sin que nadie vea lo que escribe el otro. Para esta actividad se les dará 15 minutos.

El educador repartirá al alumnado las fichas con las características escritas. Ellos las leerán y sacando el tríptico del sobre las pegarán en la página central.

Se les dará un momento para reflexionar, leer su tríptico y comparar sus propias opiniones con las de los compañeros.

Posteriormente se realizará una puesta en común. Es un momento de reflexión grupal, en el que libremente podrán opinar sobre la experiencia vivida. El educador motivará a los alumnos para que expresen sus emociones y sus impresiones realizando preguntas como:

1. ¿Es necesario conocer la opinión que los demás tienen de nosotros?
2. ¿Ayuda a cambiar la opinión personal?
3. ¿Es difícil opinar sobre otras personas?

La participación debe ser libre y no se insistirá a nadie para que hable o dé su opinión.

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

La finalidad de esta actividad es que los niños vayan reconociendo y descubriendo cosas de sí mismos. De lo que ellos piensan, de lo que piensan otros de ellos, aquellas cosas que desconocen y es bueno conocer.

Las cualidades de los compañeros deben ser positivas, para evitar posibles conflictos. Si el grupo clase está preparado para la crítica, se puede permitir libremente la participación, teniendo en cuenta que no se debe dejar ningún conflicto sin resolver, por ello, si surge alguna característica negativa, se debe buscar alternativas para mejorar la relación con los demás.

El educador debe procurar que los materiales utilizados sean muy atractivos y dar las instrucciones de cada parte de la actividad con voz clara, que invite a la relajación, reflexión e introspección.

La actividad no debe hacerse pesada, por lo que sí en algún momento se detecta cansancio por parte del alumnado, se dividirá la actividad en dos sesiones, dejando para la segunda la página central "así me ven los demás".

Yo me veo	Los demás me ven	Me gustaría ser
-----------	------------------	-----------------

✓ **Actividad 9. "La persona que admiro"**

Los rasgos físicos también influyen en la autoestima. Por regla general hay algo de nosotros que no nos gusta y querríamos cambiar, llegando incluso a convertirse en complejo. Si observamos a nuestro alrededor descubrimos que hay personas admiradas a pesar de tener ese rasgo característico.

El educador pedirá a los alumnos que guarden silencio durante un minuto y que durante ese tiempo piensen que están delante de un espejo y que pueden ver todo su cuerpo, identificando rasgos físicos propios que no les gusten o que crean que les molesta y que quisieran cambiar.

A continuación, y de forma voluntaria, irán mencionando la característica que previamente han identificado como no grata. El educador escribirá en la pizarra las aportaciones del alumnado.

Se formarán grupos de 4 o 5 personas, intentando que los grupos se constituyan por rasgos similares, por ejemplo rasgos de la cara, altura, cuerpo, etc.

Se les repartirán revistas, diarios, colores y una cartulina. Entre todos los miembros del grupo deberán buscar personas famosas que tengan su misma característica. Se pueden encontrar varias fotografías, cuantas más mejor, y construir un mural.

Cada grupo nombrará un secretario que será el encargado de explicar la experiencia al resto de la clase, iniciando un debate que el educador conducirá a través de preguntas como:

1. ¿Qué es lo que más valoran las personas?
2. ¿Qué aspectos de las personas podrían realmente entorpecer las relaciones con los demás? Nombrar algunos.

La actividad se realizará en una sesión de 45 minutos aproximadamente.

Ésta es una actividad de meditación, por lo que es preciso que el educador incentive la introspección y que el alumnado descubra que, a pesar de que se posean características físicas que no agradan, eso no impide que puedan ser personas valoradas por los demás. Todos poseemos cualidades positivas y rasgos que son valorados por los demás.

✓ **Actividad 10. "Nos miramos a la cara"**

Las diferencias personales enriquecen las relaciones; si cada uno es capaz de valorar sus propias cualidades, rasgos físicos y de personalidad y ser consciente de lo que pueden llegar a ser, valorará las diferencias. El autoconocimiento favorece el desarrollo de la autoestima.

Toda la clase se pondrá en pie, dejando libre de obstáculos el centro del aula. El alumnado se dará una vuelta por la clase, mirando la cara de los demás en silencio absoluto e intentando demostrar las cualidades propias con la expresión de la cara.

Por ejemplo: soy simpática y me paseo sonriendo; me considero generosa y voy dejando cosas. En el momento en que coincida la actuación con lo que piensa un compañero, éste le tocará el hombro.

Después de un tiempo de pasear por la clase expresando características y rasgos de personalidad, cada persona se puede apuntar en una hoja lo que ha vivido (qué he hecho y qué piensan los demás de mí).

De forma voluntaria, el alumnado leerá la hoja a los compañeros y se dará paso a un debate y reflexión grupal. Por ejemplo: yo me veo simpática, pero nadie me ha tocado el hombro. El resto de la clase puede intervenir diciendo: "yo creo que a veces te haces pesada con tus bromas pero..." El educador dirigirá la exposición para ver qué se pueden hacer ante esto y lo necesario que es escuchar a los demás, ya que a veces actuamos pensando que a los demás les va a gustar y el efecto es el contrario.

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

Hay que tener en cuenta que esta actividad puede crear conflictos, por tanto no se dejará ninguna aportación en negativa, se buscará en todo momento la parte positiva.

Por ejemplo: "se dice que eres pesado; bien, por lo visto tu manera de actuar no gusta a los demás, pero tú eres bueno y generoso, podrías probar de decirlo así..."; "tu voz es tan gruesa que parece siempre enfadado cuando hablas, por eso debes tratar de sonreír, de no chillar...".

Si el grupo está acostumbrado a la reflexión y el debate, será más fácil la aceptación de la opinión ajena; de no ser así, la reflexión puede ser individual y en silencio.

d) COMPETENCIA SOCIAL.

✓ Actividad 1. "Nuestro rompecabezas"

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

Esta actividad consta de dos partes:

Primera parte.

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

El sobre no se debe abrir hasta el momento en que todos estén colocados y en cada círculo haya un sobre. Se explicará a los alumnos que deberán construir su puzle, para lo cual abrirán el sobre donde encontrarán mezcladas las piezas necesarias.

Cada componente del grupo deberá elegir un color y tomar sus fichas, separándolas de las del resto del grupo para construir el puzle correspondiente. Una vez finalizado, enganchará su puzle en una cartulina que podrá colgar en la clase.

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

Segunda parte.

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

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

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

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

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

Esta actividad tampoco debe ser planteada como una competencia.

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

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

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

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

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

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

✓ **Actividad 2. "Ayudando a un amigo"**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

El educador pasa a ser la voz del personaje. Sin embargo, hará un doble papel porque también podrá participar incentivando y motivando el diálogo, regulando y controlando al grupo en sus opiniones.

De hecho, el personaje estará al lado del educador detrás de un pequeño teatro donde podrá aparecer y desaparecer de la vista del grupo si se cree necesario. Para favorecer este proceso es necesario que las actitudes del personaje sean muy concretas y que queden claramente definidas, para que los alumnos puedan identificarlas fácilmente.

✓ **Actividad 3. "¿Qué se sentirá?"**

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

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

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

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

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

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

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

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

La actividad se realizará en una sesión de 60 minutos.

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

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

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

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

✓ **Actividad 4. "Encuentros"**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Esta actividad se realizará en una sesión de 60 minutos.

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

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

Anexo

Situaciones de saludo.

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

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

Actor 3: Llegas a casa y saludas a tu mamá.

Actor 4: Te encuentras a un conocido y le saludas.

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

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

✓ **Actividad 4. "Identificar relaciones"**

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

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

- **Agresiva:** cuando se quiere ofender o dañar a alguien golpeando, chillando, atacando verbalmente, etc. (esta actitud provoca emociones como ira, miedo, etc.)

- **Evasiva:** cuando una persona no se enfrenta a la realidad y desvía las intenciones, cambia de tema, guarda silencio... (provoca emociones como ansiedad, enfado, etc.)

- **Irónica:** cuando alguien expresa algo de manera hiriente, dice una cosa por otra dejando en evidencia lo que se está haciendo, se burla, actúa grotescamente realizando algún gesto (provoca emociones como ira, tristeza, etc.)

- **Indiferente:** cuando aparentemente no se le da importancia a lo que está sucediendo, guardarse la opinión (provoca emociones como tristeza, vergüenza, etc.)

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

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

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

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

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

Ejemplo de asertividad:

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

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

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

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

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

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

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

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

✓ **Actividad 5. "Actuando con asertividad"**

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

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

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

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

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

Actor 1: "estás muy bien".

Actor 2: "pareces una vaca"

Actor 3: "mi abuela tenía un vestido parecido"

Actor 4: "a mí no me gusta cómo te queda"

Actor 5: "el color azul es mi preferido"

Actor 6: "¿cómo os ha ido el examen de matemáticas?"

Actor 7: "otras prendas te sientan mejor"

Actor 8: "¿cuánto te costó?"

Actor 9: "es de muy mal gusto"

Los observadores completarán la ficha de observación marcando con una X el recuadro de la alternativa que, según su opinión, corresponda a cada caso.

Se recordará la actividad anterior en la que se definió como asertiva la manera de actuar correctamente en cada situación, teniendo en cuenta las emociones de los demás, una buena educación y las normas de buen comportamiento.

A continuación se inicia un debate en el que se preguntará a los alumnos cómo se han sentido cada uno de ellos.

