

TOMO 3

EDUCACIÓN EMOCIONAL en la escuela

Actividades para el aula, dirigidas a
niños de 8 a 9 años

Imma Roger Lorenzo



 Alfaomega

Educación emocional en la escuela

Tomo 3
Actividades para el aula,
dirigidas a niños de 8 a 9 años

Imma Roger

Coordinador de la colección
Rafael Bisquerra

Educación emocional en la escuela

Tomo 3
Actividades para el aula,
dirigidas a niños de 8 a 9 años

Imma Roger

Coordinador de la colección
Rafael Bisquerra

 **Alfaomega**

Buenos Aires • Bogotá • México DF • Santiago de Chile

Imma Roger

Educación Emocional en la Escuela. Tomo 3.
Actividades para el aula, dirigidas a niños de 8 a 9 años

1ª Edición

Alfaomega Grupo Editor S.A. de C.V., México

ISBN: 978-607-707-338-3

Formato: 14 x 21 cm Páginas: 232

Educación Emocional en la Escuela. Tomo 3. Actividades para el aula, dirigidas a niños de 8 a 9 años

Imma Roger

Coordinador de la serie: Rafael Bisquerra

Derechos reservados © Alfaomega Grupo Editor, S.A. de C. V., México

1ª Edición: Alfaomega Grupo Editor, México, 2013

Gráficos, selección y retoque de fotografías: Melina Salomé Daffunchio

Ilustraciones: Xavier Salvador

Revisión de estilo: Romina Yael Ryzenberg

Diseño de portada: Melina Salomé Daffunchio

Fotografía de portada: Pandoré producciones

© 2013 Alfaomega Grupo Editor, S.A. de C.V.

Pitágoras 1139, Col. Del Valle, 03100, México D.F.

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana

Registro N° 2317

Página Web: <http://www.alfaomega.com.mx>

E-mail: atencionalcliente@alfaomega.com.mx

ISBN: 978-607-707-338-3

ISBN DE LA SERIE COMPLETA: 978-607-707-333-8

Derechos reservados:

Esta obra es propiedad intelectual de su autor y los derechos de publicación en lengua española han sido legalmente transferidos al editor. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio sin permiso por escrito del propietario de los derechos de copyright.

Edición autorizada para venta en todos los países del mundo.

Impreso en México. Printed in Mexico.

Empresas del grupo:

Argentina: Alfaomega Grupo Editor Argentino, S.A.

Paraguay 1307 P.B. "11", Buenos Aires, Argentina, C.P. 1057

Tel.: (54-11) 4811-7183 / 0887

E-mail: ventas@alfaomegaeditor.com.ar

México: Alfaomega Grupo Editor, S.A. de C.V.

Pitágoras 1139, Col. Del Valle, México, D.F., México, C.P. 03100

Tel.: (52-55) 5575 5022 – Fax: (52-55) 5575-2420 / 2490. Sin costo: 01-800-020-4396

E-mail: atencionalcliente@alfaomega.com.mx

Colombia: Alfaomega Colombiana S.A.

Carrera 15 No. 64 A 29, Bogotá, Colombia

PBX (57-1) 210 0122 - Fax: (57-1) 606 8648

E-mail: cliente@alfaomega.com.co

Chile: Alfaomega Grupo Editor, S.A.

General del Canto 370, Providencia, Santiago, Chile

Tel.: (56-2) 947-9351 – Fax: (56-2) 235-5786

E-mail: agechile@alfaomega.cl

A todos los niños y niñas del mundo.

Gracias:

*A mi compañera de camino, Anna Carpena, por su paciencia,
sus aportes y sus años de experiencia
puestos al servicio de esta obra.*

*A Gemma Filella y Xavier Salvador las sugerencias
para mejorar las actividades y ejercicios de este libro
y la revisión de los materiales.*

A mi profesor Rafael Bisquerra por su presencia.

A mi amigo Luis López por sus consejos sobre relajación.

*A todos los docentes del mundo, para que nunca pierdan la ilusión
y sepan transmitir amor y respeto a su alumnado.*

*A mi marido Andreu, ejemplo de amor y comprensión. Gracias a él he podido
escribir este libro.*

Imma Roger

Contenido

Introducción.....	11
--------------------------	-----------

Capítulo 1

Educación Emocional.....	13
1.1 Presentación.....	13
1.2 Concepto de Educación Emocional	14
1.3 Fundamentos de la Educación Emocional	16
1.4 Los contenidos de la Educación Emocional	20
1.5 Aplicaciones de la Educación Emocional	22
1.6 Las competencias emocionales	22
1.6.1 La conciencia emocional	23
1.6.2 La regulación emocional	25
1.6.3 La autonomía emocional	27
1.6.4 La competencia social.....	29
1.6.5 La competencia para la vida y el bienestar	30
1.7 Metodología	32
1.8 Agentes de la Educación Emocional	33
1.9 Materiales curriculares	34
1.10 Efectos de la Educación Emocional	34
1.11 La Educación Emocional como tendencia del siglo XXI ..	37

Capítulo 2

Cómo utilizar este libro.

Ideas para el profesorado.....	41
2.1 Las sesiones	41
2.2 La participación del alumnado.....	44
2.2.1 ¿Cómo hacer los agrupamientos?	46

2.2.2 Estrategias para formar grupos	46
2.3 La participación del profesorado	47
2.4 Los recursos necesarios.....	48
2.5 La temporalización de las sesiones	50
2.6 La relajación.....	51

Capítulo 3

La conciencia emocional.....	53
3.1 ¿Qué les pasa?	54
3.2 ¿Cómo están?	56
3.3 ¿Cómo se sentiría?	57
3.4 Cuéntenos	60
3.5 El iceberg de nuestros sentimientos	62
3.6 ¿Qué le pasa a estas obras de arte?	65
3.7 La caja de los ojos cerrados	68
3.8 ¿Qué hacemos con lo que nos pasa?	69
3.9 Un corazón muy especial ...	72
3.10 ¿Qué le diría a este niño o a esta niña?	75

Capítulo 4

La regulación emocional.....	79
4.1 ¿Qué mira por la ventana?	80
4.2 El espejo	82
4.3 Vamos al parque	85
4.4 Representamos lo positivo y lo negativo.....	88
4.5 Tengo metas	90
4.6 Hacemos las maletas.....	93
4.7 El árbol de los pactos	95
4.8 El cofre de los conflictos	97
4.9 El chocolate	100

4.10 El tarro de arena y la roca	102
4.11 La caja de la rabia.....	105
4.12 Las tres respuestas	109

Capítulo 5

La autonomía emocional	115
5.1 Maquillaje de nombres	117
5.2 El rompecabezas del nombre.....	120
5.3 Mi nombre al revés.....	122
5.4 Un cesto de manzanas.....	123
5.5 Nos presentamos al grupo.....	125
5.6. Seguimos el mismo camino.....	128
5.7 ¿Cómo somos?.....	131
5.8 Los círculos que me hacen sentir	133
5.9 Los círculos de la clase	136
5.10 La montaña de las dificultades	139
5.11 La felicitación secreta.....	142
5.12 El espejo de las virtudes..	144
5.13 Me siento orgulloso (orgullosa)	147
5.14 Cuélgume unas palabras	150
5.15 La libreta del salón.....	153
5.16 Lo más maravilloso del mundo	155

Capítulo 6

La competencia social	159
6.1 El tangram.....	160
6.2 Las tortugas aventureras...	162
6.3 Vamos en globo.....	164
6.4 El equilibrista	168
6.5 El balanceo del cuerpo.....	170
6.6 Un gran debate.....	171
6.7 Carreras de trenes	174

6.8 Dos orejas y una boca	176
6.9 Las latas de sardinas.....	178
6.10 Vista de águila.....	181
6.11 Las olas del mar	184
6.12 No sabemos porque no escuchamos.....	186
6.13 La boca parlante.....	189

Capítulo 7

Las competencias para la vida y el bienestar	191
7.1 Desconexión.....	193
7.2 El peso del cuerpo	195
7.3 El muñeco inflable	197
7.4 Un ascensor especial.....	198
7.5 El paseo de los animales...	200
7.6 Hacemos una masa.....	202
7.7 Una ducha emocional.....	203
7.8 El lavado de autos.....	206
7.9 Las algas en el mar	208
7.10 Feliz aniversario	211
7.11 El caballito mimoso.....	212
7.12 Las cosas que más me gustan y las que menos me gustan	214
7.13 Pequeños placeres cotidianos	217
7.14 Un caramelo con dulces palabras.....	220
7.15 Ensalada de sonrisas	223
7.16 Un caracol	225
Bibliografía	227

Introducción

La Educación encierra un tesoro es el título del documento elaborado por un reconocido equipo de especialistas en educación que formaron la Comisión Internacional para la Educación del siglo XXI. Esta Comisión elaboró el informe Delors que basa la práctica docente en cuatro pilares: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser.

El primero ha marcado la filosofía de los sistemas educativos durante el pasado siglo y el segundo ha inspirado los ideales de algunas reformas educativas de la última década.

El desarrollo de los dos últimos ha permitido la creación de este libro.

De mi infancia tengo buenos recuerdos y ahora me he dado cuenta de lo mucho que han influenciado en mi manera de ser.

Yo utilizo gafas desde los 11 meses y durante 3 años asistí al colegio con un parche en el ojo derecho. Aparte de la molestia de los picores y el sudor, lo que más dolor me ocasionaba eran los comentarios y las mofas de las compañeras. Mi madre siempre me explicaba el cuento del patito feo y me decía que mis ojos eran tan bonitos y delicados que se debían cuidar con más cariño que el resto. Ella cuidaba de mi autoestima y lo consiguió, con su amor y su insistencia.

Recuerdo muchas tardes en la terraza de casa charlando con mi padre de mis conflictos con las compañeras de clase. Él siempre decía: “¿Tú qué hubieras hecho en su lugar?”. ¿Era un buen consejo o me estaba indicando cómo ser empática?

He tenido que cursar un Máster en Educación Emocional para entender que desde mi más tierna infancia mis padres me dieron todo aquello que realmente me ha servido para ser y para vivir con los demás.

También me he dado cuenta de que todos los conceptos que aprendí los puedo recordar y mejorar gracias a la ayuda de mi computadora.

Evidentemente el mundo de la información va avanzando y actualmente los niños y las niñas saben el triple de cosas que sabíamos nosotros y nosotras a su edad. Actualmente, impartir conocimientos no es la única labor de la escuela.

En cambio la escuela es y seguirá siendo el lugar donde nos encontramos con otras personas humanamente iguales pero a la vez diferentes. Y es en este ambiente donde debemos enseñar a nuestro alumnado a ser y a vivir con los demás.

Este reto no debe darnos miedo, todo lo contrario, es un orgullo poder mostrar a las futuras generaciones métodos y recursos para afrontar su vida con seguridad y fortaleza.

Las actividades que contiene este libro son fruto de 18 años de docencia y unos cuantos más de vida. Son también fruto de la ilusión y la confianza en la Educación Emocional que han puesto los estudiantes de Formación del Profesorado de la Universidad de Barcelona.

Algunas actividades han ido variando y transformando gracias a los alumnos y las alumnas del colegio San José Obrero, de L'Hospitalet, y de la escuela La Farigola del Clot, de Barcelona.

Algunas actividades han ido más allá de los salones y han permitido que profesorado y familias hayan dedicado parte de su tiempo a mejorar su autoestima y sus competencias para la vida y el bienestar.

Espero que todo este trabajo sirva como ejemplo para su quehacer diario en la escuela y que, poco a poco, la educación de y para las emociones forme parte del día a día de su práctica docente.

EDUCACIÓN EMOCIONAL

1

1.1 Presentación

La Educación Emocional tiene como objetivo el desarrollo de competencias emocionales.

En este capítulo se exponen las características generales de la Educación Emocional: concepto, fundamentación, objetivos, contenidos, metodología, materiales de apoyo, evaluación, etcétera.

La Educación Emocional no se limita a la educación formal, sino que se extiende a los medios socio-comunitarios y a las organizaciones, y todos ellos influyen de manera decisiva en el aprendizaje y desarrollo de dichas competencias.

El desarrollo de las competencias emocionales se va adquiriendo y va evolucionando a lo largo de toda la vida, pero es la infancia la etapa más idónea para su desarrollo.

El primer destinatario de la Educación Emocional es el profesorado ya que la escolarización ocupa toda la infancia. Además, en este período es cuando el niño y la niña entran en contacto con otros niños y niñas y surgen los primeros conflictos y con ellos la posibilidad de mostrar cómo solucionarlos.

Solamente un profesorado bien formado podrá poner en práctica programas de Educación Emocional de forma efectiva. Muchas de las competencias que se estudiarán precisan de un modelo a seguir, de un referente que dé respuesta a las diferentes situaciones o *shocks*

emocionales que se dan en el entorno escolar. Este modelo es el *profesorado*.

1.2 Concepto de Educación Emocional

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

Como ya se ha mencionado el objetivo principal de la Educación Emocional es el desarrollo de competencias emocionales. A continuación se especifican los objetivos de la Educación Emocional:

- Adquirir un mayor conocimiento de las propias emociones.
- Saber identificar las emociones de los demás.
- Aprender a conectar con las propias emociones y aprender a sentirlas.
- Aceptar y acoger los propios sentimientos.
- Denominar a las emociones correctamente.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Trabajar el nivel de tolerancia a la frustración.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir.
- Aprender a sentir con los demás.

Utilizamos la expresión *Educación Emocional* de forma genérica para referirnos a un concepto amplio que ha recibido diversas denominaciones. Así, por ejemplo, en Estados Unidos se habla de SEL (*Social and Emotional Learning*); en el Reino Unido de SEAL (*Social and Emotional Aspects of Learning*); en los países de lengua castellana se habla

de Educación Emocional o socioemocional, educación social y emocional o emocional y social, alfabetización emocional, etc. En la formación de adultos se habla principalmente de formación en *inteligencia emocional*.

La Educación Emocional se inicia en los primeros momentos de la vida y debería estar presente a lo largo de todo el ciclo vital. Por lo tanto, la Educación Emocional debería estar presente en la educación infantil, preprimaria, primaria, secundaria, bachillerato, adultos, universidades, medios socio-comunitarios, organizaciones, personas mayores, etc. De este abanico de posibilidades se deduce que toda persona es un usuario potencial de los beneficios de la Educación Emocional.

La Educación Emocional atiende a diversos aspectos de la naturaleza humana:

1. *Aspectos personales*: donde se desarrollan la competencia emocional, la conciencia emocional, la regulación, la autoestima, la autonomía, la automotivación, el bienestar, etcétera.

Estos aspectos se dirigen a la detección y prevención de posibles problemas:

- *problemas de exteriorización* que hacen referencia a comportamientos externos, como absentismo escolar, comportamiento disruptivo, violencia, abuso de drogas, vandalismo, conducta antisocial, delincuencia, criminalidad, etcétera.
- *problemas de interiorización* que hacen referencia a aspectos personales internos, como ansiedad, timidez, estrés, depresión, tendencia al suicidio, etcétera.

En estos problemas la mejora consistirá en una reducción de estos aspectos.

2. *Aspectos sociales*: donde se relacionarán las competencias sociales, la escucha activa, la asertividad, la empatía, la resolución de conflictos, etcétera.

Estos aspectos se dirigen al desarrollo de la persona.

La mejora consistirá en un aumento de estos aspectos.

La Educación Emocional conlleva una serie de efectos indirectos; es decir, incide en una serie de aspectos, como el clima escolar, las calificaciones escolares, el rendimiento académico, las actitudes hacia la escuela y el aprendizaje, etcétera.

La Educación Emocional se dirige a todo el alumnado y no solamente a los que presentan problemas.

1.3 Fundamentos de la Educación Emocional

La Educación Emocional se fundamenta en la necesidad de recursos para un desarrollo personal integral y en las necesidades sociales, ambas no suficientemente atendidas a través de la educación formal, de los servicios sociales y, en algunos casos, de las familias.

Para su puesta en práctica, la Educación Emocional recoge las aportaciones de otras ciencias. Veamos a continuación algunos de los fundamentos teóricos de estas aportaciones:

1. Los *movimientos de renovación pedagógica* que se proponen una *educación para la vida*, donde John Dewey es un ilustre antecedente. Muchos profesionales de la educación han introducido en su práctica educativa aspectos emocionales.
2. El *counseling* y la *psicoterapia*, principalmente en la corriente de la psicología humanista, donde Carl Rogers, Gordon Allport, Abraham Maslow y otros pusieron un énfasis especial en las emociones (ansiedad, estrés, depresión, fobias, etcétera).

La psicoterapia cognitiva de Beck y la psicoterapia racional-emotiva de Ellis son otros referentes significativos por las aplicaciones prácticas que tienen en la prevención.

3. Otras aportaciones en el marco de la orientación psicopedagógica son la *relación de ayuda* de Carkhuff, los *programas comprensivos* de Gysbers, la importancia de la autoestima, la toma de decisiones, la autonomía personal, entre otras.

Especial relevancia tienen Víctor Frankl (1980) y la logoterapia, que al buscar el sentido de la vida llegó a conceptos como la *responsabilidad en la actitud ante la vida*, de gran repercusión en la Educación Emocional.

