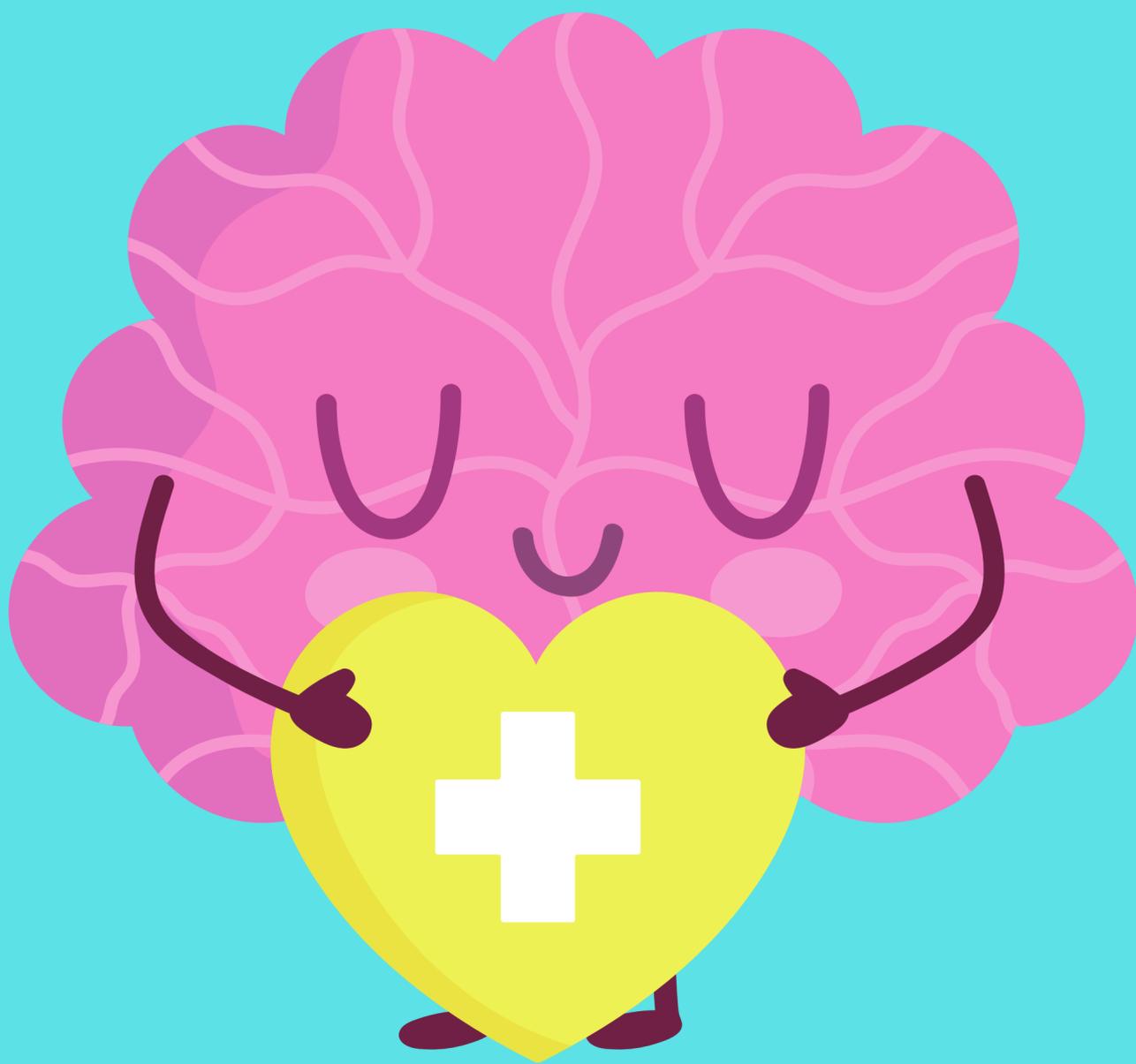


CRECIENDO EN BIENESTAR EMOCIONAL



ENTORNOS EDUCATIVOS SEGUROS

CEIP SANTA MARINA. BADAJOZ

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. OBJETIVOS
3. HABILIDADES DE INTERVENCIÓN.
 - A. HABILIDADES EMOCIONALES BÁSICAS.
 - B. HABILIDADES DE TOLERANCIA AL MALESTAR.
 - C. HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES.
4. ACTIVIDADES

1. INTRODUCCIÓN

Los centros educativos **deben ser espacios de convivencia y entornos seguros** en los que el alumnado pueda desarrollarse ante factores que pueden perjudicar su **seguridad y salud física, emocional y social**. Deben generar las condiciones oportunas para el cuidado, protección y promoción del bienestar emocional de toda la comunidad educativa, permitiendo que el proceso de enseñanza / aprendizaje se desarrolle en un **clima positivo** en el que se promueva la cooperación y la comunicación, y se evite el acoso, el hostigamiento y la violencia mediante acciones que promuevan la convivencia y la interacción no violenta.

2. OBJETIVOS

Favorecer contextos emocionales seguros para el aprendizaje donde se tengan en cuenta las competencias emocionales (conciencia emocional, competencia social y regulación emocional) y la gestión de las emociones como prevención de problemas emocionales y de salud mental.

Sensibilizar en la puesta en marcha de **programas de bienestar emocional y acompañamiento** en los centros educativos.

Fortalecer una **cultura de bienestar emocional**, convirtiéndola en el eje transversal y seña de identidad del centro educativo.

Detectar y prevenir problemas en el contexto social y profesional de los miembros de la Comunidad Educativa que afecten al desarrollo de la competencia emocional y social.

3. HABILIDADES DE INTERVENCIÓN.

A.HABILIDADES EMOCIONALES BÁSICAS.

Conciencia Emocional:

Con esta habilidad queremos aumentar la conciencia del sí mismo y dotar al alumnado de un mayor control sobre su atención. Para ello, han de aprender a observar y describir, sin juzgar. Partiendo de ese mayor control atencional queremos que el alumnado:

1. Tome conciencia de las propias emociones y aprenda a identificarlas y nominarlas.
2. Maneje un vocabulario emocional básico y adecuado.
3. Comprenda las emociones de otras personas, aumentando su capacidad para interpretar claves contextuales.

4. Comience a tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y conducta.

Regulación Emocional:

Con esta habilidad queremos que el alumnado maneje las emociones de forma apropiada, partiendo de una buena toma de conciencia previa de la relación entre emoción, cognición y conducta.

Basándonos en esto queremos que el alumnado:

1. Sea capaz de expresar adecuadamente las emociones que idéntica.
2. Entienda la utilidad que tienen las emociones y evitemos la mitigación de las mismas.
3. Sea capaz de incrementar sus emociones positivas/agradables.
4. Aprenda estrategias de afrontamiento para manejar de forma adecuada la intensidad de las emociones, sean agradables o desagradables, disminuyendo los comportamientos impulsivos.
5. Aprenda a que las emociones sigan su curso y a transformarlas cuando sea necesario, por ejemplo, a través de la emoción opuesta.

B. HABILIDADES DE TOLERANCIA AL MALESTAR. (frustración, rabia y otras emociones desagradables)

Una vez que se han trabajado las que hemos denominado habilidades básicas, consideramos que merecen un apartado especial las habilidades centradas en preparar al alumnado para tolerar los eventos y emociones dolorosas cuando no se puede mejorar la situación en que se encuentran.

Consideramos que es también labor educativa y docente preparar al alumnado para afrontar realidades heterogéneas que puedan conllevar algún sufrimiento.

Entre esas habilidades y estrategias a aprender, se encuentra el autocontrol y la tolerancia a la frustración y el malestar. Hay numerosas investigaciones que concluyen que para prevenir desajustes psicológicos de toda índole, es vital construir de forma progresiva el autocontrol en las diferentes etapas evolutivas. En ocasiones, la falta de tolerancia al malestar, genera comportamientos impulsivos que no hacen sino empeorar aún más el estado de la persona, impidiendo que ésta tenga una vida satisfactoria. Está claro que una persona feliz tiene el nivel adecuado de autocontrol y de tolerancia al malestar, en general, y a la frustración, en particular.

La adaptación al medio es un proceso de aprendizaje continuo, el profesorado y restantes figuras de referencia, tenemos que colaborar en esa regulación y aprendizaje del alumnado, ya que, son habilidades que se irán alcanzando de forma paralela al crecimiento. En esa adaptación al medio es vital tener cierta percepción de control sobre la realidad y saber estructurarla, es decir, saber ejercer un control externo respetuoso e inteligente para lograr

progresivamente el autocontrol deseado. No obstante, sin perder de vista que siempre vamos a tener que tolerar un cierto grado de incertidumbre.

Por ello, queremos que con estas habilidades el alumnado:

1. Sea capaz de tolerar adecuadamente los eventos y emociones dolorosas.
2. Disponga de estrategias para sobrevivir a emociones difíciles, utilizando estrategias de distracción, comparación y estimulación sensorial.
3. Use la imaginación y la respiración para mejorar el momento.
4. Mejore la aceptación de eventos adversos no prevenibles ni previsibles.

C. HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES. (efectividad interpersonal, respeto y autorrespeto)

Consiste en favorecer el desarrollo de una conciencia social/interpersonal que permita ser capaz de ponerse en el lugar de la otra persona y empatizar con ella; reconocer y apreciar similitudes y diferencias individuales y de grupo, así como dotar al alumnado de estrategias para el abordaje de situaciones en las que pueda surgir el conflicto en la relación con otras personas.

Pretendemos, por tanto, que el alumnado:

1. Desarrolle habilidades de relación que permitan establecer y mantener relaciones saludables y gratificantes basadas en la cooperación.
2. Aprenda a desarrollar la asertividad y resista la presión social perjudicial, rechazando peticiones que no se desean o parecen poco razonables. Diga “NO” cuando sea necesario.
3. Dé a conocer sus derechos y que éstos sean respetados.
4. Haga que su opinión o punto de vista sea tenido en cuenta.
5. Adquiera estrategias para prevenir, gestionar y resolver conflictos interpersonales.
6. Pida ayuda cuando sea necesario, o pida cosas a otros/as y le sean concedidas.
7. Establezca lazos sanos y duraderos.
8. Se comporte de forma que siga gustando a otras personas manteniendo su respeto personal.
9. Busque y consiga el equilibrio entre sus objetivos inmediatos y el bien de cada relación a largo plazo.
10. Mantenga o mejore las buenas sensaciones con respecto a sí mismo/a.
11. Respete los valores y creencias propios; actúe de manera que su actividad encaje con su moralidad.
12. Genere actitudes positivas frente a lo considerado “diferente”, evitando la discriminación.

D.HABILIDADES Y VALORES PARA LA VIDA (flexibilidad, responsabilidad, esfuerzo, autoestima)

Promover la integración de las habilidades anteriores, de manera que el alumnado pueda aspirar a una construcción constante de bienestar personal y social.

Para la construcción de ese bienestar, es conveniente favorecer el desarrollo de una identidad íntegra, apoyada, además de en las habilidades mencionadas hasta ahora, en otras relacionadas con la autogestión de uno mismo (como la toma de decisiones) o en relación con el entorno, la traslación y generalización de soluciones a los malestares cotidianos; siguiendo como base una sólida educación en valores y civismo.

Somos conscientes de que no podemos aspirar a una intervención para la educación en valores a través de esta guía, ni tampoco es nuestro objetivo, pero sí queremos hacer hincapié en ciertas habilidades que consideramos son importantes factores protectores para la Salud Mental del alumnado, y que conectan con esa necesidad de autogestión y cambio.

Hemos elegido el desarrollo de la flexibilidad, responsabilidad/esfuerzo y autoestima, porque consideramos que están intrínsecamente unidos al desarrollo de otras habilidades socioemocionales.

Por ello, queremos que con estas habilidades el alumnado:

1. Asuma su responsabilidad en la toma de decisiones.
2. Se implique en comportamientos seguros, saludables y éticos.
3. Sea flexible ante las diferentes problemáticas vitales, de cara a ser capaz de generar y/o buscar diferentes alternativas de solución de problemas.
4. Tenga una imagen positiva y respetuosa de sí mismo/a.
5. Sea justo/a consigo mismo/a y con las otras personas.
6. Actúe de manera que sienta aumentar su sentimiento de autoeficacia y sensación de competencia.

4. ACTIVIDADES.

¿Qué queremos conseguir?

- Que el alumnado tome conciencia de sus emociones.
- Que el alumnado sepa identificar y expresar sus emociones.

¿Para quienes?

Educación Infantil 5 años y
Primero de primaria.

¿Cuándo?

Se trabajará como una rutina.
Duración de unos 10 a 15 minutos.

¿Cómo nos agrupamos?

Con todo el grupo.

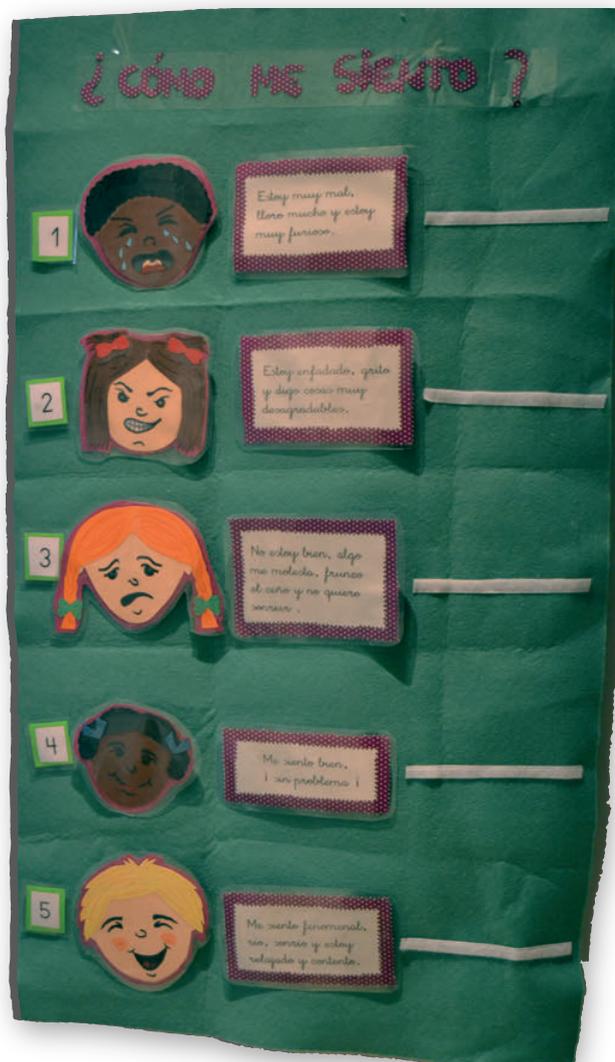
¿Qué trabajamos?

Conciencia Emocional.

¿Qué necesitamos?

Cartulina o fieltro, emoticonos
y fotos de los alumnos.

¿Cómo lo hacemos?



Se trata de un panel dónde aparecen representados distintos estados de ánimo numerados del uno al cinco y expresados de manera gradual, mediante dibujos y texto (que leerá el profesor).

1. Me siento fenomenal, río, sonrío y estoy relajado y contento.
2. Me siento bien, ¡sin problema!
3. No estoy bien, algo me molesta, frunzo el ceño y no quiero sonreír.
4. Estoy enfadado, grito y digo cosas muy desagradables.
5. Estoy muy mal, lloro mucho y estoy muy furioso.

Los niños aprenden que cuando estoy bien me siento relajado; que si estoy molesto, no tengo ganas de sonreír y que cuando me enfado, digo cosas desagradables...

Se lee el texto que acompaña a cada número y dibujo y colocan su foto en el lugar correspondiente a su estado de ánimo.

A ayudamos, entre todos, a quienes no se encuentren bien.

Representamos las emociones a través del arte

¿Qué queremos conseguir?

- **Que el alumnado represente artísticamente distintas emociones**, utilizando diversos materiales.
- **Que el alumnado identifique emociones y maneje vocabulario emocional**, aprendiendo a nominar las distintas emociones.
- **Fomentar la creatividad y el reciclaje.**

¿Para quienes?

Educación Infantil y Primero de Primaria.

¿Cuándo?

Sesión de plástica.

¿Cómo nos agrupamos?

El trabajo se puede realizar a nivel individual, por parejas o pequeños grupos.

¿Qué trabajamos?

Conciencia Emocional.

¿Qué necesitamos?

Papeles de seda, hojas secas, pinturas, ceras, rotuladores, virutas y todo aquello que se nos ocurra.

¿Cómo lo hacemos?

Partimos de la silueta de una cara y ponemos ojos, cejas, boca, pelo, etc.

Así conseguimos reflejar distintas emociones: **Alegría, Tristeza, Miedo y Sorpresa.**



fotografía orientativa

¿Qué queremos conseguir?

- Que el alumnado represente con sus ojos distintas emociones, correspondiéndose con la boca que le haya tocado.
- Que el alumnado aprenda a identificar y nombrar emociones.

¿Para quienes?

Educación Infantil 3, 4 y 5 años.

¿Cuándo?

Cualquier momento de la jornada.

¿Cómo nos agrupamos?

El trabajo se realiza a nivel individual o por parejas.

¿Qué trabajamos?

Conciencia Emocional.

¿Qué necesitamos?

Juego de cuatro medias caritas que expresan cuatro emociones diferentes:

Alegría | Tristeza | Miedo | Sorpresa |

Gomas, cartulina y material para plastificar: las realizamos con cartulinas y luego plastificamos.

Le colocamos gomas en los extremos para enganchar en las orejas.

¿Cómo lo hacemos?



El juego consiste en colocarse bajo la nariz, diferentes bocas que representan distintas emociones.

Paso 1. Observamos la boca que nos ha tocado, nos la colocamos e intentamos completarla expresando con nuestros ojitos la emoción correspondiente a esa boca: Alegría, Tristeza, Miedo y Sorpresa.

Paso 2. La pareja adivina de qué emoción se trata y cambian de boca. Y así sucesivamente hasta que representen las cuatro.

Variante:

Se puede utilizar el espejo, en vez de una pareja. De esta forma comprobarán si logran representar correctamente las distintas emociones.

¿Qué queremos conseguir?

Que el alumnado sea capaz de representar correctamente con su propio rostro las emociones que se le indican y que el resto, pueda identificarlas.

Que el alumnado aprenda a identificar y expresar sus emociones.

¿Para quienes?

**Educación Infantil 3, 4, 5 años
y Primero de primaria.**

¿Cuándo?

Cualquier momento de la jornada.

¿Cómo nos agrupamos?

Por parejas o pequeños grupos.

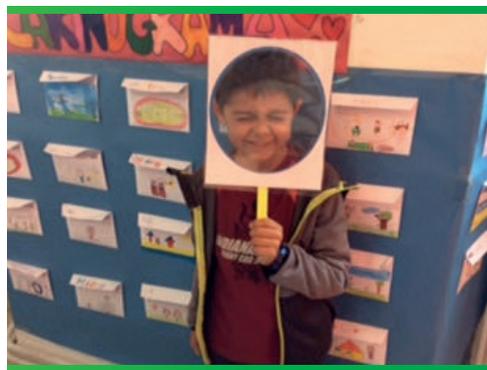
¿Qué trabajamos?

Conciencia Emocional.

¿Qué necesitamos?

Cartulina, plástico para plastificar y plastificadora.

¿Cómo lo hacemos?



Paso 1. Se realizan siluetas de caras vacías, al plastificarlas quedarán transparentes.

Paso 2. Ponen sus caritas detrás y expresan emociones, libremente o siguiendo instrucciones.

Se pueden hacer ante un espejo o por parejas, para adivinar de qué emoción se trata.

¿Qué queremos conseguir?

Que el alumnado aprenda a regular sus emociones a través de los cuentos.

¿Para quienes?

Alumnado de tres, cuatro y cinco años.

¿Cuándo?

Momento tranquilo de la jornada.

¿Cómo nos agrupamos?

Puede trabajarse con todo el grupo a la vez, aprovechando algún momento tranquilo del día.

¿Qué trabajamos?

**Regulación emocional.
Conciencia emocional.**

¿Qué necesitamos?

Una cortina colocada en un rincón de la clase.

Señales de STOP, PARAR, CUENTA HASTA DIEZ.

Cojín o silla, muñecos blanditos, caleidoscopio....para colocar tras la cortina y que ayuden a la relajación.

¿Cómo lo hacemos?



Contamos el siguiente cuento:

“El país de la rabia”.

Había una vez un país que no conocía la calma. Se sentían muy rabiosos todo el día (escenificaremos esa emoción) .

¿Sabéis por qué se sentían así? Porque nadie les había enseñado a calmarse.

Un día pasó por allí un mago y les hizo un gran regalo:

Era una cortina mágica, y cuando alguien se sentía furioso, se escondía tras la cortina a respirar y ésta le ayudaba a calmarse.

Cuando un niño necesita calmarse, la cortina le dice **STOP, PARA, CUENTA HASTA DIEZ.**

Después le dice **RESPIRA**, inspira como cuando hueles una flor y espira como cuando soplas una vela.

A continuación... **PIENSA.**

Cuando hacemos todo esto, nos sentimos tranquilos y podemos **ACTUAR.**

A tener en cuenta:

El objetivo de esta actividad lo veremos desarrollado de forma similar en la Actividad 21: La calma (primer bloque de actividades); con un proceso adaptado a las edades de Primaria para las que se ha propuesto dicha acción o dinámica. Asimismo, en la Actividad 27 (primer bloque de actividades) hay un desarrollo detallado de la realización del bote de la calma para acompañar la respiración.



Ejemplo de **“Bote de la calma”**

que puede acompañar al uso de la cortina de la calma y ejemplo de caleidoscopio que también puede usarse en esta actividad.

El Marinerito

¿Qué queremos conseguir?

Que el alumnado comprenda las emociones de otras personas y comience a tomar conciencia de la relación entre emoción y conducta.

Que el alumnado comprenda y use un vocabulario básico y adecuado sobre las emociones.

¿Para quienes?

Para el alumnado de Educación Infantil y Primaria.

¿Cuándo?

Horas centrales de la jornada tanto antes como después del recreo.

¿Cómo nos agrupamos?

Se trabaja con el grupo-clase.

¿Qué trabajamos?

**Regulación emocional.
Conciencia emocional.**

¿Qué necesitamos?

El cuento del Marinerito y un barco de papel.

¿Cómo lo hacemos?

En los cuentos, encontramos un escenario perfecto para entrenar y vivir todas las experiencias emocionales que podamos imaginar.

Al no ser situaciones reales, nos permiten sentir las emociones pero sin riesgo.

Hablar de lo que le ocurre a otras personas siempre resulta más fácil que hacerlo de lo que nos ocurre a nivel personal.

Secuenciación de la actividad para 3-4 años (versión 1). Esta secuenciación se puede modificar en la propuesta que aparece después en la versión 2 (a partir de 5 años).

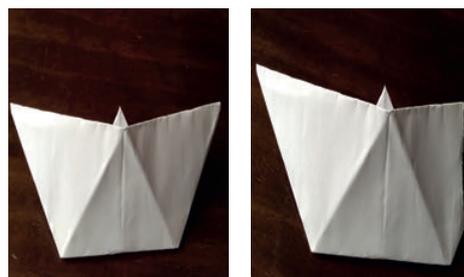
Paso 1. Nos sentamos en corro y guardamos silencio.

Paso 2. Explicamos que han de acompañar la narración con los gestos que éste nos vaya indicando. Durante la narración, vamos haciendo un barquito de papel tradicional o bien lo llevamos hecho.

Paso 3. Comenzamos la narración del cuento, invitando al alumnado a participar con los gestos.

En el momento que se rompen la proa y la popa en el cuento, la persona que narra romperá la proa y la popa del barquito, así como las velas posteriormente.

El resto del barco, se conservará hasta el momento en que aparecen los delfines con una prenda blanca. En ese momento, desplegaremos el resto del barco y aparecerá la camiseta del Marinerito.



Propuestas para trabajar sobre la actividad:

Versión 1 (3-4 años):

Después de contar el cuento, se preguntará sobre las emociones que se trabajan en el cuento. Intentaremos que las identifiquen ayudándonos con preguntas como:

¿Cómo se sentía el marinerito cuando jugaba con las olas? // ¿Y cuándo lo salvó la sirenita?
¿Cómo te sentirías tú montado en un delfín?

También podremos representar las emociones escenificando las distintas escenas del cuento: Navegamos como el marinerito, simulando que subimos y bajamos las olas. Simulamos que vamos montados en un delfín ...



Versión 2 (A partir de 5 años):

La versión 2 del cuento, se puede trabajar hasta en cinco sesiones, en diferentes días, para así, trabajar con más profundidad y detenimiento la autopercepción, identificación y nominación de las diferentes emociones que aparecen en cada una de las partes.

Esta modalidad despertará en el alumnado intriga y curiosidad y se podrá utilizar en el aula como elemento motivador.

Además de las preguntas anteriores, con el alumnado de cinco años en adelante, podemos empezar a comentar las actuaciones de los distintos personajes.

Cuento

EL MARINERITO.**VERSIÓN 5 AÑOS.****Primera parte:**

En un pueblecito de la costa, vivía un intrépido marinerito, que compartía un pequeño barquito con sus amigos. Cada tarde de verano, navegaban y pescaban felices disfrutando de su amistad.

Javi, que así se llamaba el Marinerito, en ocasiones salía solo a navegar, sus amigos eran más miedosos que él, tenían mucho miedo de los peligros del mar.

Una tarde de tormenta, quedaron para merendar todos juntos en casa de Nacho y prepararon una rica tarta de galletas con chocolate, era la preferida de Javi y querían darle una sorpresa.

A Nacho le gustaba mucho sorprender a sus amigos con las cosas que les gustaban, porque eso le hacía sentirse muy feliz.

Pero Javi, tardaba, tardaba y tardaba...