- La actriz principal, al escuchar cada una de las frases recibida.
- Los actores, en el momento de decirle su frase.
- Los observadores, al ver qué ocurría.

El educador recogerá todas las aportaciones del alumnado, para llegar a una reflexión grupal en la que se tratarán las diferentes maneras de actuar para decir lo que uno piensa sin ofender a los demás, poniendo especial atención en no dañar al otro siendo a la vez lo más honestos y precisos posibles.

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

Esta actividad refuerza la anterior (identificar relaciones) y permite recordar la definición de asertividad y los conceptos a los cuales está asociada.

Se debe tener en cuenta que la persona que haga de actriz debe ser tolerante ante las manifestaciones de los demás, ya que la puesta en común puede ser dura. Por ello, en todo momento se remarcará que se trata de una representación, de una obra de teatro, que permite reflexionar sobre las actitudes. En ningún caso se tratará como una cuestión personal.

✓ **Actividad 6. "¿Qué se sentirá?"**

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

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

Se dividirá la clase en grupos de dos o tres alumnos. A cada grupo se le dará una ficha en la que estará escrito el lugar al que deben ir y asumir el rol de la persona indicada; así pues, un grupo podrá hacer de educador, otro de personal de limpieza, otro

de conserje, etc. El grupo que en su ficha tenga escrito "tercer curso", asistirá a la clase correspondiente, donde será recibido por el auténtico educador. Éste les explicará qué tarea han de realizar, dando paso a que lleven a cabo una actividad concreta con el alumnado (hacer un barco de papel, cantar una canción, etc.) Terminada la actividad, volverán a la clase. El grupo que debe hacer de personal de limpieza, irá al patio, les recibirá la persona encargada de la limpieza y llevarán a cabo la actividad encomendada - recoger papeles del suelo, vaciar las papeleras en bolsas y barrer-. Terminada la actividad, volverán a la clase.

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

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

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

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

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

La actividad se realizará en una sesión de 60 minutos.

✓ **Actividad 7. "Sentir y comunicar"**

Las relaciones sociales provocan sentimientos que nos enfrentan a consecuencias y emociones. A veces se decide esconder con hechos o mentiras situaciones vividas para evitar reacciones negativas en los demás. La empatía nos ayuda a entender los sentimientos ajenos. Escuchar y sentir con el otro favorece la relación. Vamos a descubrir las ventajas que puede ofrecer el diálogo de manera tranquila, decir lo que piensa y escuchar la opinión de los demás.

Se distribuye al alumnado formando un círculo, de tal manera que se puedan ver las caras.

A cada uno se le dará una ficha donde habrá escrito un rol o actitud a representar. El alumnado mirará su ficha, reflexionará por un momento sobre lo que está escrito e interiorizará su papel. Sin comunicarse y en silencio la pondrá en el suelo boca abajo, para no dejar ver lo que está escrito.

El educador inicia una conversación: "Mañana iremos al cine y nos hemos reunido para ponernos de acuerdo en la película que os gustaría ir a ver".

Empieza el debate y cada participante debe actuar según esté escrito en su ficha. El educador debe motivar a la participación del grupo, intentando que todos opinen. Se les dejará un máximo de 15 minutos para la discusión y a continuación se pasará a la puesta en común.

El educador les pedirá que compartan sus emociones, aquello que han sentido al escuchar la opinión de los compañeros.

Para facilitar la reflexión preguntará:

1. ¿Os habéis sentido acogidos en vuestra opinión?
2. ¿Alguien os ha ofendido?
3. ¿Os habéis parado a pensar qué siente el otro al escuchar vuestra opinión?

Esta actividad se desarrollará en una sesión de 50 minutos.

Se debe llegar a la conclusión de que para comunicarse hay que ponerse en la piel del otro y que las buenas relaciones son aquellas en las que cada uno puede decir lo que piensa sin ofender a nadie y entendiendo los sentimientos que puede provocar en los demás. Hay que sentir con el otro para llevarse bien.

Los observadores deberán descubrir el papel asignado a cada uno, la persona que impone su criterio y las diversas actuaciones que vayan surgiendo.

Los roles a representar pueden estar repetidos en función del número de alumnos por clase.

Anexo.

Fichas

- Quieres ver una película de miedo.
- Sólo te gustan las películas románticas.
- Te interesa un documental sobre las aves migratorias.
- Te es indiferente.
- Siempre estás de acuerdo con todo lo que se dice.
- Te da lo mismo.
- Siempre estás de acuerdo con el que más habla.
- No estás de acuerdo con ninguno.
- Observador.

✓ **Actividad 8. "Mis manos en tu cara"**

El cuerpo transmite emociones, a menudo no detectadas o difícil de detectar. La relación entre iguales requiere de la transmisión de emociones a través del cuerpo. Comunicar emociones y sentimientos ayudados de un gesto o una caricia es una de las maneras más profundas e inolvidables de hacerlo.

Se dividirá la clase en dos grupos, A y B, que formarán dos círculos, uno dentro del otro.

El grupo A se situará en el centro y se sentará en el suelo con las piernas cruzadas mirando al grupo exterior. El grupo exterior B estará de pie. Al ritmo de la música, el grupo A cerrará los ojos y el grupo B girará hasta que pare la música.

En este momento se sentarán ante un miembro del grupo A y le expresarán emociones con sus manos, acariciando suavemente su rostro, cuello y pelo, durante un periodo corto de tiempo, 1 o 2 minutos.

Pasado el tiempo, se alejarán de ellos para evitar que nadie sepa quien ha sido su pareja.

El grupo que ha recibido las emociones abrirá los ojos y se pondrá en pie.

La actividad se debe repetir cambiando los grupos: aquellos que han expresado emociones con las manos a sus compañeros se sentarán en el suelo y el otro grupo se pondrá de pie; al ritmo de la música girarán hasta que se les indique, pararán ante un compañero y le harán caricias como ellos las han recibido.

De forma voluntaria podrán expresar lo que han sentido tanto en una como en otra situación. Para esta reflexión es fundamental que guarden en secreto el nombre de la pareja con la que han trabajado. Se intentará que el alumnado comparta sus emociones.

Esta actividad se realizará en una sesión de 30 minutos aproximadamente.

En el caso que el número de alumnos sea impar, el educador participará en un grupo para evitar que nadie se quede sin pareja. Debe insistir en la necesidad de que los alumnos que están sentados en el círculo interno mantengan sus ojos cerrados, ya que ésa es la clave para el éxito de la actividad; se puede pensar en alguna manera de taparse los ojos, con un pañuelo o tiras de papel.

El tiempo de la actividad variará en función del nivel de madurez del grupo.

El educador debe velar por el cumplimiento de todas las condiciones.

✓ **Actividad 9. "¿Entendemos todos lo mismo?"**

El aprendizaje es una actividad de naturaleza social, con incidencia en las estructuras internas de las personas. Comunicamos a través de la palabra, pero ¿se comprende lo que se transmite? ¿Entendemos lo que se quiere decir? ¿O cada uno hace su composición de lo que percibe? A menudo la incomprensión de la información puede provocar conflictos y emociones que interfieran en las relaciones sociales, especialmente en la comunicación. Veamos si es fácil interpretar las órdenes dadas.

Se pedirá un voluntario que deberá explicar al resto de la clase un dibujo. Para ello se les facilitará una hoja de papel y lápiz y se les pedirá que hagan un dibujo en función de las órdenes dadas. Nadie puede ver el dibujo que realiza el compañero.

El voluntario explicará al resto del grupo el dibujo. Para ello se pondrá en pie junto a la pizarra mirando al grupo clase y describirá el dibujo dado, teniendo en cuenta que solamente se puede explicar con palabras, como si hablara con sus compañeros por teléfono. El alumnado interpretará lo que el voluntario les comunica dibujando en el papel, pudiendo preguntar todo aquello que no se entienda.

La actividad se dará por finalizada en el momento en que todos crean tener el dibujo según las instrucciones dadas.

El voluntario enseñará el dibujo al resto del grupo y compararán los dibujos realizados con el del instructor.

Se entrará en un análisis para ver las diferencias detectadas en la realización del dibujo, identificando las razones de por qué se han producido. Se observarán también las emociones experimentadas a lo largo del trabajo y las circunstancias que las han provocado.

Para dirigir el debate el educador puede formular estas preguntas:

1. ¿Los dibujos son todos iguales?
2. ¿Creéis que cuando hablamos los demás entienden lo mismo que queremos explicar?

3. ¿Qué emociones habéis experimentando al no interpretar todos lo mismo?

Esta actividad se realizará en una sesión de 30 minutos aproximadamente.

Se trata de valorar lo difícil que puede ser interpretar todo aquello que se nos quiere explicar, lo que puede llevar a un conflicto (yo he dicho esto y tú has hecho o dicho aquello). Por ello es conveniente siempre optar por las emociones y actitudes que ayudan a comprender a los demás, a generar una buena comunicación y evitar entorpecerla.

El dibujo debe ser abstracto, o que no se pueda describir con una palabra, para dificultar la descripción. Por ejemplo, un círculo en la parte inferior, un cuadrado dentro de él, dos rectángulos alargados uno a cada lado... Se puede preparar en una transparencia para que a la hora de mostrarla llegue de forma clara a todo el grupo.

✓ **Actividad 10. "Nuestra fiesta"**

Conseguir organizarse puede ser costoso desde el punto de vista de las relaciones interpersonales, ya que en la formación de grupos de trabajo se experimentan diferentes emociones que condicionan las actitudes.