4. La *programación neurolingüística* (PNL) es un modelo de comunicación desarrollado en los años 70 por Richard Bandler y John Grinder, dos representantes del *counseling* y la psicoterapia humanista de la Gestalt. La denominación PNL hace referencia a las relaciones entre el sistema neuronal y el lenguaje. La PNL se ha aplicado en las organizaciones para el desarrollo de habilidades comunicativas, relaciones interpersonales, solución de conflictos, liderazgo.
5. El movimiento en favor de la *autoestima* ya tiene una larga historia, con la aportación de múltiples propuestas prácticas. *Autoestima* y *autoconcepto* son aspectos esenciales de las competencias emocionales, los cuales se amplían a la autoconfianza, autoeficacia, automotivación, etc., en el marco de la autonomía emocional.
6. El desarrollo de las *habilidades sociales* es un antecedente claro de la Educación Emocional, ya que dentro de las competencias emocionales, las sociales ocupan un lugar destacado, hasta tal punto que a menudo se habla de educación social y emocional.
7. La *educación moral* y la *educación en valores* tiene como referentes importantes a Kohlberg, Piaget, Gilligan y otros, con sus respectivos seguidores, que han contribuido a su difusión con aplicaciones prácticas.

Cada vez son más los que relacionan la educación en valores con las emociones. Uno de los principios de la Educación Emocional es que el desarrollo de la inteligencia emocional sin unos principios éticos y morales podría ser peligroso. Hay muchos motivos que justifican una necesaria convergencia entre educación en valores y Educación Emocional.

8. La *teoría de las inteligencias múltiples* de Gardner, en particular por lo que se refiere a la inteligencia interpersonal y la

intrapersonal, son un referente fundamental de la Educación Emocional. La inteligencia interpersonal se construye a partir de la capacidad para establecer buenas relaciones con otras personas; la inteligencia intrapersonal se refiere al conocimiento y gestión de los aspectos internos de sí mismo. Ambas desembocan en la inteligencia emocional.

9. La *teoría triárquica* de Sternberg, que amplía las inteligencias múltiples, con los conceptos de *inteligencia analítica*, *inteligencia creativa* e *inteligencia práctica*. A ellos se añade la *inteligencia exitosa*, que no coincide con la *inteligencia académica*. Todo ello plantea un cambio de perspectiva en el campo de la inteligencia, con aplicaciones a la educación.
10. La *inteligencia emocional* de Salovey y Mayer (1990, 2007), difundida por Goleman (1995), es un referente esencial y de primer orden por lo que respecta a la Educación Emocional. De hecho, la Educación Emocional surge en el marco de la revolución emocional que estas aportaciones desencadenan a partir de mediados de los años 90. Los conceptos de *conciencia emocional* y *regulación emocional*, que se basan en la inteligencia emocional, son claves en las competencias emocionales.
11. *Los cuatro pilares de la educación para el siglo XXI* (conocer, saber hacer, convivir y ser), señalados en el informe Delors (1996). Como mínimo, los dos últimos contribuyen a fundamentar la Educación Emocional. Dado que ese informe se refiere al marco programático de la educación en el siglo XXI, se puede considerar que la Educación Emocional es un elemento más dentro de las innovaciones necesarias para que la práctica educativa responda a las necesidades sociales.
12. Las *teorías de las emociones* son un fundamento para la Educación Emocional. A ellas se dedica una parte importante del libro *Psicopedagogía de las emociones* (Bisquerra, 2009), donde se pone de relieve cómo los inicios científicos están en Charles Darwin, William James, Lange, Cannon, Bard y otros.

Después de sufrir un cierto letargo, renació de la mano de los seguidores de la tradición darwinista, que ponen un énfasis en la

expresión facial, los cuales convergen con el enfoque biológico, donde la respuesta psicofisiológica es un aspecto esencial (Tomkins, Ekman, Izard, Plutchik, Zajonc). Además, está la tradición cognitiva (Arnold, Lazarus, Frijda, Scherer) que pone el énfasis en la evaluación que activa la respuesta emocional. Una alternativa a los movimientos anteriores, centrados en la investigación de laboratorio, es el construccionismo social (Averill, Harré, Kemper), que se interesa por las emociones como resultado de una construcción social. Los resultados de estas investigaciones aportan un conocimiento fundamentado del concepto de emoción y de los fenómenos afectivos, con múltiples aplicaciones para la práctica de la Educación Emocional.

13. Las aportaciones de la *neurociencia*, difundidas por autores como Damasio (1996, 2001, 2005) y LeDoux (1999), han permitido conocer mejor el funcionamiento cerebral de las emociones.
14. Las aportaciones de la *psiconeuroinmunología* aportan evidencias de que las emociones afectan al sistema inmunitario. Las emociones negativas debilitan las defensas del sistema inmunitario, mientras que las emociones positivas lo refuerzan. Estos trabajos ponen en relación las emociones y la salud.
15. Las investigaciones sobre el *bienestar subjetivo*, realizadas por Argyle, Diener, Fordyce, Myers, Veenhoven y otros, han desembocado en el bienestar emocional como uno de los objetivos de la Educación Emocional.

Relacionado con el bienestar está el concepto de *fluir* (*flow*) o *experiencia óptima*, introducido por Mihalyi Csikszentmihalyi (1997). El *fluir* se refiere a las ocasiones en que sentimos una especie de regocijo, un profundo sentimiento de alegría o felicidad, que lo habíamos estado buscando y deseando durante mucho tiempo y que se convierte en un referente de cómo nos gustaría que fuese la vida. El *fluir* es una experiencia óptima que tiene mucho que ver con el concepto de “experiencias cumbre” de Maslow.

16. La *psicología positiva* es un movimiento que surge a principios del siglo XXI bajo el impulso de Seligman, Csikszentmihalyi y otros. En el momento en que aparece la psicología positiva, la Educación Emocional ya estaba funcionando. Pero las aportaciones de la psicología positiva la enriquecieron profundamente.
17. Las aportaciones de la *prosocialidad*, que hace referencia a los comportamientos que favorecen a otras personas (o grupos) sin la búsqueda de recompensas externas, extrínsecas o materiales. Los comportamientos prosociales aumentan la probabilidad de generar una reciprocidad positiva de calidad y solidaria en las relaciones interpersonales (Roche, 2002).
18. La *ecología emocional* es un planteamiento muy creativo presentado en diversas publicaciones de Conangla y Soler (2002), que aplican los principios y la terminología de la ecología a la Educación Emocional.

Todas estas aportaciones influyen y repercuten en la Educación Emocional, que se basa en estos fundamentos teóricos desde una perspectiva integradora.

De esta forma se pone en evidencia cómo la Educación Emocional está abierta y receptiva a las nuevas aportaciones que puedan ir apareciendo.

1.4 Los contenidos de la Educación Emocional

La fundamentación teórica de la Educación Emocional desemboca en la selección de objetivos y contenidos para los programas de intervención.

Los criterios a tener en cuenta en la selección de contenidos son:

- Éstos deben adecuarse al nivel educativo del alumnado al que va dirigido el programa y pueden variar según los destinatarios (conocimientos previos, madurez personal, etc.).
- Deben ser aplicables a todo el grupo.

- Los contenidos y las actividades deben favorecer procesos de conexión con y reflexión sobre las propias emociones y las emociones de los demás.
- Deben enfocarse hacia el desarrollo de competencias emocionales.

Hay que distinguir entre un programa de formación del profesorado y uno dirigido al alumnado; pero, en general, los contenidos se derivan del marco conceptual de las emociones y de las competencias emocionales.

Los contenidos deben hacer referencia a los siguientes temas:

- Conocer el *marco conceptual de las emociones*, que incluiría: el concepto de emoción, los fenómenos afectivos (emoción, sentimiento, afecto, estado de ánimo, perturbaciones emocionales, etc.) y los tipos de emociones (positivas y negativas, básicas, ambiguas, estéticas, entre otros).
- Conocer las características (causas, predisposición a la acción, estrategias de regulación, competencias de afrontamiento) de las emociones principales: miedo, ira, ansiedad, tristeza, vergüenza, aversión, alegría, amor, humor, felicidad, etcétera.
- Analizar la naturaleza de la *inteligencia emocional* y sus múltiples aplicaciones para la práctica. Este marco se complementa con las *competencias emocionales*: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social, habilidades de vida para el bienestar.
- Detectar las relaciones entre emoción y salud, emoción y motivación, emoción y bienestar, y sus múltiples aplicaciones para la práctica.

1.5 Aplicaciones de la Educación Emocional

Las *aplicaciones de la Educación Emocional* se pueden dejar sentir en múltiples situaciones: comunicación efectiva y afectiva, resolución de conflictos, toma de decisiones, prevención inespecífica (consumo de drogas, sida, violencia, anorexia, intentos de suicidio), entre otras.

En último término se trata de:

- desarrollar la autoestima, con expectativas realistas sobre sí mismo;
- desarrollar la capacidad de fluir;
- desarrollar la capacidad para adoptar una actitud positiva ante la vida.

Todo ello de cara a posibilitar un mayor bienestar subjetivo para conseguir un mayor bienestar social.

1.6 Las competencias emocionales

El objetivo principal de la Educación Emocional es el desarrollo de competencias emocionales. Un modelo de competencias emocionales, que está en proceso de construcción, análisis y revisión permanente, se presenta en este apartado. La versión que aquí se expone es una actualización de versiones anteriores (Bisquerra y Pérez, 2007; Bisquerra, 2008).

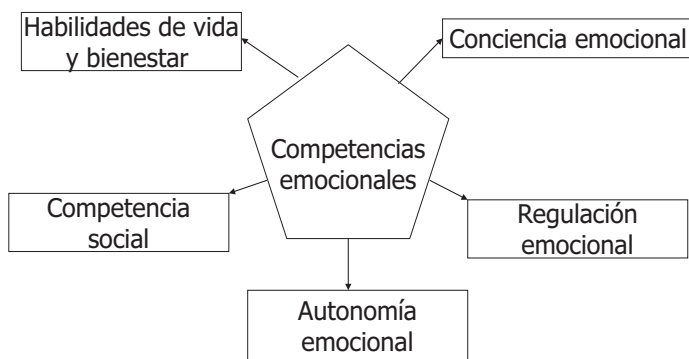
Entendemos las competencias emocionales como *el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales*.

En el modelo que se presenta, las competencias emocionales se estructuran en cinco grandes competencias:

1. Conciencia emocional.
2. Regulación emocional.

3. Autonomía personal.
4. Competencia social.
5. Habilidades de vida para el bienestar.

Gráficamente se puede representar mediante la figura 6.1, a la cual se le puede denominar *pentágono de competencias emocionales*.



El modelo pentagonal de competencias emocionales.

1.6.1 La conciencia emocional

La *conciencia emocional* es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.

La conciencia emocional incluye:

- *Toma de conciencia de las propias emociones*: Es la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones;

identificarlos, etiquetarlos y expresarlos. ¿Cómo me siento con lo que me rodea?

Contempla la posibilidad de experimentar emociones múltiples en un mismo período de tiempo.

- *Dar nombre a las emociones*: Es la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y la utilización de expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar los fenómenos emocionales.
- *Comprensión de las emociones de los demás*: Es la capacidad para percibir con precisión las emociones y los sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales.

Incluye la pericia de servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.

- *Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento*: Es la capacidad para percibir que los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia).

Emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua, de tal forma que resulta difícil discernir qué es primero. Muchas veces pensamos y nos comportamos en función del estado emocional.

- La capacidad de encauzar los sentimientos y las emociones para conseguir un crecimiento personal.
- La capacidad para entender que los sentimientos no se pueden catalogar como buenos o malos, correctos o incorrectos, sino que son las conductas que surgen de nuestra vida emocional las que se pueden catalogar.

El trabajo sobre el conocimiento y la gestión de las emociones y los sentimientos en el contexto escolar es relativamente nuevo. Hasta hace unos años tanto en el hogar como en la escuela se tenían en cuenta las

emociones solo para reprimirlas y conseguir un dominio de los propios sentimientos.

Se conseguía de esta manera lo que Salovey bautizó con el nombre de *analfabetismo emocional*.

La *conciencia emocional* es el primer paso para poder pasar a las otras competencias.

1.6.2 La regulación emocional

La *regulación emocional* es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento y capacidad para autogenerarse emociones positivas.

La regulación emocional incluye:

- *Expresión emocional apropiada*: Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada.

Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. Esto se refiere tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, supone la comprensión del impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento puedan tener en otras personas. También incluye el hábito para tener esto en cuenta en el momento de relacionarse con otras personas.

- *Regulación de emociones y sentimientos*: Es la regulación emocional propiamente dicha.

Esto significa aceptar que los sentimientos y las emociones a menudo deben ser regulados. La regulación emocional incluye:

- *Regulación de la impulsividad*: ira, violencia y comportamientos de riesgo.
- *Tolerancia a la frustración* para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión).
- Perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades.

- Capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo pero de orden superior, etc.
- *Habilidades de afrontamiento*: Es la habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto y de las emociones que generan.

Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.

- *Competencia para autogenerar emociones positivas*: Es la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida.

Es la capacidad para autogestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.

Regular nuestras emociones y sentimientos tiene dos funciones claramente relacionadas:

1. Por un lado nos permite desarrollar las competencias necesarias para la prevención y gestión de los conflictos, y la posible aparición de las conductas violentas.

Son muchos los programas que se han desarrollado para trabajar dichas competencias. La mayoría de ellos se centran en:

- La regulación de la ira.
 - El refuerzo positivo de los comportamientos deseables.
 - La negociación.
 - La tolerancia a la frustración.
2. Por otro lado, dado que no basta con saber solucionar los momentos críticos o estresantes, se requieren estrategias proactivas que deben ser ensayadas antes de que surja el conflicto. Estas estrategias se deben aprender a lo largo de toda la escolarización.

El alumnado debe aprender tanto habilidades de afrontamiento como habilidades de prevención.

1.6.3 La autonomía emocional

La *autonomía emocional* se puede entender como un concepto amplio que incluye autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.

La autonomía emocional incluye:

- *La autoestima*: Es la capacidad de tener una imagen positiva de sí mismo; estar satisfecho y mantener buenas relaciones consigo mismo.

La autoestima consiste en tener una imagen positiva de uno mismo conociendo las propias capacidades y limitaciones. Ésta se construye a lo largo de toda la vida y va variando según la edad y las experiencias vividas.

Un aspecto que puede contribuir a favorecer la construcción de la autoestima del alumnado es que éste conozca sus propias fortalezas y debilidades.

Las fortalezas son todos aquellos recursos y habilidades que les permiten alcanzar los objetivos planteados y actuar con seguridad y confianza, siguiendo adelante a pesar de las dificultades.

Las debilidades son los aspectos que no se dominan y que les impiden o les dificultan alcanzar los objetivos planteados.

Las debilidades conocidas y asimiladas les permitirán ser sinceros y realistas y marcarse retos accesibles.

- *La automotivación*: Es la capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etcétera.

Motivación y emoción van de la mano. Automotivarse es esencial para dar un sentido a la vida.

- *Autoeficacia emocional*: Es la percepción de que se es capaz (eficaz) en las relaciones sociales y personales gracias a las competencias emocionales.

El individuo se percibe a sí mismo con capacidad para sentirse como desea, para generarse las emociones que necesita.

- *Responsabilidad*: Es la capacidad para responder por los propios actos.

Es la intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos.

Es asumir la responsabilidad en la toma de decisiones. Ante la decisión de ¿qué actitudes (positivas o negativas) voy a adoptar ante la vida?, en virtud de la autonomía y la libertad, decidir con responsabilidad, sabiendo que en general lo más efectivo es adoptar una actitud positiva.

- *Actitud positiva*: Es la capacidad para decidir que voy a adoptar una actitud positiva ante la vida a pesar de que siempre van a sobrar motivos para que la actitud sea negativa. Saber que en situaciones extremas, lo heroico es adoptar una actitud positiva; aunque cueste.

Siempre que sea posible manifestar optimismo y mantener actitudes de amabilidad y respeto hacia los demás. Por extensión, la actitud positiva repercute en la intención de ser bueno, justo, caritativo y compasivo.

- *Análisis crítico de normas sociales*: Es la capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los *mass media*, relativos a normas sociales y comportamientos personales. Esto tiene sentido de cara a no adoptar los comportamientos estereotipados propios de la sociedad irreflexiva y acrítica.

La autonomía debe ayudar a avanzar hacia una sociedad más consciente, libre, autónoma y responsable.

- *Resiliencia*: Es la capacidad que tiene una persona para enfrentarse con éxito a unas condiciones de vida sumamente adversas (pobreza, guerras, orfandad, entre otras).

1.6.4 La competencia social

La *competencia social* es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas.

La competencia social incluye:

- *Dominar las habilidades sociales básicas*: La primera de las habilidades sociales es escuchar. Sin ella, difícilmente se pueda pasar a las demás: saludar, despedirse, pedir un favor, manifestar agradecimiento, pedir disculpas, aguardar el turno, mantener una actitud dialogante, cooperar, colaborar, etcétera.
- *Respeto por los demás*: Es la intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales, y valorar los derechos de todas las personas. Esto se aplica en los diferentes puntos de vista que puedan surgir en una discusión.
- *Practicar la comunicación receptiva*: Es la capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para que puedan recibir los mensajes con precisión.
- *Practicar la comunicación expresiva*: Es la capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en la comunicación verbal como no verbal, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.
- *Compartir emociones*: Es la capacidad para compartir emociones profundas teniendo en cuenta que no siempre es fácil.

Implica la conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas tanto por el grado de inmediatez emocional o sinceridad expresiva como por el grado de reciprocidad o simetría en la relación.

- *Comportamiento prosocial y cooperación*: Es la capacidad para realizar acciones en favor de otras personas, sin que lo hayan solicitado.