Sus amigos estaban muy inquietos, esperando su llegada, Marta que era muy glotona, no quería esperar y pensaba... ¡qué hubiera sido puntual!

Silvia intentaba calmarla: Marta, ¡no seas impaciente!, le decían que debía tener paciencia y no ser tan ansiosa. El tiempo pasaba y Javi no llegaba...

En realidad, nadie sospechaba lo que estaba ocurriendo... ¡Javi empezaba a vivir una peligrosa aventura! El tiempo pasaba y pasaba y...no fue a merendar con sus amigos.

Segunda parte:

Sin preocuparle para nada la tormenta, nuestro pequeño Marinerito ¡se echó a la mar!, al principio, se divertía y se divertía subiendo y bajando las olas como si de una montaña rusa se tratase pero...

¡Ya estoy cansado de tantas olas! se dijo, intentó regresar hacia la orilla pero... ¡No podía! El mar estaba furioso y era muy complicado manejar la embarcación él solito. Entonces, se acordó de sus amigos, de lo fácil que hubiera sido hacerlo entre todos, en equipo. ¡Soy un cabezota! ¿Por qué seré tan desobediente?. Y... Ahora ¿qué hago? Javi luchaba y luchaba contra las olas pero no conseguía ni por asomo, acercarse a la orilla.

La proa de su barco, se rompió, la popa cada vez estaba más afectada y por último...

¡Las velas acabaron completamente destrozadas! Y...De nuestro Marinerito... ¡Ni rastro!

Mientras tanto, en casa de Nacho empezaban a estar preocupados: ¿qué podemos hacer? se preguntaban los niños.

A Laura se le ocurrió que podrían bajar a la playa, ¿estará allí? ¡Es tan atrevido!, decía. Bajaron todos juntos pero de Javi... ¡Ni rastro! Nunca podrían imaginar, que su querido amigo, estaba nadando entre las olas. Intentaba llegar a tierra y ya se encontraba muy agotado...Cuando... ¡E! repente! sintió como una mano amiga, llegada por sorpresa, tiraba y tiraba de él. ¡Tan agotado estaba!, que se desvaneció y ¡se quedó dormido!

Pero... ¿Dónde se encontraba nuestro amigo?

Tercera parte:

Tras muchas horas de sueño, ¡por fin Javi despertó!...

¿Dónde estoy? ¿Quién eres?... Pero... ¿Qué hago yo aquí?...

Todas estas preguntas y muchas más se hacía nuestro intrépido Marinerito mientras, una dulce voz intentaba tranquilizarlo, acariciándolo a la vez con sus suaves manos.

Javi miraba a su alrededor, estaba en una cueva maravillosa, llena de perlas y corales y... el cuerpo de su nueva amiga era... ¡Era tan diferente!, era... ¡Una sirena! ¡Una sirena de las que había visto mil veces en los cuentos de la biblioteca! Pero... ¡Esto tiene que ser un sueño! ¡Siempre pensé que las sirenas no eran reales!

Javi se sentía muy extraño, pero a la vez tranquilo y muy feliz por haberse salvado. ¡Sentía un sinfín de emociones! También estaba preocupado y pensaba: ¡Todos me estarán buscando! No le gustaba preocupar a los demás y no quería que estuvieran tristes por su culpa. Cerraba y abría los ojos constantemente, pensando que todo aquello era un sueño.

Tranquilo, ¡estás a salvo! Te encontramos muy débil, le dijo la sirena y... te hemos traído aquí hasta que te recuperes... ¿Te encontramos?... ¿Cómo que te encontramos? ¡Aquí solo estás tú!

Cuarta parte:

Tengo que presentarte a mis amigos, somos un equipo, sin ellos no hubiera sido posible. Cuando miró hacia su derecha, vio como todo un ejército de delfines, le saludaban felices saltando y emitiendo sonidos de alegría, muy contentos por su recuperación.

Uno de ellos agarraba con su boca una camiseta blanca... ¡Mi camiseta!, se dijo. Javi dio las gracias a todos, charló con su nueva amiga durante



Fuente Bibliográfica :

Elaboración propia (M^a José Mateos).

mucho tiempo y...poco a poco, se fueron conociendo. La Sirenita, supo lo importante que eran para Javi sus amigos, y lo triste que se sentía por no verlos, además estarían ¡Tan preocupados..!

Javi había comprendido que había actuado muy mal, saliendo al mar en una situación tan peligrosa y estaba muy pero que muy arrepentido... Una cosa tenía bien clara: ¡No volveré a hacerlo jamás!

Pero...nuestro intrépido marinerito tenía una duda tremenda: ¿Cómo volveré a casa? Sus nuevos amigos le dijeron: ¡No te preocupes! Y es que en realidad, ellos ya habían elaborado un emocionante plan...

Quinta parte:

Laura, seguía bajando cada día a la playa pensando en encontrar a Javi, no lo imaginaba en otro lugar. Un día le acompañaron Marta, Silvia, Nacho y todos los demás, cuando de repente... Vieron como un ejército de delfines se acercaba a la orilla, ¡estaban alucinados! ¡Nunca habían visto nada igual! Si Javi estuviera aquí... ¡estaría entusiasmado!, pensaban

Miraban y miraban emocionados y... ¡De repente!... Marta que era muy observadora, se dio cuenta de algo. Uno de los delfines, llevaba una camiseta blanca en la boca ¡Era de Javi!

Los delfines, intentaban jugar con ellos y los niños, se dejaron llevar. Algo les decía, que iba a ocurrir algo maravilloso. Emocionados, subieron cada uno en un delfín y estos los llevaron hasta la cueva. Cuando Javi los vio llegar, ¡todos lloraron de emoción!, sintieron una tremenda alegría y dieron las gracias a sus nuevos amigos.

Mientras tanto, hicieron una pequeña fiesta todos juntos, montados en los delfines se sentían ¡Tan felices! ¡Esto es mejor que el parque acuático! Decía Marta. ¡Quiero volver! dijo Silvia. La noche se acercaba y antes debían regresar a casa.

Se despidieron de sus nuevos amigos, dando las gracias de nuevo a la Sirenita y a aquellos simpáticos delfines que generosamente de nuevo, emprendieron el viaje de vuelta, hasta dejar a sus nuevos amigos en la playa.

Muy agradecidos se despidieron definitivamente de ellos, que sin saber hablar, supieron entenderles, ayudarles y hacerles vivir la aventura más maravillosa que habían vivido jamás.

María José Mateos Morillo.

VERSIÓN PARA 3 - 4 AÑOS.

Había una vez un pequeño marinerito llamado Javi. Javi navegaba, muy feliz con su barco cada día // **TODOS MOVEMOS LOS BRAZOS LENTAMENTE, SIMULANDO EL VAIVÉN DE LAS OLAS // TRANQUILIDAD.**

Un día, el cielo se puso muy... Pero que muy negro y Javi, sintió mucho miedo porque empezó a escuchar un ruido terrible // **IMITAMOS EL RUIDO DE LA TORMENTA // MIEDO.**

El mar, se puso muy furioso, las olas eran más altas que el barco y Javi lloraba y lloraba porque su barco se empezó a romper // **FURIA, TRISTEZA.**

Primero, se rompió la proa (rompemos la proa del barco). Después, se destrozó la popa (rompemos la popa), y, por último, el barco se quedaba sin velas.

Nuestro pobre Marinerito, cayó al agua, nadaba y nadaba cuando... ¡De repente! // **ANGUSTIA.**

Alguien lo cogió del brazo y lo llevó hasta una cueva preciosa, llena de corales // **PROTECCIÓN.**

Pero... el chico estaba muy sorprendido ¿Sabéis quién lo había salvado? // **SORPRESA.**

// **El alumnado empezará a lanzar posibles hipótesis.**

Era una preciosa Sirenita, que ayudada por sus amigos los delfines, consiguió llevar a Javi hasta la cueva donde ella vivía // **PROTECCIÓN, SOLIDARIDAD.**

Javi estaba muy emocionado con esta aventura y también, por conocer a sus nuevos amigos. Pero él, quería volver a su casa y pensaba: ¡Todos estarán preocupados por mí! // **PREOCUPACIÓN.**

¿Cómo podría volver a casa?

// **Invitamos al alumnado a buscar soluciones, haciéndoles que se pongan en el lugar de nuestro personaje.**

De pronto, aparecen los delfines que le llevaban a nuestro Marinerito una prenda blanca. ¿Sabéis qué era? (desplegamos el resto del barco y...) ¡Mi camiseta! Gritó Javi muy contento. ¡Pensé que la había perdido! Gracias por todo amigos, les dijo // **ALEGRÍA.**

Pero sus nuevos amigos, le tenían preparada una gran sorpresa. Lo invitaron a subir a lomos de uno de los delfines, para llevarlo de regreso a casa. // **SORPRESA.**

La Sirenita sintió mucha pena al despedirse de él, pero comprendió que tenía que regresar a su hogar // **TRISTEZA.**

Al llegar a la orilla, todos se despidieron muy emocionados y prometieron volver a verse algún día // **Ahora, todos despedimos a los delfines:** ¡Adiós!

Y colorín colorado el cuento del Marinerito, se ha acabado.

María José Mateos Morillo.

¿Qué queremos conseguir?

- Que el alumnado sea capaz de **identificar correctamente las indicaciones que se le dan.**
- Que representen las emociones a las que se hace referencia en los rostros correspondientes, así como unirlos a su nombre.

¿Para quienes?

Educación Infantil 5 años y
Primero de Primaria.

¿Cuándo?

Primeras horas de la mañana..

¿Cómo nos agrupamos?

Puede trabajarse con todo el grupo a la vez, aprovechando algún momento tranquilo del día.

¿Qué trabajamos?

Conciencia Emocional.

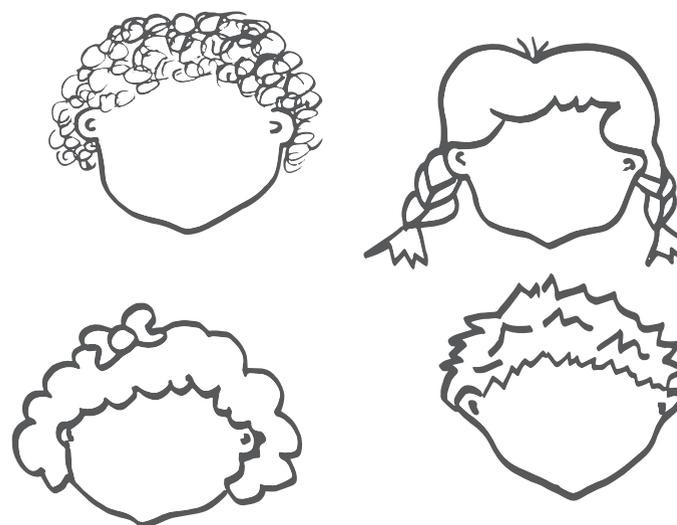
¿Qué necesitamos?

Fotocopias individuales de la ficha.

¿Cómo lo hacemos?

Repartimos las fichas, leemos despacio las instrucciones una a una y comprobamos que realizan correctamente la actividad.

MARIA // TOÑO // LOLA // PEPE



RELACIONA DIBUJA Y UNE:

María no para de reír, se le caerá el lazo

//

Pepe tiene el pelo rizado y tiene miedo

Lola tiene trenzas, esta triste

//

Toño no para de llorar

El rey despistado

¿Qué queremos conseguir?

Que aprendan a utilizar la comunicación no verbal de las emociones, realizando gestos a los demás, sin utilizar lenguaje oral.

¿Para quienes?

Para todo el alumnado de Educación Infantil.

¿Cuándo?

Cualquier momento de la jornada, ya que no requiere una especial concentración.

¿Cómo nos agrupamos?

Se trabaja por parejas.

¿Qué trabajamos?

Conciencia Emocional.

¿Qué necesitamos?

Cartulinas para hacer las coronas, velcro y emoticonos.

¿Cómo lo hacemos?

Al alumnado de tres y cuatro años, les hace especial ilusión ser los reyes por cualquier motivo.

En esta ocasión pretendemos coronar al rey de la alegría, de la tristeza, del miedo y de la sorpresa.

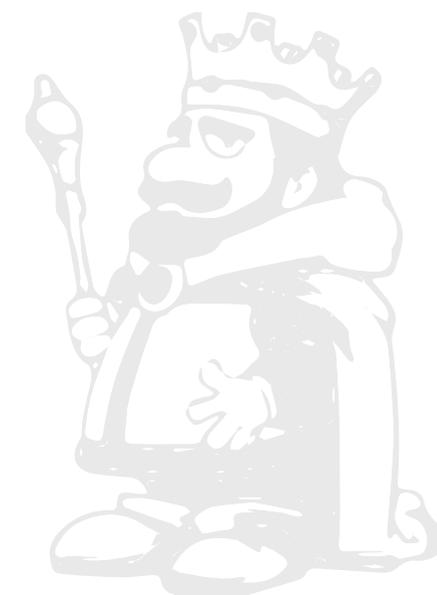
Para ello le pondremos una corona con una emoción y él no sabrá de qué emoción se trata.

Será su pareja, que sentada frente a él, escenificará la emoción representada en su corona para que el rey la adivine.

Se juega de dos en dos y se repetirá varias veces, cambiando de emociones.



fotos orientativas



El tren de las emociones

¿Qué queremos conseguir?

- Que el alumnado identifique cada emoción, con su estación correspondiente.
- Que el alumnado conozca vocabulario emocional.

¿Para quienes?

Educación Infantil
3, 4 y 5 años.

¿Cuándo?

Recomendable para las últimas sesiones de la mañana o la sesión previa al recreo, ya que es una actividad bastante movida y al terminarla resulta complicado reconducir la atención para realizar otras actividades que requieran mayor concentración.

¿Cómo nos agrupamos?

Con todo el grupo - clase.

¿Qué trabajamos?

Conciencia Emocional.

¿Qué necesitamos?

4 tarjetas grandes donde estén representadas: LA ALEGRIA | LA TRISTEZA | EL MIEDO | EL ENFADO | LA SORPRESA.

Las mismas tarjetas anteriores en tamaño pequeño, que son los billetes para los pasajeros. Tantos como viajeros.

¿Cómo lo hacemos?

PASO 1. Estableceremos en distintos rincones del aula, varias estaciones de tren que se señalarán con un dibujo de la emoción correspondiente.

- 3 años, 3 emociones diferentes (**ALEGRÍA, TRISTEZA Y ENFADO**)
- 4 años, 4 ó 5 emociones (**AÑADIMOS EL MIEDO/ ASCO OPCIONAL**)
- 5 años, 5 o seis emociones (**AÑADIMOS LA SORPRESA/ ASCO POR EJEMPLO**)

PASO 2. Repartimos los billetes de tren (podemos simular una taquilla y sacamos cada uno un billete) donde están representadas las distintas emociones correspondiéndose con las estaciones.

El alumnado puede elegir su estación de destino o repartir al azar.

PASO 3. Formamos un tren donde una persona hace de maquinista y dirige la actividad; y, a la vez, anuncia las distintas paradas.

Ejemplo: ¡Atención, atención, viajeros y viajeras de la Alegría!, hemos llegado a su destino. El alumnado que viaja en el tren se baja en la estación correspondiente.

Durante el trayecto cantamos la siguiente canción: **EL TREN DE LAS EMOCIONES** (ver mas abajo).

PASO 4. En cada estación, el alumnado que viaja escenificará la emoción correspondiente. Risas, llantos, temblores, gritos, etc.

PASO 5. Cuando el tren se ha queda vacío, la persona que hace de maquinista vuelve a realizar el recorrido y recoge al alumnado para que vuelva a subir al tren. Aprovechando para comprobar si están en la estación correcta.

Variante:

Con el alumnado de 5 años podemos aprovechar para intercambiar los billetes por otro de una emoción opuesta.



fotografía orientativa

CANCIÓN EL TREN DE LAS EMOCIONES

El tren de las emociones,
muy pronto lo cogerás,
Si montas cuando estás triste,
Alegre te bajarás.

El tren de las emociones
Muy pronto lo cogerás
Si montas con mucho enfado
Con calma te bajarás.

El tren de las emociones
Muy pronto lo cogerás
Si te da miedo cogerlo
Monta y te sorprenderás.

¿Qué queremos conseguir?

- **Que el alumnado pueda expresar sus emociones gráficamente.**

¿Para quienes?

**Educación Infantil 4, 5 años y
Primero de Primaria.**

¿Cuándo?

**En un momento de la jornada
en el cual el alumnado pueda
mantener cierta atención.**

¿Cómo nos agrupamos?

Con todo el grupo.

¿Qué trabajamos?

Conciencia Emocional.

¿Qué necesitamos?

**Ficha en la que aparecen
varios espejos vacíos..**

¿Cómo lo hacemos?

Dibujan su cara, con la emoción correspondiente.

Cada espejo lleva el nombre de la emoción que tienen que representar, como algunos no sabrán leerlas, se les dirá el nombre de la emoción que han de dibujar en cada uno de ellos.

MÍRATE



ALEGRIA



TRISTEZA



MIEDO



ENFADO

Panel de situaciones

¿Qué queremos conseguir?

- Que el alumnado identifique las emociones.
- Que el alumnado clasifique correctamente, las distintas situaciones que se le plantean, relacionándolas con la emoción correspondiente.

¿Para quienes?

**Educación Infantil 5 años y
Primero de primaria.**

¿Cuándo?

Primeras horas.

¿Cómo nos agrupamos?

Con todo el grupo.

¿Qué trabajamos?

Conciencia Emocional.

¿Qué necesitamos?

- Panel con distintas casillas dónde están representadas las emociones.
- Dibujos plastificados de situaciones diferentes que se colocarán en la casilla de la emoción correspondiente.

¿Cómo lo hacemos?

La actividad consiste en pensar distintas situaciones que puedan provocar en el alumnado distintas emociones. Ejemplos:

- **Mi amigo no me invita a su cumpleaños.**
- **Mi mamá viene a recogerme al cole.**
- **Hoy no puedo ir a la plaza a jugar.**
- **Mi mejor amiga se queda a comer conmigo.**
- **Se apagan todas las luces y me quedo a oscuras.**

Planteamos al alumnado una de las anteriores situaciones y pedimos que la clasifique como alegre, triste, de miedo.

Lo hacen colocando la frase o el dibujo que les hemos dado en la casilla correspondiente.



fotografía orientativa

¿qué haces si...?

¿Qué queremos conseguir?

- **Que el alumnado sea capaz de pensar cómo actuaría en las distintas situaciones que la actividad plantea.**

¿Para quienes?

Educación Infantil y primaria.

¿Cuándo?

Primeras horas de la mañana.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo, pequeño grupo, en parejas, individual.

¿Qué trabajamos?

- **Conciencia Emocional.**
- **Regulación emocional.**

¿Qué necesitamos?

Una caja con tarjetas plastificadas que plantean diferentes situaciones.

¿Cómo lo hacemos?

Tendremos una cajita donde pone la siguiente pregunta sin terminar de completar: **¿QUÉ HACES SI...?**
Dentro de la caja habrá segundas partes para completarla como:

- ¿...Te empujan y te caes?
- ¿...Encuentras un perrito?
- ¿...Pierdes un juego?
- ¿...Encuentras el cole cerrado?

El alumnado, saca las preguntas y responde a las distintas situaciones.

Se hace una selección de preguntas, según intereses y conducimos la actividad hacia la emoción concreta que queremos trabajar cada día.

Podemos aprovechar para hablar de cómo se manifiesta en nuestro cuerpo cada emoción, qué cosas nos producen, qué pensamientos nos provocan y qué hacemos al sentirla.



fotografía orientativa

¿Que te está ocurriendo?

¿Qué queremos conseguir?

- **Que el alumnado identifique, lo que nos ocurre cuando sentimos las distintas emociones.**
- **Que el alumnado establezca relaciones entre emoción, cognición y conducta.**
- **Que el alumnado pueda realizar un uso de un vocabulario emocional básico.**

¿Para quienes?

Educación Infantil 4 y 5 años y Primero de Primaria..

¿Cuándo?

Primeras horas de la Jornada.

¿Cómo nos agrupamos?

Con todo el grupo.

¿Qué trabajamos?

- **Conciencia Emocional.**
- **Regulación emocional.**

¿Qué necesitamos?

Ficha de esta actividad.

¿Cómo lo hacemos?

La actividad consiste en relacionar la expresión de la emoción, con el estado interno de la persona que siente la emoción, por ejemplo:

- ¿Qué nos está ocurriendo cuando estamos contentos?
- ¿Qué nos puede estar ocurriendo cuando nuestra carita refleja tristeza?
- ¿Porqué nuestra carita refleja cansancio?
- ¿Cómo nota nuestro cuerpo las emociones?

PASO 1

El profesorado lanza la primera pregunta: ¿Qué te está ocurriendo carita contenta?

Y después la primera respuesta: Que me han traído bolitas de menta.

A continuación, invita al alumnado a expresar situaciones que le haga sentir alegría y después a explicar qué sentimos, cuando experimentamos esa alegría.

PASO 2

Segunda pregunta: ¿Qué te está ocurriendo carita enfadada? Es que alguien, me dio una patada.

A continuación cada persona contará situaciones que les hace sentir enfadado y qué notan por su cuerpo, cuando se enfadan.

PASO 3

¿Qué te está ocurriendo carita cansada? He corrido mucho, estoy agotada.

Tras esto contarán qué les hace sentirse cansados y cómo sentimos ese cansancio en nuestro cuerpo.

PASO 4

¿Qué te está ocurriendo carita de tristeza? Que me han quitado mi tarta de fresa.

Contarán qué les hace sentirse tristes e intentaremos explicar qué ocurre en nuestro cuerpo cuando nos sentimos tristes.

PASO 5

¿Qué te está ocurriendo carita de miedo? Que viene la tormenta y me asustan los truenos.

Comentaremos situaciones de miedo e intentaremos explicar qué pasa en nuestro cuerpo cuando sentimos miedo.

Se puede trabajar cada emoción en diferentes días. Esta actividad se puede concretar con una ficha, como tarea final.

Durante la actividad se puede ir pasando un micrófono (puede ser simbólico) a quienes van tomando la palabra.

¿Qué queremos conseguir?

- **Que el alumnado coloque sobre las siluetas de las caras, las expresiones correspondientes a las distintas emociones.**

¿Para quienes?

Educación Infantil 3, 4 y 5 años.

¿Cuándo?

En cualquier momento de la jornada.

¿Cómo nos agrupamos?

Pequeños grupos.

¿Qué trabajamos?

Conciencia Emocional.

¿Qué necesitamos?

Ficha de la actividad.

¿Cómo lo hacemos?

Sobre la silueta de una cara, pegamos con velcro las expresiones que corresponden a las distintas emociones (3 años).

Sobre las siluetas de una cara, pegamos con velcro los ojos y bocas correspondientes a las distintas expresiones emocionales, sabiendo combinarlas correctamente (4 años).

Ponemos el nombre a la emoción (5 años).



fotos orientativas



¿Qué queremos conseguir?

- **Que el alumnado reproduzca las simetrías de las caras, representando distintas emociones.**

¿Para quienes?

Educación Infantil de 5 años y Primero de Primaria.

¿Cuándo?

Momento tranquilo de la jornada.

¿Cómo nos agrupamos?

Con todo el grupo - clase.

¿Qué trabajamos?

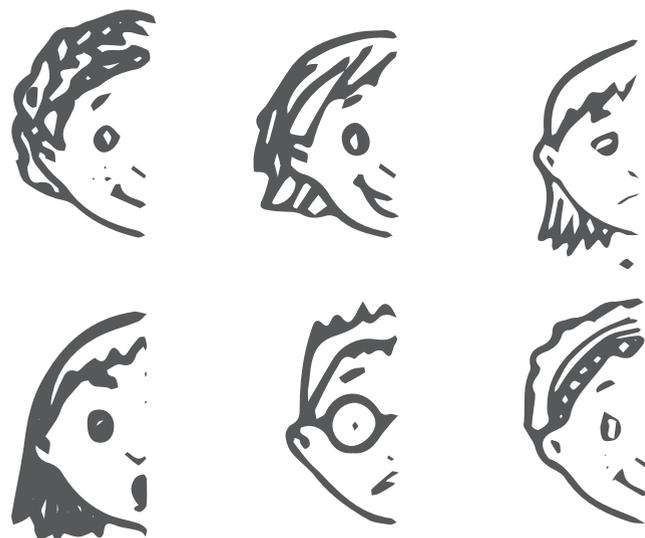
Conciencia Emocional.

¿Qué necesitamos?

Ficha de simetrías.

¿Cómo lo hacemos?

Repartimos la ficha y el alumnado dibujará, la parte derecha de cada carita.



¿Qué queremos conseguir?

- **Identificación de las emociones y asociación a un color dado.**

¿Para quienes?

Para 1º, 2º, 3º y 4º de Primaria

¿Cuándo?

Inicio de la clase.

Duración: 1 hora.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo, realizando un círculo alrededor de la persona que represente al profesorado.

¿Qué trabajamos?

- **Conciencia emocional.**
- **Regulación emocional.**

¿Qué necesitamos?

Cartón, rotulador grueso, lana de colores (Amarilla, roja, azul, verde, negra y rosa), botes de plástico, etiquetas adhesivas y cuento pop - up de "El monstruo de colores".

¿Cómo lo hacemos?

PASO 1.

Realizamos el monstruo de colores en cartón en gran tamaño. Se puede calcar utilizando una imagen proyectada en la pizarra digital.

PASO 2.

Después le liamos lanas de los siguientes colores: **amarilla (alegría), azul (tristeza), roja (rabia), negra (miedo), verde (calma) y rosa (amor).** Cada color está asociado a una emoción.

PASO 3.

Preparación de los botes de plástico, con las etiquetas de los nombres de cada emoción, en su color determinado.

PASO 4.