Se divide la clase en grupos de 4 o 5 personas. Los grupos serán heterogéneos, a ser posible sus miembros no deben ser amigos entre sí ni trabajar juntos de forma habitual.

Se les propone organizar una fiesta. Para ello deberán ponerse de acuerdo en los aspectos dados (ficha de trabajo), contemplando todos los detalles que esto significa. En el trabajo en grupo deberán aportar ideas, defenderlas y a su vez escuchar y respetar las ideas de los compañeros.

A continuación se les dará 20 minutos para organizar la fiesta. Durante el trabajo en grupos, el educador observará la organización y el proceso que sigue cada grupo.

Observará los siguientes aspectos:

- Emociones que surgen.
- Manera de organizarse y relacionarse.
- Papel que juega cada miembro del grupo.
- Sentimientos y emociones cuando no son escuchados.
- Sentimientos y emociones cuando la idea no se da por válida.
- Sentimientos y emociones cuando se detectan dos líderes.
- Sentimientos y emociones cuando se sienten marginados.

Concluido el tiempo, aun sin haber finalizado el trabajo, se sentarán formando un círculo y se les pedirá que compartan su experiencia, lo que han sentido y vivido. El educador facilitará el diálogo con la información obtenida, para que poco a poco sean conscientes de sus actitudes y de cómo se pueden sentir los demás al trabajar con ellos.

A aquellos alumnos en los que el educador observó que experimentaron alguna emoción de forma clara y explícita, les pedirá que compartan con el resto de la clase los motivos que hicieron surgir estas emociones.

Se comentarán aquellas emociones que desfavorecen las relaciones y el trabajo en grupo, y a la vez que han facilitado la organización y el sentirse bien, intentando que compartan ideas, que surjan iniciativas y que acepten las opiniones de los demás.

Se le hará reflexionar sobre su propia actuación, buscando estrategias para mejorar todas aquellas actitudes que pueden entorpecer una relación.

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

Es fundamental la capacidad de observación del educador y la manera de motivar al alumnado a la hora de compartir experiencias con el resto del grupo.

Teniendo en cuenta que alguna aportación puede provocar conflicto, el debate se dirigirá de manera positiva y buscando alternativas. Nunca se debe dejar ninguna aportación sin modelar.

Favorecer la presencia de emociones estimulantes para la convivencia y las relaciones mejora el trabajo y la interacción entre iguales.

Anexo

Ficha de trabajo

Entre todo el grupo os pondréis de acuerdo y decidiréis sobre:

1. Objetivo de la fiesta (el motivo por el cual se realiza)
2. Lugar de realización.
3. Fecha y hora
4. Invitados
5. Comida a ofrecer
6. Tipo de música
7. Distribución de tareas y delegación de responsabilidades.
8. Organización de otros detalles.

e) **COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR.**

✓ **Actividad 1. "La silueta de mis amistades"**

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

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

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

Una vez que tengan su silueta con todas las características positivas (en color azul) y negativas (en color rojo), las expondrán al resto de la clase. En el momento de exponer las cualidades o características negativas, se pedirá a los compañeros que aporten su opinión, así como que hagan sugerencias para poder mejorarlas y hacer que se conviertan en positivas. Por ejemplo, si se dice de un compañero que es egoísta, se debe

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

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

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

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

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

Para evitar conflictos se debe escribir el mismo número de características positivas y negativas, ya que resulta difícil aceptar la opinión de los demás y sobre todo si se trata de cosas negativas, por ello, en la puesta en común, se tendrá en cuenta el grupo clase y el educador deberá conducir el debate de tal manera que ningún alumno se quede con características negativas sin ver otras positivas.

No se debe dejar ningún conflicto por resolver.

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

✓ **Actividad 2. "Mi juguete preferido"**

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

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

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

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

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

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

3. ¿Has podido jugar con el que han prestado o has estado pensando en tu juguete?

4. ¿Qué has aprendido?

5. ¿Crees que el compartir te hace sentir bien?

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

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

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

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

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

✓ **Actividad 3. "Gafas de colores"**

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

Se pedirá a los alumnos que piensen en una situación negativa o desagradable, que puede ser real o inventada. Para ello se les pueden dar ejemplos como:

- He prestado mi goma y me la han roto.
- No quieren jugar conmigo en el patio.
- Mis padres no me dejan jugar con los videojuegos.
- No me gusta la verdura y me obligan a comerla.

Se dispondrán las sillas de la clase formando un semicírculo, y se dejará enfrente de este semicírculo dos sillas; en una se pondrán gafas de "cristal" claro y en la otra silla, gafas de "cristal" oscuro.

De forma voluntaria o echándolo a suertes irán saliendo los alumnos por turnos. Deberán exponer una situación desagradable; para ello se sentarán en la silla que tiene las gafas oscuras, y mientras explican dicha situación, tendrán puestas las gafas. Una vez acabada la historia, el educador pedirá a los demás niños que piensen en posibles soluciones para tal situación o simplemente que piensen en otra manera más positiva de ver dicha situación desagradable. El niño o niña que quiera exponer su punto de vista positivo, se sentará en la otra silla y se pondrá las gafas claras para dar sus explicaciones. Puede salir más de uno a dar su opinión.

Una vez escuchadas las aportaciones de sus compañeros, el niño o niña que había expuesto la situación desagradable deberá comunicar al resto de la clase si ha conseguido cambiar su forma de pensar (reestructuración cognitiva) y ha logrado ver su situación de forma más positiva. Si es así, se quitará sus gafas oscuras y se pondrá las claras dando las gracias a sus compañeros.

Se procederá de igual forma con aquellos que quieran explicar su historia.

Si se encuentra una situación que ofrezca dificultades para lograr la reestructuración cognitiva, se aprovechará el momento para comentar que es normal que existan situaciones difíciles de cambiar y que debemos aceptarlo y sobrellevarlo de la mejor manera posible sin perder nunca una actitud vital positiva.

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

Para construir las gafas de colores, simplemente se quitará el plástico que viene en las mismas y se añadirá en su lugar un trozo de celofán con la misma forma que el plástico anterior. Se puede pegar con cinta adhesiva.

Es importante la disposición en semicírculo de la clase, ya que contribuye y favorece la participación; de esta manera se vive más la actividad, implicando al grupo de manera directa y motivándole a dar su opinión.

✓ **Actividad 4. "Mi clase es..."**

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

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

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

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

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

El educador, para facilitar la reflexión, les preguntará:

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

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

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

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

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

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

✓ **Actividad 5. "Yo hablo, tú no me escuchas"**

Cuando queremos explicar alguna cosa nos gusta que nos escuchen y, para conseguirlo, hablamos y hacemos gestos o cualquier otro movimiento. Vamos a ver qué pasa si cuando queremos explicar alguna cosa no nos escuchan. Seguramente seremos conscientes de la necesidad de escuchar y del sentimiento que nos provoca el querer explicar alguna cosa y que nadie nos haga caso.

Se forman grupos de 3 - 4 alumnos (deben quedar grupos pares que denominaremos A y B).

Se trata de organizar, para el último día de clase, una salida al parque temático, de atracciones o acuático. Los grupos A prepararán la salida buscando argumentos para que se propuesta sea la más votada. Los grupos B también prepararán la actuación. El objetivo de los grupos B es no escuchar al grupo A; para ello deberán organizarse y pensar cómo actuarán para no escuchar a los miembros del grupo A.

El educador podrá orientar al alumnado a través de unas fichas de trabajo.

Se colocan los miembros del grupo A frente a los del B. Los componentes del grupo A empiezan a explicar y tratar de convencer a los del grupo B de su propuesta. Lo harán de manera organizada y con una información estructurada siguiendo la ficha de trabajo. Los componentes del grupo B deben actuar según lo estipulado para no escuchar a los miembros del grupo A.

Se les deja actuar durante unos 10 -15 minutos para la discusión: mientras A intenta convencer a B de su elección, B no hace ningún esfuerzo para escuchar, más bien ignora y rechaza la información. Pasado el tiempo se detiene la actividad y se pasa a una reflexión grupal.

El educador inicia el debate, formulando unas preguntas que serán diferentes en función de los grupos A y B y, por tanto, según la actuación realizada.

Grupo A

1. ¿Qué ha pasado?
2. ¿Cómo te has sentido?
3. ¿Has podido explicar tus argumentos?
4. ¿Por qué?
5. ¿Qué has hecho para que te escucharan?
6. ¿Crees que si te hubieran prestado más atención te habría sido más fácil hablar?
7. ¿Seguirías hablando en esta situación?

Grupo B

1. ¿Te hubiera gustado escuchar?
2. ¿Has perdido información?
3. ¿Cómo te hubieras sentido al haber estado en el grupo A?

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

Los grupos deben ser pares, tantos grupos A como B. Se les dará poco tiempo para el trabajo en grupo, ya que no se trata de convencer a nadie, sino de que sean conscientes de qué pasa cuando se intenta explicar alguna cosa que se cree interesante y el receptor no escucha.

También se puede llevar a cabo la actividad con un tercer grupo C; éste hará de observador, lo que permitirá aportar más información a la puesta en común; de esta manera se analizarán las cosas desde un punto de vista externo. Para ello los alumnos han de estar entrenados en la observación.

Sería conveniente que en el trabajo de grupo el espacio fuera suficientemente amplio como para no interceptar o escuchar información de unos grupos a otros.