Aunque no coincide con el altruismo, tiene muchos elementos en común.

- *Asertividad*: Es la capacidad para mantener un comportamiento equilibrado entre la agresividad y la pasividad.

Esto implica la capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos, al mismo tiempo que se respeta a los demás, con sus opiniones y derechos. (Decir “no” claramente y mantenerlo y aceptar que el otro te pueda decir “no”).

Implica también hacer frente a la *presión de grupo* y evitar situaciones en las cuales uno puede verse coaccionado para adoptar comportamientos de riesgo. En ciertas circunstancias de presión, procurar demorar la toma de decisiones y la actuación hasta sentirse adecuadamente preparado.

- *Prevención y solución de conflictos*: Es la capacidad para identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales. Implica la capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión preventiva y evaluar riesgos, barreras y recursos. Cuando inevitablemente se producen los conflictos, afrontarlos de forma positiva, aportando soluciones informadas y constructivas.

También implica la capacidad de *negociación y mediación* como aspectos importantes de cara a una resolución pacífica del problema, considerando la perspectiva y los sentimientos de los demás.

- *Capacidad para gestionar situaciones emocionales*: Es la habilidad para reconducir situaciones emocionales en contextos sociales. Se trata de activar estrategias de regulación emocional colectiva. Esto se superpone con la capacidad para inducir o regular las emociones en los demás.

1.6.5 La competencia para la vida y el bienestar

Las *competencias para la vida y el bienestar* son la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etcétera.

La competencia para la vida y el bienestar incluye:

- *Fijar objetivos adaptativos*: Es la capacidad para fijar objetivos positivos y realistas. Algunos, a corto plazo (para un día, semana, mes) y otros a largo plazo (un año o varios).
- *Toma de decisiones*: Es la capacidad para desarrollar mecanismos personales para tomar decisiones sin dilación en situaciones personales, familiares, académicas, profesionales, sociales y de tiempo libre, que acontecen en la vida diaria.

Supone asumir la responsabilidad por las propias decisiones, tomando en consideración aspectos éticos, sociales y de seguridad.

- *Buscar ayuda y recursos*: Es la capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia, y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.
- *Ciudadanía activa participativa, crítica, responsable y comprometida*: Es la capacidad que implica el reconocimiento de los propios derechos y deberes.

Implica el desarrollo de un sentimiento de pertenencia, una participación efectiva en un sistema democrático, una solidaridad y un compromiso.

También implica el ejercicio de valores cívicos y el respeto por los valores multiculturales y la diversidad.

Esta ciudadanía se desarrolla a partir del contexto local, pero se abre a contextos más amplios (autonómico, estatal, europeo, internacional, global).

Las competencias emocionales son esenciales en la educación para la ciudadanía (Bisquerra, 2008).

- *Bienestar emocional*: Es la capacidad para gozar de forma consciente de bienestar (emocional, subjetivo, personal, psicológico) y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa.

Implica adoptar una actitud favorable al bienestar y aceptar el derecho y el deber de buscar el propio bienestar, ya que con ello se puede contribuir activamente al de la comunidad en la que uno vive (familia, amigos, sociedad).

- *Fluir*: Es la capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social.

1.7 Metodología

La Educación Emocional sigue una metodología eminentemente práctica (interiorización, autorreflexión, debates, dinámica de grupos, juegos, dramatización, *role-playing*, etc.) con objeto de favorecer el desarrollo de las competencias emocionales. La exposición teórica puede reducirse al mínimo, sobre todo en los niveles educativos inferiores.

El desarrollo de estas competencias consiste en una práctica continuada. Una posible sistemática para esta práctica puede consistir en abordar las cinco categorías de las competencias emocionales para aplicarlo a las diversas emociones.

Se recomienda empezar por las básicas (ira, miedo, tristeza, alegría y amor) y después pasar a las sociales (vergüenza, timidez, culpabilidad, envidia, amor, entre otras). La automatización de respuestas emocionales apropiadas en las diversas circunstancias de la vida requiere una práctica y un entrenamiento continuado.

El hecho de que las clases sean participativas y dinámicas no significa forzosamente que se tengan que exponer las propias emociones en público. Que nadie se vea obligado a exponer sus intimidades es un principio básico. En ningún momento hay que violentar a nadie sobre aspectos emocionales personales. Hay que ir con sumo cuidado y sensibilidad sobre este aspecto. En general se tratarán situaciones de terceras personas. El profesor, si lo considera conveniente, puede exponer su propia experiencia.

Solamente cuando se ha creado un clima de mutua confianza que lo facilite se podrá invitar al alumnado a que exponga (los que lo deseen hacer voluntariamente) experiencias personales de carácter emocional.

Desde el punto de vista de la metodología de intervención, conviene tener presente la teoría del aprendizaje social de Bandura, que pone el énfasis en el rol de los modelos en el proceso de aprendizaje. Esto sugiere la inclusión del modelado como estrategia de intervención y poner el énfasis en analizar cómo los modelos (compañeros y compañeras, personajes de los *medios de comunicación*, profesorado, familias) pueden influir en las actitudes, creencias, valores y comportamientos.

1.8 Agentes de la Educación Emocional

¿Quién debe impartir la Educación Emocional? Esta pregunta, aparentemente fácil de responder, en realidad no lo es tanto. Son muchas las personas y los agentes que pueden contribuir a la puesta en práctica de la Educación Emocional.

Principalmente, el *profesorado*. Todo el profesorado puede contribuir al desarrollo de las competencias emocionales.

Para ello se requiere, en primer lugar, una sensibilización de su importancia y necesidad. En segundo lugar se requiere una formación.

Es de desear que las Administraciones Públicas se tomen en serio los cambios positivos que la Educación Emocional representa para la educación en general y adopten las medidas oportunas para la formación del profesorado y la puesta en práctica de dicha educación en los centros educativos.

Las *familias* juegan un papel muy importante en el desarrollo emocional de sus hijos. Se requiere una formación de las familias que puede ser potenciada en los centros educativos, a través de charlas, talleres, cursos, etc. El buen entendimiento y la colaboración entre el centro educativo y las familias son esenciales para el éxito de los programas de Educación Emocional.

La Administración pública, a través de los Departamentos de Educación, Ayuntamientos, Inspección Técnica de Educación, servicios de apoyo externos, etc., pueden apoyar la formación del profesorado y la puesta en práctica de programas de Educación Emocional.

Las organizaciones en general, a través de sus directores, jefes, líderes, departamentos de recursos humanos, entre otros, pueden ser agentes activos para el desarrollo de las competencias emocionales de sus empleados. Se ha demostrado que esto tiene efectos positivos en el clima emocional de la organización, potenciación de la fidelidad de los clientes, efectividad de los equipos.

1.9 Materiales curriculares

Para apoyar la labor del profesorado en cualquier nivel educativo se han publicado libros con materiales curriculares, ejercicios y actividades, prácticas enfocadas al desarrollo de competencias. En ellos encontrarán abundantes sugerencias y actividades en el momento de poner en práctica la Educación Emocional.

Algunos ejemplos de estos materiales se pueden encontrar en el apartado de bibliografía.

1.10 Efectos de la Educación Emocional

Investigaciones realizadas a partir de los primeros años del siglo XXI han aportado evidencias de los efectos de la Educación Emocional. Entre los estudios que conviene reseñar está el Informe de la Fundación Marcelino Botín (2008), titulado *Educación Emocional y Social. Análisis Internacional*. Este trabajo presenta diversos metaanálisis basados sobre unas 800 investigaciones, en las que han participado alrededor de 500 000 estudiantes de educación infantil, primaria y secundaria. Los datos se refieren principalmente a Estados Unidos, pero también se incluyen el Reino Unido, Suecia, Países Bajos, Alemania y España. En las citas de este trabajo, vamos a referirnos de forma abreviada mediante la sigla IFMB (2008).

La conclusión general de las investigaciones es que el desarrollo sistemático de programas de Educación Emocional tiene un impacto importante para el desarrollo integral del alumnado.

Este impacto se concreta en aspectos como:

- a. Mejora significativa de las competencias emocionales y sociales.
- b. Reducción de *problemas de exteriorización* (absentismo, comportamientos disruptivos, violencia, consumo de drogas, vandalismo, conducta antisocial, etcétera).
- c. Reducción de *problemas de interiorización* (ansiedad, estrés, depresión, trastornos mentales, salud mental, entre otros).
- d. Mejora de actitudes y conductas positivas hacia sí mismo y hacia los demás (autoestima, conducta prosocial, participación escolar y comunitaria).
- e. Mejora de las calificaciones escolares y resultados académicos.

Los programas más efectivos son los que presentan las características siguientes:

- Fundamentación teórica coherente.
- Aplicación sistemática.
- Altamente interactivos y participativos.
- Variedad de métodos y técnicas didácticas.
- Estimula los intereses y mantiene la atención de los participantes.
- Trabajan con grupos pequeños.
- Tienen una duración e intensidad considerable (mínimo de varios meses).
- Están integrados en la comunidad.
- Implican a las familias.
- El profesorado ha recibido una formación específica en Educación Emocional.

Constituye una variable crítica la preparación del profesorado que imparte la Educación Emocional. Los efectos positivos se obtienen con un profesorado que ha recibido una formación adecuada para ello, de tal forma que se sienta cómodo y suficientemente preparado. La actitud positiva hacia la Educación Emocional es otro factor importante.

Profesorado mal preparado, que se siente incómodo con actividades muy interactivas centradas en aspectos personales y emocionales, y con poca experiencia sobre el tema, puede obtener efectos nulos o insignificantes. Para asegurar la efectividad, el profesorado necesita convencerse de la importancia de la Educación Emocional y del valor de las técnicas de enseñanza interactiva (dinámica de grupos, representación de roles, grupos de discusión, etc.). También necesita formarse y entrenarse para la puesta en práctica. Solamente después de este proceso se puede pasar a la acción de forma efectiva.

Otra variable crítica es la *dosis del programa*, donde se incluye la cantidad, la extensión, la duración y la intensidad. La *cantidad* se refiere al número de temas que realmente se han impartido respecto al total de temas presentes en el programa teórico. Un programa puede tener diez temas, pero en la práctica solamente se imparten seis. La *extensión* se refiere a en qué medida se profundiza en cada tema. Por ejemplo, un profesor puede dedicar una hora a un tema, mientras que otro le puede dedicar el doble. La *duración* es el tiempo total dedicado al programa; se puede medir en horas o en minutos. La *intensidad* se refiere a la frecuencia de las sesiones. Un programa se puede aplicar a razón de una sesión a la semana; otra posibilidad puede ser a razón de tres o cuatro. Habitualmente se entiende que cada sesión dura entre 45 a 60 minutos. Para obtener resultados se requiere, como mínimo, una duración de unas diez sesiones, a lo largo de unos tres meses, con una frecuencia de una sesión a la semana. Esto es el mínimo, y se considera insuficiente para obtener resultados a largo plazo. Las sesiones posteriores de refuerzo son muy importantes. Para conseguir efectos óptimos se recomienda una presencia de prácticas de Educación Emocional y entrenamiento en competencias emocionales durante años. Hay que tener presente que las competencias emocionales son de las más difíciles de adquirir. Un alumno normal en un trimestre puede aprender a resolver problemas de ecuaciones de segundo grado. Pero para automatizar la regulación de la impulsividad en situaciones de ira (y prevenir la violencia) se necesitan años de entrenamiento. Éste es uno de los retos de la Educación Emocional: dedicarle la dosis necesaria. En el estado actual de conocimiento, una buena dosis podría ser sesiones semanales de 45 a 60 minutos durante todo el curso y a lo largo de todos los cursos.

La conclusión es que los programas de Educación Emocional tienen un gran potencial para producir efectos positivos en la prevención y el desarrollo humano. Como consecuencia de las evidencias aportadas por las investigaciones, la falta de acción en Educación Emocional, o su rechazo, equivale a privar a la sociedad de oportunidades cruciales, científicamente contrastadas, para su desarrollo personal, social, emocional y académico. Esto significaría una flagrante violación de la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de los Niños. Dicho de otra forma, dada la situación actual del conocimiento sobre la eficacia de la Educación Emocional, los países y las administraciones públicas ya no tienen excusas para no proporcionar los medios y el apoyo necesario a los centros educativos para que se aplique la Educación Emocional. La privación de las oportunidades que presenta la Educación Emocional significa privar a la sociedad de ciudadanos con personalidades bien desarrolladas y equilibradas emocionalmente que puedan contribuir de forma significativa al bienestar social (IFMB, 2008).

1.11 La Educación Emocional como tendencia del siglo XXI

La educación y la sociedad en general están experimentando grandes cambios, cuya exposición detallada podría ocupar un libro. El concepto de profesionales de la educación ha pasado de ser sinónimo de *transmisión y tradición* a ser *agentes de cambio*. En el pasado imperaba la normativa reguladora y la *obligación impuesta*; mientras que actualmente hay que buscar la *negociación* y el *consenso* en la vida escolar, familiar y social. Esto implica pasar de cumplir órdenes a la responsabilidad. Lo cual implica, entre otros muchos aspectos, la necesidad de competencias personales, sociales y emocionales. Así se señala en diversos informes, de instituciones oficiales).

Hasta finales del siglo XX, aspectos como amor, bienestar emocional o felicidad, se consideraban como propios de la vida privada y de dudosa reputación. Por esto se tenían que mantener alejados de las aulas. Afortunadamente se está produciendo un cambio de perspectiva.

En este apartado se hace referencia a algunos informes y documentos oficiales que apoyan la Educación Emocional. Conviene tener presente que cuando se habla de educar para el bienestar emocional y la felicidad (emociones positivas), también hay que entender sus contrarios: educar para la infelicidad, para prevenirla o para hacerla soportable y llevadera cuando es inevitable. Esto implica regulación emocional, control de la impulsividad, tolerancia a la frustración, autonomía emocional, etc. Es decir, competencias básicas para la vida, que aportan recursos para prevenir la ansiedad, el estrés, la depresión, los comportamientos de riesgo, el consumo de drogas, la violencia, los suicidios y más. Esto es la Educación Emocional.

La Convención sobre los Derechos de los Niños fue adoptada por la Asamblea de las Naciones Unidas en 1989. El artículo 29 dice que la educación debe estar orientada al desarrollo de la personalidad. Es decir, la educación no es sólo una cuestión de desarrollo académico de carácter cognitivo, sino que debe estar dirigida al desarrollo integral (cognitivo, social, emocional, moral, físico). Como consecuencia, los sistemas y los centros educativos que se limitan al desarrollo cognitivo o académico están violando los derechos de los niños.

La Declaración Universal de los Derechos Humanos establece en el artículo 27 que todos los ciudadanos tienen derecho a compartir los beneficios del progreso científico y sus aplicaciones. Como complemento de lo anterior, se puede concluir que si la investigación científica ha identificado estrategias que mejoran el desarrollo integral de los estudiantes, tienen derecho a ser educados a través de ellos.

El conocido informe Delors (1996), titulado *La Educación encierra un tesoro. Informe a la Unesco de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI*, presenta cuatro pilares de la educación del futuro: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir, aprender a ser. En este informe se dice que los sistemas de educación formal tienden a enfatizar la adquisición de conocimientos en detrimento de otros tipos de aprendizaje; pero ahora es vital concebir la educación de una forma más integrada. Esta visión debería orientar las reformas y políticas educativas. Aunque no lo dice textualmente, implícitamente este informe abre la puerta a la Educación Emocional como estrategia para

facilitar a las personas un desarrollo integral que les permita tomar las riendas de sus vidas y encontrar un equilibrio personal.

En agosto de 2007, la UNESCO reunió un panel de expertos en Berlín. De este encuentro surgió la *Kronberg Declaration on the Future of Knowledge Acquisition and Sharing*¹, donde se señala que las instituciones educativas del futuro tendrán que dedicarse más a las competencias sociales y emocionales, así como a la educación en valores. La importancia de adquirir un conocimiento fáctico disminuye a favor de la capacidad para orientarse en sistemas complejos, donde lo que importa es encontrar, evaluar y utilizar creativamente información relevante.

En resumen, en los últimos años se han dado una serie de documentos (informes, leyes, convenciones) que apoyan la Educación Emocional como un aspecto importante del desarrollo humano, para el bienestar personal y social. Ahora se trata de ponerlo en práctica de forma efectiva y bien fundamentada.

¹ Véase: <http://www.futureknowledge.org/background/Kronberg-Declaration.pdf/view>.

CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO. IDEAS PARA EL PROFESORADO

2

2.1 Las sesiones

La metodología didáctica de las sesiones debe ser eminentemente activa.

Las actividades que se presentan son preferentemente vivenciales y deben ayudar a:

- Priorizar la comunicación entre el alumnado.
- Crear vínculos afectivos.
- Valorar y respetar las aportaciones de alumnado y profesorado.
- Participar, generar y favorecer el intercambio de opiniones, experiencias e ideas.
- Descubrir que las aportaciones del resto del alumnado pueden influir en nuestra manera de pensar y en nuestros propósitos.
- Favorecer la autoestima y la confianza en sí mismos.

La idea de este libro es incluir la educación de las emociones en un contexto conocido y asequible por los niños y niñas de los salones.

Trabajar con las emociones y los sentimientos de alumnado y profesorado puede provocar situaciones emocionales para las cuales no se está preparado o no se tienen recursos establecidos.

Para poder evitar o prever estas situaciones, el docente debe elegir las actividades de acuerdo con la realidad del grupo.