Cuentacuentos de **"El monstruo de colores"**, de forma que el alumnado participe de forma activa en él. El monstruo se ha hecho un lío con las emociones y las tiene todas enredadas. Vamos a ayudarlo a comprenderlas presentando las emociones una a una y preguntando al alumnado cuándo se han sentido así, qué les pasó, cómo ponían la cara (Se escenificará)... Y le irán quitando la lana del color que toque, según la emoción presentada, "desliándole".

PASO 5.

Cada lana quitada la metemos en el bote correspondiente con su etiqueta, clasificando así las emociones.

PASO 6.

Repartimos la ficha de los botes y cada niño/a lo colorea del color correspondiente a la emoción que hay dentro y en el cartel escribe el nombre de la emoción. Se puede descargar en: <http://www.annallenas.com>

A TENER EN CUENTA:

Se puede llevar a cabo como una actividad que parte desde la biblioteca: Cuentacuentos.

Por lo que se puede presentar a Infantil y al resto de Primaria como actividad para iniciarse en un proyecto a nivel de Centro sobre la Inteligencia Emocional.

Las actividades se adaptarían por curso.



¿Qué queremos conseguir?

Identificación de la alegría propia y en otras personas.

¿Para quienes?

1º y 2º de Primaria.

¿Cuándo?

**Inicio de la clase.
Duración: 1 hora.**

¿Cómo nos agrupamos?

**En gran grupo.
Dibujo de forma individual.**

¿Qué trabajamos?

- **Conciencia emocional.**
- **Regulación emocional.**

¿Qué necesitamos?

Espejo. Folios. Colores.

¿Cómo lo hacemos?

PASO 1.

El profesorado pregunta ¿Qué es la alegría? Siempre partimos de lo que el alumnado sabe y conoce. Después de hacer una ronda de preguntas, la definimos:

“La alegría es una emoción agradable y que te llena de optimismo. Es una energía luminosa que te activa el ánimo y las ganas de hacer cosas. Te hace sentir ilusión, deseo de vivir y de compartirlo todo con los demás. Cuando te sientes alegre emites tan buenas vibraciones que todos quieren estar cerca de ti”.

PASO 2.

Cuando estamos alegres ¿qué cara ponemos? Ponemos la cara de alegría, la sonrisa de oreja a oreja. Nos miramos unas personas a otras y nuestro rostro en un espejo.

PASO 3.

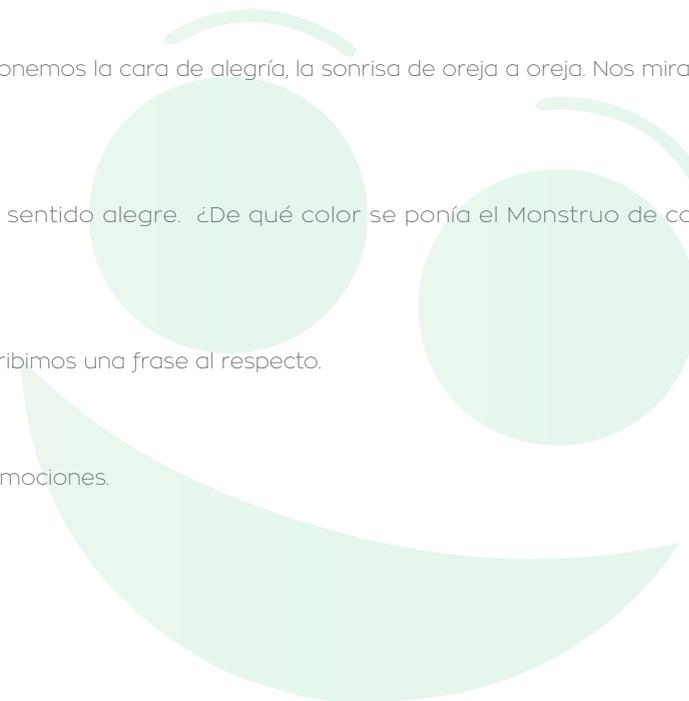
Hacemos una ronda: Decimos cuando me he sentido alegre. ¿De qué color se ponía el Monstruo de colores cuando estaba alegre?

PASO 4.

Nos dibujamos alegres en alguna situación y escribimos una frase al respecto.

PASO 5.

Colocamos nuestros dibujos en el rincón de las emociones.



¿Qué queremos conseguir?

- **Identificar la tristeza en sí mismos y en otras personas.**
- **Practicar la escucha activa y la utilización de vocabulario emocional.**

¿Para quienes?

1º y 2º de Primaria.

¿Cuándo?

Inicio de la clase.
Duración: 1 hora.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo, para la puesta en común.

De forma individual a la hora de colorear las láminas.

¿Qué trabajamos?

- **Conciencia Emocional.**
- **Regulación emocional.**

¿Qué necesitamos?

- **El Monstruo de Colores**
(Cuaderno para colorear)
de Anna Llenas. Editorial Flamboyant.
- **Colores.**
- **Espejo.**

¿Cómo lo hacemos?

PASO 1.

El profesorado pregunta ¿Qué es la tristeza? Y después de hacer una ronda de preguntas, la define:

“La tristeza es una emoción que te hace sentir con el estado de ánimo bajo. Te sientes abatido y pesimista, todo lo ves de color negro y no tienes ganas de hacer cosas ni de ver a nadie. Te invade una pena y puedes llorarla o no hacerlo y sentirla por dentro. También puedes notar un dolor interno, insatisfacción, desesperanza...”

PASO 2.

Cuando estamos tristes... ¿qué cara ponemos? Ponemos la cara de tristeza. Nos miramos unas personas a otras y miramos también nuestra imagen en un espejo.

PASO 3.

Hacemos una ronda: Decimos cuándo me he sentido triste y cómo ha desaparecido mi tristeza.

PASO 4.

¿De qué color se ponía el Monstruo de colores cuando estaba triste? Azul.

PASO 5.

Repartimos láminas para colorear del Monstruo de Colores en donde está triste, para que ellos las coloreen.

PASO 6.

Las colocamos en el rincón de las emociones. En la clase tendremos un lugar destinado para todo lo relacionado a cómo nos sentimos.

A tener en cuenta:

Este último paso se puede hacer con todas las emociones. En el libro aparece el Monstruo en diferentes situaciones y el alumnado debe identificar la emoción que siente con el color asignado.

Cuando esta
enfermo en casa



Cuando esta
enfermo en el hospital



Fuente Bibliográfica:

Laberinto del ama.
Anna Llenas. Editorial Planeta 2016.
El monstruo de colores” de Anna Llenas.
Libro pop- up. Editorial Flamboyant.

¿Qué queremos conseguir?

- **Identificar la rabia y cómo conseguir que desaparezca cuando es demasiado molesta**

¿Para quienes?

1º y 2º de Primaria.

¿Cuándo?

Inicio de la clase.

Duración: 1 hora.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

- **Conciencia Emocional.**
- **Regulación emocional.**

¿Qué necesitamos?

- El libro: **Laberinto del alma**, de Anna Llenas.
- Cuento: **Vaya rabieta**, de Mireille d'Allancé.
- **Folios.**
- **Colores.**
- **Caja o tarro.**

¿Cómo lo hacemos?

PASO 1.

El Profesorado pregunta ¿Qué es la rabia? Y después de hacer una ronda de preguntas, la define:

“La rabia es una emoción potente de enojo hacia alguna cosa o persona de la cual nos querríamos liberar. Aparece cuando algo nos frustra, nos desagrada, lo encontramos injusto o nos amenaza de alguna forma. Sentimos un ardor interno, un sentimiento de oposición y resistencia que nos insta a actuar y a descargar esta intensidad de energía.”

La rabia en sí no es mala, pero sí que lo son algunas formas de expresarla, como la agresividad o la violencia. Hay que aprender a calmar su energía o a canalizarla de una forma constructiva”.

PASO 2.

Mostramos la lámina de la rabia del Laberinto del alma de Anna Llenas. Y la comentamos. ¿Qué pasa? ¿Qué cara ponen? La imitamos y nos miramos unas personas a otras.

PASO 3.

Hacemos una ronda: Decimos cuando hemos sentido rabia.

PASO 4.

¿Cómo conseguimos que desaparezca? Pautas:

No acumular ira sino gestionarla adecuadamente.

Cuando algo injusto sucede y no reaccionamos, vamos acumulando ira y enfado. Tarde o temprano todo este enojo que vamos guardando estallará y puede dar lugar a un episodio de violencia verbal y /o física. Por lo que es necesario afrontar los problemas con asertividad y control, para no dejar que la bola del enfado vaya creciendo por momentos.

A Través del lenguaje: Usando el “por favor”.

Debemos enseñar al alumnado frases que no sean agresivas para responder a una disputa. A decir “No me molestes, por favor” en lugar de gritar o empujar. El alumnado comprobará que utilizando estas frases evitará muchas discusiones y obtendrá lo que quiere sin necesidad de pelear.

La persona no debe de ser ni agresiva, ni pasiva, sino asertiva. La persona asertiva dice lo que piensa sinceramente y lo que le parece justo, pero sin faltar los derechos de otras personas, ni perder los propios.

Desarrollar la empatía:

Es una de las tareas más difícil de conseguir. Supone comprender a la otra persona, lo cual no significa cambiar nuestros pensamientos o estar de acuerdo con esa persona. Es ponerse en esa otra perspectiva y lugar para entender qué se ha hecho y por qué.



Fue  a:

Laberinto del alma.

Anna Llenas. Editorial Planeta 2016.

El monstruo de colores” de Anna Llenas.

Libro pop- up. Editorial Flamboyant.

Cuando se pelean en el patio debemos decirles: Cuando te pegan a ti, ¿Cómo te sientes? ¿Te gusta? Podemos plantearles situaciones:

- **Tú no juegas**
- **No tengo merienda**
- **Colarse en la fila**
- **Otra persona te empuja sin querer en el recreo...**
... y darles tres opciones sobre cómo se sentirá una persona si le ocurre eso.

Aprender a rectificar y a pedir perdón:

Sólo cuando la persona reconoce su falta, puede responsabilizarse de su actuación y corregir las consecuencias de su conducta. Pedir perdón y arrepentirse es fundamental para lograr que no vuelva a cometer el mismo acto.

Aprender a resolver problemas:

Muchas veces el alumnado responde de una manera agresiva porque no sabe actuar de otra forma, les faltan habilidades para solucionar problemas.

Con estas pautas podemos enseñarles a resolverlos:

- **Identificar el problema.**
- **Quién tiene el problema.**
- **Posibles soluciones.**
- **Consecuencias de cada una de estas posibles soluciones.**
- **Elección de la mejor solución.**
- **Puesta en práctica.**
- **Reforzar el resultado si ha sido positivo.**
- **Revisar el problema si ha habido un error.**

Desarrollar estrategias de autocontrol:

Modificación del pensamiento **cambiar el “Tengo que ganar” por “voy a pasármelo bien”.**

Fomentar una autoestima positiva en el alumnado:

- **Aceptar cómo es cada persona.**
- **Valorarlas por ser como son.**
- **Premiar sus buenos comportamientos.**
- **Darles responsabilidades adecuadas a su edad.**
- **Demostrarles siempre afecto verbal y físico.**
- **Proporcionarles seguridad.**
- **Respetar sus diferencias.**

Actividad para controlar la rabia: Caja de la rabia.

La **Caja de la rabia** sirve para que el alumnado aprenda a controlar su momento de enfado y consiga tranquilizarse antes de actuar de forma incontrolada.

¿Cómo se juega?

1. El cuento: Primero contamos la historia de Roberto o de Ana (o el nombre que prefieras), **una persona que un día tuvo un mal día** en el colegio, y también en casa, porque no conseguía lo que deseaba y todo le salía al revés... Roberto/Ana tiene tan mal día, que al llegar la noche estalla en pataletas y llantos incontrolados. En ese momento, al sentir tanta rabia, un enorme monstruo salió de su cuerpo y comenzó a romper todo lo que encontraba a su paso. Roberto/Ana, al ver el destrozo que 'su monstruo' había ocasionado, intentó reparar todo, y a la vez que arreglaba lo que el monstruo había roto, el monstruo se hacía más y más pequeño, hasta desaparecer. Esta historia está basada en un famoso cuento: **'Vaya rabieta'**, de la escritora Mireille d'Allancé.

2. El dibujo: Decimos al alumnado que cada vez que sientan mucho enfado, como Roberto o Ana deben hacer un dibujo de la rabia que siente, que hagan un garabato del color que desee... Para ello, les ofrecemos una hoja en blanco y lápices de colores. Y cuando hayan terminado, les decimos que le dibujen ojos, manos, pies... Hasta definir su particular monstruo de la rabia.



3. La caja: Busca una caja vacía (o un tarro) y encierra el dibujo en la caja. Explica al alumnado que el monstruo de la rabia ya no podrá salir.

Repartimos láminas para colorear del Monstruo de Colores en donde está triste, para que ellos las coloreen.



Fuente Bibliográfica:

Laberinto del alma de Anna Llenas. Editorial Planeta. 2016.
Enseñando a expresar la Ira. María del Pilar Álvarez Sandonís. Editorial Pirámide. 2010.
Cuento: **Vaya rabieta.** D'allancé Mirelle. Editorial Corimbo. 2002.

¿Qué queremos conseguir?

- **Identificación del miedo y su relativización.**

¿Para quienes?

1º y 2º de Primaria.

¿Cuándo?

**Inicio de la clase.
Duración: 1 hora.**

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

- **Conciencia Emocional.**
- **Regulación emocional.**

¿Qué necesitamos?

- El **Laberinto del alma** de Anna Llenas.
- **Yo mataré monstruos por ti** de Santi Balmes.
- **Los tres bandidos** de Tomi Ungerer.
- **Papel continuo blanco**, Para el fantasma:

¿Cómo lo hacemos?

PASO 1. El profesorado pregunta ¿Qué es el miedo?

Y después de hacer una ronda de preguntas, lo define:

“Cuando sientes miedo una emoción intensa te recorre el cuerpo te alerta de un peligro. Éste puede ser grande o pequeño, real o imaginario, consciente o inconsciente, pero te afectará y te hará reaccionar de alguna manera para protegerte. Y tenderás a hacer dos cosas: atacar o huir”.

PASO 2. El fantasma come-miedos.



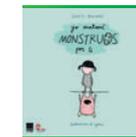
Uno de los primeros pasos para afrontar los miedos es reconocerlos. En esta actividad os proponemos confeccionar un fantasma gigante y colgarlo en clase. Éste será el depositario de nuestros miedos: ya sea a través del mismo relato escrito por el alumno o mediante un dibujo. Después podéis leerlos y ponerlos en común para ayudar a los niños a relativizarlos.

PASO 3. Cuentos para vencer el miedo:

Destacar dos cuentos, sobre los que una vez leídos se hará una ronda de preguntas en clase para comprobar la comprensión lectora del mismo y nos centraremos en el tema que nos ocupa en cada uno de ellos.

Este libro no intenta convencer al alumnado que los monstruos no existen, simplemente quiere explicar que a veces tenemos miedo de ciertas cosas o personas debido a que no las conocemos. Si somos valientes y nos atrevemos a acercarnos a aquello que nos da miedo, quizás descubriremos que el miedo no tenía ningún sentido y que aquello que temíamos, en realidad no es tan diferente de cómo somos.

Nos cuenta que debajo de nuestro mundo, hay un mundo al revés, como un reflejo del mismo pero habitado por monstruos. Estos monstruos hacen las mismas cosas que hacemos arriba y tienen los mismos miedos: temen a seres humanos que viven debajo de sus pies. Y todo es debido a que no nos conocemos.

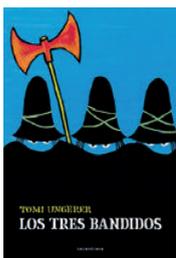


Fuente Bibliográfica:
Laberinto del alma de Anna Llenas.
La vacuna contra el miedo de Montse Domènech.
Yo mataré monstruos por ti de Santi Balmes.
Los tres bandidos de Tomi Ungerer.

Se pueden trabajar también miedos específicos, por ejemplo:

- **MIEDO A LOS EXTRAÑOS/AS** (personas que roban, secuestran...).

Cuento "Los tres bandidos".



Los tres bandidos trata sobre lo que está bien y lo que está mal, de que a veces las personas no son lo que parecen y que los ladrones también tienen buen corazón y nunca harían daño a una niña o un niño.

A tener en cuenta:

"El alumnado que tiene miedo es inseguro, no tienen referencias claras de lo que puede hacer y lo que no y estas referencias las tienen que dar las personas adultas de referencia. Detrás del alumnado con miedo muchas veces hay personas adultas miedosas. Sin ser plenamente conscientes de ello, han transmitido el miedo a sus hijas e hijos".

La vacuna contra el miedo. Montse Domènech. (modificado).

Qué causa el miedo:

Una conversación con otras personas, una película, una discusión o una experiencia desconocida pueden favorecer la aparición del miedo.

Los medios audiovisuales también juegan un papel destacado en los temores de las personas.

Por este motivo, Domènech considera que las **familias deberían controlar lo que el alumnado visualiza en internet o en televisión** y darle explicaciones tranquilizantes ante imágenes que puedan herir su sensibilidad o interrumpir la proyección si lo consideran oportuno.

Los temores más comunes son:

- Miedo a la oscuridad.
- Miedo a ir al colegio.
- Miedo a los animales.
- Miedo a caer o a hacerse daño.
- Miedo al médico.
- Miedo a las tormentas y a los fuegos artificiales.
- Miedo a dormir fuera de casa.
- Resistencia a hacer cosas nuevas.
- Miedo al agua o a nadar.
- Los terrores nocturnos y las pesadillas.

Se pueden buscar cuentos para tratar cada uno de los miedos anteriores.



Fuente Bibliográfica:
Laberinto del alma de Anna Llenas.
La vacuna contra el miedo de Montse Domènech.
Yo mataré monstruos por ti de Santi Balmes.
Los tres bandidos de Tomi Ungerer.

¿Qué queremos conseguir?

- **Reconocimiento de la calma como emoción y estrategia necesaria para nuestro bienestar emocional.**

¿Para quienes?

Para 1º, 2º, 3º, 4º, 5º y 6º de Primaria.

¿Cuándo?

Cada vez que sea necesario volver a la calma.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo para hablar de la calma y para el juego del silencio.

De forma individual: en el rincón de la calma, para utilizar el bote de la calma y para el abrazo y contención.

¿Qué trabajamos?

- **Conciencia Emocional.**
- **Regulación emocional.**

¿Qué necesitamos?

- **Para el rincón de la calma:**
- **Bote de la calma.**
- **Mandalas.**
- **Cuentos.**
- **Folios y colores.**

¿Cómo lo hacemos?

PASO 1. El profesorado pregunta ¿Qué es la calma?

Y después de hacer una ronda de preguntas, la define: ” **La calma es un estado que transmite tranquilidad y control emocional**”

PASO 2. ¿Cuándo sentís la calma? El alumnado contará sus experiencias. A continuación se les explican actividades para inducir calma.

PASO 3. Se les explica que en el aula vamos a tener el rincón de la calma, el cual lo tendremos adaptado con pocos estímulos que inviten a la distracción. Unas colchonetas y cojines serían lo ideal.

3.1. El rincón de la calma:



El rincón de la calma es un lugar físico donde el alumnado puede acudir cuando se ve desbordado por sus emociones. En él encontrará algunos elementos que le pueden ayudar a recuperar la serenidad y la tranquilidad mucho antes, como el bote de la calma, mandalas, cuentos...

El rincón de la calma también puede usarse como mesa de la paz Montessori, es decir, un lugar donde pueden acudir las personas que han tenido un conflicto, para resolver su problema de forma civilizada y respetando a todas las artes. Solo necesitamos tener un objeto de la paz (planta, piedra, peluche,...) que se usa para marcar el turno de palabra.

Se trata de expresar de forma respetuosa nuestros sentimientos, necesidades y/o deseos, siempre recordando las normas de la casa o aula (no gritar, no insultar,...).



3.2. El juego del silencio.

Además del rincón de la calma en el aula se propone como actividad “El juego del silencio”.

Este juego tiene muchos beneficios para el alumnado. Además de aportar relajación, también ayuda a fomentar la concentración, a tomar conciencia del propio cuerpo y refina todos los sentidos.

Fuente Bibliográfica:

Laberinto del alma de Anna Llenas.
Pautas de Carla Herrera, educadora en disciplina positiva, asesora de Crianza Respetuosa y directora de Pequeño Gran Humano.

¿Cómo funciona?

El alumnado se sienta en círculo en el suelo.

Durante el transcurso, tendrán que quedarse con quietud y silencio (como si fueran una planta o una flor). Se les puede invitar a cerrar los ojos y a mantenerse en silencio hasta que se termine el tiempo.

Se puede empezar solo con 30 segundos de silencio, e ir aumentando poco a poco el tiempo.

Una vez finalizado el juego, podemos preguntarles qué han sentido durante este período de tiempo.

Esta actividad se puede realizar después de Educación Física o del recreo que el alumnado viene con más activación.

Este método que busca la relajación en el alumnado aporta muchos beneficios:

- **Desarrollo de la disciplina.**
- **Mejora su concentración.**
- **Mejora su autocontrol.**
- **Ejercita la paciencia.**
- **Aumenta la agudeza auditiva.**

3.3. El bote de la calma:



La principal función de este frasco es calmarlos cuando lo necesiten. Es una técnica Montessori que se creó para lograr la calma en cuestión de minutos y que además ayuda a estimular la autonomía y la creatividad. Este sería uno de los elementos que habría en el rincón de la calma.

¿Cómo funciona?

Es una botella de plástico con pegamento líquido y purpurina, que días antes prepararán en clase, para que cada persona tenga la suya. Lo único que hay que hacer es agitarla para que empiece a generar sus beneficios. Lo ideal es dársela al alumnado mientras le invitamos a realizar respiraciones. Mientras se observa el movimiento de la purpurina, el ritmo cardíaco se ralentiza y por lo tanto, consigue relajarse.

¿Cómo se hace el bote?

- Necesitamos:
- **1 botella de plástico transparente con tapón.**
 - **4 cucharadas de purpurina del color que prefieras.**
 - **2 cucharadas de pegamento con brillo.**
 - **1 gota de colorante.**
 - **Agua caliente.**

Mezclamos el agua caliente con el pegamento, con el colorante y con la purpurina. Dejar un espacio en la parte superior de 2 ó 3 dedos de aire, para que se pueda agitar el contenido del frasco.

3.4. Ofrecer un abrazo y contención.



El amor y el contacto afectuoso producen oxitocina, una hormona que regula las emociones estresantes y proporciona bienestar. Es bueno recibir abrazos y cariño, sobre todo de quien queremos. Sin embargo, a muchas personas les cuesta recibirlos en el momento justo en el que están tan enfadados.

Es normal. Así es que para aplicar esta técnica de forma respetuosa y que realmente funcione, preguntaremos antes si un abrazo le ayudaría a calmarse o si prefiere utilizar otra herramienta.

A tener en cuenta

El bote de la calma está también descrito en la actividad 27 del primer bloque de actividades, como actividad única para una sesión de clase.

Fuente Bibliográfica:

Laberinto del alma de Anna Llenas.
Pautas de Carla Herrera, educadora en disciplina positiva, asesora de Crianza Respetuosa y directora de Pequeño Gran Humano.

¿Qué queremos conseguir?

- **Identificar el amor en todas sus vertientes, como emoción necesaria para ser felices.**

¿Para quienes?

Para 1º y 2º de Primaria.

¿Cuándo?

**Inicio de la clase.
Duración: 1 hora.**

¿Cómo nos agrupamos?

**En gran grupo para hablar del amor.
De forma individual para dibujar.**

¿Qué trabajamos?

- **Conciencia Emocional.**
- **Regulación emocional.**

¿Qué necesitamos?

- **Folios**
- **Colores** (rotuladores y ceras).

¿Cómo lo hacemos?



Paso 2.

Hacemos nuestra receta de la felicidad.

¿Qué necesitamos para ser felices?

En un folio escribimos el título: "Receta de la felicidad."

Cada persona escribirá qué considera que necesita para ser feliz.

Paso 3.

La decoramos con dibujitos y salimos a contar al resto de personas cuál es para mí la receta de la felicidad.

Paso 1. Hablamos del amor.

¿Qué le pasa al Monstruo de colores al final del cuento?... Se enamora.

Hacemos una ronda de preguntas... Pero ¿Qué es el amor?

"El amor es el sentimiento más importante para el ser humano, necesitamos sentirnos amados y amar. Es fundamental para ser felices".

Fuente Bibliográfica:

"El monstruo de colores" de Anna Llenas.

Libro pop- up. Editorial Flamboyant y su web <http://www.annallenas.com>

¿Qué queremos conseguir?

- **Identificar el asco y reconocer hacia qué lo sentimos.**

¿Para quienes?

Para 1º y 2º de Primaria.

¿Cuándo?

**Inicio de la clase.
Duración: 1 hora.**

¿Cómo nos agrupamos?

**En gran grupo.
De forma individual.**

¿Qué trabajamos?

- **Conciencia Emocional.**
- **Regulación emocional.**

¿Qué necesitamos?

- **Una bolsa.**
- **Objetos de diferentes texturas.**

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. ¿Qué es el asco?

Inmediatamente el alumnado pondrá cara de rechazo ante algo que evocan y se lo recuerda. Cuando sientes asco respondes emocionalmente a una cosa que te es desagradable y te repele, provocando tu rechazo.

El origen del asco se encuentra en la idea de cuidar nuestra supervivencia, por ejemplo, previniéndonos de un alimento en mal estado. También nos sirve para potenciar hábitos adaptativos y saludables. El asco hará que huyamos del tabaco, las drogas...

No sólo puedes sentir rechazo hacia las cosas físicas, sino que también hay situaciones, actitudes, comportamientos que te pueden generar repulsión. Entonces se te despierta la necesidad de deshacerte de ellos o de alejarte.

Paso 2. ¿Cuándo sientes asco?