✓ **Actividad 6. "La tómbola"**

Algunas de las situaciones que vivimos son fruto de la suerte, pero la gran mayoría son del esfuerzo personal y del trabajo día a día. Por ello debemos valorar nuestro esfuerzo y el de los demás, y tenerlo presente para la consecución de nuestros objetivos.

Se colocará una cuerda colgada de una pared a otra de la clase, a la altura de las cabezas de los alumnos. De la cuerda se colgarán, con cinta adhesiva, 12 sobres que contendrán diferentes situaciones, como:

1. Tener muchos amigos.
2. Ganar un buen sueldo cada mes.
3. Tener el cariño de la familia.
4. Ganar mucho dinero en la lotería.
5. Tener un buen trabajo,
6. Ser una buena persona.
7. Encontrarnos dinero por la calle.
8. Ser apreciado por los profesores.
9. Tener un ordenador.
10. Ser apreciado por los compañeros.
11. Sacar buenas notas.
12. Recibir muchos regalos el día de nuestro cumpleaños.

Se designarán doce alumnos. Por turnos, elegirán un sobre, lo abrirán, leerán su contenido en voz alta y decidirán si la situación planteada es cuestión de suerte o del trabajo y esfuerzo personal. Deberán defender su opinión, exponerla al resto de compañeros y argumentarla. Los demás podrán discutirla o confirmarla.

Después de identificar qué situaciones tienen que ver con la suerte y cuáles con el esfuerzo personal, el educador intentará hacer ver al alumnado que la mayoría de las cosas dependen de nuestro esfuerzo, por lo cual vale la pena luchar si queremos conseguir un objetivo.

Se puede iniciar una conversación sobre cómo se siente cada uno cada vez que consigue algún objetivo a través del esfuerzo, así como qué emociones y sentimiento experimenta si, a pesar de esforzarse, no consigue lo que se propone.

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

Si se quiere que todos participen, se deberá buscar tantas situaciones como número de alumnos haya en clase.

Si existen dificultades para colocar la cuerda con los sobres, se puede utilizar en su lugar una cesta o caja donde se introducirán los sobres.

✓ **Actividad 7. "Cuento con mi familia"**

El relevante papel que juega la familia en el desarrollo de los niños/as hace necesario plantearse si el alumnado aprecia su valor. El trabajo en este sentido debe encaminarse al desarrollo de una actitud positiva hacia la institución familiar.

Se pedirá a los alumnos que piensen en una situación difícil o desagradable que comportara peligro o malestar para ellos. Se les pueden dar ejemplos que les ayudarán a recordar situaciones.

A continuación se les facilita la ficha de trabajo que deberán completar, para recoger información sobre esa situación y sus reacciones. En ella deberán expresar cómo se sintieron ante tal situación, a quién pidieron ayuda y quién les ayuda en última instancia.

Cuando todo el alumnado haya completado la ficha, se agruparán según sean las personas que les han ayudado a superar la situación desagradable o de malestar: padres, abuelos, tíos, hermanos, amigos de la clase, maestros, amigos del barrio, etc. Cada alumno leerá su ficha mientras los otros escuchan sin hacer ningún comentario.

A continuación cada grupo nombrará a un secretario, que será el encargado de leer la situación que previamente habrá sido elegida por todos los miembros del grupo.

Se expondrán las situaciones seleccionadas de cada grupo y el educador anotará en la pizarra las personas que han ayudado a superar las situaciones. Una vez que estén todas anotadas, se observará a qué círculo pertenece la mayoría: familia, colegio, amistades, etc.

El resultado esperado es la familia, lo que dará pie a comentar su importancia, especialmente ante situaciones muy difíciles. En el caso que no sea éste el resultado obtenido, se pueden analizar las situaciones y valorar si no son tan negativas ni causantes de tanto malestar.

Si el debate es rico y positivo, a modo de conclusión se les puede preguntar: ¿qué podemos hacer para cuidar a nuestra familia? Podemos recoger las respuestas en la pizarra o en una hoja.

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

Si a los niños les cuesta encontrar situaciones desagradables o de malestar, se pueden dar ejemplos, como romperse un brazo, estar enfermo con fiebre, ser reñido por el profesor, perder un objeto preciado, etc.

Se debe tener precaución si existe en la clase algún alumno que haya sufrido la pérdida de algún familiar muy cercano y valorar si es adecuado o no aplicar la actividad.

✓ **Actividad 8. "Mi amigo ideal"**

Cada persona es diferente, lo que puede ser positivo en la relación con los demás; por ello el alumnado debe ser consciente de las diferentes cualidades de las personas, de aquellas que favorecen una buena relación y las que pueden provocar situaciones conflictivas.

El alumnado se distribuirá en grupos de 3 o 4 personas alrededor de una mesa de trabajo. En la mesa se colocará papel de embalar blanco, con dos grandes cuadros que contengan la siguiente información.

El educador facilitará a cada grupo unas fichas con cualidades personales (bueno, simpático, trabajador, antipático, generoso, glotón, hablador, servicial, puntual, listo, lento, cobarde, prudente, valiente, empollón, sociable, serio, etc.) Los miembros del grupo deberán debatir y ponerse de acuerdo sobre las cualidades que deben ir en el espacio ME GUSTA o en el espacio ME MOLESTA, para tener una buena relación con los amigos.

Se debe dejar que los alumnos discutan entre ellos hasta que lleguen a una conclusión. En el caso de que no se pongan de acuerdo ante una cualidad determinada, se dejará para la puesta en común.

Una vez terminada la distribución de las cualidades y colocadas las fichas en los diferentes espacios, se colgarán los murales en las paredes de la clase. El educador, a su vez, recogerá aquellas fichas que no hayan sido clasificadas en ningún espacio (por falta de consenso).

Cada grupo dispondrá de unos minutos para exponer y argumentar su clasificación. El resto de la clase podrá rebatir o mostrar su acuerdo con lo expuesto por sus compañeros.

Acabadas las exposiciones y el debate, el educador leerá en voz alta aquellas cualidades que han quedado sin clasificar. Entre todo el alumnado se intentará llegar a un acuerdo en su clasificación. Si no es así, el educador hará hincapié en la idea de que hay una serie de cualidades que en función de cada uno, del momento, de la situación y de cómo nos sintamos, pueden favorecer una relación (ME GUSTA) o pueden perjudicarla (ME MOLESTA). Por ejemplo, si queremos ir de fiesta puede que no nos guste una persona seria, pero en cambio una persona con esta cualidad puede ser muy válida en otras ocasiones, como a la hora de pedir alguna cosa, de representar a la clase, etc.

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

A lo largo de todo el curso escolar se pueden ir recordando las cualidades que nos molestan en las relaciones y que nos pueden hacer rechazar el contacto con alguna persona en concreto.

Se debe intentar buscar alternativas para mejorar y convertirlas en positivas. Por ejemplo, cuando me piden la goma, no la presto porque pienso que me la perderán. ¿Favorece esta actitud una buena relación? Si creen que no, la alternativa sería prestarla y pedir al compañero que tenga cuidado de no perderla.

✓ **Actividad 9. "Lo que me gusta"**

Por lo general, estamos acostumbrados a obtener cosas sin poner demasiado esfuerzo en ellas. Por ello, muchas veces, si cuesta acabar un trabajo, se deja, si salen mal las operaciones, se apartan las matemáticas, si no se obtiene nada a cambio, nos e hace. De esta manera sólo conseguimos enfadarnos y cada vez hacer menor esfuerzo para lograr objetivos.

A menudo tenemos que hacer cosas que no nos gustan, como los deberes, bajar la basura, poner la mesa, recoger la ropa sucia o los juguetes... Intentamos que el problema no sea tan importante y valoremos el esfuerzo.

El educador repartirá la ficha de trabajo nº 1 y explicará cada apartado de la ficha, dejando claro, antes de empezar, lo que se debe escribir en cada espacio. En el momento en que todos tengan clara la actividad, se pasa a rellenar la ficha de manera individual y en completo silencio.

Se organizar la clase en grupos de 3 o 4 personas. Cada grupo de trabajo tendrá tantas fichas individuales como miembros haya en el grupo (anexo 1) y una para todos (anexo 2)

Cada grupo nombrará un secretario, que será el encargado de rellenar la ficha de grupo.

De uno en uno leerán a sus compañeros de grupo lo que han escrito, en la casilla nº 1 y el secretario escribirá en la ficha de grupo todas aquellas actividades que coincidan.

Se continuará leyendo hasta finalizar todas las casillas y escribiendo en la ficha de grupo únicamente las aportaciones que coincidan.

A continuación, entre todos los miembros del grupo se completará la parte izquierda de la ficha.

El secretario de cada grupo leerá su ficha y el educador motivará al alumnado a participar dando su opinión personal.

Para dirigir el debate el educador formulará las siguientes preguntas:

1. ¿Qué podría hacer si no tuviera TV?
2. ¿Qué dejo de hacer cuando veo la TV?
3. ¿Por qué hago cosas que no me gustan?
4. ¿Nos da más satisfacción aquello que cuesta esfuerzo?
5. ¿Se valora lo que se consigue fácilmente?

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

En el apartado 4 se debe pensar en actividades que se suelen hacer y que cuesta un esfuerzo, como por ejemplo hacer deporte, y se escriben en la columna de la izquierda.

A continuación, en la columna de la derecha se escribirá qué tipo de esfuerzo, en este caso físico. Sería conveniente que fuera una actividad que les gustará para que valoren más el esfuerzo que requiere.