Las actividades propuestas en el libro se pueden variar para adecuarlas a las necesidades del grupo, pero se debe tener en cuenta que no pueden ser repetitivas ni en lo que se refiere a metodología ni en lo que se refiere a los objetivos propuestos.

En algunas de ellas se ofrecen experiencias que pueden servir como referencia a la hora de proponer las sesiones.

El docente debe adoptar siempre una actitud invitadora, sin intentar imponer u obligar al alumnado a que exprese o comente sus vivencias.

Se debe dar tiempo a aquel alumnado que sea más reservado a la hora de participar para que pueda ver que no se lo va a juzgar ni a etiquetar sino que el único objetivo es crear un espacio donde se comparten sentimientos.

Los comentarios que surjan de estas sesiones se pueden utilizar en cualquier momento del curso siempre y cuando sirvan para mejorar la convivencia entre el grupo.

La gestión de las emociones no es una ciencia exacta y se deben respetar todas las aportaciones.

A menudo el docente tendrá que “parar” alguna intervención, en especial aquellas en las que se acuse o se malinterprete las actuaciones o el comportamiento de algún componente del grupo.

Si se detecta que alguien, a partir de las intervenciones, muestra algún problema familiar, se intentará hablar con él o ella en privado.

Una buena manera de iniciar la conversación sería: *“Me pareció que cuando hablábamos el otro día en clase de... no se sentía bien. ¿Quiere que lo hablemos ahora? Sólo pretendo que sepa que si quiere comentarme alguna cosa puede hacerlo cuando quiera”*.

Si se considera oportuno, el docente puede trasladar estas situaciones a las familias manteniendo una actitud colaboradora y reconciliadora. Conocer el trato que recibe el alumnado en su hogar puede explicar muchas de las conductas que se perciben en el aula.

Se puede ayudar a las familias a:

- Definir y acotar cuál es el problema.
- Buscar las causas que lo han generado.
- Analizar todas las posibles soluciones
- Ver qué consecuencias pueden tener las diferentes soluciones.
- Enfocar los problemas no desde *qué hemos hecho mal* sino desde *qué podemos hacer*.
- Ponerse en el lugar del alumno, aceptando sus virtudes y defectos, y buscar cuál de ellas puede ayudar en la solución del problema.
- Buscar soluciones realistas y asequibles.

El docente debe conocer todo este proceso y colaborar en su seguimiento desde el aula. Este último debe realizarse de manera individual y buscando “espacios escolares” que permitan un buen feedback con el alumnado.

Teniendo en cuenta que los alumnos van construyendo su pensamiento en las interacciones con el resto de las personas, es importante priorizar las actividades como conversar, escuchar y expresarse, ya que comunicarse bien es una competencia esencial para el aprendizaje que debe desarrollarse en todas las actividades educativas.

Comunicar significa saber expresar situaciones, hechos, emociones, sentimientos e ideas. La habilidad para expresar, argumentar e interpretar los sentimientos de manera asertiva les dará a los estudiantes una mejor capacidad de relación con los demás.

Aprender a comunicarse es también saber utilizar diferentes lenguajes (la palabra, el propio cuerpo, el arte) para expresar los sentimientos. Estos lenguajes harán posible el acceso a la construcción y la comunicación de los conocimientos, a la representación, interpretación y comprensión de la realidad, y a la organización y autorregulación del pensamiento, las emociones y las conductas.

El docente debe permitir la expresión libre de las emociones, para favorecer, en cada uno, el lenguaje que le sea más cómodo para comunicarse.

Muchas de las actividades se inician en el piso del salón con el alumnado sentado en círculo. Esta posición favorece el diálogo entre el profesor y el alumno.

2.2 La participación del alumnado

Una de las competencias emocionales que se pretende trabajar transversalmente a lo largo de las actividades que se presentan es la competencia o habilidad social.

Ser competente socialmente significa ser capaz de:

- Relacionarse asertivamente con los demás, es decir, saber defender sus derechos, pero teniendo en cuenta las necesidades del otro.
- Respetar las intervenciones y opiniones de todo el alumnado y equipo docente.
- Saber comprender y escuchar de manera atenta.
- Buscar diferentes soluciones delante de un conflicto.

Todo ello se aprende trabajando con los demás y sintiéndose parte de un grupo. Esto último es necesario para que el alumnado se sienta seguro y se identifique con personas con las que comparte normas, dinámicas, objetivos y tareas.

La vinculación al grupo evoluciona y se transforma debido a que es un marco donde pueden comunicarse y donde sus opiniones son, o no, tenidas en cuenta.

Ser aceptado en el grupo supone:

- que los demás conozcan cómo son.
- darse cuenta de que cada componente del grupo es diferente, a la vez que todos son humanamente iguales. Estas diferencias son las que provocan diversidad de opiniones y, en consecuencia, conflictos.

Se debe tener en cuenta que, en estas edades, la vinculación al grupo es muy importante y el éxito de este factor influenciará y motivará a cada uno de sus componentes.

Resumiendo: formar parte del grupo y ser aceptado por éste da al alumnado seguridad, identidad, modelos, diversidad de opiniones y espacio para comunicarse.

Las actividades que se presentan proporcionarán al profesorado orientaciones para crear vínculos emocionales en el grupo y le darán mucha información personal sobre su alumnado. También servirán para consolidar la sensación de conexión y confianza entre el grupo, así como la elaboración de unas normas consensuadas que favorezcan la dinámica de la clase.

Muchas de las actividades que se proponen en este libro tienen como objetivo repercutir en el buen clima del aula, ya que éste hace posible un mejor rendimiento académico porque el alumnado se siente a gusto, vinculado al grupo y a sus tareas.

Hay que recordar que cada vez que un niño nuevo, llega al aula se debe dedicar una sesión para invitarlo a que elabore todas las actividades que le permitan sentirse parte integrante del grupo.

El trabajo en grupo y los consiguientes agrupamientos serán una de las bases metodológicas del trabajo de las competencias emocionales.

En el trabajo grupal se deben favorecer las actividades vivenciales, donde el alumnado conecte con los sentimientos, investigue, comente, analice y extraiga conclusiones. Cuando el grupo investiga se marca un objetivo común basado en expectativas conjuntas.

Las actividades de análisis permiten el respeto por la diversidad de opiniones, la gestión de las preferencias y posteriores elecciones, y la capacidad de aceptación de las decisiones comunes.

El grupo permite interactuar y dialogar con otras personas, expresar observaciones, explicaciones, opiniones, pensamientos, emociones, vivencias y argumentaciones.

En el grupo el alumnado afianza la competencia comunicativa, que es imprescindible para lograr cohesión, y para que cada uno sepa ponerse en el lugar del otro de una manera empática, respetando las opiniones.

2.2.1 ¿Cómo hacer los agrupamientos?

Como hemos visto en el anterior párrafo, el grupo nos ofrece la posibilidad de crear vínculos entre todos sus componentes. El docente debe crear estrategias para la formación de grupos que permitan la interacción de todo el alumnado de manera que nadie quede excluido y que los grupos sean variables y heterogéneos.

En el apartado de relajación por parejas, el docente puede elaborar un cuadrante de doble entrada con el nombre de todo el alumnado de manera que cada pareja, una vez acabada la sesión, se anote en él. Así, al finalizar el curso, todos habrán podido compartir alguna actividad con el resto de los compañeros y compañeras.

2.2.2 Estrategias para formar grupos

Algunas de las estrategias para formar grupos pueden ser las siguientes.

Cuando se trabaja por parejas:

- Trabajar con el compañero o la compañera de pupitre.
- Los números pares de la lista eligen números impares o al revés.
- El docente hace parejas aleatorias diciendo dos números de la lista.
- Se reparten las tarjetas con nombres de animales (dos para cada animal) y el alumnado debe formar las parejas.
- Se reparten tarjetas con números (dos para cada número) y el alumnado debe formar las parejas.
- El docente manda hacer dos formaciones paralelas. Los alumnos de cada formación deben elegir la pareja que tengan adelante en la otra fila. También el primero o la primera de la formación puede elegir al último o a la última de la otra formación.

Cuando se trabaja en grupos:

- El docente repartirá aleatoriamente una tarjeta a cada persona. Cada tarjeta tendrá un número (tantos números como niños y niñas haya en la clase). El docente formará los equipos de 4 (o 5 o 6...) según orden matemático: del 1 al 4, del 5 al 8, del 9 al 12...
- En una bolsa de tela el docente pondrá círculos de 7 colores diferentes hechos en cartulina. Habrá 4 (5, 6...) círculos para el mismo color. El alumnado debe sacar de la bolsa un círculo. El docente puede repartir o pedir a un par de personas que repartan los mismos grupos de círculos.
- La misma estrategia se puede hacer con caramelos de siete sabores diferentes.

Cuando se divide la clase en dos grupos se pueden seguir diferentes tipos de agrupaciones:

- Los nacidos de enero a junio y de julio a diciembre.
- Los que tienen hermanos y hermanas mayores y los que no.
- Los que tienen un nombre que empiece con...
- Los que su número de lista sea par o impar, múltiplos...-
- Colocar al alumnado en una formación y dividir por la mitad o por números pares e impares.

2.3 La participación del profesorado

El tutor o tutora, como parte integrante del grupo, es el recurso más valioso. Ha de ser a la vez dinamizador y participante de las actividades.

Algunas de las actividades que se presentan se han desarrollado con el Claustro de profesores y profesoras, y algunos ya empiezan a hacerlas servir como métodos para mejorar su bienestar subjetivo. Como se verá a continuación algunas fotografías han sido tomadas entre profesorado de diferentes colegios.

Algunos profesionales de la educación están asistiendo a cursos donde realizan algunas de las actividades propuestas en el libro. En el

apartado de experiencias, se propondrán algunas actividades para realizar con el Claustro de la escuela.

2.4 Los recursos necesarios

Las actividades que se ofrecen en este libro no necesitan de recursos especiales y muchas contienen el material necesario.

Algunas están relacionadas con la realidad cercana del alumnado ya que ésta les ofrece muchos referentes. El docente debe conocer dicha realidad y estar atento a qué programas de televisión, anuncios, juguetes, colecciones, películas, hobbies, modas, personajes, cantantes son los que marcan el momento para beneficiarse de su poder mediático.

El marco escolar, y en especial el salón, es el lugar ideal para crear un clima donde el alumnado pueda expresar sus emociones y sentimientos. La comunicación entre equipo docente y alumnado es vital para crear vínculos surgidos del diálogo.

Se debería dedicar diariamente un tiempo a la tertulia para poder compartir las tareas del día, las inquietudes, las noticias, las alegrías, las preocupaciones...

El alumnado debe estar acostumbrado a intercambiar opiniones o a expresar vivencias personales con toda tranquilidad delante del profesorado y delante del resto de los componentes de la clase.

Por parte del equipo docente, esto supone estar predispuesto y disponible al diálogo en todo momento. Es decir, en el contexto escolar se debe ofrecer tiempo y disponibilidad para ofrecer un clima de confianza y comunicación.

Para un seguimiento individualizado del alumnado se deben buscar momentos y espacios que permitan complicidad y privacidad. Se debe procurar no sacar a los estudiantes fuera de las clases ni retenerlos a la hora del cambio de actividad.

Un momento oportuno sería cuando en el aula se hicieran trabajos en grupo, cuando el alumno-a fuese a corregir alguna tarea a la mesa del docente, mientras se acompañasen las formaciones al patio...

Una vez identificado el problema, para que el alumno-a se sienta acompañado y protegido, se pueden utilizar los siguientes recursos:

- Un simple guiño;
- Un saludo, preguntando: *¿Todo bien?*;
- Dirigirse hacia él o ella y dejar reposar las manos en sus hombros cuando aludimos al problema de manera anónima en la clase.

Para el seguimiento de un grupo donde ha surgido un problema o un conflicto es bueno marcar un día y un espacio en el que el docente se pueda reunir con el grupo.

El grupo deberá analizar, junto al docente como mediador:

- ¿Cuál es el problema?
- ¿Qué causas han generado el problema?
- ¿Qué posibles soluciones se le pueden dar?
- ¿Qué consecuencias pueden tener las diferentes soluciones?
- ¿A qué solución se compromete el grupo?

Estos compromisos deben quedar por escrito y deben ser revisados y renovados periódicamente.

Todo el profesorado del centro debe conocer el trabajo sobre educación emocional que se está haciendo en los salones, ya que de esta manera el alumnado percibirá que no es una actividad exclusiva del salón y de sus compañeros y compañeras, sino que son actividades que le permiten relacionarse con las personas que lo rodean de manera asertiva y respetuosa y aceptándose a sí mismos.

Las actividades también deben darse a conocer más allá del centro educativo, de tal manera que puedan llegar a las familias y a la comunidad educativa en general. Una buena práctica es hacer exposiciones con el material recogido de cada sesión o incluir alguna en la revista o página web de la escuela.

2.5 La temporalización de las sesiones

El desarrollo de las competencias emocionales evoluciona y se transforma durante toda la vida. Los programas educativos se deben alargar durante la etapa de escolarización del alumnado, en la formación permanente y a lo largo de toda la vida.

Las sesiones dedicadas a las competencias emocionales deben formar parte de un proceso continuo y permanente relacionado con la realidad del alumnado y con la vida del salón para poder hacer referencia a ellas cuando sea necesario.

Las actividades que se presentan en este libro, han estado diseñadas para la sesión destinada a Educación Emocional, pero pueden incluirse en cualquiera de las materias del currículo y deben estar presentes en la vida escolar.

Las actividades pueden trabajarse:

- Desde la sesión dedicada a la Educación Emocional. Es decir, una materia nueva al margen de las materias curriculares.
- Desde diversas materias académicas, de forma transversal y a lo largo de todos los niveles educativos. El profesorado de las diferentes materias puede incluir alguna actividad que irá más allá de lo estrictamente instructivo. La mayoría de las actividades se pueden trabajar desde la materia de español, ya que éstas favorecen la competencia comunicativa del alumnado y la expresión escrita. Cuando alguna actividad implique la expresión artística se puede hablar con el profesor o la profesora que imparta esta materia.
- Desde un tiempo dedicado a la tutoría donde tendrían cabida algunas de las actividades.

Las sesiones acostumbran a tener una temporalización de una hora para poder presentar la actividad, realizarla y sacar las conclusiones.

En el apartado de competencias de vida y bienestar aparecen una serie de ejercicios de relajación por parejas con los que se podrían iniciar todas las sesiones.

2.6 La relajación

La relajación ayuda tanto al grupo como a las personas que se interrelacionan en el aula, ya que:

- Calma el exceso de agitación del aula en ciertos momentos.
- Crea hábitos que permitan al docente y al alumnado desarrollar habilidades intrapersonales, como el autoconocimiento y el equilibrio entre el cuerpo y la mente.

La relajación pretende ser un recurso metodológico del profesorado que beneficia al máximo su relación con el alumnado. Tiene efectos sobre los diferentes sistemas y aparatos del cuerpo humano y es un método utilizado para generar emociones positivas.

Los beneficios de la relajación que se pueden percibir en el aula son los siguientes:

- Disminución de la agresividad y el estrés.
- Reducción de la ansiedad.
- Mejora del bienestar subjetivo.

Todos estos factores inciden en la mejora de las habilidades cognitivas, en la mejora del clima del aula y repercuten en las relaciones interpersonales que se dan en la escuela.

Al alumnado que no quiera participar se le exigirá estar en silencio y respetar la relajación de los compañeros y compañeras, y se les propondrá una actividad alternativa, como puede ser la lectura o el dibujo.

Consejos para el profesorado:

- No tener prisa y confiar en el proceso de cada alumno y alumna.
- No olvidar la importancia de la introducción y la reflexión sobre lo vivido.
- Adoptar una actitud invitadora, dando tiempo al alumnado a que cierre los ojos.

Algunas de las técnicas favorecen el trabajo por parejas y el trabajo en grupo con lo cual ayudan a desarrollar la competencia social y la competencia comunicativa del alumnado, ya que les permiten expresar las emociones sentidas durante la relajación.

Para mostrar una serie de actividades de relajación nos hemos basado en el programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial en el Aula) creado por López González (2003).

Veamos qué beneficios aporta la relajación:

<i>Educar para la salud</i>	Desactivación fisiológica. Disminución de la frecuencia cardíaca. Disminución de la frecuencia respiratoria. Regulación de la presión arterial. Disminución del tono vital y la tensión física. Mejora de los hábitos posturales. Unión de mente, cuerpo y emoción.
<i>Mejorar el rendimiento escolar</i>	Mejora de la atención. Desarrollo de la memoria. Mejora de la postura de estudio. Mejora del aprendizaje.
<i>Potenciar el desarrollo personal</i>	Aumento de la competencia emocional. Mejora de la inteligencia intrapersonal e interpersonal. Desarrollo de la autoestima. Desarrollo del autoconocimiento. Serenidad en la vida. Mejora en la resolución de conflictos. Crecimiento personal.

Extraído de López González, 2007: 109.

LA CONCIENCIA EMOCIONAL

3

Las actividades que se redactan a continuación pretenden ser trampolines que permiten un diálogo en el aula.

La participación del docente es muy significativa, ya que la mayor parte de los alumnos obtiene el aprendizaje emocional a través de la interpretación de las experiencias de la vida que hace el adulto y el resto de niños y niñas. Se sabe que los estados emocionales son contagiosos. El docente es quien debe impregnar el aula de un clima que contribuya al desarrollo de estados de ánimo positivos.

Entender los propios sentimientos permitirá regular las posteriores acciones.