Hacemos la ronda de preguntas, sondeando al alumnado, lo que nos permitirá que el grupo se conozca un poco más y reflexionar sobre las opiniones. (Además de potenciar el turno de palabra, la escucha activa, el respeto hacia las opiniones de otras personas, la empatía...)

Paso 3.

Introducimos objetos de diferentes texturas en una bolsa y cada persona tendrá que introducir la mano sin ver qué es lo que está tocando y averiguar qué es. Los objetos deberán ser especialmente desagradables en su tacto: fregón, lija, slime, un caramelo pegajoso...

Paso 4.

Comentaremos las sensaciones que nos ha producido la actividad anterior.

Fuente Bibliográfica:

Laberinto del alma. Anna Llenas.

Actividad de elaboración propia (**Gema Mordillo Franco**).

¿Qué queremos conseguir?

- **Identificar la sorpresa y cómo puede derivar en otras emociones.**

¿Para quienes?

Para 1º y 2º de Primaria.

¿Cuándo?

**Inicio de la clase.
Duración: 1 hora.**

¿Cómo nos agrupamos?

- **En gran grupo para hablar de la sorpresa.**
- **De forma individual para dibujar.**

¿Qué trabajamos?

- **Conciencia Emocional.**
- **Regulación emocional.**

¿Qué necesitamos?

- **Folios.**
- **Colores.**

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Hablamos de la sorpresa.

“La sorpresa nos permite afrontar situaciones inesperadas. Esta emoción se activa cuando aparece una novedad, un acontecimiento repentino. Sirve para prestar atención al objeto de la sorpresa, para poder afrontar de forma efectiva los acontecimientos inesperados. Activa el sistema de alerta y cuando se produce empezamos a procesar y evaluar la información provocada por la sorpresa. Es la emoción que precede al pensamiento. Es una respuesta de muy corta duración que rápidamente deriva en otra emoción.

Quando nos sorprenden con una visita inesperada de alguien que queremos mucho, experimentamos sorpresa-alegría.

Quando de repente alguien nos habla de forma descortés, experimentamos sorpresa-ira.

Quando nos acordamos del olvido de las tareas, experimentamos sorpresa-miedo”.

Paso 2.

Expresamos la sorpresa en nuestra cara, contamos situaciones de sorpresa y las dibujamos.

Paso 3.

Otra variante de esta actividad es presentar una situación de sorpresa y que la dibujen.

- **Mamá recibe un regalo, e imagina que es un collar. Abre el regalo y es un jarrón, ¡oh, se ha decepcionado!**
- **Has olvidado que es el cumpleaños de tu mejor amiga/o.**
- **Hoy en Plástica pintamos con los pinceles.**
- **¡Después del recreo veremos una peli con palomitas!**



Fuente Bibliográfica:

Las emociones: sorpresa.

Actividad de elaboración propia (Gema Mordillo Franco).

<https://www.drromeu.net/?s=la+sorpresa&lang=es>

<https://drromeu.net>

¿Qué queremos conseguir?

Regulación de las emociones.

¿Para quienes?

Para 1º, 2º, 3º, 4º, 5º y 6º de Primaria.

¿Cuándo?

Inicio de la clase.

Duración: 1 hora.

¿Cómo nos agrupamos?

- **Individual.**
- **Puesta en común en gran grupo.**

¿Qué trabajamos?

- **Regulación emocional.**

¿Qué necesitamos?

Fichas del Programa de Educación Emocional de Santillana.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1.

A través de las diferentes situaciones dadas en las fichas, hacer reflexionar a los alumnos de forma individual. Se presentan 3 fichas, las cuales se realizarán cada una en una sesión.

Ficha 1: **Cómo regular el enfado y resolver un conflicto.**

Ficha 2: **Cómo relajarte ante una situación.**

Qué hacer cuando sientes miedo.

Cómo tranquilizara a otra persona cuando está nerviosa.

Ficha 3: **Cómo fomentar el optimismo.**

Paso 2. Puesta en común de lo reflexionado.

A tener en cuenta:

Tomando como ejemplo las fichas de regulación, se pueden elaborar más modelos, adecuadas a las necesidades del grupo. O incluso presentar diversas situaciones en modo ¿Qué harías si...? De forma oral, en gran grupo.

Las diferentes situaciones que se originan en el patio y que después el alumnado comenta al profesorado de referencia también nos sirven para regular las emociones. Fomentando la empatía, el respeto hacia el entorno, hacia otras personas...

El escuchar diferentes puntos de vista a la hora de afrontar una situación, hace que el alumnado aprecie que hay muchas formas distintas de resolver, siendo todas válidas y que se fomente el respeto.



¿Qué queremos conseguir?

- Que el alumnado adquiera habilidades para regular sus emociones.

¿Para quienes?

Para 5º y 6º de Primaria.

¿Cuándo?

Inicio de la clase.
Duración: 1 hora.

¿Cómo nos agrupamos?

- En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

- Regulación emocional.
- Conciencia emocional.

¿Qué necesitamos?

- Imágenes en soporte digital, en un blog, o impresas.

¿Cómo lo hacemos?

A través de frases se hará reflexionar al alumnado sobre su contenido y sus experiencias al respecto.

Es aconsejable mostrar las imágenes en formato digital, en la pizarra digital y para llevar un mejor seguimiento sería aconsejable crear un blog de las emociones, subirlas y así tenerlas siempre a mano.

El blog sería gestionado por el profesorado y el alumnado y las familias podrían participar a través de los comentarios. Al tenerlo en la red abarcaría no solo al alumnado, sería útil para todas las personas.

La opción de tener impresas las imágenes no es tan motivadora, pero se puede utilizar si no hubiera los medios técnicos necesarios. Se podrían plastificar.

Se puede dedicar a la semana un espacio de tiempo a las emociones. Cuando se ven los beneficios en el grupo, a nivel de mejora de la convivencia, cambios de actitud, comportamentales...llega un momento en el que se hace imprescindible "el tiempo de las emociones".

Paso 1. La actividad consiste en presentar una imagen con una frase y debatir sobre ella. Cada persona aportará sus experiencias, vivencias, opiniones...y además de enriquecer a todo el grupo, podremos regular emociones, comportamientos, actitudes

El formato de la imagen es muy motivador. Incluso podemos hacer nuestras propias frases y fotografiarlas de la misma forma, eso hará que lo sientan como un trabajo propio y el interés por la actividad aumente.



Paso 2. Posteriormente se pueden subir las fotos realizadas al blog e incluso colocarlas por todo el Centro para que hagan pensar y reflexionar a todas las personas que las lean, creando una buena armonía en el colegio.

La utilización de estas frases motivadoras es una forma de darles otra perspectiva ante la adversidad para que tengan herramientas para un futuro.

Las frases fomentan la autoestima, la autoimagen, el autorrespeto, el respeto hacia otras personas, la empatía, la resiliencia, el optimismo, la positividad... Tratan de dar luz ante los diferentes problemas.



A tener en cuenta

Podemos sorprendernos de toda la información que se obtiene al comentar las frases y el alumnado saca sus propias experiencias, así como existen personas a las que les cuesta hablar de un tema determinado indicándonos posibles problemas emocionales

¿Qué queremos conseguir?

- Que el alumnado adquiera estrategias para trabajar la Regulación de las emociones.

¿Para quienes?

Para 3º, 4º de Primaria.

¿Cuándo?

Después del recreo.

¿Cómo nos agrupamos?

Lluvia de ideas en gran grupo.
Elaboración de forma individual.

¿Qué trabajamos?

- Regulación emocional.

¿Qué necesitamos?

- 1 botella de plástico transparente con tapón.
- 4 cucharadas de purpurina del color que prefieras.
- 2 cucharadas de pegamento con brillo.
- 1 gota de colorante.
- Agua caliente.
- Pizarra Digital o equipo para la visión del vídeo.

¿Cómo lo hacemos?

Volver a la calma.

Paso 1.

Puesta en común de situaciones que nos alteran y de cómo conseguimos volver a la calma.

Paso 2.

Visionado del vídeo "Solo respira".

Paso 3.

Elaboración del tarro de la calma.

Es una botella de plástico con pegamento líquido y purpurina, que días antes preparará el alumnado en clase, para que cada persona tenga la suya. Lo único que hay que hacer es agitarla para que empiece a generar sus beneficios. Lo ideal es dársela al alumnado mientras le invitamos a realizar respiraciones. Mientras observan el movimiento de la purpurina, el ritmo cardíaco se ralentiza y por lo tanto, consiguen relajarse.

¿Cómo se hace?

Mezclamos el agua caliente con el pegamento, con el colorante y con la purpurina. Dejar un espacio en la parte superior de 2 ó 3 dedos de aire, para que el alumnado pueda agitar el contenido del frasco.

Paso 4.

Comprobación de sus efectos en cada persona.



¿Qué queremos conseguir?

- **Que el alumnado adquiera estrategias para trabajar la Regulación de las emociones.**

¿Para quienes?

Para 1º, 2º, 3º y 4º de Primaria.

¿Cuándo?

Después del recreo o en E. Física.

Duración: 1 hora.

¿Cómo nos agrupamos?

Lluvia de ideas en gran grupo.

Elaboración de forma individual.

¿Qué trabajamos?

- **Regulación emocional.**

¿Qué necesitamos?

Cuento: Respira en formato impreso o en digital, si se dispone de los medios digitales adecuados.

¿Cómo lo hacemos?

“Respira” es un cuento para aprender a relajarse.

Contiene una guía de lectura para ir más a fondo.

Paso 1:

Podemos leer el cuento o verlo en la pizarra digital.

Al mismo tiempo que se lee, vamos haciendo las distintas figuras.



Fuente Bibliográfica:

Videocuento de Youtube: **Respira**. Visto en Aula de Elena. <http://www.auladeelena.com/>

Respira. 18 septiembre 2016.

Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=ibJFHBTWBDA>

Cuento: Respira, de Inês Castel-Branco. Editorial Fragmenta. 2015.



¿Qué queremos conseguir?

- **Que el alumnado adquiera estrategias para trabajar la Regulación de las emociones.**

¿Para quienes?

Para Educación Infantil de 5 años y 1º, 2º, 3º, 4º, 5º y 6º de Primaria.

¿Cuándo?

- **Preferentemente en el área de Educación Física.**
- **Algunos ejercicios se pueden hacer en el aula, preferentemente después del recreo.**

¿Cómo nos agrupamos?

Meditación en gran grupo.

¿Qué trabajamos?

- **Regulación emocional.**

¿Qué necesitamos?

- **Libro + CD.**
- **Reproductor de CD.**
- **Aula de Educación Física.**
- **Colchonetas.**

¿Cómo lo hacemos?

Es interesante incluir en las programaciones de aula un espacio para meditar.

Eline Snel es una terapeuta holandesa que ha desarrollado un método de **meditación específico para niños**.

La autora ha basado sus técnicas en el método del **Mindfulness** desarrollado por Jon Kabat-Zinn. Los resultados han demostrado que **practicar este método permite dormir mejor, tener más concentración y serenidad, así como sentir más seguridad**. La meditación es una herramienta sencilla y eficaz, que se adapta perfectamente a las necesidades del alumnado y les puede aportar beneficios inmediatos.

Este libro ofrece historias y ejercicios simples y breves que podrán practicar a diario. La edad a la que se dirige es de **5 a 12 años**; y se dirige también a las familias y al profesorado, que pueden acompañar en su práctica.

Pero **¿Qué es el Mindfulness?** “**Es la aptitud de la mente para prestar atención a lo que hay, aquí y ahora, estando totalmente conscientes de cada momento que vivimos**”.

El alumnado cada vez está más disperso en el aula, le cuesta centrarse y la meditación puede ser la herramienta que necesitamos para ser conscientes del “aquí y ahora”.

Las meditaciones vienen grabadas en un CD, por lo que resulta fácil ponerlo en práctica.



Fuente Bibliográfica:

Tranquilos y atentos como una rana. Eline Snel. Editorial Kairós. 2013.
La obra también está disponible en formato audiovisual.

¿Qué queremos conseguir?

- Que el alumnado sea capaz de darse cuenta de las emociones del resto.
- Que el alumnado sea capaz de darse cuenta del lenguaje del cuerpo.

¿Para quienes?

Educación primaria.

¿Cuándo?

Durante la clase, 50 minutos.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo, pequeño grupo e individual.

¿Qué trabajamos?

- **Conciencia emocional.**

¿Qué necesitamos?

- **Papel.**
- **Bolígrafo**
- **Listado d.e situaciones.**

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1.

Escribimos en papelitos diferentes situaciones y los metemos en una caja

Paso 2.

La persona que conduce la clase, como ejemplo, coge uno y escenifica la situación por mímica. Y el alumnado debe adivinar qué es lo que está ocurriendo en la situación y qué puede estar sintiendo según lo representado.

Paso 3.

De forma individual o en pequeño grupo se representa algunas de las situaciones. Y el resto debe de adivinar.

A tener en cuenta

Ejemplos de situaciones posibles:

- **Has estado mucho tiempo haciendo los deberes y cuando has ido a recogerlos alguien los ha roto.**
- **Alguien de tu familia tiene problemas de salud.**
- **Te quedas sola/o en casa.**
- **Vas a viajar con tu madre y tu padre.**



¿Qué queremos conseguir?

Conectar las emociones con las situaciones y circunstancias que pueden originarlas.

¿Para quienes?

Educación Infantil y Educación Primaria.

¿Cuándo?

Durante la clase.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

• **Conciencia emocional.**

¿Qué necesitamos?

• **Lápiz y papel.**
• **Ejemplo de situaciones que se asocien a emociones.**

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1.

Elegimos una emoción y ponemos un ejemplo de situación que puede generar esa emoción.

Por ejemplo "enfado": Tu hermano prometió dejarte jugar a la consola cuando terminara la partida, pero no ha cumplido lo prometido y ha vuelto a comenzar otra.

Paso 2.

Asignamos dos emociones a cada persona. Le pedimos que creen una situación asociada cada una de las emociones asignadas.

Paso 3.

Cada persona lee sus dos situaciones y el resto tiene que adivinar la emoción asociada.

A tener en cuenta

Podemos generar un debate si se observa diferentes opiniones sobre la emoción que genera una situación determinada.

¿Qué queremos conseguir?

Se trata de una actividad de tipo introductorio para sensibilizar al alumnado sobre la necesidad de entrenar nuestra mente para que esté más atenta, consciente y situada en el presente. Aspecto que hacen maravillosamente los más pequeños pero que se va perdiendo a medida que nos hacemos mayores.

Se trata de un ejercicio básico de Mindfulness para entrenar nuestra mente en captar los detalles de aquello que nos rodea.

¿Para quienes?

Educación Infantil.

¿Cuándo?

Al comienzo de la clase.

Se necesitan 20 minutos aproximadamente.

¿Cómo nos agrupamos?

Es una actividad pensada para hacerla en gran grupo.

Dependiendo de lo numerosa que sea la clase podría optarse por hacerla en 2 ó 3 grupos más pequeños para después compartir en gran grupo.

¿Qué trabajamos?

Conciencia emocional.

¿Qué necesitamos?

Globos, rotuladores.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1.

Se dispone al alumnado en círculo. Inflamos un globo de colores y lo decoramos con dibujos y/o frases bonitas.

Paso 2.

Decimos al alumnado que vamos a pasarnos el globo de mano a mano lo **MÁS RÁPIDO QUE PUEDAN**. Dando lugar a una vuelta muy divertida y llena de risas contagiosas.

Paso 3.

Después les pedimos que pasen el globo de mano a mano pero **LO MÁS DESPACIO QUE PUEDAN**, como si estuviesen en el espacio sin gravedad. En la primera vuelta les pedimos que se fijen en las características del globo, en los detalles que antes no pudieron ver: color, textura, dibujos y palabras escritas.. En una segunda vuelta, les invitamos a pasar el globo y sonreír a la persona que está al lado mirándole a los ojos.

Paso 4.

Después de realizar la actividad se comenta en grupo, preguntando cómo se han sentido y qué han experimentado durante la vuelta **RÁPIDA** y cómo se han sentido y qué han experimentado durante la vuelta **LENTA**.

Al realizar este análisis el alumnado reconoce que la vuelta **RÁPIDA** es muy divertida y entretenida, pero que en la vuelta **LENTA** podemos aprender y vivir cosas maravillosas que nos perderíamos si no las experimentásemos así.



¿Qué queremos conseguir?

Se trata de una actividad de tipo introductorio para sensibilizar al alumnado sobre la necesidad de entrenar nuestra mente para que esté más atenta, consciente y situada en el presente. Aspecto que hacen maravillosamente los más pequeños pero que se va perdiendo a medida que nos hacemos mayores.

Se trata de un ejercicio básico de Mindfulness para entrenar nuestra mente en captar los detalles de aquello que nos rodea.

¿Para quienes?

Educación Primaria.

¿Cuándo?

Al comienzo de la clase.

Se necesitan 20 minutos aproximadamente.

¿Cómo nos agrupamos?

Es una actividad pensada para hacerla en gran grupo.

Dependiendo de lo numerosa que sea la clase podría optarse por hacerla en 2 ó 3 grupos más pequeños para después compartir en gran grupo.

¿Qué trabajamos?

Conciencia emocional.

¿Qué necesitamos?

Globos, rotuladores.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1.

Se dispone al alumnado en círculo. Inflamos un globo de colores y lo decoramos con dibujos y/o frases bonitas.

Paso 2.

Decimos al alumnado que vamos a pasarnos el globo de mano a mano lo **MÁS RÁPIDO QUE PUEDAN**. Dando lugar a una vuelta muy divertida y llena de risas contagiosas.

Paso 3.

Después les pedimos que pasen el globo de mano a mano pero **LO MÁS DESPACIO QUE PUEDAN**, como si estuviesen en el espacio sin gravedad. En la primera vuelta les pedimos que se fijen en las características del globo, en los detalles que antes no pudieron ver: color, textura, dibujos y palabras escritas... En una segunda vuelta, les invitamos a pasar el globo y sonreír a la persona que está al lado mirándole a los ojos.

Paso 4.

Después de realizar la actividad se comenta en grupo, preguntando cómo se han sentido y qué han experimentado durante la vuelta **RÁPIDA** y cómo se han sentido y qué han experimentado durante la vuelta **LENTA**.

Al realizar este análisis el alumnado reconoce que la vuelta **RÁPIDA** es muy divertida y entretenida, pero que en la vuelta **LENTA** podemos aprender y vivir cosas maravillosas que nos perderíamos si no las experimentásemos así.



¿Qué queremos conseguir?

Se trata de una actividad de tipo introductorio para sensibilizar al alumnado sobre la necesidad del autoconocimiento emocional.

Se pretende también con ella proporcionar psicoeducación muy básica sobre emociones y vocabulario emocional básico.

¿Para quienes?
Educación Primaria.

¿Cuándo?
Durante una clase, se necesitan
45-60 min.

¿Cómo nos agrupamos?
1ª parte de la actividad realizada en pequeño grupo (6 grupos).
2ª parte de la actividad realizada en gran grupo.

¿Qué trabajamos?
Conciencia emocional.

¿Qué necesitamos?
· Folios o cartulina para cada emoción (6, pueden utilizarse diferentes colores).
· Bolígrafos, pizarra, borrador y tiza.

¿Cómo lo hacemos?

Secuenciación de la actividad:



conductas que son subjetivos. Son universales, propias del ser humano y sirven, entre otras cosas, para comunicarnos con los otras personas.

No podemos evitarlas, pero sí aprender a conocerlas, aceptarlas y manejarlas, ya que, tienen una gran influencia en nuestra conducta y nuestro pensamiento.

Lo primero para regular las emociones con eficacia es conocerlas. Os presento a las 6 emociones básicas:

ALEGRÍA.

Sentimiento placentero ante una persona, deseo o cosa. Nos impulsa a la acción. Son múltiples los ejemplos de alegría en la infancia, desde merendar sus galletas preferidas, hasta ver los regalos la mañana de Reyes Magos.

TRISTEZA.

Sentimiento de pena asociado a una pérdida real o imaginada. Nos hace pedir ayuda. Situaciones en las que pierden alguno de sus juguetes preferidos o se enferman sus mascotas, son momentos de tristeza.

MIEDO.

Inseguridad anticipada ante un peligro, real o imaginario. Nos ayuda a la supervivencia ya que nos hace actuar con precaución. El encuentro con algunos animales o con personas desconocidas pueden ser ejemplos de situaciones de temor en la infancia.

Paso 1. La actividad comenzará con una lluvia de ideas sobre qué es una emoción y cuáles son las emociones básicas.

Paso 2. Una vez que el alumnado haya realizado sus aportaciones, le ofreceremos una pequeña definición, añadiremos las emociones que no hayan aparecido o incluso podemos realizar expresiones faciales para que ellos las adivinen; por último, podemos explicar las seis emociones básicas elegidas:

Las emociones son estados internos caracterizados por pensamientos, sensaciones, reacciones fisiológicas y

IRA.

Rabia cuando las cosas no salen como queremos. Nos impulsa a hacer algo para resolver un problema. Son multitud los momentos de enfado: cuando los mandamos a dormir, cuando tienen que recoger, cuando apagamos la TV...

ASCO.

Desagrado respecto a algo o alguien. Nos hace alejarnos. La situación más típica en la infancia se produce ante determinados alimentos que, al provocarles asco, rechazan de forma tajante.

SORPRESA.

Asombro, desconcierto. Nos ayuda a comprender algo nuevo, porque nos hace buscar respuestas ante lo desconocido. Favorece la atención, la exploración y el interés o la curiosidad.

Paso 3

Una vez aclarados los términos, se divide al grupo clase en seis grupos, uno por cada emoción básica, y se facilita a cada grupo una hoja en forma de ficha compuesta de seis recuadros, uno por cada emoción de las explicadas anteriormente. Dentro de cada recuadro podrán escribir sinónimos, palabras y expresiones que les sirvan para explicar cada emoción y, al lado (podemos usar líneas o también formato recuadro) podrán escribir situaciones, lugares, cosas, personas relacionadas con la experimentación de esa emoción. Para facilitar la tarea se puede elegir una persona como secretaria del grupo para tomar nota de todo lo que se vaya diciendo. Se puede ofrecer unos 10-15 minutos para el desarrollo de cada actividad; ampliando el tiempo si necesitan más. Dependerá del grupo clase, por lo que deberemos ser flexibles. Es conveniente ir pasando por los grupos mientras elaboran la ficha, para hacernos una idea de cómo van y para orientar y ayudar a quienes lo necesiten.

Paso 4. Cuando vayan completando las fichas se hará una puesta en común. Como hay seis grupos, cada uno expondrá la información referente a una emoción concreta, que nosotros iremos anotando en la pizarra. En el momento de la puesta en común, cualquier persona del grupo puede añadir vocabulario o plantear situaciones que no haya propuesto el grupo que ha expuesto esa emoción concreta.

Durante esta puesta en común podremos añadir comentarios para invitarles a la reflexión. También les pediremos que vayan anotando en las fichas del grupo todos aquellos aspectos que no habían sido completados en el principio, sobre todo en referencia al vocabulario, con el fin de que vayan aumentando su propio vocabulario emocional. expresiones faciales para que ellos las adivinen; por último, podemos explicar las seis emociones básicas elegidas:

A tener en cuenta

Es muy importante que en la realización de esta actividad se fomente el hablar en primera persona "Yo me siento... Cuando..." "Yo siento..." para fomentar la asunción de la responsabilidad a la hora de afrontar la vivencia de estas emociones, especialmente a la hora de relacionarlas con situaciones, lugares, personas, etc. Dicha maduración y el enriquecimiento en el vocabulario emocional son los objetivos implícitos más importantes.

Fuente Bibliográfica:
Antiprograma de Educación Emocional.
Sentir en primera persona.
Antonio Sánchez Román
y Laura Sánchez Calleja.
Wolters Kluwer. (Página 75-76).

IRA.

Rabia cuando las cosas no salen como queremos. Nos impulsa a hacer algo para resolver un problema. Son multitud los momentos de enfado: cuando los mandamos a dormir, cuando tienen que recoger, cuando apagamos la TV...

ASCO.

Desagrado respecto a algo o alguien. Nos hace alejarnos. La situación más típica en la infancia se produce ante determinados alimentos que, al provocarles asco, rechazan de forma tajante.

SORPRESA.

Asombro, desconcierto. Nos ayuda a comprender algo nuevo, porque nos hace buscar respuestas ante lo desconocido. Favorece la atención, la exploración y el interés o la curiosidad.

Paso 3

Una vez aclarados los términos, se divide al grupo clase en seis grupos, uno por cada emoción básica, y se facilita a cada grupo una hoja en forma de ficha compuesta de seis recuadros, uno por cada emoción de las explicadas anteriormente. Dentro de cada recuadro podrán escribir sinónimos, palabras y expresiones que les sirvan para explicar cada emoción y, al lado (podemos usar líneas o también formato recuadro) podrán escribir situaciones, lugares, cosas, personas relacionadas con la experimentación de esa emoción. Para facilitar la tarea se puede elegir una persona como secretaria del grupo para tomar nota de todo lo que se vaya diciendo. Se puede ofrecer unos 10-15 minutos para el desarrollo de cada actividad; ampliando el tiempo si necesitan más. Dependerá del grupo clase, por lo que deberemos ser flexibles. Es conveniente ir pasando por los grupos mientras elaboran la ficha, para hacernos una idea de cómo van y para orientar y ayudar a quienes lo necesiten.

Paso 4. Cuando vayan completando las fichas se hará una puesta en común. Como hay seis grupos, cada uno expondrá la información referente a una emoción concreta, que nosotros iremos anotando en la pizarra. En el momento de la puesta en común, cualquier persona del grupo puede añadir vocabulario o plantear situaciones que no haya propuesto el grupo que ha expuesto esa emoción concreta.