Ficha individual

1. ¿Qué actividades realizas al salir de clase?	¿Por qué las haces?
2. Tus programas favoritos de TV	Lo que más valoras de estos programas.
3. Lo más importante del día para tí	¿Por qué?
4. Lo que te cuesta mayor esfuerzo	¿Qué tipo de esfuerzo?
5. Si pudieras cambiar	Entonces.

Ficha de grupo

1. Actividades al salir de clase	¿Qué nos aportan?
2. Programas favoritos de TV	¿Qué obtenemos de ellos?.
3. Lo más importante del día.	¿Qué satisfacción nos da?
4. Lo que te cuesta más esfuerzo	¿Estamos dispuestos a hacer este esfuerzo?
5. Si pudiéramos cambiar	¿Cómo lo podríamos hacer? .

✓ Actividad 10. "Simulando la vida"

En el momento en que nos sentimos agredidos, chillamos, lloramos o nos manifestamos de alguna manera para reclamar la atención o la ayuda del adulto. Los niños y niñas tienen que aprender a ser amigos, a tratar de una manera afectiva a los compañeros y a saber estar en compañía. Los amigos son fuente de emociones, de complicidad, de relaciones y de compañía.

Se explicará a los alumnos que van a realizar una escenificación de una situación de la vida. Se trata de representar la siguiente historia: "María cumple años y lo celebrará el sábado por la tarde. Ha invitado sólo a tres compañeros de la clase y, en cambio, a otros que creían ser sus amigos, no los ha invitado". Ahora veremos lo que pasa la semana siguiente de la fiesta.

El educador pedirá 7 voluntarios que harán de actores. A cada uno de ellos se le dará una ficha (anexo 1) donde estará escrito su papel. Al resto de la clase, que van a hacer de observadores, se les dará la ficha de observación (anexo 2)

Se darán 5 minutos a los actores para preparar la representación sin más datos que los escritos en la ficha. Mientras, los observadores leerán con atención la ficha de observación.

Los observadores, durante la escenificación, irán anotando en la hoja todo lo que vayan observando, siguiendo la pauta dada.

Cuando todo el alumnado tenga claras las instrucciones y esté preparado, se iniciará la representación, que no debe pasar de 15 minutos.

Finalizada la representación el educador iniciará un debate a partir de las siguientes preguntas, relacionadas con la ficha de observación:

1. ¿Por qué crees que no has sido invitado?
2. ¿Cómo te sientes?
3. ¿Cómo te has sentido cuando actuaban?
4. ¿Cómo ha actuado María?
5. ¿Cómo se mejoraría la relación?
6. ¿Qué actuación te ha parecido más correcta?
7. ¿Existen otras alternativas o maneras de reaccionar en esta situación?
8. ¿Cómo deberías actuar a partir de ahora con María?
 - a. Rechazándola, ignorándola, siendo comprensiva...
 - b. Preguntando antes de pensar y actuar.
9. ¿Cómo deberíamos actuar frente a situaciones adversas?

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

Es necesario dejar claro que no hay una única respuesta correcta o válida, sino que cada uno actúa según su manera de ser, intentando reflexionar y valorando las consecuencias de las acciones. De esta manera, seremos libres de actuar, siempre y cuando intentemos ponernos en el lugar del otro y sentir lo que siente.

Nunca se debe hacer una simulación de un conflicto vivido en la clase. Se buscará otra situación similar pero que el alumnado no pueda asociarla a ninguna vivencia anterior. Más adelante, cuando el grupo esté acostumbrado a hacer simulaciones y cada uno logre ponerse en el papel que le ha tocado representar, se podrá llegar a simular los conflictos que vayan surgiendo.

Si el alumnado se implica favorablemente en esta actividad, bien en esta misma sesión o en posteriores, se puede ampliar la reflexión personal introduciendo nuevas preguntas, como por ejemplo:

1. ¿Has estado alguna vez en la situación de María?
2. ¿Qué sensación te causó?
3. ¿Cómo actuaste?
4. ¿Crees que en esta situación ha habido algún personaje ganador? ¿Quién y por qué?

Ejemplos de simulaciones.

- Me voy el fin de semana con mi amiga y no invito a mi compañera de mesa.
- Nos citamos para jugar en el patio y me voy con otros compañeros.
- Me piden la goma y no la presto.

Ficha para los actores.

PERSONAJE	ORDEN
MARÍA	Estás en la clase haciendo los deberes y te comportas como siempre
Amigo 1	No le vas a hablar nunca más.
Amigo 2	Si te pide alguna cosa, no se la dejarás
Amigo 3	Te comportas como siempre con ella, con normalidad.
Amigo invitado 1	Les das coba, te hacer el simpático
Amigo invitado 2	Explicas a tus compañeros lo bien que te lo has pasado.
Amigo invitado 3	Te sientas a su lado para ayudarla en lo que necesite.

5. EL CUENTO COMO HERRAMIENTA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES.

Los cuentos son un recurso lleno de posibilidades para el desarrollo infantil, que ayudan a fortalecer la imaginación, la creatividad, la fantasía, la sensibilidad y por supuesto las emociones. De igual forma, posibilitan el equilibrio entre la realidad y los sueños y es empleado como técnica terapéutica.

Todo el mundo sabe lo que es un cuento, nos han narrado cuentos y seguramente también los hemos contado nosotros, sin embargo definirlo resulta algo complejo. Etimológicamente, la palabra cuento viene del latín, en concreto del término *computus*, que significa cuenta; y son varios los autores que han dado una definición al respecto, entre los que destacan: Menton (1972) que lo define, como una narración fingida total o parcialmente, que puede ser leída en menos de una hora y cuyos elementos producen un solo efecto.

Existen también otras definiciones que no han sido formuladas por pedagogos o literatos, algunas de ellas tienen carácter popular, entre las que destacan VVAA (2005):

- "El cuento es una narración extraordinaria de tipo fabuloso, que explica un acontecimiento de origen magnífico.

- El cuento es un medio para hacer comprender a los pequeños el mundo en el que viven, para mostrarles que detrás de un hada o un lobo, existe una realidad que deben conocer"

En cuanto a los elementos beneficiosos que aportan los cuentos en el campo de la educación destacan los siguientes:

- **Elementos lingüísticos:** que acercan al niño/a al conocimiento de la palabra, ejercita la escucha, la atención y la retención. Igualmente, desarrollan la expresión y la comprensión oral.

- **Elementos simbólicos e imaginativos:** permiten el desarrollo de la fantasía, de la imaginación. Sus deseos los ven reflejados en los personajes con los que se ven identificados de forma inconsciente.

- **Elementos ambientales:** se refieren al lugar donde se llevan a cabo los acontecimientos del cuento y que ayudan a introducirlos en conocimientos geográficos e históricos y facilitan el trabajo relacionado con el entorno del alumnado.

- **Elementos expresivos:** ayudan al desarrollo de la expresividad del niño/a en toda su amplitud. Además fomentan la creatividad a través de interpretaciones plásticas acercándoles al color, al volumen, en definitiva, a aspectos específicos del mundo artístico.

- **Elementos psicológicos:** a través de la identificación con los diferentes personajes, los niños/as aprenden como enfrentarse a las situaciones que pueden ir surgiendo y a las emociones que éstas pueden provocar. Igualmente, les ayuda a identificarlas y a verse reflejados en las conductas de los personajes, pero sin tener que ser los protagonistas, sin sentirse implicados, pudiendo tomar distancia y analizar con mayor capacidad las diferentes actuaciones a adoptar para afrontar las diferentes situaciones y canalizar correctamente las emociones.

A lo largo del tiempo y en todas las culturas del planeta, se han transmitido historias a través de la palabra, la música y el movimiento, siendo los narradores personas importantes, encargados de estrechar vínculos, de entretener y enseñar. En general, los contadores poseían la habilidad de transformar hechos comunes en historias fantásticas y en cuentos que dejan una enseñanza.

Pero en esta nueva sociedad cambiante en que vivimos, de ritmo de vida ajetreado se ha deteriorado esa vieja costumbre que algunos grupos han intentado e intentan recuperar, porque contar cuentos no es sólo una manera de expresarse y entretener, sino también un medio para transmitir valores.

Todos los seres humanos vivimos en un mundo de palabras, pero sabemos que antes que las palabras fueron los gestos, lo no verbal, y aún valoramos su importancia, sobre todo a la hora de expresar emociones, pese a que la palabra es la reina de la comunicación.

Recordemos por un momento nuestra infancia. ¿Alguien os contaba cuentos? En estos momentos de prisas y falta de tiempo se está perdiendo la magia de contar cuentos, cuyo significado a veces no comprendíamos porque lo esencial era el contacto, la voz y la mirada, aliados en ese momento amoroso de dicha y paz inmensa donde la madre o el padre o la abuela leían mientras nos tenían abrazados, o estábamos inmóviles, expectantes... Su voz cambiaba de registro según la situación o la emoción que estuviera viviendo el personaje, provocando en nosotros la misma emoción vivida desde una cierta distancia, avivando nuestra curiosidad y permitiendo imaginar lo que allí pasaba.

Este encuentro emocional es insustituible, de ese modo la palabra se convierte en transmisora de afectos, no solo de contenidos, y recupera el poder que le corresponde como reina de la imaginación.

Primero fue la magia de la escucha, actividad que no es pasiva como alguien pueda suponer, sino que mueve la mente y el corazón al mismo tiempo. Después llegó la palabra, permitiendo a niños y niñas expresarse e inventar historias y después llegó la palabra escrita, el acceso a un nuevo mundo lleno de misterios y emociones.