Actividades para identificar emociones:

- ✓ ¿Qué les pasa?
- ✓ ¿Cómo están?
- ✓ ¿Cómo se sentiría?
- ✓ Cuéntenos.

Actividades sobre emociones:

- ✓ El iceberg de nuestros sentimientos.
- ✓ ¿Qué les pasa a estas obras de arte?
- ✓ La caja de los ojos cerrados.
- ✓ ¿Qué hacemos con lo que nos pasa?
- ✓ Un corazón muy especial.
- ✓ ¿Qué le dirías a este niño o a esta niña?

3.1 ¿Qué les pasa?

A partir de fotografías y situaciones de personas desconocidas, se hará un trabajo de identificación de emociones que culminará con la implicación del alumnado.

Objetivos

Esta actividad pretende:

- Identificar las emociones en otras personas.
- Hacer suposiciones sobre las causas que han provocado dichas emociones.

Procedimiento

Se divide la clase en grupos de cuatro.

El docente tendrá preparadas fotografías de personas que muestren sorpresa, miedo, alegría, rabia y tristeza. Después repartirá a cada grupo tres fotografías y pedirá al alumnado que decida y explique qué les pasa a esas personas.

Cada grupo elegirá dos representantes que expliquen al resto de la clase lo que ha comentado su grupo.

Una vez acabado, el docente escribirá el nombre de las cinco emociones en la pizarra: sorpresa, miedo, alegría, rabia y tristeza, y cada grupo enganchará las fotografías y las clasificará según la emoción que representan.

Una vez realizada dicha exposición, se pedirá al alumnado que cuente si alguien se ha sentido así alguna vez.

Recursos necesarios

Fotografías de personas que reflejen dichas emociones (unas cinco fotos de cada emoción).

Duración

45 minutos aproximadamente.

Observaciones

Esta actividad contribuye a la creatividad del alumnado ya que los motiva a hacer suposiciones sobre las emociones de personas ajenas. Es importante que el docente indique que de todas las posibles suposiciones que surjan en el equipo deben elegir solo una. Esta elección provocará un conflicto en el grupo y de allí surgirán los mecanismos necesarios para solucionarlo. De esta manera se trabajará la competencia social.

Esta actividad puede ir ligada con el área de lenguaje, en la que cada grupo puede inventar la biografía de la persona que le ha tocado.



Una alumna explica a su compañero y a sus compañeras qué les pasa a las personas que aparecen en las fotografías.

Experiencias

Como en el colegio trabajábamos las noticias diarias, para hacerlo con las emociones, pensamos en aprovechar las fotografías de los sobrevivientes de un incendio que ocurrió en los alrededores de la ciudad. El resultado fue satisfactorio, ya que el alumnado se identificó con las víctimas y a partir de los sentimientos se inició toda una campaña escolar para la prevención de incendios. En otro colegio se utilizaron las fotos de personas que habían perdido sus casas en unas inundaciones.

La profesora de música de otro centro utilizó las caras de satisfacción de los ganadores de un concurso televisivo de cantantes.

3.2 ¿Cómo están?

Objetivos

Con esta actividad plástica se pretende:

- Reconocer la expresión física de las emociones.
- Dramatizar las expresiones.

Procedimiento

Esta vez se dividirá el aula en grupos de cinco.

Se iniciará la actividad aprovechando las fotografías de la actividad anterior, que están en la pizarra (o en la pared del aula).

Se le pedirá al alumnado que las observe y que comente cómo se nota que una persona está sorprendida, con miedo, alegre, rabiosa o triste.

Se analizará no solo la expresión de la cara, sino también la posición del cuerpo. El docente representará una emoción y el alumnado deberá adivinar a cuál se refiere y el porqué. Seguidamente, éste dirá una emoción y el alumnado la representará.

Para finalizar, cada grupo deberá hacer un dibujo para cada emoción. Entre los cinco componentes tendrán que repartirse las cinco emociones.

Cada componente del grupo hará el dibujo en medio folio y lo enganchará en una cartulina, de manera que cada grupo hará un mural donde se seguirá trabajando en las siguientes sesiones.

Recursos necesarios

- Una cartulina de color por grupo.
- Folios blancos para hacer los dibujos.

Duración

Una hora aproximadamente.

Observaciones

Los murales elaborados se guardarán para repartirlos en la siguiente sesión.

3.3 ¿Cómo se sentiría?

Esta actividad propiciará la aparición de nuevo vocabulario emocional, como preocupado, aterrorizado, nervioso, enojado... Este hecho permitirá convertir esta actividad en un ejercicio para la materia de lenguaje.

Objetivos

Dadas unas situaciones se pretende que el alumnado sea capaz de:

- Reconocer la respuesta emocional a una situación.
- Observar que, dependiendo de las personas, la respuesta puede variar.
- Descubrir nuevas emociones.

Procedimiento

Esta actividad se trabajará en grupos de cuatro. A cada grupo se le dará unas tarjetas donde hay redactada una situación. Éste deberá leerlas, analizarlas y decidir cuál será la respuesta emocional a esa situación.

Una vez que el grupo esté de acuerdo, entregará la tarjeta al docente, quien las irá colocando en los murales elaborados en la sesión anterior. Éstos pueden estar en el suelo o dispuestos en círculo, en el centro del aula. Debajo de cada dibujo el docente irá repartiendo, de manera equitativa entre los murales, las tarjetas que le irán entregando los diferentes grupos. Luego, se pedirá al alumnado que pasee rodeando el círculo de murales y compruebe si está de acuerdo con la clasificación.

Después de que se hayan hecho las variaciones oportunas (si es necesario), cada grupo elegirá un mural y enganchará las tarjetas debajo de los dibujos.

Algunos de los textos que contienen las tarjetas pueden ser los siguientes:

- Hoy es su cumpleaños y para esta tarde su familia ha organizado una fiesta a la que asistirán todos sus amigos y amigas. ¿Cómo se sentiría?

- No estudió mucho para el control de matemáticas y sabía que le había ido mal, pero al llegar a clase vio que había sacado muy buena nota. ¿Cómo se sentiría?
- Su equipo de fútbol ha perdido porque el árbitro ha pitado un par de penaltis en contra que usted cree que no son ciertos. ¿Cómo se sentiría?
- Cuando subía en el ascensor con mamá se apagaron las luces y se quedaron colgados un buen rato. ¿Cómo se sentiría?
- Llega a casa y su abuela le comenta que les ha tocado la lotería y que toda la familia va a ir de viaje. ¿Cómo se sentiría?
- Esta mañana ha abierto la hucha de su hermano mayor que está ahorrando para comprarse una motocicleta y ha agarrado dinero para comprarse caramelos. ¿Cómo se sentiría?
- Su mejor amiga se va a vivir a una ciudad muy lejana y cree que no la volverá a ver nunca más. ¿Cómo se sentiría?
- Va paseando por la montaña y, de repente, detrás de unos arbustos, aparece un puma. ¿Cómo se sentiría?
- Hemos salido al patio a jugar con una pelota nueva que hay en el aula y los de 6º grado, nos la han agarrado para lanzarla de un puntapié a la calle. ¿Cómo se sentirían?
- Hoy toda la clase va de excursión al campo. Es una salida que les hacía mucha ilusión, pero se ha levantado con fiebre y vómitos y papá ha decidido que no puede ir a la salida. ¿Cómo se sentiría?
- Llega a la clase y en su pupitre encuentra una cajita de bombones con una nota que pone: *"Gracias por ser así"*. ¿Cómo se sentiría?

Entre las actividades planteadas, el docente puede incluir aquellas que se han dado en el aula o con el alumnado.

Recursos necesarios

Tarjetas con situaciones. Se recomienda un mínimo de tres situaciones para cada emoción.

Duración

Una hora aproximadamente.

Observaciones

Esta actividad es muy rica para despertar la aparición de nuevas emociones, como la preocupación, el orgullo, el nerviosismo, la frustración, entre otras.

Cuando el alumnado intente explicar cómo se sentiría en esas situaciones, surgirán emociones que el docente podrá anotar al lado de cada tarjeta. Esto servirá para ver el conocimiento del vocabulario emocional del alumnado y para introducir y definir nuevas emociones.

Delante de algunas situaciones habrá alumnos que se decanten por una emoción y otros por otra. Será bueno que cada uno argumente el porqué de su decisión.

Experiencias

En un grupo de quinto grado, donde se aplicó este ejercicio, surgió la posibilidad de que fuera el mismo alumnado el que añadiera situaciones personales o colectivas. Hubo grupos que supieron plasmar bien las emociones y curiosamente las que más se repitieron fueron las negativas: enojo, tristeza, rabia, celos, envidia...

3.4 Cuéntenos

Después de haber trabajado durante tres sesiones el nombre y la identificación de emociones (tanto las propuestas por el docente como las que han surgido por parte de los alumnos), se realizará la siguiente actividad.

Objetivos

- Buscar situaciones personales para describir emociones.
- Compartir estas situaciones y las emociones que compartan con el resto de alumnado.

Procedimiento

Una vez que tengamos las fotografías clasificadas y los murales realizados con situaciones y personas desconocidas, se pedirá al alumnado que escriba en un papel situaciones similares que le hayan pasado. Para hacerlo, el docente los agrupará de dos en dos y cada pareja podrá describir las situaciones y elegir las emociones que quiera. Esta elección permitirá al docente ver cuál es el estado emocional del aula.

Se repartirá al alumnado tarjetas iguales a las del ejercicio anterior y se les dirá que inicien el redactado con: *“Una vez me sentí... porque...”*. Una vez acabadas, cada pareja las pondrá en el mural que quiera.

Como se recordaba al inicio de estas actividades, el docente podrá colaborar aportando situaciones y emociones propias que quiera compartir con los alumnos.

Recursos necesarios

Tarjetas iguales a las del ejercicio anterior pero en blanco.

Duración

Una hora aproximadamente.

Observaciones

Esta actividad, como ya se ha dicho antes, puede dar mucha información al docente sobre el clima emocional del aula y del alumnado. El hecho de trabajar en parejas permite más privacidad en las situaciones que el trabajo en grupo y hace que cada componente de la pareja se comprometa a explicar una situación como mínimo.

Si algún niño o niña no quiere que su tarjeta sea vista por el resto de alumnado, se debe respetar su decisión. Si es necesario, se podrá añadir alguna cartulina más en los murales.

Cuando el alumnado vaya entregando las tarjetas, el docente les preguntará qué hicieron cuando se sintieron así.

3.5 El iceberg de nuestros sentimientos



De un iceberg sobresale del agua sólo una octava parte de su volumen total, por lo que estas masas gélidas constituyen un peligro para la navegación, ya que pueden alcanzar dimensiones enormes.¹

Objetivos

Con esta imagen mental se pretende que el alumnado sea capaz de:

- Escoger situaciones en las que está feliz y en las que está triste.
- Analizar cómo se siente cuando está feliz o cuando está triste.
- Expresar cómo los demás notan que se siente triste o se siente alegre.

Procedimiento

En esta actividad se vuelve a utilizar una imagen mental (un iceberg) para representar cómo nuestros sentimientos son la base de nuestro comportamiento. Que todo aquello que los demás ven solo es una pequeña muestra de cómo nos sentimos.

Esta imagen permitirá al docente hacer continuas referencias durante todo el curso. Se puede tener la foto del iceberg colgada en la pared de la clase.

¹ Definición de www.wikipedia.org.

Primera sesión

El docente mostrará una imagen de un iceberg. Se explicará al alumnado que la parte que se puede ver desde un barco es solo la tercera parte y que el resto está debajo del agua y no se puede ver. También que cuando las personas se sienten felices o tristes solo se ve la expresión de su cara o sus gestos pero no se ve lo que sienten por dentro.

El docente se sentará en círculo en el suelo con su alumnado. Primero, se pedirá a cada uno que piense algo que lo haga feliz y que lo comente con el grupo. Luego, que piensen algo que los haga estar tristes. Si alguien lo quiere compartir con el grupo puede hacerlo.

Una vez acabada la elección de lo que los hace sentir alegres o tristes, dividiremos la clase en dos grupos. Un grupo se encargará de representar la alegría y el otro la tristeza. Entre todos decidiremos cómo se expresan las personas cuando están contentas (saltan, ríen, se abrazan, gritan, bailan...) y cuando están tristes (lloran, no sonríen, caminan cansados, se apoyan unos en otros...).

Una vez terminado, el docente pedirá que piensen qué les pasa por dentro cuando están tristes y cuando están contentos. Pueden consultarlo con las familias y aportar las conclusiones en la siguiente sesión.

Segunda sesión

Se entregará al alumnado la siguiente tabla:

	Se ve por fuera	Se siente por dentro
<i>Estamos contentos</i>		
<i>Estamos tristes</i>		

Cada uno individualmente completará su tabla. Una vez acabada, se comentará con un compañero o compañera y se llegará a una

conclusión. Después, dicha pareja lo comentará con otra pareja, formando un grupo de cuatro personas.

El docente repartirá una nueva tabla a cada grupo, que ahora tendrá que completar entre las aportaciones de los cuatro componentes. Las tablas de cada grupo se pueden pegar a la libreta de aula.

Recursos necesarios

Ejemplares de las tablas: una para cada escolar y cinco más grandes para los grupos.

Duración

Dos sesiones de una hora aproximadamente.

Observaciones

Si se considera oportuno, el docente puede elaborar en una cartulina una tabla donde se resuman todas las aportaciones de los diferentes grupos. Esta tabla se puede colgar al lado de la foto del iceberg.

Las diferentes tablas que ha realizado el alumnado se pueden encolar en la libreta del salón.

3.6 ¿Qué le pasa a estas obras de arte?

El lenguaje artístico proporciona una serie de recursos que, aparte de promover la iniciativa personal, la imaginación y la creatividad, permiten al alumnado ampliar sus posibilidades de expresión y comunicación con los otros.

Objetivos

Con esta actividad se pretende:

- Identificar causas del miedo.
- Diferenciar entre las causas reales e irreales.
- Conocer algunas obras de arte.



Procedimiento

El docente presentará los dos cuadros y les pedirá a los alumnos que analicen las similitudes (expresión del miedo) y las diferencias (técnica), y que intenten adivinar qué pretendía expresar el artista.

Les explicará que ambos artistas tuvieron vidas muy complicadas.

- Edvard Munch tuvo una infancia marcada por la muerte y la locura de sus hermanas.
- Caravaggio tuvo que huir de su casa en Roma por que había matado a un hombre en un duelo. Era un artista famoso por su mal genio. Utilizaba amigos suyos como modelos.

Después les pedirá que imiten la expresión del miedo y que cuenten por qué se sienten así, qué les ha pasado, qué han visto, qué han sentido. El docente irá escribiendo todos los comentarios en la pizarra y los separará, sin decir nada, en dos columnas: miedos posibles (perros, oscuridad, atropello, pistolas, susto) y miedos irreales (fantasmas, monstruos, brujas).

Una vez finalizada la lista, se pedirá al alumnado que analice por qué el docente ha hecho dos grupos de anotaciones y se hablará de la diferencia entre los miedos reales e irreales. Se pedirá que piensen en qué cuadro el personaje siente un miedo real (aunque no se vea) y en cuál el miedo se basa en una situación irreal.

Una vez finalizada la explicación, se entregará al alumnado una cartulina donde tendrán que copiar uno de los dos cuadros utilizando ceras o colores.

Recursos necesarios

Dos copias grandes de las siguientes pinturas:

- Munch, Edvar, El grito (1893).
- Caravaggio, Cabeza de Medusa (1590).
- Ceras y colores.

Duración

Una hora y media.

Observaciones

El trabajo a partir de obras de arte permite desarrollar la competencia comunicativa y artística del alumnado. Comunicativa, en el momento que se analiza una obra de arte y artística, en el momento que se copia.

Con esta actividad, el docente puede detectar posibles fobias e intentar, a base del diálogo, saber a qué se deben (muchas veces el miedo a los perros viene de una mordedura).

Una vez hechas las copias se pueden colgar en los pasillos de la escuela.

Experiencias

La autora de este libro trabajó durante todo un año las emociones a partir del análisis de pinturas. Los alumnos de segundo grado hicieron un trabajo de expresión oral y expresión plástica de las emociones.

Las obras de arte permiten al alumnado ponerse en el rol de los protagonistas de los cuadros.

3.7 La caja de los ojos cerrados

Objetivos

Con esta simbólica actividad se pretende:

- Verbalizar los miedos.
- Realizar un acto simbólico que ayude a calmar el miedo.

Procedimiento

Para la realización de esta actividad el docente preparará una caja (de zapatos, por ejemplo) y la decorará con unos ojos cerrados.

Esta actividad debe realizarse después de la anterior (¿Qué les pasa a las obras de arte?).

Se pedirá al alumnado que comente sus miedos y el origen de éstos. Una vez acabada la plática, se les pedirá que hagan un dibujo de su miedo y que escriban una palabra o frase que lo defina. Después, se les pedirá que lo guarden en la “caja de los ojos cerrados”. Ésta guardará el miedo de los niños y niñas para siempre.

Recursos necesarios

Una caja de zapatos con una obertura como un buzón y con unos ojos cerrados.

Duración

Una hora aproximadamente.

Observaciones

La caja puede quedarse en el salón y guardar todas aquellas cosas que no gustan o que provocan malestar (conflictos, palabrotas...).

Experiencias

En la sala de profesores se puede colocar una “caja de los ojos cerrados” para que el profesorado pueda escribir anónimamente todas aquellas cosas que le provocan malestar en el centro. La opción que se dio en los lugares donde se realizó esta actividad fue que al lado de cada malestar debían escribir como mínimo una propuesta para mejorar.