Durante esta puesta en común podremos añadir comentarios para invitarles a la reflexión. También les pediremos que vayan anotando en las fichas del grupo todos aquellos aspectos que no habían sido completados en el principio, sobre todo en referencia al vocabulario, con el fin de que vayan aumentando su propio vocabulario emocional. expresiones faciales para que ellos las adivinen; por último, podemos explicar las seis emociones básicas elegidas:

A tener en cuenta

Es muy importante que en la realización de esta actividad se fomente el hablar en primera persona "Yo me siento... Cuando..." "Yo siento..." para fomentar la asunción de la responsabilidad a la hora de afrontar la vivencia de estas emociones, especialmente a la hora de relacionarlas con situaciones, lugares, personas, etc. Dicha maduración y el enriquecimiento en el vocabulario emocional son los objetivos implícitos más importantes.

Fuente Bibliográfica:
Antiprograma de Educación Emocional.
Sentir en primera persona.
Antonio Sánchez Román
y Laura Sánchez Calleja.
Wolters Kluwer.

¿Qué queremos conseguir?

Se trata de una actividad de tipo introductorio para sensibilizar al alumnado sobre la necesidad del autoconocimiento emocional.

Se pretende también con ella proporcionar psicoeducación muy básica sobre emociones y vocabulario emocional básico.

¿Para quienes?

Educación Primaria.

¿Cuándo?

Durante una clase.

Se necesitan 45-60 minutos aproximadamente o varias horas de clase si se ve la película entera

¿Cómo nos agrupamos?

Es una actividad pensada para hacerla:

- 1º en gran grupo (visionado)
- 1º parte de la actividad realizada en pequeño grupo (6 grupos).
- 2º parte de la actividad realizada en gran grupo.

¿Qué trabajamos?

Conciencia emocional.
Regulación Emocional.

¿Qué necesitamos?

- Pizarra digital y/o equipo audiovisual para el visionado de la película.
- Película "Inside Out" o "Del revés".
- Folios o cartulina para cada emoción (6, pueden utilizarse diferentes colores).
- Bolígrafos, pizarra, borrador y tiza.

¿Cómo lo hacemos?

Secuenciación de la actividad:

Paso 1.

Visionado de parte de la película "Inside Out" (el resto de la película se puede ver en otras sesiones para profundizar en este mismo objetivo o trabajar otros objetivos).

Paso 2.

Ofrecer una explicación sobre las 6 emociones básicas Universales que aborda la película y más aceptadas en la comunidad científica:

Las emociones son **estados internos caracterizados por pensamientos, sensaciones, reacciones fisiológicas y conductas que son subjetivos**. Son universales, propias del ser humano y sirven, entre otras cosas, para **comunicarnos con los otras personas**. No podemos evitarlas, pero sí aprender a conocerlas, aceptarlas y manejarlas, ya que, tienen una gran influencia en nuestra conducta y nuestro pensamiento.

Lo primero para regular las emociones con eficacia es conocerlas. Vamos a verlas:



ALEGRÍA.

Sentimiento placentero ante una persona, deseo o cosa. Nos impulsa a la acción. Son múltiples los ejemplos de alegría en la infancia, desde merendar sus galletas preferidas, hasta ver los regalos la mañana de Reyes Magos.



TRISTEZA.

Sentimiento de pena asociado a una pérdida real o imaginada. Nos hace pedir ayuda. Situaciones en las que pierden alguno de sus juguetes preferidos o se enferman sus mascotas, son momentos de tristeza.



MIEDO.

Inseguridad anticipada ante un peligro, real o imaginario. Nos ayuda a la supervivencia ya que nos hace actuar con precaución. El encuentro con algunos animales o con personas desconocidas pueden ser ejemplos de situaciones de temor en la infancia.



IRA.

Rabia cuando las cosas no salen como queremos. Nos impulsa a hacer algo para resolver un problema. Son multitud los momentos de enfado: cuando los mandamos a dormir, cuando tienen que recoger, cuando apagamos la TV..



Fuente Bibliográfica.

Elaboración propia e inspiración en Actividad 10 del Antiprograma de Educación Emocional.

Sentir en primera persona.

Antonio Sánchez Román y Laura Sánchez Calleja.

Wolters Kluwer.

Webgrafía: <https://www.agendamenuda.es/blog/salud-y-psicologia/307-las-6-emociones-basicas-para-educar-a-los-ninos-en-inteligencia-emocional?hitcount=0>

**ASCO.**

Desagrado respecto a algo o alguien. Nos hace alejarnos. La situación más típica en la infancia se produce ante determinados alimentos que, al provocarles asco, rechazan de forma tajante.

**SORPRESA.**

Asombro, desconcierto. Nos ayuda a comprender algo nuevo, porque nos hace buscar respuestas ante lo desconocido. Favorece la atención, la exploración y el interés o la curiosidad.

Paso 3.

Una vez aclarados los términos, se divide al grupo clase en seis grupos, uno por cada emoción básica, y se facilita a cada grupo una hoja en forma de ficha compuesta de seis recuadros, uno por cada emoción de las explicadas anteriormente. Dentro de cada recuadro podrán escribir sinónimos, palabras y expresiones que les sirvan para explicar cada emoción y, al lado (podemos usar líneas o también formato recuadro) podrán escribir situaciones, lugares, cosas, personas relacionadas con la experimentación de esa emoción. Para facilitar la tarea se puede elegir una persona como secretaria del grupo para tomar nota de todo lo que se vaya diciendo. Se puede ofrecer unos 10 minutos para el desarrollo de cada actividad; ampliando el tiempo si necesitan más. Dependerá del grupo clase, por lo que deberemos ser flexibles. Es conveniente ir pasando por los grupos mientras elaboran la ficha, para hacernos una idea de cómo van y para orientar y ayudar a quienes lo necesiten.

Paso 4.

Cuando vayan completando las fichas se hará una puesta en común. Como hay seis grupos, cada uno expondrá la información referente a una emoción concreta, que nosotros iremos anotando en la pizarra. En el momento de la puesta en común, cualquier persona del grupo puede añadir vocabulario o plantear situaciones que no haya propuesto el grupo que ha expuesto esa emoción concreta.

Durante esta puesta en común podremos añadir comentarios para invitarles a la reflexión. También les pediremos que vayan anotando en las fichas del grupo todos aquellos aspectos que no habían sido completados en el principio, sobre todo en referencia al vocabulario, con el fin de que vayan aumentando su propio vocabulario emocional.

A tener en cuenta

Es muy importante que en la realización de esta actividad se fomente el hablar en primera persona "Yo me siento... Cuando..." "Yo siento..." para fomentar la asunción de la responsabilidad a la hora de afrontar la vivencia de estas emociones, especialmente a la hora de relacionarlas con situaciones, lugares, personas, etc. Dicha maduración y el enriquecimiento en el vocabulario emocional son los objetivos implícitos más importantes.

Si no hay tiempo para la división en grupo y el grupo-clase es pequeño, se puede comentar la película en grupo grande sin la necesidad de establecer la división en 6 grupos.



Fuente Bibliográfica.

Elaboración propia e inspiración en Actividad 10 del Antiprograma de Educación Emocional.

Sentir en primera persona.

Antonio Sánchez Román y Laura Sánchez Calleja.

Wolters Kluwer.

Webgrafía: <https://www.agendamenuda.es/blog/salud-y-psicologia/307-las-6-emociones-basicas-para-educar-a-los-ninos-en-inteligencia-emocional?hitcount=0>

2. HABILIDADES EMOCIONALES AVANZADAS:

TOLERANCIA AL MALESTAR:

[frustración, rabia y otras emociones desagradables.

Actividad 1. Rabiosi.

Actividad 2. Caritas enfadadas.

Actividad 3. Cambiaemoción.

Actividad 4. Rompepapeles.

Actividad 5. ¿Grande mediano o pequeño?.

Actividad 6. Y hago i Boom i.

Actividad 7. 5, 4, 3, 2, 1 objetos, sonidos, sensaciones.

Actividad 8. Algo bonito, algo útil, algo de color.

Actividad 9. Vacío (EP)

Actividad 10. Vacío (ESO y FP)

Actividad 11. Cuerdas (EP)

Actividad 12. Cuerdas (ESO y FP)

Actividad 13 ¡Dale la vuelta!.

Actividad 14. Y ahora, ¿qué hacemos?.

Actividad 15. Así son las cosas, ¿no no!?.

Actividad 16. Veamos la película.

Actividad 17. Tolerancia A La Frustración. What's up?

Actividad 18. Las Emociones Silenciosas Con Las Que Nos Habla El Cuerpo...

Actividad 19. Emotion Games.

Actividad 20. Te reto a viajar juntos.

Actividad 21. Ábrase en caso de ira.

Actividad 22. Meditación: La Rueda De La Conciencia.

Actividad 23. No Me Gusta/ No Estoy De Acuerdo. ACCEPTS

Actividad 24. ¿Cuál Vuestro Truco Para Calmaros?.

Actividad 25. ¿Cuál Vuestro Secreto Para Mejorar Un Momento Difícil?.

Las actividades 26, 27, 28 y 29 del Bloque I: Habilidades Emocionales Básicas: Conciencia y Regulación Emocional, son perfectamente extrapolables a este Bloque II, como Habilidades Propias de Tolerancia al malestar y otras emociones desagradables

Actividad 1

Tolerancia al malestar
(frustración, rabia y otras emociones desagradables)

¿Qué queremos conseguir?

Que el alumnado aprenda a identificar la rabia, a diferenciarla del resto de emociones y conocer el efecto que nos produce. Darles a conocer estrategias para aprender a gestionarla.

Consideramos fundamental el desarrollo de la tolerancia al malestar, rabia, ira y demás emociones desagradables. Es importante conocer los síntomas que estas emociones nos provocan. Las estrategias para reconocerlas a tiempo y poder gestionarlas de la mejor manera posible en cada momento puede ser una prioridad.

Asimismo, queremos ejercitar el autocontrol, destreza que se aplica a todas las facetas de la vida y que permitirá, ya desde la infancia, suprimir comportamientos indeseables e inapropiados y actuar de manera aceptable, y sobre todo, sana.

¿Para quienes?

Para el alumnado de Educación Infantil 5 años y primeros cursos de Primaria.

¿Cuándo?

Cualquier momento, cuando sea necesario. Más que de una actividad, se trata de un recurso para el profesorado, al que podrán recurrir siempre que lo necesiten.

Temporalización:

No procede la temporalización, es una tarea a largo plazo, que probablemente nos lleve toda la vida.

¿Cómo nos agrupamos?

Grupo clase.

¿Qué trabajamos?

Tolerancia al malestar.

Regulación emocional.

Conciencia emocional.

¿Qué necesitamos?

Reutilizamos los recipientes que vienen en el interior de los huevos de chocolate para guardar por escrito, las situaciones que pueden provocarnos emociones desagradables.

Muñeca/o con cuerpo vacío para poder llenarlo con estos huevos.

A ser posible, el muñeco o la muñeca tendrán dos caras (alegre y de rabia).

¿Cómo lo hacemos?

A veces tu cuerpo te cuenta que hay algo que le molesta y que tienes que solucionarlo, y... ¿cómo lo hace?

Con la ira y demás emociones desagradables.

Es importante aprender a gestionar bien estas emociones.

Paso 1. La actividad comienza repartiendo los huevos de plástico que hemos reutilizado y que guardan en su interior, situaciones que nos provocan emociones desagradables.

Paso 2. A continuación contaremos el cuento: “Rabiosi”, que está relacionado con la actividad: “La cortina de la calma”.

Rabiosi era muy rebelde y desobediente, vivía en el País de la Rabia.

Se enfadaba con todo el mundo, todo le sentaba mal y no hacía caso de nada ni de nadie, ni siquiera del mago que les visitó.

Toda la furia se la iba guardando dentro y... **¡Se sentía fatal!**

Cada vez que se guardaba cosas desagradables, se sentía peor.

(A MEDIDA QUE VAMOS CONTANDO ESTA PARTE DEL CUENTO, PASAREMOS A RABIOSI Y EL ALUMNADO IRÁ GUARDANDO DENTRO TODAS LAS EMOCIONES QUE ESTÁN ESCRITAS EN LOS HUEVOS Y LAS DICEN EN VOZ ALTA).

Nunca quería utilizar la cortina que el mago les regaló y cuando se enojaba mucho, su cara... ¡Se ponía de color casi morado!, sus orejas se ponían calientes y muy rojas, su ceño se fruncía, cerraba los puños y sus músculos estaban tensos.

La respiración era muy agitada y su corazón latía rápido, se aceleraba tanto, tanto, que parecía que iba a explotar.

(ESCENIFICAMOS LO QUE LE OCURRE AL PERSONAJE).

(EN ESTA PARTE DEL CUENTO, MOSTRAREMOS LA OTRA CARA DE RABIOSI).



Actividad 1

Tolerancia al malestar
(frustración, rabia y otras emociones desagradables)

Todos estaban muy preocupados por Rabiosi, porque la rabia, tanto tiempo, es mala para la salud y querían que se convenciera de que sería bueno hablar los problemas con otras personas y que visitara la cortina de la calma. Tenían convencimiento de que así se sentiría mucho mejor.

¿Recordáis qué nos decía la cortina de la calma?

(INTENTAREMOS QUE EL ALUMNADO, RECUERDE LOS PASOS QUE APRENDIMOS CON LA CORTINA DE LA CALMA).

Stop; respira, cuenta hasta diez...

Un día, cuando nadie prestaba atención, Rabiosi, se escondió tras la cortina y... ¡Se sintió tan bien! Allí había muchas cosas que le ayudaron a tranquilizarse.

(EN ESTA PARTE DEL CUENTO, VACIAMOS EL CUERPO DE RABIOSI Y MOSTRAMOS SU CARA SONRIENTE).

Cuando salió de allí todo cambió, su cara ya no era morada, su ceño ya no estaba fruncido y su corazón, latía más lento. Sus orejas ya no ardían y se sintió tan bien que... decidió que ya no se guardaría dentro, las cosas que tanto le molestaban.

(ESCENIFICAMOS, INTENTANDO IMITAR CON NUESTRO ROSTRO EL ANTES Y EL DESPUÉS DE RABIOSI).

Desde entonces, cuando sentía que las cosas que le decían le llenaban de furia, Rabiosi se apartaba, respiraba, pensaba en otra cosa, daba un paseo o lo hablaba si le apetecía, pero nunca, nunca más se lo volvió a guardar.

Paso 3. Una actividad relacionada con el cuento podría ser realizar la siguiente reflexión:

¿Qué puede hacer Rabiosi cuando...?

El alumnado se coloca en el centro por turnos y los demás le dicen todas las cosas que tienen cara de rabia (huevos amarillos). Intentarán aguantar sin enfadarse, poniendo en práctica las recomendaciones que hay dentro de los huevos con sonrisa (huevos naranjas): Respira, da un paseo, pide ayuda, habla con la otra persona, calma, busca otras personas para jugar, ve un ratito tras la cortina, cambia de actividad, deja que pase...

Aunque se trata de una situación ficticia, les puede servir como entrenamiento para la vida real.

Algunas fotos orientativas



A tener en cuenta:

Antes de realizar esta actividad, conviene recordar el cuento de la cortina de la calma.

Más que de una actividad, de lo que se trata es de un recurso para el profesorado al que podrán recurrir siempre que lo necesiten.

Es un recurso que viene al aula para quedarse y utilizarlo cada vez que sea necesario.

Actividad 2

Tolerancia al malestar
(frustración, rabia y otras emociones desagradables)

Caritas enfadadas

¿Qué queremos conseguir?

Que el alumnado aprenda a distinguir las emociones desagradables, del resto de emociones.

¿Para quienes?

Para el alumnado de Educación Infantil de tres años.

¿Cuándo?

Cualquier momento de la jornada, de 15 a 20 minutos.

¿Cómo nos agrupamos?

Grupo clase.

¿Qué trabajamos?

**Tolerancia al malestar.
Regulación emocional.
Conciencia emocional.**

¿Qué necesitamos?

Una caja (puede utilizarse una de camisa o similar) **con caritas vacías, que podemos dibujarlas o utilizar la técnica que se prefiera.**

El vaciado, se realiza con un cúter, tomando como plantilla tapones de botellas de leche desnatada (rosas) y marrones (batidos de chocolate).

Los tapones de leche rosas se reutilizarán como caras, en ellas dibujaremos **dos caras tristes, dos alegres, dos de miedo y muchas de rabia**. Las caras de rabia, tendrán básicamente las cejas representadas así: \ / y las bocas exageradamente desagradables, mostrando mucho los dientes.

Podemos utilizar cualquier tipo de tapones que sean similares.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. La caja está dividida por dentro en cuatro partes, que llevan los nombres de las cuatro emociones correspondiéndose con las de la tapadera.

Paso 2. El alumnado introduce las caras en su lugar correspondiente, siguiendo las indicaciones.

Paso 3. Al acabar, se abre la caja y se comprueba si hemos realizado la actividad correctamente.

Fotografías Orientativas



¿Qué queremos conseguir?

Que el alumnado conozca las sensaciones que producen en nuestro cuerpo la rabia y otras emociones desagradables y comiencen a identificarlas.

¿Para quienes?

Para el alumnado de Educación Infantil de tres años.

¿Cuándo?

Cualquier momento de la jornada, necesitamos de 15 a 20 minutos.

¿Cómo nos agrupamos?

Grupo clase.

¿Qué trabajamos?

**Tolerancia al malestar.
Regulación emocional.
Conciencia emocional.**

¿Qué necesitamos?

Una caja (puede utilizarse una de zapatos u otra con profundidad similar).

Se vacían en la tapadera, dos huecos de tamaño suficiente, para que quepan las manitas del alumnado.

Se realizan varias cabezas duras, para simular tensión, de color morado.

Pueden utilizarse bolas de corcho y globos para ponerles color.

Haremos también cabezas blandas, para simular todo lo contrario, relajación.

Estas pueden realizarse con globos llenos de harina, de color rosa, marrón o cualquiera que se asemeje al color de la piel.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Comentamos con el alumnado qué nos ocurre cuando nos ponemos muy furiosos, intentamos que entiendan que cuando nos enfadamos mucho, mucho, nuestro cuerpo sufre unos cambios.

Paso 2. Partimos en principio de sus experiencias, les escuchamos y a continuación les repartimos las cabezas moradas y rígidas, para que las manipulen y observen cómo nos ponemos de feos cuando estamos enfadados, cómo el color de nuestra cara cambia y también la rigidez que nos produce la ira.

Paso 3. A continuación, les presentamos la caja cambia-emoción, meterán la cabeza por la parte de la ira o rabia y la caja se la transformará en otra relajada, blandita, rosita y feliz que sacarán por el otro agujero.

Manipulan las cabezas felices al igual que han hecho con las otras.

La caja lleva por dentro una separación para que no se mezclen los dos tipos de cabezas.

A tener en cuenta:

Aprovechando el pensamiento mágico que tiene el alumnado de esta edad, podemos utilizar esta actividad como un recurso en los momentos de rabietas, dándoles una cabeza rabiosa para que se acerquen a la caja si lo desean. Así les estaremos ofreciendo la oportunidad de cambiarla por otra emoción más agradable.



Actividad 4

Tolerancia al malestar
(frustración, rabia y otras emociones desagradables)

Rompepapeles

¿Qué queremos conseguir?

Que el alumnado desarrolle su creatividad, libere energía, tensiones, se relaje y disfrute con la actividad.

Que el alumnado comience a desarrollar estrategias de regulación emocional y tolerancia al malestar.

¿Para quienes?

Para el alumnado de Educación Infantil de tres, cuatro y cinco años.

¿Cuándo?

Últimas sesiones de la jornada, ya que se trata de una actividad bastante movida y diferente.

Necesitamos de treinta a cincuenta minutos, influye bastante el número de participantes.

¿Cómo nos agrupamos?

Grupo clase.

¿Qué trabajamos?

**Tolerancia al malestar.
Regulación emocional.**

¿Qué necesitamos?

Periódicos viejos o papeles publicitarios; cuanto más grandes mejor.

Podemos reutilizar el papel del contenedor azul, ya que luego lo vamos a volver a reciclar.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Para esta actividad conviene utilizar espacios grandes como el gimnasio o sala de usos múltiples. Primero repartimos periódicos, papeles publicitarios o todo tipo de papeles desechables.

Paso 2. PDamos libertad al alumnado para que hagan lo que quieran con los papeles: Que se disfracen o disfracen a otras personas; que los lancen al aire...

Paso 3. Después de hacer lo que se les ocurra, libremente por todo el espacio, les ofrecemos que rompan los papeles, que los rasguen, que los tiren, que se los lancen unos a otros, que los arruguen etc...

Paso 4. El final de la actividad, lo va marcando el mismo alumnado. La locura y el alboroto del principio de la actividad, va disminuyendo poco a poco a medida que vamos liberando tensiones.

La sesión termina tumbándonos en el suelo, con brazos y piernas extendidos y haciendo los ejercicios de respiración que marque el profesorado:

Inspiramos, mantenemos el aire contando hasta cinco, soltamos el aire muy lentamente, contando hasta cinco también y repetimos de nuevo.

Observaciones a tener en cuenta:

Cuando termina la actividad, como siempre, toca recoger. Ahora no nos vamos a encontrar con la misma disponibilidad que encontramos para tirar y romper.

Formamos dos equipos, cada uno con un contenedor de papel para reciclar (así recordaremos que hay que reciclar). Ganará el equipo que recoja mayor volumen de papel.

¿Qué queremos conseguir?

Que el alumnado consiga valorar la importancia de la emoción desagradable, para después abordarla.

Trabajamos una técnica que consiste en hacer una sola pregunta: “¿Esto es un problema grande, un problema mediano o un problema pequeño?”.

Con ella podemos abordar emociones desagradables en la infancia, siendo recomendable a partir de 5 años, ya que necesitaremos una mínima capacidad de razonamiento.

¿Para quienes?

Para el alumnado de cinco años y primeros cursos de primaria.

¿Cuándo?

**Cuando surja la emoción.
No se puede determinar el tiempo.**

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo para ver la película y a nivel individual o pequeños grupos, para según qué problema.

¿Qué trabajamos?

**Tolerancia al malestar.
Regulación emocional.
Conciencia emocional.**

¿Qué necesitamos?

“Solo respira”, es un original cortometraje en el que varios chicos y chicas hablan de sus emociones y de cómo se sienten cuando se enfadan, para presentarnos un buen ejercicio para volver a la calma.

Julie Bayer Salzman y Josh Salzman

¿Cómo lo hacemos?

Cuando la rabieta se desate porque algo no salga como quieren, les miraremos a los ojos y de forma calmada preguntaremos:

¿Esto es un problema grande, un problema mediano o un problema pequeño?

Afrontar un mundo que aún no comprenden, no conseguir satisfacer sus deseos y cumplir con una apretada agenda académica y extraescolar puede hacer que se frustren y sus emociones estén a flor de piel.

Pensar en estos términos es algo mágico ya que a estas edades pueden ser capaces ya de medir la importancia del problema, buscar formas de abordarlo y resolverlo, dotándoles de herramientas para su vida adulta.

Si el problema es pequeño, no le costará entender que puede resolverse con una acción muy simple.

Si es de tipo medio, le explicaremos que se puede resolver, pero necesitará tiempo.

Si es un problema grande (desde el punto de vista de la infancia), no debemos minimizarlo sino darle la importancia debida y ayudarle a aceptar que hay cosas que no podemos cambiar, o al menos, de forma inmediata.

Tras un tiempo de preguntas, veremos que el alumnado, comienza a clasificar los problemas fácilmente, y a resolver solo los más pequeños. Será el momento de felicitarles por su creciente autonomía.

A tener en cuenta:

Este cortometraje, ya se ha contemplado como la actividad 27 en el apartado de Habilidades Básicas (Conciencia y Regulación Emocional).

Actividad 6

Tolerancia al malestar
(frustración, rabia y otras emociones desagradables)

Y hago ¡boom!

¿Qué queremos conseguir?

Identificar el propio autocontrol ante situaciones conflictivas.

¿Para quienes?

Educación Primaria.

¿Cuándo?

Durante la clase, aproximadamente 50 minutos.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

**Tolerancia al malestar.
Regulación Emocional.**

¿Qué necesitamos?

Globos, papel, lápiz.

Listado de situaciones:

Por ejemplo: **mi hermano me saca la lengua cuando me riñen a mí por algo que ha hecho él; y encima mi familia, no se da cuenta.**

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Repartimos un globo a cada persona. Y leemos ejemplos de situaciones cortas que pueden sacar de quicio, y les pedimos que escriban en un papel una situación que les saca de quicio y que nos las entreguen.

Paso 2. Leemos las situaciones que tenemos de ejemplo y las que cada uno ha escrito, la actividad consiste en ir hinchando el globo, cada vez que nos sentimos incapaces de controlar algunas de las situaciones que se leen.



A tener en cuenta:

Ejemplo de listado de situaciones :

Acabo de darme cuenta que he perdido mi estuche de la suerte.

Me culpan de haber hablado en un control. Y yo no he sido.

Alguien se ha comido la tableta de chocolate y me miran todos a mí.

Mi hermano ha cogido mi camiseta favorita, y la lleva puesta.

La parte de la actividad correspondiente a inflar el globo se puede sustituir el globo real por un dibujo de un globo, de forma que en vez de hinchando el globo se pinte un trozo de este.

Se puede completar la actividad solicitando que verbalicen situaciones que les son difícilmente controlables. Esto les puede ayudar a reconocer que algunas de esas situaciones son muy comunes a todos y a buscar estrategias o mecanismos para saber solucionarlas o afrontarlas.

Actividad 7

Tolerancia al malestar
(frustración, rabia y otras emociones desagradables)

5, 4, 3, 2, 1**Objetos, Sonidos, Sensaciones.**

¿Qué queremos conseguir?

Aumentar la tolerancia al malestar mediante focalización de la atención en contenidos neutros.

¿Para quienes?

Educación Primaria.

¿Cuándo?

Durante la clase, 10 minutos.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

Tolerancia al malestar.

¿Qué necesitamos?