Por eso creo que leer es, sobre todo, compartir emociones, generar espacios emocionales interesantes, donde todos los seres humanos podemos comunicarnos ya que el lenguaje del corazón es un idioma universal que va más allá de las palabras.

Cuando a la palabra se le une la emoción ya tenemos un binomio perfecto que garantiza el poder extraer de la lectura todo su potencial.

Pero eso solo es posible cuando se comprende lo que se lee. Una lectura mecánica no es entonada, por lo tanto nos está indicando que el alumno/a no siente ni comprende lo que está leyendo. En cambio, cuando el lector siente, el lenguaje se convierte en música, con un ritmo, una melodía y pausas, y las palabras, en notas musicales que bailan sobre un papel.

Por ese motivo, una vez que ya somos dueños de los significados, cuando las palabras unidas forman situaciones emocionantes, y cuando somos capaces de viajar con la mente a la mente de los personajes, entonces comienza otro tipo de magia, la magia de leer y salir de uno mismo para ser otro, la magia que nos hace contener la respiración mientras avanzamos deprisa para llegar al desenlace, no importando el número de

páginas, ni las horas de lectura. A partir de ese momento nos convertimos en prisioneros voluntarios de un libro que nos atrapa y del que no queremos liberarnos.

La lectura nos ayuda a crecer, a conocer nuestras emociones más intensas, a desarrollar la visión interior, a través de la cual se despiertan nuevas áreas en nuestro cerebro. Y aquí comienza su función como elemento de educación emocional, una de sus misiones más sagradas.

Cuando los niños y niñas comienzan a leer y comienzan a entender lo que leen, se les abre la mente a modo de abanico desplegado y aprenden a descubrir los mil mundos soñados por otros, las mil formas de vivir fuera de la propia vida, accediendo con ello a una mirada más amplia sobre la realidad y generando una comprensión y una empatía que les capacita para ser más abiertos, más tolerantes.

Begoña Ibarrola (2010) afirma que los cuentos proporcionan una gran ayuda en la educación de las emociones y en la comprensión de nuestro mundo interior, además de adentrarnos en vida de los demás, observando el mundo y la vivencia de las emociones que ellos viven, pero desde una distancia de confort y seguridad.

Las emociones están presentes en las vivencias diarias y afectan a nuestro estado de ánimo, influyendo decisivamente en nuestra conducta y en la manera en cómo nos relacionamos con los demás. Pero ¿qué son las emociones? ¿Hay que educar las emociones? ¿Cómo se educan las emociones? ¿Qué papel juegan los cuentos en ese proceso?

Numerosos descubrimientos científicos sobre el procesamiento de las emociones demuestran la importancia de conocer el mundo emocional para posibilitar al ser humano un nivel adecuado de bienestar tanto físico como mental.

Ya se sabe que ser inteligente no garantiza el éxito en la vida ni facilita la felicidad. Son otras habilidades emocionales y sociales las que nos ayudan a conseguir estabilidad emocional y mental, satisfacción en nuestras relaciones y adaptación al entorno.. Esta es una tarea a la que padres y maestros se deben enfrentar juntos con el fin de desarrollar en sus hijos/alumnos una serie de habilidades emocionales que les resulten útiles en todos los ámbitos de su vida, presente y futura y esas habilidades se pueden aprender a través de los cuentos

No existen mapas ni guías para recorrer este territorio pero si pistas capaces de indicarnos por donde transitar y cómo orientar de forma adecuada a nuestros alumnos/as. Si la educación se orienta hacia el desarrollo integral del ser humano, debería atender de forma equilibrada tanto a su dimensión cognitiva como a su dimensión emocional. Sin embargo constatamos un cierto déficit en los aspectos relacionados con la educación de las emociones que se debería abordar en todas las etapas educativas, comenzando preferentemente en la educación infantil.

Pero el mundo de las emociones es un territorio difícil de explorar si no se cuenta con materiales adecuados y sobre todo una gran dosis de delicadeza y respeto, aspectos imprescindibles cuando nos acercamos al mundo interior del niño/a.

Como hemos visto anteriormente, la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral.

Pero los sentimientos y las emociones son medios con los que el ser humano se relaciona afectiva y emocionalmente con su entorno, por eso es necesario aprender a expresarlas adecuadamente. Los relatos nos permiten observar ese arco iris de relaciones, que es la vida con los otros, y nos enseñan también a convivir y a sentir la interdependencia.

Michelle Petit, destacada investigadora de la lectura, defiende de manera comprensible y explícita el nexo entre la lectura y la inteligencia emocional. Ella afirma que si la lectura sigue teniendo sentido para numerosos niños, jóvenes y adolescentes es porque la consideran un medio privilegiado de elaborar su mundo interior y en consecuencia, establecer relación con el mundo exterior.

Esta actitud es, ante todo, porque la lectura les permite descubrirse o construirse, darle forma a sus experiencias, elaborar su sentido.

La primera lección emocional se da a través del rostro y de la voz. Aunque el bebé no comprenda las palabras, si entiende la emoción que acompaña al tono de voz. Es importante aprender a contar cuentos a los niños/as desde bien pequeños, pero con mucha entonación y mímica, para que el mensaje emocional llegue.

El objetivo de la educación emocional se centra en el desarrollo de varias competencias emocionales; vamos a analizarlas desde el punto de vista de los cuentos:

a) CONCIENCIA EMOCIONAL: Capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en el que aparece, lo que constituye la piedra angular de la I. Emocional. El niño/a no posee un conocimiento emocional innato de las situaciones y conflictos.

La percepción de nuestras propias emociones implica saber prestar atención a nuestro propio estado interno. Pero estamos muy poco acostumbrados a hacerlo y es preciso aprenderlo desde pequeños. También es importante evaluar su intensidad: es preciso detectarlas en el momento en que aparecen, con poca intensidad en principio para ser capaces de controlarlas sin esperar a que nos desborden. El segundo paso es aprender a identificar y a poner nombre correctamente a cada una.

Los cuentos infantiles satisfacen y enriquecen la vida interna de los niños/as. Leer nos ayuda a imaginar, imaginar nos ayuda a comprender nuestra realidad. Supone entrar en el silencio y aprender a mirar hacia dentro. Entonces el lector aprende a diferenciar las emociones que le produce lo que lee y eso va configurando sus gustos y preferencias lectoras.

Las historias no sólo nos muestran lo que somos, sino lo que podemos llegar a ser; nos abren los ojos para mirar más allá de nuestra pequeña y limitada vida, y nos muestran las posibilidades de realización que se ofrecen a los seres humanos.

El cuento puede convertirse en el más precioso instrumento de liberación de la mente humana, una inagotable fuente de estimulación creativa, un tesoro de experiencias que enriquecen nuestra vida, pero, sobre todo, un espejo: el espejo que nos dice cómo somos en realidad; porque al leer un cuento casi siempre nos encontramos.

b) REGULACIÓN EMOCIONAL: Capacidad que nos permite controlar la expresión de nuestros sentimientos y emociones, y adecuarlos al momento y al lugar.

Por control emocional no entendemos ahogar o reprimir las emociones, sino regular, controlar o eventualmente modificar estados anímicos y sentimientos -o su manifestación inmediata- cuando éstos son inconvenientes en una situación dada.

Un aspecto importante del autocontrol lo constituye la habilidad de moderar la propia reacción emocional a una situación, ya sea esa reacción negativa o positiva (por ejemplo: no sería conveniente expresar excesiva alegría ante otras personas, colegas o amigos, que están pasando en ese momento por situaciones problemáticas o desagradables).

Para poder controlar las emociones es muy positivo tomar conciencia de los cambios corporales que se producen al experimentar cada una de ellas. De esta manera seremos conscientes de en qué momento se detectan señales de alarma que nos avisan de una posible "explosión" emocional.

Los cuentos enfrentan al lector con conflictos y le ayudan a ver las consecuencias de los actos. Toda acción tiene una consecuencia y a menudo en la vida una expresión de emociones descontrolada tiene consecuencias muy negativas y dañan a las personas que tenemos alrededor. La expresión adecuada de lo que sentimos, mejora la convivencia y nos convierte en personas más respetuosas.

Esta competencia nos ayuda a controlar la impulsividad, demorar la gratificación y tolerar la frustración, aspectos imprescindibles para manejar adecuadamente las situaciones que la vida nos va presentando.

En muchos cuentos sentimos emociones muy fuertes, como por ejemplo el miedo, y podemos aprender a controlarlo desde una distancia de seguridad, por eso permiten el entrenamiento en autocontrol.

Se ha podido comprobar experimentalmente que aquellos alumnos/as que han sido entrenados en habilidades de autocontrol emocional obtienen un mejor rendimiento en el mundo académico.

c) AUTONOMÍA EMOCIONAL: Conjunto de habilidades características relacionadas con la autogestión emocional cuyo objetivo es evitar la dependencia emocional. Aprender a ser autónomos es uno de los objetivos de la etapa de educación infantil pero es importante también aprender a desarrollar esa autonomía en el campo emocional.

Está comprobado que los cuentos favorecen la adquisición del lenguaje, despiertan la curiosidad por el aprendizaje de cosas nuevas y liberan la imaginación del niño/a, pero también desarrollan confianza en las cualidades propias, ampliando su propia valoración. La autoestima es uno de los pilares de la educación emocional y alimentarla de forma adecuada es tarea y responsabilidad de los adultos que rodean al niño/a en la etapa de infantil.

Otro aspecto importante a desarrollar es la automotivación. Los niños/as automotivados esperan tener éxito y no tiene inconveniente en fijarse metas elevadas para sí mismos.