3.8 ¿Qué hacemos con lo que nos pasa?

Elegir una respuesta delante de una situación exige madurez y capacidad de análisis de las consecuencias que pueda tener. Este análisis debería hacerse antes de elegir una respuesta. Con esta actividad se pretende mejorar la capacidad para hacer esta elección.

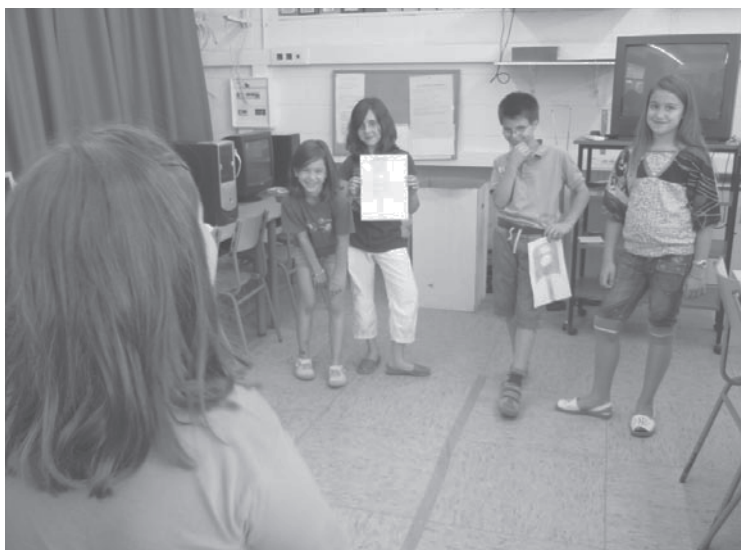
Objetivos

Con esta sesión, el alumnado podrá:

- Analizar los comportamientos que se derivan de una emoción.
- Pensar si dichos comportamientos son correctos o no.
- Practicar pensar antes que actuar.

Procedimiento

El docente pondrá un trozo de cinta aislante en el suelo. En un lado pondrá un dibujo de un semáforo con la luz verde y en el otro un semáforo con la luz roja.



Se iniciará la clase eligiendo a dos niños o niñas que se pondrán en medio de la línea junto al docente. Éste explicará que ambos compañeros están enojados y lo que ha decidido hacer cada uno. El niño o niña que considera que ha elegido un comportamiento positivo cruzará la línea hacia el semáforo verde. El que haya elegido el comportamiento equivocado cruzará la línea y se pondrá cerca del semáforo rojo. Una vez situados en los dos extremos se preguntará al resto del alumnado qué ha pasado.

Las situaciones que puede comentar el docente pueden ser (donde aparecen los puntos suspensivos debe decirse el nombre de cada uno de los participantes):

- Nuestros compañeros están enojados. ha empezado a dar patadas a los muebles y se ha ido a sentar en el patio para que se le pase el enojo.
- Nuestros compañeros están enojados porque no saben resolver los problemas de matemáticas. los ha copiado de su compañero de mesa y le ha preguntado a su mejor amiga si le puede enseñar a hacerlos.
- Nuestros compañeros están enojados porque no los dejan jugar con los rompecabezas. ... decide cambiar de juego y esperar a que los demás se cansen del rompecabezas y decide destrozar el rompecabezas que están haciendo sus compañeros.
- Nuestros compañeros están enojados porque papá no les ha comprado un sobre con cromos para su colección. decide esperar a que llegue el fin de semana para que se los compren y toma dinero del monedero de mamá y se compra los cromos.
- Nuestros compañeros están enojados porque los alumnos de sexto les han quitado la pelota. decide ir a hablar con los profesores del patio y toma la pelota de los de sexto y la patea a la calle.
- Nuestros compañeros están enojados porque hay una niña que los insulta. le da una bofetada y le recuerda que cada uno tiene un nombre y que no se debe contestar a un insulto.

Una vez acabada cada situación, el docente preguntará a los dos alumnos cómo se han sentido después de tomar esa decisión.

Recursos necesarios

Una cinta aislante en el suelo y dos dibujos de un semáforo: uno con la luz roja y otro con la luz verde.

Duración

45 minutos.

Observaciones

En el momento de comentar las situaciones se puede incluir algún conflicto que haya surgido en el aula o algún ejemplo de los que se han trabajado en las anteriores sesiones.

3.9 Un corazón muy especial

*El verdadero amor no es otra cosa que
el deseo inevitable de ayudar a los
demás para que sean quienes
realmente son.*

Antoine de Saint Exupéry

Objetivos

Con esta sesión el alumnado podrá:

- Identificar las personas que los atienden.
- Crear y reforzar los vínculos entre compañeros, compañeras y profesorado.
- Contribuir a reforzar la autoestima.

Procedimiento

Se iniciará una conversación en la que el docente les preguntará a los alumnos si se sienten queridos y qué personas los quieren; cómo lo saben y en qué se nota cuando una persona los quiere.

El docente reforzará la idea resaltando que es agradable sentirse querido y que son muchas las personas que les dan su amor.

En unos folios en forma de corazón el docente irá escribiendo, en letras mayúsculas, las personas que el alumnado vaya diciendo. Se procurará no poner nombres propios. Una vez que el docente haya puesto todos los nombres, se formarán tantos equipos como corazones se tengan.

En la parte trasera del corazón, cada equipo deberá anotar las cosas que esa persona hace para demostrar su amor hacia el alumnado.

Una vez acabado, un representante de cada grupo leerá al resto de alumnado lo que se ha escrito detrás del corazón. Después, los corazones se pueden colgar en el salón.

Recursos necesarios

Unos folios en forma de corazón.

Duración

Una hora aproximadamente.

Observaciones

El docente no forzará a participar en la conversación ya que quizás algún niño, o niña, siente que no recibe amor. En este caso se hablará en privado para ofrecerle el cariño del docente.

En esta actividad será el docente el que repartirá al alumnado en los grupos de trabajos, ya que hay que tener en cuenta la realidad personal y el contexto de cada uno.

El docente puede elaborar corazones pequeños con el nombre de las personas que han elegido para encolarlos en la libreta del salón.



Libreta del salón con el resumen de la actividad

Experiencias

La jefa de estudios de un colegio donde se estaba realizando esta actividad escribió el nombre de cada profesor y profesora de la escuela en un corazón de papel y los colgó en el mural de las sala de profesores bajo el lema “Quizás para el mundo usted sea solo una persona, pero para algunas personas usted es todo su mundo”.

Fue una manera bonita y emotiva de reconocer el trabajo y la dedicación del profesorado.

3.10 ¿Qué le diría a este niño o a esta niña?

¿Serían capaces de poder hablar con su pasado para contarle qué futuro le espera? Hablar consigo mismo y consigo misma requiere serenidad emocional y valor para sincerarse.

Esta actividad puede mover los sentimientos de los y las participantes, por lo cual el docente debe valorar la necesidad o no de realizarla.

Objetivos

Con esta actividad se pretende que el alumnado pueda:

- Mantener un diálogo interno con él mismo o ella misma.
- Reflexionar sobre los aspectos positivos y negativos de su vida.
- Recibir elogios del resto de sus compañeras y compañeros.

Procedimiento

El docente pedirá al alumnado que traiga al salón una foto de cuando eran pequeños. Él o ella también aportará su foto.

La llegada de las fotografías puede hacerse de manera secreta, entregándola al docente, quien irá recopilándolas sin que el resto de niños y niñas las vea.

Una vez que se tienen todas las fotos, se repartirá una a cada alumno y alumna. Éstos deberán adivinar de quién se trata y explicar cómo lo han sabido.

Después de que todo el alumnado esté identificado, cada uno y cada una explicarán al resto dónde se hicieron la foto y si recuerdan algo de aquel día o aquellos años.

El docente pedirá a cada uno y a cada una que durante un par de minutos observe su foto y piense qué le puede decir al niño o niña que tiene adelante. Pero primero él iniciará la actividad dirigiéndose a su fotografía y comentando aspectos de su vida. Se puede sorprender al alumnado con algún dato que no conozcan sobre la vida del docente.

Si algún alumno o alumna no sabe qué decirse, el docente puede guiarlo con unas indicaciones:

- Explíquele qué le pasará cuando sea mayor.
- Dígale cómo será de mayor.
- Explíquele quiénes serán sus amigos.
- Dígale qué cosas deberá mejorar.
- Dígale qué dirán de él o ella sus familiares.

Si se desea, se pueden colgar todas las fotos en un mural, en la pared, con un letrero en la parte inferior que ponga: “Cuando seas mayor...”.

Recursos necesarios

Una fotografía de cada niño o niña de cuando eran pequeños.

Duración

Una sesión de una hora para la presentación de las fotos y otra sesión de una hora para la elaboración del mural.

Observaciones

Si la actividad gusta se puede hacer una variante. Se pueden repartir las fotografías entre el alumnado y que cada uno y cada una le diga algo a la fotografía que le haya tocado.

Otra variante es poner las fotos en una caja o bolsa y que cada alumno y alumna, sin mirar, agarre una. Se pedirá al alumnado que le explique a la fotografía cuestiones que planteará el docente. Después de cada explicación se volverá a poner la fotografía en la bolsa o caja para, sin mirar, agarrar otra.

Preguntas que puede plantear el docente:

- Díganle cómo se comportarán en la escuela cuando sean mayores.
- Díganle una cualidad positiva que tendrán cuando sean mayores.
- Díganle qué tarea escolar les gustará más cuando sean mayores.
- Díganle cómo será su carácter.

El docente puede dejar que el alumnado plantee preguntas.

Para la realización de esta actividad se debe conocer bien el pasado de cada niño y de cada niña, en especial si han perdido seres queridos recientemente.

LA REGULACIÓN EMOCIONAL

4

En este capítulo se presentan una serie de actividades para la regulación de emociones y sentimientos:

- ✓ ¿Qué mira por la ventana?
- ✓ El espejo
- ✓ Vamos al parque
- ✓ Representamos lo positivo y lo negativo
- ✓ Tengo metas
- ✓ Hacemos las maletas

También aparecen actividades para la resolución de conflictos:

- ✓ El árbol de los pactos
- ✓ El cofre de los conflictos
- ✓ El chocolate
- ✓ Una tarro de arena y una roca
- ✓ La caja de la rabia
- ✓ Las tres respuestas

4.1 ¿Qué mira por la ventana?

Para el trabajo de regulación emocional de la pena, el odio, la tranquilidad se han elegido pinturas famosas que servirán de base para las actividades.



Objetivos

A partir de este cuadro de Ernest Ludwig se pretende trabajar la pena para que el alumnado sea capaz de:

- Identificar los motivos o situaciones que provocan la pena.
- Buscar visiones positivas que ayuden a paliar el sentimiento de pena.

Procedimiento

El docente presentará el cuadro a la clase.

Se preguntará al alumnado:

- ¿Qué le pasa a esta señora? ¿Cómo lo saben? ¿En qué se nota?
- ¿Se han sentido alguna vez como ella? ¿Cuándo? ¿Qué pasó?
- ¿Cómo podemos ayudarla para que se sienta mejor?
- Si ustedes se sintieran así, ¿qué les gustaría ver por la ventana para sentirse mejor?

El docente comentará que esta señora se siente muy sola en el salón de su casa. Entonces le pedirá al alumnado que dibuje alguna cosa que ella pueda ver desde su ventana para alegrarse. Una vez acabados los dibujos, se comentarán con el resto de la clase.

Recursos necesarios

Una copia del cuadro y folios blancos.

Duración

Una hora para la introducción y los dibujos. Otra sesión de media hora para exponer los dibujos al resto de la clase.

Observaciones

Si se observa durante la conversación inicial que algún miembro del grupo no hace ningún comentario, se puede aprovechar el momento de la realización de los dibujos para hablar a solas con él o con ella.

Un objetivo del docente es enfocar la conversación hacia el hecho de que la mujer está sola y que cuando nos sentimos apenados lo mejor es estar en compañía para poder compartir nuestros sentimientos.

Experiencias

En el pasillo central de una escuela donde se realizó esta actividad se expusieron todos los dibujos dentro de un gran marco. El título de la obra fue “Mira estas obras y sonríe”.

4.2 El espejo

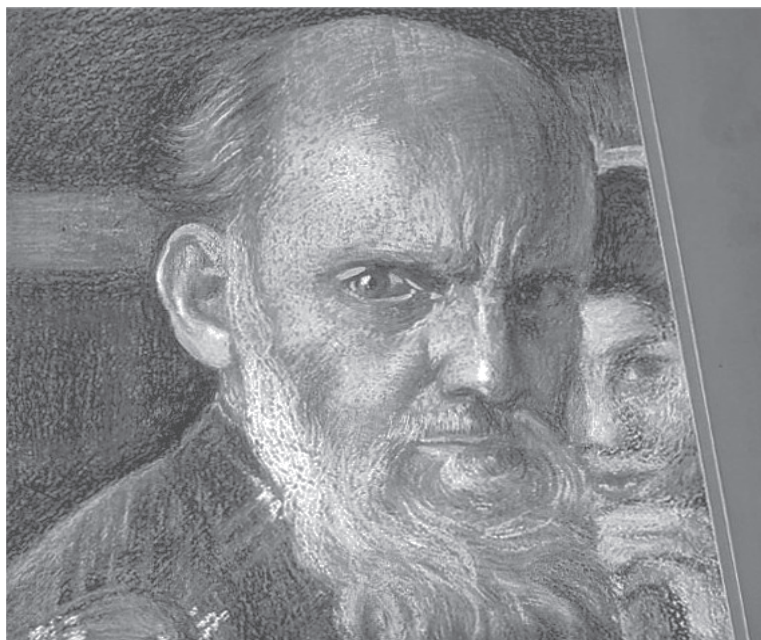
Objetivos

Utilizando el cuadro de Gerardo Murillo se pretende:

- Demostrar que los estados de ánimo impregnan las expresiones. Identificar qué expresiones faciales son agradables y cuáles son desagradables.
- Descubrir que las expresiones agradables son más beneficiosas para la salud que las expresiones desagradables.
- Utilizar la relajación para calmar los estados de ánimo.

Procedimiento

El docente presentará el cuadro “Autorretrato” de Gerardo Murillo al alumnado.



El docente preguntará al alumnado:

- ¿Cómo se siente el hombre del cuadro?
- ¿Cómo está su cara?
- ¿A quién creen que está mirando?
- ¿Cómo se sentirían ustedes si alguien los mirase así?

El docente elegirá a cuatro personas para que imiten caras y les indicará a cada uno la que debe poner: de enojo, de tristeza, de asco y de odio. El resto del alumnado debe decidir qué cara se parece más a la del personaje del cuadro.

Una vez identificado el sentimiento de odio, se agrupará al alumnado de cuatro en cuatro y se les entregará un espejo. Cada uno debe poner cara de odio, de tristeza, de asco y de pena. Mientras uno imita delante del espejo, el resto del grupo debe percibir y anotar qué pasa con su cara.

Después, se les hará mantener la cara de odio durante un minuto y se analizará qué partes de la cara se han forzado y cómo se sienten al estar así.

A continuación, durante un minuto, se les pedirá que sonrían y se analizará qué partes de la cara han utilizado y cómo se sienten.

Para acabar los componentes del grupo, se pondrán por parejas. Uno se sentará en la silla y el otro en el suelo, de espaldas a su compañero o compañera, descansando la cabeza en sus rodillas. El docente pondrá una música relajante y los que estén sentados deberán masajear las partes de la cara que se han forzado (frente, entrecejo, contorno de ojos...).

Recursos necesarios

Una foto del cuadro y 5 ó 6 espejos.

Duración

Una hora.

Observaciones

Es muy importante que durante la relajación el docente recuerde que el odio hace adoptar un semblante desagradable que puede causar dolores de cabeza y dolor en los ojos, ya que provoca tensión. Una buena manera de evitarlo es manteniendo un semblante sonriente.

Experiencias

Uno de los profesores que realizó esta experiencia fotografió al alumnado con los dos semblantes: enojado y alegre. Una vez que tuvo las dos fotos hizo un montaje con un programa informático donde aparecían las dos fotos juntas en una misma imagen. Mientras el alumnado las veía se les preguntaba: “¿Con qué cara se gusta más? ¿Por qué?”

4.3 Vamos al parque

A partir de la escenificación de un cuadro de George Seurat se trabajará la tranquilidad como sentimiento agradable, ausente de agitación y con la conciencia libre de problemas.

Objetivos

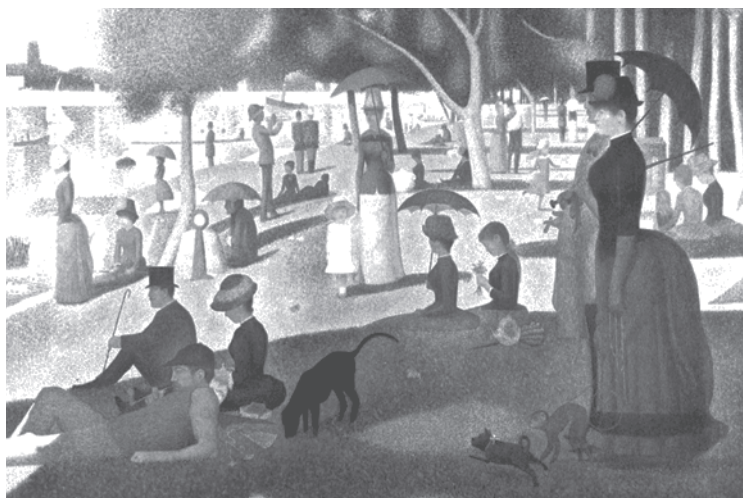
- Identificar la tranquilidad como una emoción agradable.
- Analizar situaciones que favorezcan la tranquilidad.
- Representar los pensamientos de los personajes de un cuadro.