No es necesario material especial, sólo las instrucciones de la actividad.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Pedimos que cada persona pose su atención en 5 objetos y los observe con detalle, posteriormente en 5 sonidos, y en 5 sensaciones corporales.

Paso 2. Pedimos que cada persona pose la atención en 4 objetos y los observe con detalle, cuatro sonidos y 4 sensaciones corporales. Y así sucesivamente hasta llegar a 1.

5 4 3 2 1

Observaciones a tener en cuenta:

El ritmo en el que se debe de pasar de un elemento a observar a otro debe ser lento y pausado, los objetos, sonidos y sensaciones no tienen por qué ser distintos en cada tanda.

Si no existen muchos sonidos se les puede pedir que estén atentos a su respiración.

Actividad 8

Tolerancia al malestar
(frustración, rabia y otras emociones desagradables)

Algo bonito, algo útil, algo de color

¿Qué queremos conseguir?

Aumentar la tolerancia al malestar mediante focalización de la atención en contenidos neutros

¿Para quienes?

Educación Primaria y Educación Secundaria.

¿Cuándo?

Durante la clase, 10 minutos.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

Tolerancia al malestar.

¿Qué necesitamos?

No es necesario material especial, sólo las instrucciones de la actividad.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Invitamos al alumnado a que cuando se sientan desbordados y mal, busquen algo bonito, algo útil y algo de un determinado color.

Paso 2. Lo ponemos en práctica en clase con ejemplos.



Actividad 11

Tolerancia al malestar
(frustración, rabia y otras emociones desagradables)

Cuerdas

¿Qué queremos conseguir?

Mejorar la aceptación de las aquellas situaciones inevitables e inmodificables, que provocan dolor y malestar en el alumnado; como las pérdidas, que forman parte de la vida.

¿Para quienes?

Educación Primaria.

¿Cuándo?

En clase, duración de 1 hora.

¿Cómo nos agrupamos?

**En gran grupo.
En parejas.**

¿Qué trabajamos?

**Tolerancia al malestar.
Regulación emocional.
Conciencia emocional.**

¿Qué necesitamos?

**Vídeo del Cortometraje “Cuerdas”.
Cintas de raso (1 por pareja).**

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Visionado del Cortometraje “Cuerdas” en gran grupo.

Paso 2. Puesta en común en gran grupo.

Paso 3. Por parejas se les dará una cinta de raso, que simulará las cuerdas del corto. Una persona se sentará en una silla, como si estuviera en silla de ruedas y la otra irá atando la cinta, en diferentes partes del cuerpo, según el movimiento que quiera que realice la persona que está sentada (chutar una pelota, pasar las páginas de un libro...)

Al cabo de un tiempo, intercambiarán los papeles, para así vivenciar los dos roles.

Durante la actividad se pondrán en el lugar de los protagonistas del corto.

Paso 4. Se finalizará con una puesta en común que tiene como pregunta:

¿Cómo os habéis sentido? En la que cada persona podrá explicar lo vivido en las diferentes situaciones, dificultades encontradas...

Actividad alternativa para trabajar el cortometraje cuerdas en educación primaria

Paso 1. Visionado del Cortometraje “Cuerdas” en gran grupo.

Paso 2. Puesta en común en gran grupo.

Paso 3. Realización de dibujos /murales sobre el corto.

Se pueden trabajar narrativas alternativas: ¿Qué otros finales podrían haber sucedido? Desarrollos alternativos

A tener en cuenta:

Hay que adaptar el debate a la edad de la clase en la que se realice.

3. HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

efectividad social e interpersonal, respeto y autorrespeto

Actividad 1. Comparte Secretos.

Actividad 2. Juego simbólico.

Actividad 3. Cariñograma.

Actividad 4. Elige saludo.

Actividad 5. ¡Tú puedes cambiarlo!

Actividad 6. Nivel de voz.

Actividad 7. Recreo.

Actividad 8. Miro con otros ojos.

Actividad 9. Perdón, lo siento

Actividad 10. El cerdito y la cigüeña.

Actividad 11. Si escuchas la canción, encontrarás la "Solución".

Actividad 12. Puedo decir "NO".

Actividad 13. Wonder. Todos somos únicos.

Actividad 14. Wonder. Escoger ser amable.

Actividad 15. Wonder. Tertulias dialógicas.

Actividad 16. Wonder. Película

Actividad 17. Las otras personas cuentan, cuenta con las otras personas.

Actividad 18. Me pongo en tus zapatos.

Actividad 19. ¿Realidad o Ficción?.

Actividad 20. Si yo robo, tú compartes.

Actividad 21. Cruzar el río lleno de pirañas.

Actividad 22. Perspectivas Razonadas.

Actividad 23. No Jugar.

Actividad 24. Individualismo Versus Cooperación.

Actividad 25. Lo más importante para mí es...

Actividad 26. La Comunicación Que Me Ayuda: comunicación efectiva.

Actividad 27. Mi prioridad.

Actividad 28. Mejoro Mis Relaciones.

¿Qué queremos conseguir?

Tomar conciencia de la importancia de la amistad en la niñez y de fomentar relaciones sanas.

Somos seres sociales por naturaleza y en esta etapa surgen las primeras relaciones de amistad.

Es un periodo importante para que el alumnado aprenda a tener relaciones sanas.

Queremos dejarles crecer en este sentido. Desde la infancia, la amistad será uno de los aspectos más importantes de sus vidas.

Por ello queremos que a través de esta actividad aprendan a compartir confidencias y experiencias, que sean más comprensivos, que aumenten su seguridad y extroversión, que practiquen el compañerismo, todo ello favoreciendo el establecimiento de lazos de amistad.

¿Para quienes?

Para el alumnado de Educación Infantil de 3, 4 y 5 años.

¿Cuándo?

Cualquier momento de la jornada para el comparte - secreto, ya que no requiere una especial concentración y pueden realizarla dos alumnos/as de modo paralelo a otras actividades.

Sin embargo, cuando compartimos experiencias con el grupo clase, conviene hacerlo a primera hora, ya que están más tranquilos y relajados y es más fácil que se escuchen.

¿Cómo nos agrupamos?

Por parejas y en gran grupo.

¿Qué trabajamos?

Efectividad Interpersonal.
Respeto.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1.

Una vez elaborado el "Comparte - Secretos", por parejas, se contarán sus secretos a través del "Comparte - Secretos", que es como llamaremos al objeto transmisor que hemos fabricado.

Comprobaremos que sólo escuchará nuestro secreto la persona que tiene su oído pegado a este.

Paso 2.

Contamos en voz alta, aquellas confidencias o experiencias personales que queremos compartir con el grupo-clase, lo haremos respetando el turno de palabra y poniendo en práctica las siguientes reglas:



- Pido la palabra cuando quiero hablar.
- Guardo silencio y escucho a mis compañeros, como quiero que me escuchen a mí.
- No me río de los fallos de mis compañeros.
- No pasa nada si me equivoco, estamos aprendiendo a expresarnos.

A tener en cuenta:

Se muestra foto orientativa de la elaboración de "Comparte Secretos".



¿Qué queremos conseguir?

- Queremos aprovechar que nos encontramos en la etapa preoperacional, según Piaget (de 2 a 6 años), dónde el juego simbólico cobra una especial importancia.
- Que imiten personajes, oficios, juegos de roles y situaciones de la vida real.
- Que se pongan en el lugar de otras personas pasando de lo real a lo imaginario.
- Que desarrollen sus destrezas y amplíen su lenguaje.
- Que aprendan a generar alternativas de solución a sus conflictos.
- Que pasen al juego compartido y sean capaces de establecer normas y acuerdos.

¿Para quienes?

Educación Infantil.

¿Cuándo?

Cualquier momento de la jornada.
Tiempo: 1 hora

¿Cómo nos agrupamos?

Por parejas, pequeños grupos, gran grupo...

¿Qué trabajamos?

Efectividad Interpersonal.
Habilidades para la vida.
Conciencia y Regulación Emocional.

¿Cómo lo hacemos?

Sería conveniente disponer cada día de un tiempo para juego libre, dónde el alumnado desarrolle su imaginación.

Dispondremos de espacios y utensilios que ayuden al alumnado a recrear situaciones de la vida real.

Observaciones a tener en cuenta:

Saber tratar con otras personas, conocer las normas sociales y crear lazos con los demás es en definitiva saber relacionarse; lo cual es fundamental para contribuir al desarrollo social del alumnado.

¿Qué necesitamos?

Tiempo libre, espacios disponibles.

Utensilios de la vida cotidiana, relacionados con las distintas profesiones y dejar que vuele su imaginación.

¿Qué queremos conseguir?

- **Apreciar sentimientos y necesidades de otras personas.**
- **Favorecer el compromiso, el afecto y la sensibilidad.**
- **Comprender el mensaje que intentan transmitirnos.**
- **Favorecer el progreso de las relaciones interpersonales del grupo.**

¿Para quienes?

Educación Infantil y primeros cursos de primaria.

¿Cuándo?

Cualquier momento de la jornada.

Tiempo:

Dedicamos 15 minutos a elaborar el mensaje y 5 minutos para recibirlo.

Podemos verlo en cualquier momento que consideremos oportuno. También pueden traerlo de casa.

¿Cómo nos agrupamos?

Grupo clase.

¿Qué trabajamos?

- **Efectividad interpersonal.**
- **Habilidades para la vida.**
- **Conciencia y regulación emocional.**

¿Qué necesitamos?

Cartones de papel higiénico | Papeles de colores | Cuerdas | Folios y lápices

¿Cómo lo hacemos?

Ayudamos al alumnado a forrar un cartón de papel higiénico, con papeles de colores.

Ponemos el nombre y a continuación los unimos todos con una cuerda y los colgamos en vertical en algún rincón de la clase.

Explicaremos que dentro de cada cartón podemos ponerle a otras personas el mensaje positivo que deseemos: dibujos, pegatinas...

El alumnado verá los mensajes recibidos en un tiempo reservado para ello, al entrar cada mañana o cuando se decida.

Variante: Se puede elaborar con sobres decorados también por ellos.



Observaciones a tener en cuenta

Si lo elaboramos con sobres, ocurre que como el alumnado recibe mensajes de manera desigual (algunas personas tienen tres mensajes mientras otros no han recibido ninguno), para el profesorado es difícil de controlar, ya que están cerrados y no se ven.

Con el rollo de cartón, queda al aire parte del mensaje y es más fácil ver cuando hay personas que no están recibiendo.

En esos casos intentaremos que el alumnado se dé cuenta y todas las personas reciban en la medida de lo posible su mensaje positivo.



Fuente Bibliográfica :

Elaboración propia (M^a José Mateos).

¿Qué queremos conseguir?

- Fomentar el saludo entre el alumnado.
- Que distingan los distintos tipos de saludos.

¿Para quienes?

Educación Infantil.
1º y 2º de Primaria.

¿Cuándo?

Al entrar y al salir. Necesitaremos unos 10 minutos aproximadamente, dependiendo del número de personas que componga el alumnado.

¿Cómo nos agrupamos?

Grupo clase.

¿Qué trabajamos?

Efectividad Interpersonal.

¿Qué necesitamos?

- Depresores.
- Dibujos de: beso, abrazo, puño, mano...

¿Cómo lo hacemos?

Colocamos los saludos en los depresores, el alumnado elegirá el saludo que quiera y lo pondrá en práctica.

Una misma persona puede elegir un saludo para cada compañera.



¡Tú puedes cambiarlo!

¿Qué queremos conseguir?

- Estimular el respeto y la serenidad en el alumnado.
- Fomentar la autonomía del alumnado.
- Que el alumnado comprenda las consecuencias de los actos agresivos.
- Que aprendan a escuchar, dialogar, negociar y a equilibrar posiciones.
- Que aprendan que podemos cambiar algunas reacciones negativas y cambiarán las consecuencias de éstas.
- Que aprendan a resolver un conflicto y a tomar decisiones.
- Desarrollar la capacidad de enfrentarse a dificultades.

¿Para quienes?

Para el alumnado de Educación Infantil de 5 años y primeros cursos de Primaria.

¿Cuándo?

Siempre que sea necesario.

Duración:

El tiempo necesario, dependiendo de la gravedad del conflicto.

¿Cómo nos agrupamos?

Grupo clase.

¿Qué trabajamos?

Efectividad Interpersonal.
Conciencia y regulación emocional.
Habilidades para la vida:
Autoeficacia, autonomía, flexibilidad, etc.

¿Qué necesitamos?

Panel en el que aparecen dos situaciones:

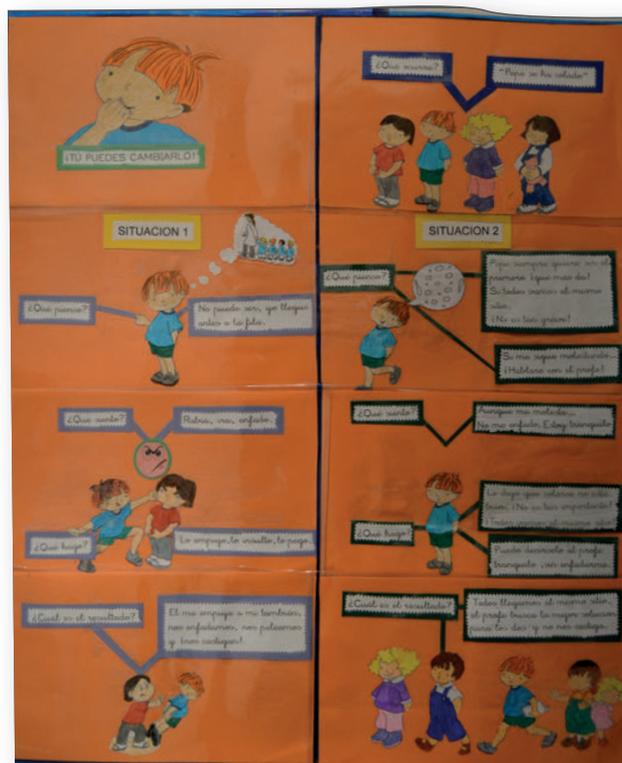
- La situación conflictiva.
- La situación alternativa (sin conflicto).

Cada una con las siguientes preguntas:

¿Qué pasa? | ¿Qué pienso? | ¿Qué siento? | ¿Qué hago? | ¿Cuál es el resultado?

Respuestas plastificadas acompañadas de dibujo o describimos la situación escribiéndola a mano, y velcro.

¿Cómo lo hacemos?



Planteamos situaciones de conflictos comunes entre el alumnado como:

Colarse en la fila, pelearse por algún juguete, guardarse algo que no es suyo.

Reproducimos paso a paso los hechos y sus consecuencias, tal y como han ocurrido y proponemos otra manera alternativa de actuación.

Comprobaremos que cambiando la manera de actuar, cambiarán también las consecuencias de nuestros actos.

Se elabora un mural como ejemplo, con una situación conflictiva típica entre el alumnado de infantil y primeros cursos de primaria y lo colocamos en un lugar donde lo puedan visualizar con tranquilidad.

Se puede colocar en el aula o en zonas comunes de entradas o recreos.

Este patrón, podemos aplicarlo a cualquier conflicto que surja entre el alumnado.

A tener en cuenta:

Con el alumnado de más edad, puede trabajarse a nivel oral y a través de representaciones o role play.

¿Qué queremos conseguir?

- Que el alumnado conozca y utilice en cada momento el tono de voz más adecuado.
- Que aprendan que hay que escuchar a otras personas cuando hablan y eso implica estar en silencio.
- Que si hablo cuando otras personas trabajan y necesitan concentrarse, no les estoy respetando.
- Que no utilicen dentro del aula el mismo nivel de voz que en el patio del recreo.

¿Para quienes?

Educación Infantil.
Primeros cursos de Educación Primaria.

¿Cuándo?

Siempre que sea necesario.

¿Cómo nos agrupamos?

Individual y en grupo.

¿Qué trabajamos?

Respeto y autorrespeto.
Flexibilidad.
Conciencia y regulación emocional.

¿Qué necesitamos?

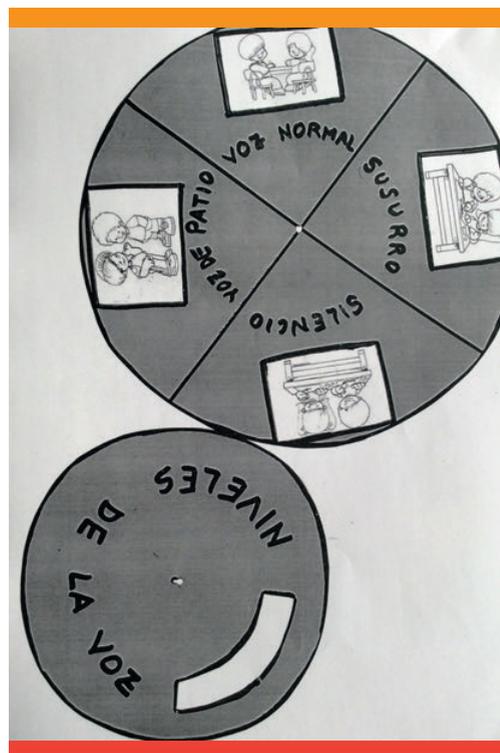
Ficha, tijeras y un encuadernador.

¿Cómo lo hacemos?

Recortamos los dos círculos y los superponemos con un encuadernador para poder girar.

En la rueda, aparecen cuatro situaciones distintas, acompañadas de la palabra correspondiente:

- | | |
|------------|--------------|
| Silencio | Susurro |
| Voz normal | Voz de patio |



El alumnado tendrá la rueda en una esquina de su mesa y el profesorado indicará en cada momento qué tono de voz deben utilizar.

Ante una explicación del profesorado y cuando estamos realizando el trabajo individual, posición silencio.

Cuando estamos haciendo lecturas en voz alta, la persona que realice la lectura, pondrá voz normal y el resto silencio.

Si estamos en plástica o cualquier actividad más relajada, en posición susurro.



Así sucesivamente hasta que consigamos que respeten a otras personas y aprendan que el ruido no es compatible con el trabajo.

¿Qué queremos conseguir?

- Queremos conocer mejor las emociones que provocan en el alumnado las actividades que realizan en los recreos.
- Queremos conocer qué les hace sentir mejor o peor, en los tiempos dedicados a juego libre.
- Queremos detectar el origen de los conflictos que puedan surgir en el recreo.
- Queremos que aprendan estrategias para resolver sus problemas, así como a pedir ayuda a una persona adulta cuando sea necesario.
- Que tengan un comportamiento asertivo, evitando que se sientan indefensos y que se dejen manipular.

¿Para quienes?

Para el alumnado de Educación Infantil de 4, 5 años y Educación Primaria.

¿Cómo nos agrupamos?

Trabajo individual con el grupo clase.

¿Cuándo?

Antes y después del recreo.

Duración:

Diez minutos antes del recreo y veinte minutos después.

A la última pregunta de esta actividad, se le dedicará todo el tiempo que se considere necesario.

¿Qué trabajamos?

Efectividad interpersonal | Respeto y autorrespeto | Conciencia y Regulación emocional

¿Cómo lo hacemos?

Antes de salir al recreo, repartimos la ficha y contestamos el primer apartado, donde esperamos que el alumnado refleje sus expectativas:

¿Cómo me siento cuando salgo al recreo?

Al regresar a clase, contestamos el segundo apartado, con el fin de comprobar, si se han cumplido sus expectativas:

¿Cómo me siento cuando se acaba el recreo?

A continuación responderemos la tercera cuestión, que nos proporcionará información sobre lo ocurrido:

¿Qué ha ocurrido?

En caso de ser necesario, contestaremos la cuarta y última pregunta y pasaremos al debate si lo consideramos oportuno:

¿Cómo podemos mejorarlo?

¿Cómo me siento cuando...

Salgo al recreo? Acaba el recreo?

¿Que ha ocurrido?

¿Cómo podemos mejorarlo?

¿? ?

¿Qué necesitamos?

Ficha "El recreo"

A tener en cuenta

- Con el alumnado de educación infantil y primero de primaria, la actividad se hará a nivel oral o con dibujos.
- Con el alumnado más mayor, se puede realizar de forma anónima para que respondan con más libertad, pero utilizando alguna estrategia, para que el profesorado pueda identificar las respuestas.

¿Qué queremos conseguir?

- Que el alumnado aprenda a ponerse en el lugar de la otra persona.
- Que el alumnado aprenda que no podemos ver la vida solo desde un lado.
- Que el alumnado respete la opinión de la otra persona.

¿Para quienes?

Para el alumnado de Educación Infantil de 5 años y primeros cursos de primaria.

¿Cómo nos agrupamos?

Grupo clase.

¿Cuándo?

En cualquier momento de la Jornada.

Duración:

Diez minutos antes del recreo y veinte minutos después.

A la última pregunta de esta actividad, se le dedicará todo el tiempo que se considere necesario.

¿Qué trabajamos?

**Efectividad interpersonal.
Respeto y autorrespeto.
Conciencia y Regulación emocional.**

¿Qué necesitamos?

Dibujo de un 6 | Gafas con diferentes ojos (pegados encima).

* Se pueden tunear gafas que ya no sirvan o sencillamente hacerlas de cartulina.

¿Cómo lo hacemos?

Partimos de una imagen en la que aparece un 6 y colocamos a dos grupos de personas en distinta posición. Un grupo interpretará que es un 6 y el otro, que es un 9.

A partir de ahí, hablamos de que cada persona puede interpretar las cosas de una manera.

Recordamos que cada persona es diferente y no actuamos de la misma manera ante la misma situación.

Que no debemos exigir que las otras personas se sientan o se comporten como yo quiero ante la misma situación.

¿Tú haces lo que quieren otras personas? ¿Entonces por qué quieres que otras personas lo hagan?

Una cosa es lo que yo quiero y otra lo que quieren otras personas. En definitiva, llegaremos a la conclusión de que cada uno somos diferentes, pensamos diferente, vemos las cosas desde distintos puntos de vista y sobre todo intentaremos comprender a la otra persona, siempre desde el respeto.

A tener en cuenta

Se muestran fotografías orientativas.



¿Qué queremos conseguir?

- Que el alumnado no utilice las palabras “perdón”, “lo siento” para liberarse de un problema.
- Que aprendan que estas palabras no tienen valor si no se acompañan de alguna acción (reparadora), que ayude a mejorar las cosas.
- En Educación Infantil aún no se ha desarrollado la capacidad de mostrar arrepentimiento, pero queremos enseñar al alumnado a desarrollar buena disposición hacia las otras personas (explicándoles que sus acciones tienen consecuencias).
- Queremos mostrarles lo que pueden hacer para mejorar las cosas, examinar los hechos, lo que les llevará a desarrollar empatía.
- Que una vez adquirida la capacidad cognitiva para hacerlo, reconozcan las consecuencias

¿Para quienes?

Para el alumnado de Educación Infantil y primeros cursos de Educación Primaria.

¿Cómo nos agrupamos?

Gran grupo, pequeños grupos o a nivel individual.

¿Cuándo?

Siempre que sea necesario

¿Qué trabajamos?

**Efectividad Interpersonal.
Respeto hacia uno mismo y
hacia los demás.**

¿Qué necesitamos?

No es necesario material específico.

¿Cómo lo hacemos?

Se trata de enseñarles qué pueden hacer para mejorar las cosas y reparar el daño ocasionado. La respuesta variará en función de lo ocurrido. Por ejemplo:

“Mira se ha caído, le ayudo a levantarse”.

“Se ha hecho una herida, le acompaño a que le curen”.

“Vierdo algo, lo recojo o ayudo a recogerlo”.

“Rompo algo, intento arreglarlo”.

Nos interesamos por la otra persona: ¿Cómo te sientes? , ¿Te encuentras bien?
En definitiva, trataremos que aprendan que un simple “perdón” o un “lo siento”, no son suficientes, si no van acompañados de una acción reparadora; lo cual les ayudará a desarrollar la empatía



El cerdito y la Cigüeña

¿Qué queremos conseguir?

Que el alumnado comprenda puntos de vista distintos al propio

¿Para quienes?

Educación infantil (a partir 5 años).

¿Cuándo?

**Durante la Jornada.
Se necesitan unos 40 minutos.**

¿Cómo nos agrupamos?

En pequeño grupo y en gran grupo.

¿Qué trabajamos?

Efectividad Interpersonal.

¿Qué necesitamos?

Folios, bolígrafos, cuento.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Leemos el cuento el cerdito y la cigüeña. Ver el cuento en "A tener en cuenta. Anexo".

Paso 2. Reflexionamos en pequeño grupo sobre las situaciones que se dan en el cuento. ¿Por qué Porcio no quería ir al colegio? ¿Qué ocurrió cuando Porcio estaba en casa de María y viceversa?, ¿por qué?

Paso 3. Reflexionamos sobre la importancia de ponerse en el lugar de otras personas.

A tener en cuenta:

Anexo. Cuento "El cerdito y la cigüeña"

Cuando el cerdito Porcio llegó a su nuevo colegio, le dijo a su mamá que no quería entrar. Ella pensó que deseaba seguir de vacaciones, y contestó, muy seria:

- Porcio, todos tenemos obligaciones: la mía es trabajar, y la tuya venir al colegio a aprender.

Se despidió del cerdito con un beso muy fuerte, pero él la agarró de la manga para que no se fuera.

- Aquí no conozco a nadie... Me resulta todo tan raro... - y señaló la fila donde esperaba su nueva compañía: pollos, patas, elefantas, gatos, panteras, ranas...

Por fin, mamá comprendió lo que le pasaba: estaba asustado. Siempre había ido a un colegio donde todos eran cerditos como él, y en este había toda clase de animales.

- Este es un colegio al que acuden animalitos de todas las especies -le explicó-. Seguro que aquí aprenderás mucho y harás nuevas amistades.

Porcio no estaba muy convencido, pero se armó de valor y se colocó en la fila mientras su madre le decía adiós con la mano.