Los niños/as que carecen de automotivación solo esperan un éxito limitado y, según el psicólogo Covington experto en el tema, estos fijan sus metas en el grado más bajo de realización que una persona pueda tener sin experimentar demasiada inquietud.

Significa saber encaminar las emociones hacia una acción relacionada con un objetivo que me propongo y hacia el cual movilizo mi energía.

Las personas que tienen esta habilidad suelen ser más productivas y eficaces en las empresas que acometen. Palabras importantes que tienen que ver con esta habilidad son esfuerzo y persistencia, no muy de moda en la actualidad. Ponerse metas, ser persistente, aunque al principio no se consigue algo, con esfuerzo y constancia, se puede alcanzar.

Es lo que ocurre en muchos de los relatos, en los que el personaje tiene que superar duras pruebas para conseguir al fin, el triunfo y la recompensa a sus esfuerzos. Pero también es importante que nuestros alumnos/as sepan que esforzarse no siempre equivale a tener éxito pero nos ayuda a sentirnos bien con nosotros mismos.

Otro de los elementos básicos de la autonomía emocional es el optimismo con el que una persona afronta la vida. El optimismo y el pesimismo constituyen formas de percibir e interpretar los acontecimientos. Se aprenden durante la infancia.

Algunos relatos ayudan a desarrollar el optimismo, pues al final, siempre acaba bien, otros en cambio, nos muestran las dificultades que en la vida podemos encontrarnos, sin que por ello el final sea desgraciado.

En casi todos los relatos, los protagonistas tienen que pasar dificultades y solo cuando son capaces de superarlas, encuentran lo que buscan o solucionan sus dificultades.

d) COMPETENCIA SOCIAL: Capacidad para reconocer las emociones en los demás y saber mantener relaciones interpersonales satisfactorias.

Una de las habilidades básicas para entender al otro es saber escuchar, así como atender también a su comunicación no-verbal.

Escuchar es prestar atención a lo que se oye. Los niños/as abren sus oídos dispuestos a transportarse al mundo del cuento, y sin darse cuenta, están aprendiendo a centrar su atención. Además cuando se lee un cuento a un niño/a, se siente importante y querido y eso le ayudará a tener una mayor confianza en el mundo que le rodea.

Empatizar significa entender lo que otras personas sienten; saber ponerse en su lugar, incluso con las personas a las cuales no consideramos simpáticas. Supone poder sintonizar con las señales sociales sutiles que indican lo que los demás quieren o necesitan.

Cuando desarrollamos la empatía, las emociones de los demás resuenan en nosotros. Sentimos cuáles son los sentimientos del otro, cuán fuertes son y qué cosas los provocan.

Es importante aquí hacer una distinción entre la empatía y la simpatía. La simpatía es un proceso que nos permite sentir los mismos estados emocionales que sienten los demás, los comprendamos o no.

La empatía es algo diferente: involucra nuestras propias emociones, y por eso entendemos cabalmente los sentimientos de los demás, porque los sentimos en nuestros

corazones además de comprenderlos con nuestras mentes. La empatía es una competencia propia de la inteligencia interpersonal que nos facilita el camino hacia la tolerancia y el altruismo, dos valores fundamentales para una convivencia armónica.

Esta es otra de las sagradas misiones de la lectura: ampliar la visión, experimentar a través del otro problemas y situaciones a veces complejas y ello provoca aumentar el espacio en la mente para que quepa todo lo que es diferente, lejano, extraño sin provocar miedo a lo desconocido, porque, aunque no lo hemos vivido, nos suena familiar porque lo hemos leído e imaginado.

Gracias a los cuentos, el lector tiene la posibilidad de multiplicar o expandir su experiencia a través de las vivencias de los personajes y la oportunidad de explorar la conducta humana de un modo comprensible. El libro amplía la experiencia del mundo propio, le lleva a otros tiempos, otros lugares, otras formas de vivir y soñar, le asoma a realidades desconocidas

No olvidemos que el desarrollo de la empatía es uno de los elementos más importantes para la prevención de la violencia y es una de las habilidades emocionales que ayudan a tener unas relaciones interpersonales satisfactorias.

Los relatos nos enseñan que los problemas se pueden solucionar de diferentes maneras, unas veces más acertada que otras, pero al final, casi siempre aparece la solución adecuada que trae felicidad y sosiego a los protagonistas.

Los cuentos contribuyen al proceso de socialización, pues en ellos se aprenden valores de cooperación, a conocer las normas morales y como son necesarias para convivir. Contienen mensajes educativos y valores morales importantes y ayudan a los niños/as a superar las dificultades con las que se encuentran a lo largo del crecimiento. De ahí que, a veces, el niño/a insista en la repetición del mismo cuento, porque necesita acabar de captar el mensaje que ese cuento le transmite y la solución que ofrece a su propia problemática.

En definitiva y a modo de conclusión, para que los cuentos favorezcan una educación emocional, además de divertir, sorprender y enganchar al lector, deben tener en cuenta:

1. Que aparezcan con claridad diferentes emociones (no abundan los cuentos donde se expliquen las diferentes formas de sentir culpabilidad o vergüenza. La tristeza por ejemplo, no está bien vista ni que aparezca la muerte de un ser querido). Es importante aprender a manejarlas todas.

2. Que los niños/as se puedan identificar fácilmente con los personajes y sentir lo ellos sienten.

3. Que muestren igualdad ante la expresión emocional,

4. Que defiendan el derecho a la expresión frente a la represión

5. Que las ilustraciones muestren con claridad la expresión gestual de los personajes

6. Que la ilustración sea coherente con el texto o con las emociones que están sintiendo los personajes

Algunos libros que conocemos y que ayudan a trabajar las emociones son:

<p>CUENTOS PARA SENTIR Educar las emociones Begoña Ibarrola, 2003 Ediciones SM Isbn 9788434894129</p> <p>Este libro es una recopilación de cuentos que pretenden guiar al niño a través del mundo de las emociones y los sentimientos.</p>	
<p>CUENTOS PARA SENTIR (2) Educar los sentimientos Begoña Ibarrola, 2003 Ediciones SM Isbn 9788434489587</p> <p>Este libro es una recopilación de cuentos para que el adulto lea a los niños y los guíe en su educación emocional.</p>	
<p>COLECCIÓN "SOY VALOR - SOY EMOCIÓN" Begoña Ibarrola Editorial Desclée De Brouwer</p>	
<p>COLECCIÓN "CUENTOS PARA SENTIR" Begoña Ibarrola Editorial SM</p>	
<p>COLECCIÓN SENTIMIENTOS Tracey Moroney Editorial SM</p>	

COLECCIÓN "PIZCA DE SAL"

Ana Alonso
Editorial Anaya



EMOCIONARIO. DI LO QUE SIENTES

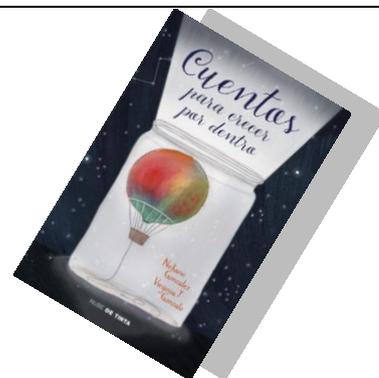
Cristina Núñez, Rafael Romero
Editorial Palabras Aladas
Isbn 9788494151309



El **Emocionario** describe, con sencillez, cuarenta y dos estados emocionales para aprender a identificarlos y, así, poder decir lo que realmente sentimos.

CUENTOS PARA CRECER POR DENTRO

Nekane González y Virginia Gonzalo
Editorial Nube de tina
Isbn 948841658305



EL MONSTRUO DE COLORES

Anna Llenas Serra
Editorial Flamboyant
Isbn: 9788493987749



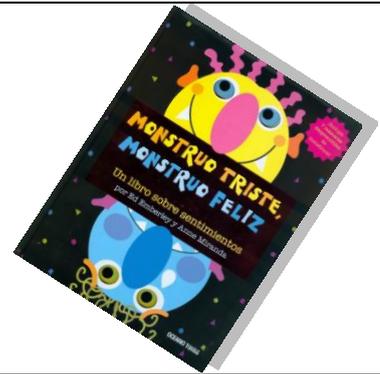
EL LABERINTO DEL ALMA

Anna Llenas
Editorial Grupo Planeta
Isbn 9788467046977



**MONSTRUO TRISTE, MONSTRUO FELIZ
UN LIBRO SOBRE SENTIMIENTOS**

Ed Emberly y Anne Miranda
Editorial Oceano Travesía
Isbn: 9786074001556

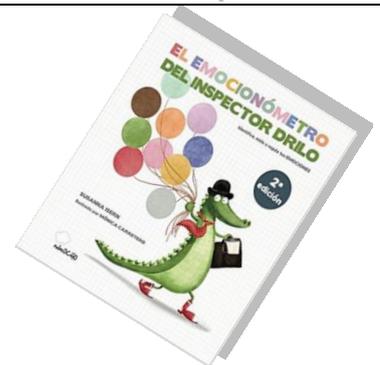


ASI ES MI CORAZÓN
Jo Witek, Christine Roussey
Editorial Bruño
Isbn 9788469601433



EL EMOCIONÓMETRO DEL INSPECTOR DRILO

Susanna Isern
Editorial Nubeocho
Isbn 9788494444692



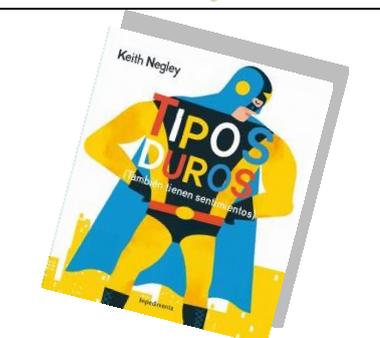
EL CUENTO DE LA CUERDA

Elena Mesonero
Editorial BABIDI - BÚ
Isbn 978-84-17097-00-4



TIPOS DUROS (TAMBIEN TIENEN SENTIMIENTOS)