Procedimiento

Esta actividad se realizará en dos sesiones.

Primera sesión

El docente pedirá al alumnado que explique qué significa estar tranquilo y si conocen compañeros, compañeras, familiares o profesorado que acostumbren a estar tranquilos.



Representación de la parte inferior izquierda del cuadro

A continuación presentará el cuadro “Una tarde en la Gran Jatte” donde una serie de personajes pasean por un parque.

El docente preguntará cómo se deben sentir todas estas personas y pedirá al alumnado que piense:

- ¿De qué hablan las dos chicas que están sentadas?
- ¿En qué piensa el hombre que lleva una gorra?, ¿y el que lleva el sombrero?
- ¿Qué hace la chica que está mirando el lago?
- ¿Qué le cuenta la mamá a su hija?

A continuación el docente dividirá la clase en dos grupos. Cada grupo deberá escenificar el cuadro repartíéndose los personajes y colocándose en la misma posición que ellos. Una vez colocados, cada personaje deberá decir una frase relativa a por qué se siente tan tranquilo.

La repartición de los personajes entre el grupo y las frases que dirá cada uno se puede hacer en el aula pero en la siguiente sesión, el grupo se debe trasladar a una sala o al gimnasio de la escuela para colocarse como los personajes del cuadro. Si el alumnado lo propone, se pueden traer paraguas, sombreros y gorras.

Segunda sesión

El grupo debe trasladarse a un espacio más amplio. Cada grupo representará el cuadro donde cada niño o niña pondrá voz a los personajes del cuadro.

Una vez que hayan acabado los dos grupos, se pondrá en común la experiencia.

Recursos necesarios

Para la realización de esta actividad se necesitará una sala amplia y una copia del cuadro.

Duración

Dos sesiones de una hora aproximadamente. Se puede motivar al alumnado que los ensayos los pueden hacer en las horas del patio.

Observaciones

Aparte del trabajo sobre la tranquilidad, esta actividad potencia el trabajo en equipo y la toma de decisiones. Hay que recordar que es una actividad que provocará mucho escándalo en el aula ya que los grupos de trabajo son muy numerosos.

Además de poner en común los aspectos relacionados con la tranquilidad también se puede analizar toda la gestión de los dos grupos a la hora de repartir y organizar la actividad.

Si el docente toma fotos de los diferentes grupos las puede encolar en la libreta del salón.



4.4 Representamos lo positivo y lo negativo

La calidad de las vivencias no depende tanto de la realidad de una situación como de la valoración que hacemos de ella. A partir de estas valoraciones se pueden producir pensamientos positivos o negativos. Estos últimos provocarán un sentimiento de insatisfacción. Tener conciencia de ello facilitará la conversión del pensamiento negativo a positivo.

Objetivos

- Tomar conciencia de los pensamientos positivos y negativos.
- Practicar diferentes tipos de pensamiento delante de una misma situación.

Procedimiento

A partir de un *role-playing* (juego de roles) se introducirá el concepto de pensamiento negativo y pensamiento positivo.

El docente dividirá al alumnado en grupos de tres, a los que se les repartirá diferentes situaciones. Cada grupo deberá hacer un listado de pensamientos negativos y otro de pensamientos positivos.

Una vez acabado, cada grupo representará la situación delante del resto de compañeros y compañeras. Un miembro del grupo será el protagonista y relatará la situación. Cada uno de los otros dos componentes representará un estilo de pensamiento e irá diciendo, de memoria o leyendo, uno de los pensamientos del listado.

Recursos necesarios

Situaciones que se repartirán a cada grupo. El docente puede añadir alguna situación que se haya dado recientemente en el salón.

(Material para repartir)

Mañana van de excursión. El tiempo está incierto. No se sabe qué tiempo hará.
El docente reparte material y, justo cuando le tocaba a usted, se le han acabado.
Su amigo le dice que le dejará la pelota, pero cuando sale al patio ve que ya se la ha dejado a otro niño.
Va por primer día a entrenar con un equipo de básquet. Cuando llega a los vestuarios ve que están riendo.
Una compañera de salón le pide si le puede dejar el bolígrafo ya que el suyo se le ha roto. Cuando llega la hora de terminar ve que se lo guarda en su estuche.
Su docente le ha recogido una cosa que trajo de casa y que ha sacado en medio del salón a la hora de trabajar. Le ha dicho que a la hora de terminar se lo devolvería pero ha llegado la hora, él ha terminado, usted ha terminado y no se lo ha devuelto.
Le gusta una persona (un niño o una niña) y le quiere pedir una cita. No sabe qué hacer.
Están preparando una obra de teatro. A usted le hace gracia hacer un papel pero le dicen de hacer otro.
Se encuentra por la calle con una amiga que hace tiempo que no ve. Va a decirle hola pero ella pasa de largo, sin mirarlo/a.

Duración

Una sesión de una hora.

Observaciones

Esta actividad servirá de ejemplo para tratar posibles problemas que surjan a lo largo del curso. Cuando esto ocurra se intentará analizar el problema desde un pensamiento positivo y otro negativo para ver cuál de los dos produce menos angustia.

4.5 Tengo metas

*Algunos hombres observan el mundo y
se preguntan ¿por qué?*

*Otros miran el mundo y se preguntan
¿por qué no?*

George Bernard Shaw

Tener objetivos de mejora, saber adónde se quiere llegar es muy importante para avanzar en cualquier propósito.

Objetivos

Con esta actividad se pretende que el alumnado pueda:

- Tener conciencia de qué cosas quiere cambiar.
- Deducir las emociones que suponen hacer o no hacer un esfuerzo.
- Introducir la regulación de la frustración.

Procedimiento

El docente iniciará la plática comentando que todas las personas tienen objetivos, a veces de manera consciente (quiero aprender a nadar) y otras de manera no tan consciente (últimamente mis amigas no me hacen mucho caso y yo intento hacer cosas para agradecerles sin darme cuenta).

Después les pedirá que hagan una lista de cosas que quieran mejorar o cambiar, dejando claro que no tienen que ser cosas materiales ya que éstas no dependen del esfuerzo sino del dinero de cada persona.

Una vez acabada la lista, el docente centrará la conversación en:

- preguntar ¿qué significa esforzarse por alguna cosa?
- preguntar qué hacen las personas cuando tienen que realizar un esfuerzo (cómo se sienten, qué cosas deben abandonar o aplazar, cómo se organizan, a quién pueden pedir ayuda...).
- preguntar cómo es que hay personas que hacen el esfuerzo y personas que no.

- A continuación el docente les pedirá que elijan un par o tres de cosas de la lista que han elaborado, que las apunten en la siguiente tabla y que la acaben de rellenar.
- Este ejercicio debe realizarse de manera individual.

(Material para repartir)

¿Qué quiero?	¿Cómo me sentiré si no lo intento, si no me esfuerzo?	¿Cómo me sentiré si lo intento, me esfuerzo y lo consigo?	¿Cómo me sentiré si lo intento, me esfuerzo y no lo consigo?

Las aportaciones que surjan de la última columna permitirán hablar de cómo regulan la ira y la frustración y analizar qué opción es la más adecuada.

Es conveniente que el docente enfoque la conversación de manera que se hable de los sentimientos de satisfacción y orgullo por haber intentado, por haber hecho lo que se ha podido.

Recursos necesarios

- Un trozo de papel para anotar la lista de cosas que se pretenden cambiar.
- Un ejemplar de la tabla para cada persona.

Duración

Una hora aproximadamente, aunque dependerá de las aportaciones que surjan en la conversación.

Observaciones

Esta actividad es aconsejable hacerla al finalizar el ciclo ya que requiere cierta madurez por parte del alumnado.

El papel del docente es muy importante para derivar la conversación a los objetivos previstos.

Experiencias

Una actividad muy parecida a ésta la ha realizado la autora en sesiones de formación para claustros educativos. El objetivo de la sesión era determinar qué cambios eran necesarios en el contexto escolar.

¿Qué deseamos cambiar?	¿Qué puedo ofrecer yo para que se produzca el cambio?	¿Cómo me sentiré cuando se produzca el cambio?

4.6 Hacemos las maletas

A menudo cuando el alumnado no ha podido solucionar un conflicto de manera favorable para sus intereses surgen una serie de sentimientos de rabia que pueden perdurar en el tiempo. Si no existe la capacidad para canalizar este sentimiento el niño o niña puede ver afectado su estado anímico y en consecuencia su bienestar y su rendimiento.

Objetivos

Con esta actividad se pretende que el alumnado sea capaz de:

- Localizar una preocupación.
- Deshacerse de ella mentalmente.
- Practicar la visualización.

Procedimiento

El docente iniciará un debate en el aula sobre qué son las preocupaciones y sobre cómo se sienten cuando están preocupados. A partir de sus sentimientos, preguntará cómo afectan físicamente las preocupaciones.

Después enseñará una caja y propondrá la idea de qué harían con la preocupación si la pudieran encerrar allí (tirarla, quemarla, esconderla, guardarla), preguntará en que otros lugares se podría esconder la preocupación y propondrá ayudarlos a alejarla.

Para empezar les pedirá que estén relajados de cuerpo para poder dedicar su mente a alejar la preocupación. Como inicio se puede hacer servir cualquiera de las actividades que se proponen para conseguir relajarse: “el peso del cuerpo”, “la taza de chocolate”, “el muñeco inflable”, “desconexión”, “un ascensor especial”...

Una vez relajados y con los ojos cerrados, el docente pedirá que busquen alguna cosa o alguna situación que les preocupe. Puede ser relacionada con su manera de ser, con algún amigo o amiga, con alguien de la familia, con alguna tarea, con alguna situación que ha pasado en el salón, en el recreo o en casa, o simplemente algo que les molesta y que quieren alejar mentalmente.

Se dejará un minuto para que lo piensen y seguidamente se les pedirá que imaginen, por ejemplo, una maleta (o una caja, saco, bolsa, paquete...) donde puedan meter su preocupación. Puede ser una maleta grande o pequeña, de cualquier color, pero sobre todo debe tener una cerradura.

El docente pedirá que abran la maleta y pongan su preocupación en el interior. A continuación deberán atrancar la cerradura y lanzar la llave bien lejos. Con una cuerda imaginaria deberán atar la maleta fuertemente y después de medio minuto deberán acompañarla con la mente a un acantilado muy alto desde donde la lanzarán al mar. Respirarán profundamente y observarán cómo la maleta se aleja, lentamente, balanceada por las olas del mar hasta perderse de vista.

Esperarán durante medio minuto y, después de tres inspiraciones profundas, abrirán los ojos. Una vez acabada esta visualización el docente pedirá al alumnado que exprese cómo se siente.

Recursos necesarios

Si se desea, una caja o una maleta.

Duración

Para la explicación, una media hora.

Una vez que el alumnado haya aprendido la técnica, ésta se puede desarrollar en unos 10 minutos.

Observaciones

Esta técnica requiere dos condiciones:

- la capacidad del alumnado para relajarse;
- la guía del docente.

Esta actividad se debe realizar cuando el alumnado conozca varias técnicas de relajación individual que le permitan estar tranquilo y tranquila para poder pasar a la segunda fase que es la visualización de la maleta.

El docente debe guiar con voz pausada y tranquila todos los pasos a seguir, manteniendo los silencios oportunos.

4.7 El árbol de los pactos

Un conflicto es *una situación en la que hay contraposición de intereses*. El conflicto permite al alumnado entender las diferencias de criterios, buscar acuerdos y consensos, y avanzar hacia situaciones más justas.

Objetivos

Con esta actividad plástica que se elaborará al principio del curso se pretende:

- Concienciar al alumnado que para tratar un conflicto hay que estar tranquilo.
- Elaborar un “rincón” tranquilo para solucionar los conflictos.

Procedimiento

El papel del docente en esta actividad es guiar al alumnado para llegar a interpretar una metáfora sobre sus enojos.

El docente iniciará la charla preguntando cómo se sienten cuando están muy enojados y qué les pasa a sus cuerpos, en especial a su cara. Comparará ese estado con una cafetera o una cazuela recién salida del fuego. Luego, preguntará por qué nadie quiere tocar esa cafetera y qué hay que hacer para poderla tocar. Una vez el alumnado llegue a la conclusión de que hay que dejar que se enfríe, ya que si no puede resultar peligroso, entre todos los compañeros y compañeras pensarán lugares donde una persona puede refrescarse.

El docente explicará que cuando estamos muy enojados es mejor irse a un lugar donde poder “enfriarse” para evitar hacer daño a otras personas o decir cosas que en ese momento no se piensan.

También se les comentará que cuando vean una persona muy enojada se debe recomendar que se calme y se retire antes de tomar ninguna decisión.

Todos los alumnos deben elegir un lugar donde poder ir a “enfriarse” y una vez calmados intentar solucionar el conflicto. El lugar que se propone desde este libro es “la sombra de un árbol”. Entonces, entre todo el alumnado se construirá el tronco de un árbol con unas

cuantas hojas para colocar en una de las paredes del salón. Esta actividad se puede realizar desde el área de plástica.

Cuando surja un conflicto, el docente se sentará delante del tronco del árbol y actuará como mediador de las personas implicadas permitiendo que cada una tenga un tiempo para exponer su punto de vista. Tanto docente como alumnado implicado en el conflicto deben sentarse bajo “la sombra del árbol” e iniciar la discusión una vez estén todos calmados. Si es necesario puede aplicarse alguna de las técnicas de relajación que se ofrecen en este libro.

Recursos necesarios

Los recursos dependerán de la manera como se quiera hacer el tronco del árbol y las hojas. Se puede hacer con pinturas, *collage* de papeles, ceras...

Duración

La Duración dependerá de la técnica que se elija para hacer el árbol.

Observaciones

Una vez solucionado el conflicto se pedirá al alumnado implicado que dibuje una hoja del árbol y que escriba su nombre en el interior. Después, colocarán su hoja en el árbol para que pueda hacer más “sombra”.

4.8 El cofre de los conflictos

Desde la educación emocional se percibe el conflicto como un hecho positivo que permite desarrollar estrategias, recursos, métodos, etc., para alcanzar la resolución del problema.

Objetivos

Esta actividad es una variante de la actividad anterior y pretende:

- Dar al alumnado pautas para resolver conflictos.
- Utilizar conflictos anteriores ya solucionados como base para la búsqueda de nuevas soluciones.

Procedimiento

Esta actividad se puede realizar en dos sesiones.

En la primera sesión el docente presentará al alumnado un cofre (puede ser dibujado y pintado o elaborado a partir de una caja decorada), comentará que en él se deberán guardar los conflictos que surjan y que para poder abrirlo se necesitará una llave. Después, dividirá el salón en 5 grupos y a cada uno le dará una llave (hecha en cartoncillo, cartulina o cartón). En cada llave estará escrita una palabra:

- CALMA
- COMPRENSIÓN
- RESPETO
- PERDÓN
- COLABORACIÓN

Cada grupo deberá explicar al resto del salón la importancia de la palabra que le ha tocado a la hora de resolver un problema o conflicto.

En la segunda sesión el docente dividirá el salón en grupos de 4 personas y les repartirá medio folio con un supuesto conflicto (si es necesario el docente puede recurrir a problemas que se hayan dado en el salón recientemente). Cada grupo deberá pensar qué llaves se necesitan para resolver el conflicto y las deberá dibujar.

(Material para repartir)

Dos amigos se han peleado porque querían ser los primeros a la hora de formarse.
Una compañera ha ido al baño y ha mojado a otra compañera que estaba esperando para beber agua.
Esta mañana, cuando llegaron al salón, el cuadernillo de un compañero estaba arrugado y sucio sobre la mesa.
Un compañero se ha reído de una compañera que lleva un parche en el ojo y dice que parece un pirata.
Hay dos compañeros que opinan que la caja de crayolas nueva es suya.
Cuando estaban jugando a serpientes y escaleras ha venido una compañera que quería jugar y no la han dejado.
A la hora de matemáticas, el profesor ha tardado un poco en venir al salón y algunos compañeros y compañeras han hecho mucho escándalo.
En plástica estaban pintando y un compañero ensució la falda de una compañera.

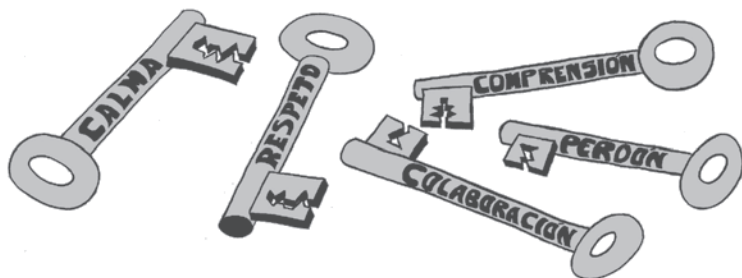
Se puede pedir al alumnado que escriba conflictos que le hayan sucedido. Una vez acabado, un o una representante de cada grupo deberá leer el conflicto de su grupo y comentar las llaves que han necesitado para resolverlo.

Después de terminada la actividad, el docente dejará el cofre en el salón con todas las llaves de manera que cuando surja un conflicto el alumnado puede ir a buscar la que necesita para resolverlo.