Una vez dentro de su clase, se sentó delante para escuchar mejor a la profesora. Su compañera de pupitre era una cigüeña alta y esbelta que a Porcio le pareció muy guapa.

La maestra era una pantera negra muy elegante y simpática. Nada más verlo, se acercó a su pupitre con la lista en la mano.

- ¿Cómo te llamas, cerdito? - le preguntó.

Pero la cigüeña contestó antes que él:

- María.

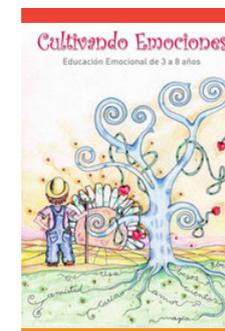
Todos se rieron, y la pequeña cigüeña se puso colorada.

- Le había preguntado a tu compañero. - dijo la profesora.

- Es que... soy nueva... Y estoy un poco nerviosa -le confesó la cigüeña al cerdito.

- Yo también...

- Eres un cerdito muy simpático.



Fuente Bibliográfica :

Extraído de Caruana Vañó, A. y Tercero Giménez, P. (Coord.) (2011).

Cultivando emociones. Educación emocional de 3 a 8 años.

Valencia: Generalitat Valenciana, Conselleria d'Educació, Formació i Ocupació.

Si escuchas la canción encontrarás la solución

¿Qué queremos conseguir?

Descubrir la importancia de la ayuda de otras personas en la búsqueda de soluciones.

¿Para quienes?

**Educación infantil.
1º y 2º de Primaria.**

¿Cuándo?

**Durante la Jornada,
Se necesitan unos 40 minutos.**

¿Cómo nos agrupamos?

Gran grupo.

¿Qué trabajamos?

Efectividad Interpersonal.

¿Qué necesitamos?

Alguna prenda u objeto de cada alumno.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Pedimos a una persona que salga fuera del aula.

Paso 2. Las otras personas esconden algo suyo, su abrigo o su mochila, en algún lugar de la clase.

Paso 3. Le pedimos que entre y le decimos que algo suyo ha desaparecido pero que entre todas las personas le vamos a ayudar a encontrarlo a través de una canción. La música será de la canción "Tengo una muñeca vestida de azul..." con la siguiente letra: "Tienes un problema/yo tengo la solución /busca busca busca / que te ayuda esta canción".

Quando la persona esté muy alejada del objeto cantamos muy bajo y cuando esté cerca del objeto cantamos alto. Cuando encuentre el objeto le damos un aplauso y la persona nos dará las gracias.

Paso 4. Llevamos al grupo a reflexionar sobre lo satisfactoria que resulta la ayuda proporcionada a otras personas y la importancia de pedir ayuda cuando es necesario.



Fuente Bibliográfica :

Extraído de Caruana Vañó, A. y Tercero Giménez, P. (Coord.) (2011).

Cultivando emociones. Educación emocional de 3 a 8 años.

Valencia: Generalitat Valenciana, Conselleria d'Educació, Formació i Ocupació.

¿Qué queremos conseguir?

Que el alumnado aprenda a ser asertivo y decir no.

¿Para quienes?

Educación primaria. Primer ciclo.

¿Cuándo?

**A lo largo de la Jornada.
Se necesitan unos 40 minutos.**

¿Cómo nos agrupamos?

Pequeño grupo y gran grupo.

¿Qué trabajamos?

**Efectividad Interpersonal.
Conciencia emocional.**

¿Qué necesitamos?

Papel y bolígrafo.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. En pequeño grupo, pedimos que inventen situaciones en las que no se sientan cómodamente y no les gusten. Por ejemplo:

- Alguien te pide que hagas una payasada en clase.
- Tu hermano te pide que pintéis una puerta de tu casa.
- Un compañero te pide que hagáis una gamberrada juntos.
- Una compañera te pide que le hagas tú los deberes.

Paso 2. Vamos leyendo las situaciones y a cada persona se inventa un gesto para decir que no.

Paso 3. En grupo grande, se van representando las situaciones escritas, a las que deben de contestar que no.

Paso 4. En grupo grande, se pone en común como se han sentido cuando han dicho que no, si les ha costado hacerlo y lo importante que es decir que no a algo que no nos gusta o que pensamos está mal.



¿Qué queremos conseguir?

Enseñar al alumnado a vivir con amabilidad, tolerancia y empatía.

¿Para quienes?

Para 1º y 2º de Primaria.

¿Cuándo?

Se puede llevar a cabo en 1 sesión de 1 hora.

Recomendada para llevar a cabo los días de las siguientes Celebraciones Pedagógicas:

- **Día de la amabilidad: 13 de noviembre.**
- **Día Internacional de la infancia: 20 de noviembre.**
- **Día Internacional de las enfermedades raras: 28 de febrero.**
- **Día Internacional contra el acoso escolar: 4 de mayo.**

También se puede realizar en campañas específicas en el Centro sobre el respeto que merecen las personas con problemas físicos o mentales (discapacidades, deformaciones, dificultades comunicativas...)

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo: Cuentacuentos.

Individual: Elaboración del casco espacial.

¿Qué trabajamos?

Efectividad interpersonal, respeto, autorrespeto.

Conciencia y regulación emocional.

Habilidades para la vida:

Autoestima, responsabilidad, Tolerancia...

¿Qué necesitamos?

Cuento ilustrado: **Wonder. Todos somos únicos.** R.J. Palacio.

Ficha del casco espacial.

En Google: **Dibujo colorear casco espacial.**

Hoja de acetato.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Cuentacuentos del álbum ilustrado: **Wonder. Todos somos únicos.** Es recomendable que no sea una mera lectura, sino que se implique al alumnado, haciendo preguntas en el transcurso, comentando las ilustraciones, dando sus opiniones sobre qué sentirían, cómo actuarían en determinadas situaciones...

Paso 2. Una vez leído, comentamos el cuento planteando al grupo algunas preguntas:

- **¿Qué pensáis que es más importante la apariencia física o el corazón?**
- **¿Qué tienes tú que te hace único?**
- **¿Qué harías si Auggie entrara en clase?**
- **¿Jugarías con él en el patio? ¿A qué?**

Paso 3. Elaboramos el casco.

"Auggie se coloca un casco espacial cuando siente que le miran demasiado".

¿En qué momento os gustaría poneros el casco? Planteamos esta pregunta antes.

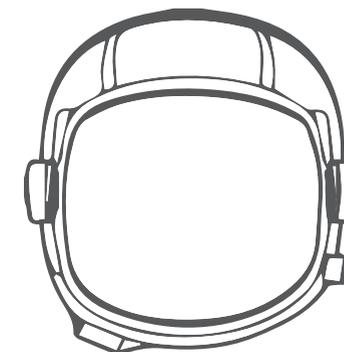
Una vez escuchado sus opiniones, decoramos libremente con la técnica que se desee el casco, colocándole un acetato, para que sea lo más parecido a uno real. Lo recortamos, nos lo ponemos y decimos cuando me gustaría ponérmelo. En este momento pueden salir muchos temas interesantes para tratarlos en grupo (celos, baja autoestima, rechazo...).

Paso 4. Dejamos al alumnado que juegue con su casco interactuando en grupo.

A tener en cuenta:

Sería divertido que el alumnado llevase ese día el casco al recreo y que montaran su propia historia. Para el profesorado sería interesante observarlo.

En una sociedad en la cual el bullying sigue siendo un grave problema en los colegios, y no el único, este libro ofrece una visión esperanzadora. Las futuras generaciones deben de hacer cambios en la forma de ver y de tratar la diversidad, ellas son el futuro.



¿Qué queremos conseguir?

Enseñar al alumnado a vivir con amabilidad, tolerancia y empatía.

¿Para quienes?

Para 1º y 2º de Primaria.

¿Cuándo?

Se puede llevar a cabo en 1 sesión de 1 hora.

Recomendada para llevar a cabo los días de las siguientes Celebraciones Pedagógicas:

- **Día de la amabilidad: 13 de noviembre.**
- **Día Internacional de la infancia: 20 de noviembre.**
- **Día Internacional de las enfermedades raras: 28 de febrero.**
- **Día Internacional contra el acoso escolar: 4 de mayo.**

También se puede realizar en campañas específicas en el Centro sobre el respeto que merecen las personas con problemas físicos o mentales (discapacidades, deformaciones, dificultades comunicativas...)

¿Cómo nos agrupamos?

En parejas: Las palabras mágicas.

¿Qué trabajamos?

Efectividad interpersonal, respeto, autorrespeto.

Conciencia y regulación emocional.

Habilidades para la vida:

Autoestima, responsabilidad, Tolerancia...

¿Qué necesitamos?

Tarjetitas en cartulina | Colores | Papel continuo.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. "Cuando puedas elegir entre tener razón y ser amable, elige sé amable". Dr. Wayne Dyer.

Nuestra primera actividad se basa en esta frase. Todo cambia si somos amables.

Practicamos la amabilidad usando "palabras mágicas" que siempre abren puertas:

Gracias | Por favor | Perdón / lo siento

Por parejas realizamos un rol playing, nos decimos frases en las que utilicemos estas palabras. Damos un tiempo para pensarlas y salen de dos en dos para escenificarlas. La idea es hacerles ver qué bien se sienten cuando son amables con otra persona y la necesidad de incorporarlas en su día a día. Si el profesorado refuerza esta actitud cuando se presenta en el aula, el alumnado la incorporará a su comportamiento diario.

Paso 2. Para terminar la actividad elaboramos un mural en el que pegamos unos cartelitos decorados, donde el alumnado completa esta frase:

"Soy amable cuando..."

Se colocará en un lugar visible en clase.

A tener en cuenta:

A lo largo del curso se pueden ir incorporando nuevas tarjetitas al mural, cuando vayan sucediendo situaciones que se correspondan con ser amable.



¿Qué queremos conseguir?

Enseñar al alumnado a vivir con amabilidad, tolerancia y empatía.

¿Para quienes?

Para 3º, 4º, 5º y 6º de Primaria.

¿Cuándo?

Se puede llevar a cabo durante todo un trimestre.

Recomendada para llevar a cabo los días de las siguientes Celebraciones Pedagógicas:

- **Día de la amabilidad: 13 de noviembre.**
- **Día Internacional de la infancia: 20 de noviembre.**
- **Día Internacional de las enfermedades raras: 28 de febrero.**
- **Día Internacional contra el acoso escolar: 4 de mayo.**

También se puede realizar en campañas específicas en el Centro sobre el respeto que merecen las personas con problemas físicos o mentales (discapacidades, deformaciones, dificultades comunicativas...)

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

Efectividad interpersonal, respeto, autorrespeto. Conciencia y regulación emocional. Habilidades para la vida: Autoestima, responsabilidad, Tolerancia...

¿Qué necesitamos?

Conexión a Internet. | Pizarra digital y/o tablets. | Contraseñas de Rayuela del alumnado.

Librarium [plataforma de préstamo digital de la Consejería de Educación y Empleo de la Junta de Extremadura].

R. J. Palacio. Wonder. La lección de August. Editorial Nube de tinta.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Creamos en el aula un club de lectura en Librarium (<https://librarium.educarex.es/opac/#indice>) para ello necesitamos las claves de Rayuela del alumnado participante. El equipo directivo nos las facilita al pedírselas.

En la plataforma hay vídeos explicativos muy sencillos de los pasos a seguir.

Una vez creado el club de lectura tenemos dos opciones:

- **1.** Solicitamos el préstamo de un solo libro para la clase y lo leemos de manera conjunta en la pizarra digital.
- **2.** El alumnado solicita el préstamo del libro de manera individual, con las dos posibilidades, leerlo en el tiempo establecido para la lectura, en clase con tablets (del Centro y/o propias) o leer en casa el/los capítulos que el profesorado a cargo de esta actividad proponga como tarea.

En los clubs de lectura se pueden elaborar ejercicios de comprensión que el alumnado irá contestando.

Lo que nos interesa es la lectura de Wonder para posteriormente realizar actividades sobre la misma, debates donde hablemos sobre el respeto, la empatía, la tolerancia, el acoso escolar, la diversidad...

Paso 2. Realizamos una tertulia dialógica sobre Wonder.

Si la elección es que el alumnado lee en casa. La dinámica a realizar es la siguiente:

- **1º Lectura del relato propuesto, uno o varios capítulos.**
- **2º Cada alumno selecciona un fragmento o párrafo.** Se selecciona porque gusta, porque llama la atención, porque no se está de acuerdo, porque sugiere una vivencia, recuerda algo... Eso es lo que se comenta en grupo. Se puede escribir, si no se quiere olvidar.
- **3º El día que toca Tertulia dialógica, se empieza con una ronda de opiniones.** Cada persona comparte el fragmento seleccionado y la reflexión sobre su lectura.
- **4º Se abre un debate después de cada comentario.**
- **5º Sigue la ronda de reflexiones hasta que todos han participado.**
- **6º Por último se hace la propuesta de capítulos a leer para la siguiente sesión.**

Si por el contrario la elección es que todos leen en la pizarra digital, en el momento de acabar la lectura, se elige un párrafo o fragmento y se comenta entre todas las personas

A tener en cuenta:

En la puesta en común sobre el libro se trabaja el turno de palabra, el respeto hacia las opiniones de otras personas, la escucha activa, etc. Sería recomendable hacer primero la actividad de lectura de Wonder y cuando se termine, realizar el visionado de la película que está basada en este libro y hacer una comparativa.

Fuente Bibliográfica :

<https://librarium.educarex.es/opac/#indice>

R.J. Palacio. (2017). **Wonder. La lección de August.** Editorial Nube de tinta.

¿Qué queremos conseguir?

Enseñar al alumnado a vivir con amabilidad, tolerancia y empatía.

¿Para quienes?

Para 3º, 4º, 5º y 6º de Primaria.

¿Cuándo?

Se puede llevar a cabo en una sesión de 1 hora.

Recomendada para llevar a cabo los días de las siguientes Celebraciones Pedagógicas:

- **Día de la amabilidad: 13 de noviembre.**
- **Día Internacional de la infancia: 20 de noviembre.**
- **Día Internacional de las enfermedades raras: 28 de febrero.**
- **Día Internacional contra el acoso escolar: 4 de mayo.**

También se puede realizar en campañas específicas en el Centro sobre el respeto que merecen las personas con problemas físicos o mentales (discapacidades, deformaciones, dificultades comunicativas...)

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

Efectividad interpersonal, respeto, autorrespeto.

Conciencia y regulación emocional.

Habilidades para la vida:

Autoestima, responsabilidad, Tolerancia...

¿Qué necesitamos?

Película: **Wonder** | Guía didáctica para Centros Escolares sobre la película Wonder: www.madrimana.com.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Visionado de la película.

Paso 2. Videoforum.

La comentamos de forma oral para posteriormente trabajar con la guía de Madrimaná (es gratuita, el enlace se encuentra en la fuente bibliográfica)

A tener en cuenta:

En la puesta en común sobre la película se trabaja el turno de palabra, el respeto hacia las opiniones de otras personas, la escucha activa, etc.

4. HABILIDADES PARA LA VIDA:

flexibilidad, responsabilidad, esfuerzo, autoestima

Actividad 1. Soy responsable.

Actividad 2. Me esfuerzo.

Actividad 3. Motivación.

Actividad 4. Mis fortalezas.

Actividad 5. ¿Quién soy?

Actividad 6. Leo tu mente.

Actividad 7. Por 4 esquinitas de nada.

Actividad 8. El respeto empieza por la propia persona.

Actividad 9. Rosa Caramelo.

Actividad 10. SuperLola.

Actividad 11. Lalo, el príncipe Rosa.

Actividad 12. Orejas de mariposa.

Actividad 13. Comunicarse bien en Internet.

Actividad 14. Responsabilidad grupal.

Actividad 15. Cambiá el trato.

Actividad 16. La mascota.

Actividad 17. Aceptación la propia persona.

Actividad 18. Sé tú.

Actividad 19. El Circo De La Mariposa.

Actividad 20. El indomable Will Hungting.

Actividad 21. Yo soy lo mejor de mí.

Actividad 22. Sunshine. No confundas amor con abuso.

Actividad 23. Campeones.

¿Qué queremos conseguir?

- Que el alumnado aprenda por un lado, que nuestras acciones tienen consecuencias y, por otro, que somos responsables de ellas.
- Que el alumnado aprenda que las personas no tenemos que hacernos responsables de las acciones de los demás.
- Favorecer el aprendizaje del alumnado que no tienen que someterse a la voluntad ajena, si no lo desea.
- Evitar que el alumnado se deje manipular, que se sientan indefensos.
- Favorecer el autorrespeto y el comportamiento de acuerdo con sus intereses, siempre que respeten a los otros.
- Favorecer el comportamiento cooperativo.
- Enseñar que en ocasiones tenemos que compartir responsabilidades con los demás.
- Trabajar los pasos básicos para una comunicación Asertiva.
- Trabajamos los siguientes pasos para una buena comunicación asertiva:
 1. Expresa lo que sientes.
 2. Di lo que piensas.
 3. Siempre sin molestar a nadie.
 4. No tenemos que hacer lo que quieren los demás si no estamos de acuerdo.

¿Para quienes?

Para el alumnado de Educación Infantil de 5 años, y Educación Primaria de 6, 7 y 8 años.

¿Cuándo?

Es un recurso para utilizarlo en las aulas de infantil cuando sea necesario y las veces que se considere oportuno.

Nos servirá para resolver situaciones que surgen en el aula con frecuencia.

Para su duración es conveniente emplear todo el tiempo que se necesite, dependerá del momento y del grupo.

¿Cómo nos agrupamos?

Puede trabajarse con el grupo - clase o con pequeños grupos.

¿Qué trabajamos?

Efectividad Interpersonal.
Respeto y autorrespeto.

¿Qué necesitamos?

Podemos utilizar como base la funda de un volante por la parte de atrás, en la que colocaremos un muñeco.

Haremos dos pequeños carteles "Soy Responsable", "No soy responsable".

Después elaboraremos las siguientes etiquetas, con un trocito de velcro cada una : "De lo que digo", "De lo que Hago", "De cómo me comporto", "De mi esfuerzo", "De mis fallos", "De lo que dicen otras personas", "De lo que hacen otras personas", "De los errores de otras personas... (Para 6, 7 y 8 años)".

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Recortamos un muñeco con los brazos abiertos, para acaparar todo lo que es su responsabilidad y lo pegamos por encima de la parte doble.



Aprovechamos la parte doble cómo bolsillo, para guardar todas las etiquetas.

No es mi responsabilidad (en el borde superior derecho).

Sí es mi responsabilidad (en cuerpo y brazos del personaje).

Es responsabilidad de todos (en el borde superior izquierdo).

Paso 2. Las acciones están escritas y llevan un trocito de velcro. Éstas se irán sacando y el alumnado tendrá que decidir en cuál de las tres zonas las coloca. Se muestran fotos orientativas (la primera para E. Infantil y la segunda para los cursos de Primaria).

A tener en cuenta:

Con el alumnado de cinco años, las acciones serán más concretas. Se muestran etiquetas orientativas:

- No he terminado la tarea de hoy
- Mi compañero/a saca las construcciones y no las recoge
- Soy la persona encargada de repartir los lápices
- Una compañera empuja a otra y le hace daño
- Me enfado con otra persona y le grito
- Tiro los cromos de otra persona



- Mi habitación está desordenada
- Los juguetes de mi prima/o están por el suelo
- He merendado y mi mesa está sucia
- Toca el timbre y hemos dejado el suelo lleno de papeles

- Acabamos de hacer un mural y los pinceles están sucios
- Los libros de la biblioteca de aula están desordenados...

Y todas las que se nos ocurran.

¿Qué queremos conseguir?

- Intentamos conseguir que el alumnado muestre fuerza de voluntad para conseguir sus metas.
- Que el alumnado aprenda que el esfuerzo les lleva a conseguir sus objetivos.
- Que pierdan el miedo a conseguir metas difíciles y esto les hará valorar sus logros.
- Aumentar su capacidad para afrontar dificultades y esto fomentará su autoestima.
- Que descubran la satisfacción que produce conseguir las cosas por el propio esfuerzo.

¿Para quienes?

Para el alumnado de Educación Infantil de 5 y 6 años.

¿Cómo nos agrupamos?

Puede trabajarse con el grupo - clase o con pequeños grupos.

¿Cuándo?

En cualquier momento.

En cuanto a su duración, puede utilizarse como herramienta, por lo que resulta difícil temporalizar.

¿Qué trabajamos?

Habilidades para la Vida:
Esfuerzo, Autoestima.

¿Qué necesitamos?

- Dos perchas de la ropa.
- Cartulina o fieltro rojo.
- Anillas de plástico.
- Tiras de cartulina.
- Pinzas de la ropa.
- Fotos del alumnado.
- Imprimimos elogios para cuando consiguen los retos.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Lo primero que hacemos es forrar las perchas de rojo, éstas serán los tejados de dos casitas:

La casita de Comodón | La casita de Valiente.

Presentaremos a estos dos personajes a través del siguiente cuento: “Los retos”

Comodón y Valiente, son dos vecinos que van a la misma clase. Cada mañana Valiente está preparado el primero para ir al cole, a Comodón le cuesta mucho dejar su cama para levantarse y no le gusta esforzarse con los trabajos del cole.

¡Me duele la barriga! dice cada día a su mamá, para no ir al cole. Por la tarde, Valiente lo llama para bajar al parque con la bici. Está muy entusiasmado porque ha conseguido montar sin ruedines y quiere entrenar más para mejorar, pero... Comodón, prefiere quedarse en su sillón, jugando con su maquinita o viendo la tele

Como Valiente ha conseguido montar sin ruedines, ahora practica con los patines que le han traído los Reyes Magos y aunque le da un poquito de miedo, no parará hasta que lo consiga.

Valiente, se siente muy satisfecho cuando logra aprender algo nuevo y cada vez se propone retos más difíciles, aunque a veces... siente un poco de miedo.

Si no me sale a la primera ¡no pasa nada! estoy aprendiendo y para aprender también tengo que equivocarme, se dice a sí mismo...

Valiente, sigue invitando cada tarde a Comodón para que le acompañe, pero a Comodón solo le gustan las cosas que no le cuestan esfuerzo, tiene miedo a arriesgarse y no se decide. ¿Vosotros creéis que conseguirá algún día convencer a su vecino?

Paso 2. Invitaremos al alumnado a que se identifiquen con uno de los dos personajes, que se propongan retos y lo compartan con todas las personas.

De los tejados de nuestros dos personajes, colgarán diferentes tiras con las cosas que le gusta hacer a cada uno de ellos.

El alumnado utilizará esas tiras como retos y pondrán las pinzas con sus fotos en la tira que elijan, según lo que se propongan conseguir.

Contarán al grupo en qué consiste lo que se han propuesto, lo escribimos junto a la pinza y la pondremos en la tira que le corresponda.

-Del tejado de Don Comodón colgarán las siguientes tiras:

Cosas que ya sé hacer | Cosas fáciles | Cosas que me gustan | Descanso | No me arriesgo | Cosas que se me dan bien.

-Del tejado de Don Valiente colgarán las tiras siguientes:

Cosas que me dan miedo | Cosas que nunca he probado | Aventura | Sentido del deber | Riesgo | Cosas difíciles.

(El alumnado podrá proponer más retos).



Paso 3. Transmitimos al alumnado que “los músculos de su cerebro”, se ponen fuertes cuando intentan algo difícil. Cuando consiguen los retos, les damos su elogio correspondiente. Los elogios son una importante herramienta para fomentar la autoestima y el buen comportamiento en la niñez.

Elogios de hacer:

- | **¡Te has esforzado mucho!** | **¡Bien hecho!** | **¡Excelente progreso!** | **¡Gran trabajo!**
- | **¡Cada día me sorprendes más!** | **¡Gracias por tu ayuda!...**

Elogios de ser:

- | **¡Eres responsable!** | **¡Eres valiente!** | **¡Me encanta tu buen corazón!...**



A tener en cuenta::

Las metas que nos proponemos, tienen que suponer esfuerzo por su parte y ser alcanzables para ellos a corto plazo, para que vean los resultados de su esfuerzo.

Como estamos trabajando el esfuerzo, no podemos mezclar los elogios de hacer con los de ser. Potenciaremos sobre todo los primeros, que son elogios más concretos y dirigidos a la consecución de conductas concretas. Los elogios dirigidos al ser son más delicados y difíciles de usar, ya que, hemos de recurrir a su utilización con más cautela, por la relación directa que pueden tener con su autoestima y su sentido de identidad.

¿Qué queremos conseguir?

- Queremos potenciar el esfuerzo en el alumnado, como estímulo para conseguir sus metas.
- Que el alumnado aprenda que el esfuerzo les lleva a conseguir sus objetivos.
- Que el alumnado pierda el miedo a conseguir metas difíciles y esto les hará valorar sus logros.
- Aumentar la capacidad del alumnado para afrontar dificultades y esto aumentará su autoestima.
- Que descubran la satisfacción que produce el conseguir las cosas con el propio esfuerzo.

¿Para quienes?

Educación Infantil.

¿Cuándo?

Cualquier momento de la jornada.

Lo utilizaremos como un recurso en el aula.

¿Cómo nos agrupamos?

Puede trabajarse con el grupo-clase o con pequeños grupos y se complementa con la actividad "Me esfuerzo".

¿Qué trabajamos?

Habilidades para la vida:
Esfuerzo, Autoestima.

¿Qué necesitamos?

- Cartulina para hacer una escalera.
- En el frente de cada peldaño aparecerá una frase.
- Tapones de leche, para poner las fotos que se pondrán en las pisas de los peldaños.
- Fotos del alumnado o tarjetas con sus nombres.
- Pistola de silicona.

¿Cómo lo hacemos?

Cuando propongamos un reto, lo escribiremos por encima de la escalera y el alumnado situará su nombre o foto en el peldaño que decida.