Keith Negley
Editorial Impedimenta
978-84-16542-27-7



6. PROPUESTA DE ACTIVIDADES DE CENTRO.

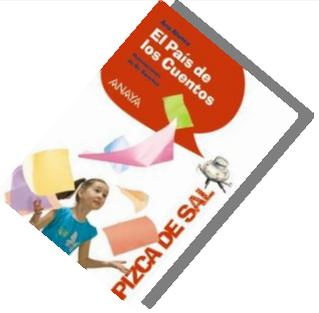
1. Se repartirán por las aulas el cartel conmemorativo de la XII Semana del Libro. Este curso se ha vuelto a establecer un concurso para realizar el cartel conmemorativo entre los alumnos/as del módulo de Ciclo Formativo de Formación Profesional de Pre impresión Digital del IES Carmen Burgos de Seguí de Alovera.

2. En el patio del edificio antiguo se expondrá, durante esos días, la pancarta conmemorativa, donada por la Librería Neire de Alovera.

3. Ambientar los espacios comunes (pasillos, aula, patios etc.) con dibujos sobre motivos alusivos a diferentes estados emocionales: alegría, sorpresa, tristeza, etc.

4. Lectura en las aulas de los libros elegidos y realización posterior de actividades de animación a la lectura. Los libros elegidos por los diferentes niveles fueron los siguientes:

<p>- Alumnado de 1º A: Título: "LA CANCIÓN DE LÚA" Autora: Ana Alonso Colección Pizca de Sal Editorial: Grupo Anaya S. A isbn: 978-84-678-4095-7</p>	
<p>- Alumnado de 1º B: Título: "ROBO EN EL CIRCO" Autora: Ana Alonso Colección Pizca de Sal Editorial: Grupo Anaya S. A isbn: 978-84-678-4096-4</p>	
<p>- Alumnado de 2º A: Título: "LA CASITA DE VERDURITA" Autora: Ana Alonso Colección Pizca de Sal Editorial: Grupo Anaya S. A isbn: 978-84-667-9508-1</p>	

<p>- Alumnado de 2º B: Título: "UN COCODRILO MISTERIOSO" Autora: Ana Alonso Colección Pizca de Sal Editorial: Grupo Anaya S. A isbn: 978-84-667-8490-0</p>	
<p>- Alumnado de 3º A: Título: "EL GRAN CONCURSO" Autora: Ana Alonso Colección Pizca de Sal Editorial: Grupo Anaya S. A isbn: 978-84-678-0857-3</p>	
<p>- Alumnado de 3º B: Título: "EL PAÍS DE LOS CUENTOS" Autora: Ana Alonso Colección Pizca de Sal Editorial: Grupo Anaya S. A isbn: 978-84-678-4097-1</p>	
<p>- Alumnado de 4º A: Título: "LAURA Y EL LADRÓN DE VOCES" Autora: Ana Alonso Colección Pizca de Sal Editorial: Grupo Anaya S. A isbn: 978-84-678-2946-4</p>	
<p>- Alumnado de 4º B: Título: "UN NÚMERO MÁGICO" Autora: Ana Alonso Colección Pizca de Sal Editorial: Grupo Anaya S. A isbn: 978-84-667-9504-3</p>	

<p>- Alumnado de 5º A y 5º B: Título: "LOS MAGOS DEL GRAN BAZAR" Autora: Ana Alonso Colección Pizca de Sal Editorial: Grupo Anaya S. A isbn: 978-84-678-2951-8</p>	
<p>- Alumnado de 6º A, 6º B y 6º C: Título: "ANTES DE MEDIANOCHE" Autora: Ana Alonso Colección Pizca de Sal Editorial: Grupo Anaya S. A isbn: 978-84-678-4098-8</p>	

5. Asistencia a sesión de **cuentacuentos** relacionados con las emociones a cargo de **Alejandra Venturini**. Con la siguiente distribución:

- **Fecha:** jueves 26 de abril.
- **Niveles:** Todo el alumnado del centro.
- **Precio:** dinero solicitado con anterioridad (2 €)
- **Lugar:** Salón de Actos de la Casa de la Cultura de Alovera
- **Horario:**
 - Alumnado de E. Infantil: 10:00 h
 - Alumnado de 1º, 2º y 3º de E. Primaria: 11:00 h
 - Alumnado de 4º, 5º y 6º de E. Primaria: 12:15 h

6. Actividad de animación a la lectura, para el alumnado de E. Primaria, a cargo de **Ana Alonso**, autora de los libros de la colección "**Pizca de sal**" de la editorial Grupo Anaya. Con la siguiente distribución:

- **Fecha:** miércoles 25 de abril de 2018.
- **Niveles:** Alumnado de 4º y 2º de E. Primaria.
- **Precio:** gratuito
- **Lugar:** Biblioteca del edificio antiguo
- **Horario:**
 - 10:00 h - 10:45 h: niveles de 4º de E. Primaria.
 - 10:45 h - 11: 30 h: niveles de 2º de E. Primaria.

- **Fecha:** viernes 11 de mayo de 2018.
- **Niveles:** Alumnado de 5º, 1º, 6º y 3º de E. Primaria.
- **Precio:** gratuito
- **Lugar:** Biblioteca del edificio antiguo
- **Horario:**
 - 9:00 h - 10:00 h: niveles de 1º de E. Primaria
 - 10:00 h - 11:00 h: niveles de 5º de E. Primaria.
 - 11:00 h - 12: 00 h: niveles de 3º de E. Primaria.
 - 12:15 h - 13:15 h: niveles de 6º de E. Primaria.

7. Se repartirán cuatro **lectobolsas** por las aulas del centro, una para los niveles de E. Infantil, y tres para los niveles de E. Primaria, con libros que traten el tema de las emociones que teníamos en el centro y otros que hemos comprado este curso.

8. Realizaremos, durante los recreos del jueves 26 y del viernes 27 de abril, un **MERCADILLO SOLIDARIO** con libros y DVD proporcionados por los alumnos/as. Se abrirá también para los padres/madres del alumnado a partir de las 14:00 h para que puedan adquirir algún artículo. El dinero recaudado servirá para sufragar algunos gastos de actividades complementarias de los alumnos/as más necesitados del centro y en seguimiento por los Servicios Sociales Municipales.

7. RECURSOS.

Para la puesta en marcha de la programación utilizaremos como recursos los propios del centro: libros de la biblioteca del centro, fotocopias, papel continuo, etc., y también los que nos aporten desde la Biblioteca Municipal de Alovera y desde el AMPA.

- **Recursos en línea**

- <http://www.eskolabakegune.euskadi.eus>

Programa elaborado por la Diputación de Guipúzcoa con el fin de lograr que el alumnado al acabar su proceso de formación académica, haya adquirido también, competencias emocionales que le permitan aumentar su nivel de bienestar personal y convertirse en personas responsables, comprometidas y cooperadoras.

Este es un programa práctico y orientativo, así como transversal, para el desarrollo de la Inteligencia emocional desde la acción tutorial.

- <https://educrea.cl/wp-content/uploads/2016/11/DOC2-sentir-y-pensar.pdf>

Programa y guía de desarrollo didáctico sobre la Educación Emocional de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

- <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/b5c36118-45c1-441e-8dd3-ad797f7fb44d>

Línea de intervención en Educación Socio -emocional de la Junta de Andalucía.

- **Recursos bibliográficos.**

- Aprovechando la XII Semana del Libro el centro ha adquirido algún libro de aborde el tema de las emociones.

8. EVALUACIÓN.

Evaluación inicial.

A partir de un dialogo en clase, el maestro/a descubrirá los conocimientos previos que los alumnos/as tienen sobre las emociones.

Evaluación formativa.

Intervención directa y continuada en clase motivando, modificando si hace falta y dando los modelos correctos en cada situación que lo requiera.

Haremos un registro del grado de consecución de los siguientes criterios de evaluación:

1. Profundización en el estudio de la Educación Emociona.
2. Comprensión de las competencias socio- emocionales: autoconocimiento, autocontrol, habilidades sociales, habilidades de relación y toma responsable de decisiones.
3. Dotarnos, como docentes, de herramientas que permitan el acompañamiento emocional de nuestros alumnos/as.
4. Selección de lecturas, adaptadas al nivel de nuestros alumnos/as que nos permitan trabajar las emociones.
5. Concreción de actividades, dinámicas, juegos, etc. para realizar después de la lectura para trabajar las competencias socio - emocionales.

Evaluación final.

A través de la observación sistemática y continua, a través de la evaluación del proceso de aprendizaje de los alumnos/as y de sus producciones valoraremos el grado de consecución de los objetivos propuestos.

Se tendrán en cuenta los aspectos siguientes:

Pruebas escritas, actividades individuales de selección y elaboración de la información, comentarios de texto, realización de trabajos en grupo, práctica de lectura en voz alta e interpretación de un texto, creación de textos propios, etc.