No lo haré | No puedo hacerlo | Quiero hacerlo | ¿Cómo lo hago?
Lo voy a intentar | Puedo hacerlo | Lo haré | Lo hice

Se muestran fotos orientativas:



A tener en cuenta

Las metas que nos proponemos, tienen que suponer esfuerzo por su parte y ser alcanzables para el alumnado a corto plazo, para que vean los resultados de su esfuerzo.

¿Qué queremos conseguir?

- Intentaremos conseguir que el alumnado conozca sus propias fortalezas (Cosas que hace muy bien).
- Que conozca sus debilidades (cosas que necesita mejorar).
- Que conozcan las debilidades y fortalezas de otras personas, para favorecer la cooperación.

¿Para quienes?
Educación Infantil.

¿Cuándo?
Cualquier momento de la jornada.

Necesitaremos media hora para la realización de la ficha.

Para las actividades orales, el tiempo que consideremos necesario.

¿Cómo nos agrupamos?
Grupo-clase.

¿Qué trabajamos?
Habilidades para la vida: Autoconocimiento, Autoestima, Efectividad interpersonal.

¿Qué necesitamos?
Ficha con dos apartados:
Lo que hago muy bien y lo que necesito mejorar.

En los laterales de la ficha aparecerán las palabras:
Saltar, correr, pintar... para recortar y pegar (5 y 6 años).

Para 3 - 4 años:

- Dibujos o pegatinas | Siluetas plastificadas
- Dibujos de acciones | Plastificadora y velcro

¿Cómo lo hacemos?

Alumnos de 3 y 4 años:
Tendremos un panel con dos siluetas.

Sobre una silueta, pondremos con velcro todo aquello que hacemos bien y en la otra, aquello que necesitamos mejorar.

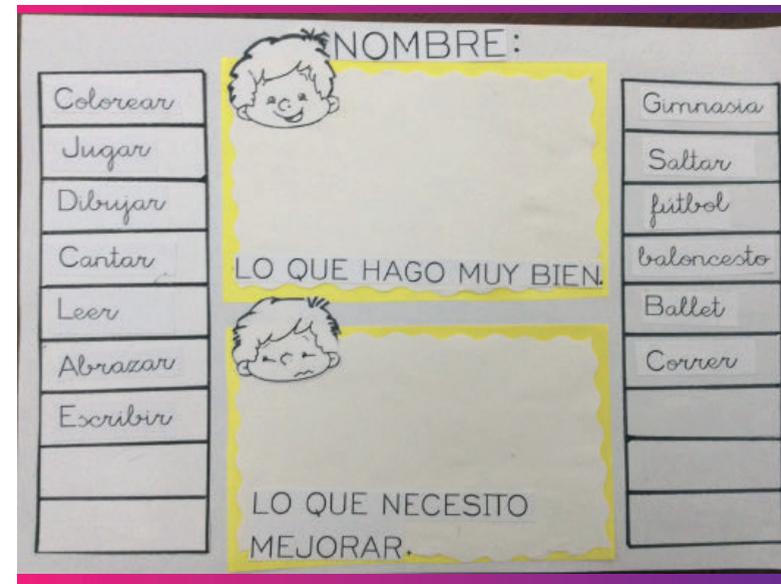
Cada día se puede hacer de una persona distinta, con la colaboración de todo el grupo.

El mismo material se puede elaborar con pegatinas para fichas individuales.



Alumnos de 5 y 6 años:

- El alumnado recortará y pegará en los distintos apartados lo que hace muy bien y lo que necesita mejorar.



- Se exponen en un mural de la clase, para que todas las personas lo vean.
- Tras un tiempo expuestos, repartimos las fichas al azar y cada persona hablará de las fortalezas y debilidades de quién le haya tocado. El resto del alumnado, tendrá que adivinar de qué persona se trata.

A tener en cuenta

La actividad se puede completar poniéndose alguna prenda de la persona que la que hablen.

¿Quién soy?

¿Qué queremos conseguir?

Que el alumnado cuente a los demás, sus gustos, aficiones y demás datos personales que nos ayuden a conocernos mejor.

¿Para quienes?

Educación Infantil.

¿Cuándo?

Cualquier momento de la jornada.

Duración: 1 hora.

¿Cómo nos agrupamos?

Grupo-clase.

¿Qué trabajamos?

Habilidades para la vida:

Autoconocimiento, autoestima.

Efectividad interpersonal.

¿Qué necesitamos?

Ficha y lápices.

¿Cómo lo hacemos?

Se reparten las fichas y el alumnado la rellenará individualmente.

The worksheet is titled "¿Quién soy?" and is designed for children to draw and write their personal information. It features several sections:

- ¿Quién soy?**: A small box at the top left.
- Nombre:**: A box for writing the child's name.
- dibújate**: A large box for drawing a self-portrait.
- Mi familia**: A box for drawing or writing about family members.
- edad**: A box for writing the child's age.
- Mis cosas favoritas**: A section with four rows, each with a label and a circle:
 - color
 - comida
 - lugar
 - pasa tiempo
- Mi cumpleaños**: A box for writing the child's birthday.
- Cuando crezca quiero ser...**: A box for writing the child's dream job.

A tener en cuenta

Se muestra fotografía orientativa de la ficha.

¿Qué queremos conseguir?

Queremos entrenar la habilidad para reconocer, comprender y apreciar los sentimientos de otras personas.

Favorecer los comportamientos flexibles y responsables.

¿Para quienes?

Para el alumnado de Educación Infantil.

¿Cuándo?

Cualquier momento de la jornada.

¿Cómo nos agrupamos?

Por parejas.

¿Qué trabajamos?

**Efectividad Interpersonal.
Conciencia y Regulación Emocional.
Habilidades para la vida.**

¿Qué necesitamos?

**Clima tranquilo, para concentrarnos.
Coronas con signos de interrogación
(no es imprescindible).**

¿Cómo lo hacemos?

Elegimos una pareja e intentamos contar todo lo que sabemos de ella, adivinar sus gustos, pensamientos y necesidades mientras esta permanece callada. Después manifestará el grado de acierto y podremos mantener un diálogo.

Podemos hacer la actividad en paralelo o también podemos ser espectadores.

Nos ayudaremos de las fichas individuales expuestas en los paneles, para poder conocer cosas de otras personas (correspondientes a la ACTIVIDAD 5: ¿Quién soy?).

Podemos elegir a la persona de la que vamos a hablar o por sorteo

A tener en cuenta

Consideramos que la empatía favorece el progreso de todo tipo de relación entre dos o más personas, y que podría ser beneficioso trabajarlo a través de actividades de aula.

Por ello, consideramos esta actividad más propia del BLOQUE 3, en cuanto a contenido, pero dado que necesita de la ACTIVIDAD 5 para ser realizada, la incluimos en este último bloque de actividades.



Por 4 esquinitas de nada

¿Qué queremos conseguir?

Promover la tolerancia, la responsabilidad y el respeto hacia otras personas y hacia la diversidad.

¿Para quienes?

Para 1º, 2º de Primaria.

¿Cuándo?

Inicio de la clase.

Duración: 1 hora.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

Efectividad Interpersonal.

Habilidades para la vida.

¿Qué necesitamos?

· **Por cuatro esquinitas de nada". Jérôme Ruillier, ed. Juventud.**

· **Versión digital del cuento:**

https://www.youtube.com/watch?v=DBjka_zQBdQ

· **El cuento en su versión interactiva a través de la App para Apple:**

<https://itunes.apple.com/app/id597859190>

· **y para Android:**

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.playtales.escuatroesquinitas>

· **Elaborar "la casa grande" en la cual la puerta es redonda.**

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Contamos el cuento presentando "la casa grande" en la que los redonditos y cuadradito quieren entrar.



Paso 2. Desarrollamos el cuento con este material, interactuando con el alumnado.

Paso 3. Al finalizar, comentamos el cuento con preguntas como:

- **¿Cómo se siente cuadradito?**
- **¿Podemos cambiar a alguien para que sea como nosotros queremos?**
- **¿Qué alternativas tiene?...**

Paso 4. Podemos volver a recordar el cuento con el vídeo de Mayte Calavia con el alumnado del CEIP.

El Espartidero, de Zaragoza:

https://www.youtube.com/watch?v=DBjka_zQBdQ

A tener en cuenta

La APP de "Por cuatro esquinitas de nada" de DADA COMPANY es premio BolognaRagazzi Digital Award 2013 en la categoría Ficción, como la mejor aplicación digital, en la Bologna Children's Book Fair (el evento internacional más importante dedicado a la industria editorial infantil).

Fuente Bibliográfica :

Cuento: **"Por cuatro esquinitas de nada", Jérôme Ruillier, ed. Juventud**

Versión digital del cuento: https://www.youtube.com/watch?v=DBjka_zQBdQ

App interactiva del cuento, para Apple: <https://itunes.apple.com/app/id597859190>

y para Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.playtales.escuatroesquinitas>

El respeto empieza por la propia persona

¿Qué queremos conseguir?

Promover la autoestima y el autorrespeto.

¿Para quienes?

Para 1º, 2º, 3º y 4º de Primaria.

¿Cuándo?

Inicio de la clase.

Duración: 1 hora.

¿Cómo nos agrupamos?

Individual: **elaboración de carteles.**

En gran grupo: **puesta en común.**

¿Qué trabajamos?

Habilidades para la vida: Autoestima.

Efectividad Interpersonal.

Autorrespeto.

¿Qué necesitamos?

· **Folios de colores.**

· **Fotocopias ampliadas de las fotos carnet del alumnado**

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1.

Repartimos los folios de colores y las fotos.

Paso 2.

El alumnado elaborará unos carteles personales, pegando su foto en el centro, decorándolo y respondiendo a:

- **Me gusta que mis amigos...**
- **No me gusta que mis amigos...**
- **Me gusta que en casa...**
- **No me gusta que en casa...**
- **Me gusta en el colegio sentirme...**
- **No me gusta en el colegio sentirme...**

Paso 3.

Una vez finalizado, en gran grupo se presentarán los carteles y todos se conocerán más. Es el momento de hablar de:

El respeto empieza por la propia persona. Lo más sano es mandarnos mensajes como: "Voy a intentarlo de nuevo", "Venga tú puedes", en lugar mensajes del tipo "Que torpe soy", "Todo me sale mal", "No soy capaz"...

Las bromas no nos gustan a todas las personas. Si alguien nos dice que no le gustan, debemos respetarle y no continuar. Si tus bromas lastiman a otra persona, no son graciosas.

Un "no" es un "no". Si hay algo que nos hace sentir incomodidad debemos decirlo abiertamente.

Paso 4.

Finalizamos la actividad elaborando carteles con mensajes positivos y colocándolo todo en nuestro corcho, o en un lugar visible

¿Qué queremos conseguir?

Favorecer la comprensión de la igualdad y la educación en igualdad como valor.

¿Para quienes?

Para 1º, 2º, 3º y 4º de Primaria.

¿Cuándo?

Inicio de la clase.

Duración: 1 hora.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

Habilidades para la vida:

Responsabilidad, tolerancia, autoestima.

Efectividad Interpersonal.

¿Qué necesitamos?

- **Cuento: Rosa Caramelo. Adela Turín. Ed. Kalandraka.**
- **Vídeo del cuento: https://issuu.com/pacovera/docs/rosa_caramelo**
- **Folios.**
- **Colores.**

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1.

Leemos el cuento **ROSA CARAMELO** de forma participativa e interactiva con el alumnado.

Paso 2.

Comentamos la lectura.

Es un cuento para trabajar la igualdad, ayudando a desarrollar un pensamiento crítico que haga reflexionar al alumnado sobre las diferencias y fomentar unas sanas relaciones.

Hacemos hincapié sobre:

- Valoración de la autodeterminación de las niñas como personas autónomas y valientes.
- Cambio de visión sobre los estereotipos y roles sexuales.
- Reflexionar sobre si hay juegos y juguetes de niños y juegos y juguetes de niñas.
- Reflexionar sobre si hay colores de niños y colores de niñas.
- Contar quienes hacen las tareas de casa.
- Reflexionar sobre la realización de los trabajos, si hay trabajos para hombres y trabajos para mujeres.

Paso 3.

Para 1º y 2º:

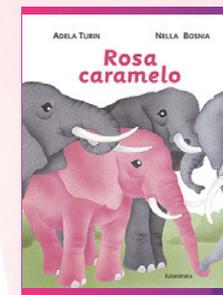
Posteriormente pasamos a que dibujen la escena del cuento que más les ha gustado comentando al resto de la clase por qué.

Para 3º y 4º:

Dibujan un elefante y en su interior escriben qué les gusta hacer sin ayuda o compañía y qué les gusta hacer en grupo. Después lo cuentan a la clase.

A tener en cuenta

Durante las reflexiones en grupo, se deberá estar atento a aquellos comentarios o gestos que puedan herir a cierta parte del alumnado.



Fuente Bibliográfica :

Cuento: **Rosa Caramelo**. Adela Turín. Ed. Kalandraka.

Vídeo del cuento: https://issuu.com/pacovera/docs/rosa_caramelo

¿Qué queremos conseguir?

Queremos favorecer la aceptación y tolerancia a las diferentes maneras que existen de ser y estar en el mundo:

SuperLola nos abre caminos y ventanas para descubrir y visibilizar otras realidades que también forman parte de la nuestra. Esta súper heroína nos invita a reflexionar sobre otros modelos, comportamientos y actitudes libres de estereotipos y roles de género apostando así por la coeducación.

Objetivos que se trabajan:

- **Desmontar roles y estereotipos de género que dificultan la convivencia pacífica entre el alumnado.**
- **Trabajar el empoderamiento de las niñas.**
- **Valorar las diferentes formas de ser y estar en el mundo.**
- **Mostrar nuevos modelos y nuevas formas de jugar y relacionarse que favorecen la igualdad.**
- **Fomentar el respeto, la convivencia, la cooperación y el valor de la igualdad entre el alumnado.**
- **Potenciar el interés por conocer las diferentes realidades de la infancia para desarrollar su empatía.**

¿Para quienes?

Para 1º, 2º, 3º y 4º de Primaria.

¿Cuándo?

- **En cualquier momento que creamos oportuno.**
- **Además este recurso lo podemos utilizar el día 8 de marzo: Día Internacional de la Mujer.**

Duración: 1 hora.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo para el visionado y puesta en común.

De forma individual para realizar el dibujo.

¿Qué trabajamos?

Habilidades y valores para la vida:
Responsabilidad, Tolerancia, Igualdad.
Regulación Emocional.
Efectividad Interpersonal.

¿Cómo lo hacemos?

“SuperLola” es un cuento que narra la historia de una niña inquieta y valiente que quiere cambiar el mundo.

SuperLola intenta cambiar todo aquello que es un obstáculo para su libertad. Una buena autoestima es un pilar fundamental para que el alumnado aprenda a gestionar sentimientos, emociones, experiencias vitales o conflictos internos y externos.

Paso 1.

Antes de la lectura o del visionado del vídeo de SuperLola, hacemos unas preguntas previas, mostrando su imagen (Buscada previamente en Google).

- **¿Quién crees que es SuperLola?**
- **¿Cómo será?**
- **¿Cuántos años tendrá?**
- **¿Qué crees que pasará en el cuento?**
- **¿Será una heroína o una superheroína?**
- **¿Qué cosas crees que hará?**
- **¿Dónde vivirá?**

Paso 2.

A continuación, después de crear expectativas, leemos el cuento o mostramos el vídeo (existen ambas posibilidades). Recuerda que la persona que lee el cuento tiene el poder de que todo lo que escuchan cobre movimiento y vida. Ser cuentacuentos es más que una simple lectura.

Paso 3.

Una vez que conocemos la historia de SuperLola, intercambiamos opiniones.

- **¿Se parece SuperLola a lo que habíamos imaginado?**
- **¿Llegará a ser heroína?**
- **¿Os gustaría pareceros a ella?**

Paso 4. Dibujamos la escena del cuento que más nos ha gustado.

Paso 5. Para finalizar, valoramos si nos ha gustado el cuento y por qué.

A tener en cuenta

Existe una guía estupenda sobre el cuento de SuperLola en la que podemos encontrar muchísimas ideas para trabajar.



Fuente Bibliográfica :

Web de la Señora Malilla: <http://malillacoeducacion.com/superlola-cuento-coeducativo>

Guía de SuperLola: https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/4213_d_SuperLola.pdf

¿Qué queremos conseguir?

Este vídeo cuento animado puede ser utilizado como material complementario al cuento de SuperLola. Ambos cuentos nos ayudan a comprender lo difícil que es para una persona, ya desde la infancia, del camino que traza la cultura de género.

Objetivos que se trabajan:

- **Desmontar roles y estereotipos de género que dificultan la convivencia pacífica entre el alumnado.**
- **Apostar por nuevas masculinidades libres de estereotipos sexistas.**
- **Valorar las diferentes formas de ser y estar en el mundo.**
- **Mostrar nuevos modelos y nuevas formas de jugar y relacionarse que favorecen la igualdad.**
- **Fomentar el respeto, la convivencia, la cooperación y el valor de la igualdad.**
- **Potenciar el interés por conocer las realidades de otros compañeros y compañeras para desarrollar su empatía.**

¿Para quienes?

Para 1º, 2º, 3º y 4º de Primaria.

¿Cuándo?

En cualquier momento que creamos oportuno.

Duración: 1 hora.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo para el visionado y puesta en común.

De forma individual para realizar el dibujo.

¿Qué trabajamos?

Habilidades y valores para la vida:
Responsabilidad, Tolerancia, Igualdad.
Regulación Emocional.
Efectividad Interpersonal.

¿Cómo lo hacemos?

“Lalo, el príncipe rosa” es un cuento que narra la historia de un niño que, por encima de todas las cosas, quiere ser él mismo.

Este cuento nos invita a reflexionar sobre modelos de personas que desde la infancia aprenden a relacionarse y a mirar el mundo sin estereotipos sexistas.

La diversidad siempre es un tesoro que facilita la libre expresión de saberes, capacidades, destrezas, valores, ideas, emociones y sentimientos.

Paso 1. Antes de la lectura o del visionado del vídeo de Lalo, el príncipe rosa, hacemos unas preguntas previas, mostrando su imagen (Buscada previamente en Google).

- **¿Quién crees que es Lalo?**
- **¿Por qué será príncipe?**
- **¿Cómo será?**
- **¿Cuántos años tendrá?**
- **¿Existen colores de niños y colores de niñas?**
- **¿Qué cosas crees que hará?**
- **¿Qué crees que pasará en el cuento?**

Paso 2. A continuación, después de crear expectativas, leemos el cuento o mostramos el vídeo (existen ambas posibilidades). Recuerda que la persona que lee el cuento tiene el poder de que todo lo que escuchan cobre movimiento y vida. Ser cuentacuentos es más que una simple lectura.

Paso 3. Una vez que conocemos la historia de Lalo, el príncipe rosa, intercambiamos opiniones.

- **¿Se parece Lalo a lo que habíamos imaginado?**
- **¿Conocéis a alguien parecido a él?**

Paso 4. Dibujamos la escena del cuento que más nos ha gustado.

Paso 5. Para finalizar, valoramos si nos ha gustado el cuento y por qué.

A tener en cuenta

Las opiniones y preguntas del alumnado enriquecerán notablemente la actividad.



Fuente Bibliográfica :

Web de la Señora Malilla: <http://malillacoeducacion.com/lalo-principe-rosa-cuento-coeducativo/>

Orejas de mariposa

¿Qué queremos conseguir?

Poner en valor las diferencias frente a quien las convierte en motivo de burla.

¿Para quienes?

Para 1º, 2º, 3º y 4º de Primaria.

¿Cuándo?

Inicio de la clase. Duración 1 hora.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

Efectividad Interpersonal: respeto, autorrespeto.

Habilidades para la vida:

Autoestima, Responsabilidad, Tolerancia.

¿Qué necesitamos?

Cuento: **"Orejas de mariposa"**.

Luisa Aguilar. **Ilustraciones de André Neves.**

Ed. Kalandraka.

Vídeo del cuento:

<https://www.youtube.com/watch?v=7iNmp2hROt4>

¿Cómo lo hacemos?

Tener las orejas grandes, el pelo rebelde, tener más o menos altura, más o menos peso... Hasta la característica más nimia puede ser motivo de parodia entre iguales.

Es necesario un libro que les demuestre a todas las personas que tales comportamientos son reprobables.

Especialmente a los que son señalados por otras personas, el mensaje que transmite este relato es que conviertan en positivo aquello que para algunas personas sea motivo de mofa. Porque las características que nos diferencian hay que ponerlas en valor para que nos distinguan como seres especiales y únicos. Reconocer e, incluso reivindicar, que la diferencia nos hace fuertes, aceptándonos como somos y reforzando nuestra personalidad.

La figura materna destaca como referente vital de la protagonista, que contesta a cada comentario de otras personas siguiendo las indicaciones de su madre: lo que para algunas personas sea un defecto, para Mara es una virtud de la que muchas personas carecen. La actitud que tiene la mamá de la protagonista de este cuento, es la clave. Le da a Mara las herramientas suficientes para transformar las burlas sobre sus diferencias, en auténticas virtudes...casi poderes mágicos.

Paso 1. Lectura del cuento interaccionando en el desarrollo con el alumnado.

- ¿Quién crees que es Lalo?
- ¿Por qué será príncipe?
- ¿Cómo será?
- ¿Cuántos años tendrá?
- ¿Existen colores de niños y colores de niñas?
- ¿Qué cosas crees que hará?
- ¿Qué crees que pasará en el cuento?

Paso 2. Comentamos la lectura haciendo hincapié en el **rechazo que tenemos que mostrar** ante cualquier tipo de burla, sea por el físico, por un rasgo de nuestro carácter, por algo que hacemos o por alguna característica de nuestra situación personal. Y en lo importante que es **nuestra reacción ante una burla**. A veces se responde devolviendo la burla, otras veces pegando, otras veces frustrándose y "haciéndose pequeños/as"... Hay muchas maneras de reaccionar. Pero Mara le da la vuelta a las burlas y saca siempre algo positivo de todo lo que le dicen.

Incidir en la última frase: **"sólo son orejas grandes, pero no me importa"**, lo cual demuestra que la protagonista ha llegado a un estado total de aceptación de sí misma. ¡Autoestima a prueba de bombas!

Paso 3. Para recordar el cuento se puede utilizar el vídeo del mismo:

<https://www.youtube.com/watch?v=7iNmp2hROt4>

A tener en cuenta

Todos somos diferentes. Cada persona tenemos características dispares, pero debemos aceptarlas y respetarlas.

Este cuento habla de la diversidad, de la empatía emocional, de la aceptación de nuestras características. Enfocado con mucho humor y positivismo Orejas de mariposa es una herramienta muy útil, para evitar o combatir el bullying, la falta de autoestima, las diferencias. Estupendo para leer en casa y en un grupo-clase.

Orejas de mariposa tiene un texto sencillo con el que podemos sensibilizar al alumnado re las diferencias, de cómo actuar frente a las burlas hacia la propia persona y hacia otras.

No siempre gustamos a todas las personas, no siempre conseguimos aceptación, pero lo importante es querernos y respetarnos. Tener esa base, esas herramientas que nos da el poder de ser fuerte.



Fuente Bibliográfica :

Luisa Aguilar. **Orejas de mariposa**. Ilustraciones de André Neves. Ed. Kalandraka.

Vídeo del cuento: <https://www.youtube.com/watch?v=7iNmp2hROt4>

Comunicarse bien en internet

¿Qué queremos conseguir?

Promover el respeto en Internet.

¿Para quienes?

Para 5º y 6º de Primaria.

¿Cuándo?

Inicio de la clase.

Duración: 1 hora.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

• **Efectividad Interpersonal: respeto, autorrespeto.**

Habilidades para la vida:

• **Autoestima, Responsabilidad, Tolerancia.**

¿Qué necesitamos?

Vídeo del cuento:

“Comunicarse bien en Internet” de Internet Segura for Kids

<https://www.youtube.com/watch?v=vahkiJAh2No&feature=youtu.be>

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1.

Visionado del vídeo.

Paso 2. Comentamos las experiencias del alumnado en Internet:

- **Si juegan on line con otras personas.**
- **Si se comunican con ellas en el juego.**
- **Si utilizan el mail, WhatsApp... para comunicarse.**

Ofreciéndoles patrones adecuados en la forma de comunicarse y advirtiéndoles de los peligros que pueden encontrar en la red.



evaluación

En toda intervención es indispensable realizar evaluaciones adaptadas al objetivo que nos propongamos. Con el fin de conocer si se están logrando los objetivos planteados y en qué medida, si es adecuada al grupo destinatario o no, y en todo caso, realizar los cambios necesarios para que el proyecto sea efectivo.

Dada la practicidad de la intervención, los datos más relevantes son los recogidos mediante la observación directa. Por eso puede ser útil, manejar una plantilla para cada sesión, área de habilidades de intervención, o en su defecto, esta guía en sí misma, y rellenarla mediante una breve valoración cuantitativa y/o cualitativa.

También sería interesante más que evaluar al propio alumnado, aplicar alguna herramienta que permita evaluar al profesorado que haya impartido la sesión correspondiente de esta guía. Así como, un trabajo de autorreflexión de la propia docente o el propio docente, y compararlo con las respuestas proporcionadas por el propio alumnado.

Sería interesante elaborar una herramienta para recogida de datos on line, tipo google doc, que recogiera los datos que se exponen en la siguiente página.

Valorar de 0 a 10 el grado de acuerdo con la actividad según las siguientes preguntas

<input type="text"/>	¿Cuánto ha gustado la actividad?
<input type="text"/>	¿Han participado?
<input type="text"/>	¿Ha habido respeto, comunicación y escucha?
<input type="text"/>	¿Se han conseguido los objetivos?
<input type="text"/>	Aspectos fuertes de la sesión/ guía *
<input type="text"/>	Aspectos débiles de la sesión/guía (a mejorar) *

*Se pueden anotar los aspectos al dorso de esta hoja de evaluación.