Recursos necesarios

El cofre de los conflictos puede ser elaborado por el docente o pedirle ayuda al especialista en plástica del colegio. Es preferible que el cofre sea una caja ya que así se pueden guardar las llaves en su interior.

Como las llaves se utilizarán a menudo, es recomendable que se elaboren en cartón duro o, una vez pintadas y decoradas, se puedan plastificar.



Duración

Dos sesiones de una hora.

Observaciones

Esta actividad complementa la anterior, o sea que el alumnado puede coger las llaves del cofre para utilizarlas cuando está sentado en el “árbol de los pactos”.

Se recomienda que el docente reparta las llaves con las palabras ya elegidas, pero se puede plantear la actividad pidiendo al alumnado que elija las palabras (acciones, maneras, consejos) que se necesitan a la hora de resolver los conflictos.

4.9 El chocolate

La actividad que se ofrece a continuación es un recurso aplicable a la hora de resolver conflictos. Se refiere a cómo gestionar el conflicto desde la calma.

Objetivos

Tomar conciencia de la importancia de la respiración para tranquilizarse delante de un conflicto.

Procedimiento

Cada niño y cada niña simularán tener una taza de chocolate entre las dos manos. El docente pedirá que cierren los ojos y que imaginen que en la taza hay chocolate deshecho, caliente y oloroso.

Se iniciará el ejercicio haciendo que soplen la taza ya que está caliente. Lo harán con pequeños soplos para poder ir vaciando los pulmones y controlando la ira del momento. Seguidamente se les pedirá que huelan profundamente el olor a chocolate de manera que éste les entre bien en los pulmones. Volverán a soplar y así un par de veces más.

Recursos necesarios

Si se cree oportuno se puede construir tazas de chocolate en cartulina y colocarlas junto a las llaves para resolver los conflictos. También se pueden utilizar tazas de verdad.

Duración

2 ó 3 minutos.

Observaciones

Las tazas de chocolate también se podrán utilizar cuando el alumnado sienta emociones muy fuertes que lo hacen sentir mal o cuando necesite calmarse para poder estar atento en el salón.

Se puede pedir al alumnado que practique en la escuela o fuera de ella ya que las técnicas de respiración profunda se van perfeccionando a medida que se van practicando.



Alumno realizando inspiraciones profundas con su “taza de chocolate”.

Experiencias

En una de las escuelas donde se aplicaron estrategias de regulación y relajación me sorprendió descubrir que la jefa de estudios tenía en el despacho una taza para aplicar esta actividad con el profesorado que acudía a hablar con ella sobre algún conflicto con los familiares o el alumnado.

4.10 El tarro de arena y la roca

El alumnado que llega a resolver un conflicto por sí mismo se siente implicado en el acuerdo y aprende a desarrollar capacidades que le permitirán resolver otros conflictos en el futuro.

Objetivos

Con este par de recursos se pretende:

- Diferenciar entre los conflictos puntuales y los que se deben tratar.
- Comprender que el perdón y el olvido ayudan a regular la ira.

Procedimiento

El docente explicará el siguiente relato al alumnado:

Cuenta una leyenda árabe que dos amigos viajaban por el desierto. Cuando llegaron a un oasis los dos discutieron y uno le dio a otro una bofetada. El ofendido, sin decir nada, se agachó y escribió en la arena: “Hoy mi amigo me ha dado una bofetada en la cara”.

Continuaron el trayecto y el que había sido abofeteado resbaló, cayó del camello y se rompió una pierna. Su compañero lo cuidó, le vendó la pierna y lo condujo hasta el oasis más cercano. Cuando pudo recuperarse del dolor cogió un cuchillo y en una roca empezó a grabar: “Hoy mi amigo me ha salvado la vida”.

Intrigado, su amigo le preguntó:

—¿Por qué cuando te pegué escribiste en la piedra y ahora que te he salvado escribes en una roca?

En este preciso instante el docente puede pedir al alumnado que piense y conteste la pregunta.

Tras un pequeño debate, continua la narración:

Sonriendo, el otro contestó:

—Cuando un gran amigo nos ofende debemos escribir la ofensa en la arena, donde el viento del olvido y el perdón se encarga de borrarla y olvidarla. En cambio, cuando un amigo nos ayuda es preciso grabarlo en una piedra donde ningún viento pueda borrarlo.

El docente preguntará al alumnado si le parece bien la decisión que ha tomado este hombre y en qué lo puede ayudar. A continuación, les pedirá que recuerden algún pequeño conflicto que haya surgido entre los compañeros y compañeras, y que merezca la pena olvidar. También se puede derivar el tema a pequeños conflictos con los papás o hermanos y hermanas.

El docente presentará al alumnado un tarro lleno de arena y una piedra (lisa). En el tarro habrá una etiqueta que dirá “La arena del olvido” y en la piedra estará escrito “La roca parlante”. Luego, les pedirá que piensen para qué pueden ser útiles estos dos objetos y los dividirá en grupos de cuatro. Pedirá a la mitad de los grupos que escriban un ejemplo que pueda ir dentro del tarro del olvido y a la otra un ejemplo que pueda ir debajo de la roca parlante.

Una vez que los escritos están hechos, cada grupo se los leerá al resto de compañeros y compañeras y entre todos decidirán dónde se guardará.

Recursos necesarios

- Un tarro de confitura con arena en su interior.
- Una roca plana y lisa.
- El tarro de arena.

Duración

La presentación del cuento y de los dos elementos puede durar una hora. Su uso será durante todo el curso.

Observaciones

Estos dos recursos son ideales para solucionar pequeños problemas: colarse a la hora de formar, quitar un color o un lápiz, riñas jugando al fútbol...

Cuando surja el conflicto, el docente deberá hablar con los implicados y decidirá si ha sido un hecho puntual. Si ha sido así, se puede escribir en un papelito y poner en el tarro de arena.

El docente debe encargarse de vaciar el tarro de papelitos para que el alumnado tenga la sensación de que se los ha llevado el viento.

Debajo de la piedra se pueden poner todos los papeles en los que esté escrito un hecho que haya promovido la amistad y el respeto. El docente puede recoger los papeles y, al final del curso, hacer un mural donde se expongan los hechos que han creado un buen ambiente en el colegio. También se pueden encolar los papelitos en la libreta del salón.

Otra modalidad sería conseguir piedras de río planas donde los niños y niñas pudieran escribir con marcadores permanentes.



El tarro del olvido contiene tres papelitos después de una discusión durante un partido de fútbol. El docente solucionó el conflicto en la biblioteca escolar trayendo el tarro del salón.

4.11 La caja de la rabia

Hay situaciones en las que una persona se muestra rencorosa, furiosa, indignada, irritable o impotente y lo demuestra físicamente con un aumento del ritmo cardíaco, una respiración entrecortada y una tensión muscular, entre otras.

Ayudar a controlar estas respuestas fisiológicas permitirá poder prevenir respuestas agresivas y violentas.

Objetivos

El docente pedirá al alumnado que recurra a esta caja cuando tenga que:

- Descargar la rabia.
- Buscar un espacio y un momento para calmarse.
- Pensar antes que actuar ante un conflicto.

Procedimiento

La presentación de “La caja de la rabia” se desarrollará en dos sesiones.

Primera sesión

El docente explicará que cuando la gente se enoja, a veces, tiene reacciones violentas porque les cuesta mucho mantener la calma y pedirá al alumnado que explique alguna situación en la que se han sentido así y les preguntará (si el alumnado no encuentra ninguna situación para comentar el docente puede recordar algún hecho que haya pasado en el salón o en el patio):

- ¿Qué pasó?
- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Qué le pasó a su cuerpo? ¿Qué notaron?
- ¿Qué hicieron? ¿Estuvo bien lo que hicieron?
- ¿Por qué creen que actuaron así?
- ¿Creen que es la mejor forma de actuar o hay otras posibles?
- ¿Qué otra cosa pudieron haber hecho?
- ¿Qué se puede hacer para no actuar así?
- ¿Todas las personas reaccionan así? ¿Por qué?

Cuando el alumnado vaya contestando a la penúltima pregunta: ¿qué se puede hacer para no actuar así?, el docente irá anotando las ideas que surjan en la pizarra.

Una vez anotadas todas, el docente irá preguntando si alguna persona del grupo actúa de ese modo y que explique al resto de compañeros y compañeras cómo lo hace. Si nadie aporta soluciones puede ser el docente quien dé pistas de cómo actúa.

Uno de los problemas que surgirán será la manera de controlar la rabia. El docente debe explicar que la rabia es un sentimiento normal que se tiene y es bueno que salga, siempre y cuando no vaya dirigido hacia ninguna persona.

A continuación, el docente pedirá al alumnado que represente cómo se siente cuando está rabioso, mientras él anota en dos listados:

<u>Las cosas que se ven por fuera</u>	<u>Las cosas que se quieren hacer</u>
Dientes apretados	Ganas de romper cosas
Cara enrojecida	Ganas de dar patadas
Ojos apretados	Ganas de gritar
Mirada penetrante	Ganas de salir corriendo
Corazón acelerado	Ganas de pegar
Respiración cortada	

El docente comentará que *las cosas que se ven por fuera* no se pueden disimular, pero aprovechará para anunciar al alumnado que en la próxima sesión les presentará la “caja de la rabia” que los ayudará a controlar *las cosas que se quieren hacer*.

Segunda sesión

El docente acudirá al salón con una caja. Comentará al alumnado que en su interior hay una serie de objetos que los ayudará a calmar la rabia y los

invitará a adivinar qué hay dentro. Después, les explicará que cuando estén rabiosos pueden acudir a la caja para descargar toda su rabia dentro de ella.

En la caja de la rabia habrá unas cuantas pelotas de goma, pelotas o saquitos rellenos de arena de diferentes tamaños, trozos de espuma y cualquier tipo de objeto que se pueda apretar para descargarse.

En el interior de la tapa habrá un letrero:

**Apriétame bien fuerte y cuenta hasta diez.
Luego respira profundamente tres veces y piensa cuál es la mejor
solución.**

¿A que ahora te sientes mejor?

Uno a uno, los alumnos elegirán un objeto de la “caja de la rabia”, lo apretarán fuertemente y respirarán tres veces profundamente.

Una vez que todos y todas sepan el procedimiento a seguir, se decidirá dónde se pone la caja de la rabia y se iniciará su decoración. Para eso, el docente les pedirá que dibujen personas enrabiasadas o caras de personas enrabiasadas. Cada dibujo se recortará y se irá pegando en la caja.

Recursos necesarios

Una caja de zapatos de cartón forrada con papel o pintada. En la parte superior de la tapa debe haber un letrero: “Caja de la rabia”. En la parte interior deberá estar el letrero que se mencionó anteriormente.

En el interior de la caja se pondrán los elementos mencionados con anterioridad.

Duración

Una sesión de una hora para el debate. Una sesión de una hora para la presentación y decoración de la “caja de la rabia”.

Observaciones

“La caja de la rabia” estará en un rincón del salón y el docente deberá ir controlando su uso y recomendar, en caso necesario, a los niños y niñas que la utilicen.

A final de cada trimestre se puede valorar su utilidad y, a nivel individual y privado, el docente preguntará a los alumnos y alumnas que tienen problema en controlar sus impulsos y su rabia si “La caja de la rabia” les está ayudando a calmarse y a actuar de otro modo.

Si en alguna entrevista con las familias el docente detectara problemas de control de la rabia en casa por parte de alguna niño o niña, se puede recomendar a los padres que se utilice una “caja de la rabia” en casa.



La “caja de la rabia” de este salón contiene unas pelotitas de goma, un saquito de tela relleno de algodón y una esponja. Esta alumna aprieta fuertemente una de las pelotitas después de una discusión en el patio.

4.12 Las tres respuestas

Las emociones están siempre presentes en cada acto, en cada actitud y cuando se toman decisiones.

Gestionar un conflicto supone aprender a analizarlo y a resolverlo estableciendo niveles de relación respetuosos y canales de comunicación efectivos que permitan a las personas llegar a consensos y compromisos.

Objetivos

Con esta actividad se pretende que el alumnado pueda:

- Tomar conciencia de que en todo conflicto hay emociones en cada una de las partes implicadas.
- Tomar conciencia de los tipos de respuestas básicas que se pueden dar.
- Tomar conciencia de las consecuencias de conductas basadas en emociones no reguladas.

Procedimiento

Primera sesión

A partir de un texto escrito el docente comenta una situación que se da en un salón donde, por culpa de la envidia, aparecen conductas de rabia y venganza acompañadas de unos espectadores pasivos que no actúan por falta de empatía o miedo.

El docente preguntará al alumnado qué emociones hay detrás de cada actitud y qué consecuencias pueden tener. Después de un debate general se puede trabajar el texto individualmente o en grupos de dos personas.

(Material para repartir)

En la clase de matemáticas el tutor felicita a Mónica ya que siempre resuelve muy bien las divisiones. Pero un día la niña se equivoca y su compañera Berta se ríe de ella. Inmediatamente Raúl y María se añaden a la burla. Enrique, otro compañero, observa la situación y no dice nada. Pero entonces Luis, otro compañero, se levanta para defender a Mónica y pide al resto que no se ría de ella. Después habla con Mónica y le dice que no se preocupe, que no pasa nada si se equivoca.

Una vez leído y comentado el texto, el docente explicará que cada protagonista tiene un tipo de respuesta o actuación delante del conflicto:

- una respuesta agresiva;
- una respuesta inhibida;
- una respuesta asertiva.

A continuación el docente repartirá el cuestionario número 1.

Segunda sesión

Una vez identificados los tres tipos de respuesta se pedirá al alumnado que ponga ejemplos en los que se haya sentido igual que los personajes que aparecen en la situación.

Seguidamente, se dividirá al alumnado en grupos de cuatro personas (se pueden juntar dos parejas de las que han trabajado en la sesión anterior) y se les repartirá el ejercicio número 2. Una vez que se haya acabado el debate en pequeños grupos, el docente pedirá que un o una representante de cada uno comente las consecuencias de cada respuesta.

Finalmente, se pueden elaborar tres murales con las consecuencias de las diferentes respuestas. Uno en el que aparezcan todas las notas sobre la respuesta agresiva, otro con las notas sobre la respuesta inhibida y el tercero, con la respuesta asertiva.

Cuestionario 1 para la primera sesión**(Material para repartir)**

¿Cómo se siente Mónica?

.....
.....

¿Qué compañeros o compañeras han actuado de la siguiente manera?

_____ Respuesta agresiva

Nombre:

¿Qué ha hecho?

¿Qué emoción hay detrás de su comportamiento?

_____ Respuesta inhibida

Nombre:

¿Qué ha hecho?

¿Qué emoción hay detrás de su comportamiento?

_____ Respuesta asertiva

Nombre:

¿Qué ha hecho?

¿Qué emoción hay detrás de su comportamiento?

Ejercicio 2 para la segunda sesión
(Material para repartir)

¿Qué consecuencias tienen los tres tipos de respuestas?

CONSECUENCIAS DE LA RESPUESTA **AGRESIVA**

-
-
-
-
-
-

CONSECUENCIAS DE LA RESPUESTA **INHIBIDA**

-
-
-
-
-
-

CONSECUENCIAS DE LA RESPUESTA ASERTIVA

-
.....
-
.....
-
.....
-
.....
-
.....

Recursos necesarios

- Una copia del texto para cada persona.
- Una copia de la primera actividad para cada pareja.
- Una copia de la segunda actividad para cada grupo de cuatro personas.
- Tres cartulinas de colores, tijeras y pegamento.

Duración

Dos sesiones de una hora.

Observaciones

Una variante de esta actividad es que el alumnado se invente una situación o pida analizar un conflicto que haya surgido en el grupo siempre y cuando se tenga en cuenta el tipo de alumnado implicado.

En este capítulo se ofrece una serie de actividades para favorecer la autonomía del alumnado de manera que asuma su capacidad de decisión de manera responsable y sin depender de otras personas.

LA AUTONOMÍA EMOCIONAL

5

Se considera que un niño o una niña son autónomos emocionalmente cuando son capaces de pensar, sentir, tomar decisiones y actuar según sus propios criterios.

Ser autónomo representa tener la capacidad para analizar críticamente las normas sociales y la capacidad para buscar ayuda y recursos.

A continuación se ofrecen las actividades a partir de los siguientes aspectos:

Actividades relacionadas con la singularidad: nombres del alumnado.

- ✓ Maquillaje de nombres.
- ✓ El rompecabezas.
- ✓ Mi nombre al revés.

Actividades relacionadas con las diferencias individuales.

- ✓ Un cesto de manzanas.

Actividades relacionadas con la vinculación al grupo.

- ✓ Nos presentamos al grupo.
- ✓ Seguimos el mismo camino.
- ✓ ¿Cómo somos?
- ✓ La libreta del salón.

Actividades relacionadas con la construcción de la autoestima: fortalezas y debilidades.

- ✓ Los círculos que me hacen sentir.
- ✓ Los círculos de la clase.
- ✓ La montaña de las dificultades.
- ✓ La felicitación secreta.
- ✓ El espejo de las virtudes.
- ✓ Me siento orgulloso-a.
- ✓ Cuélgue una palabra.
- ✓ Lo más maravilloso de este mundo.

5.1 Maquillaje de nombres

*No se trata de cómo yo te llame
sino a qué respondes,
pero si no sabes quién eres
entonces cualquiera te pondrá un nombre.
Y si cualquiera puede ponerte un nombre
entonces responderás a cualquier cosa.*
Proverbio africano

Objetivos

- Conocer el nombre de todos los compañeros y compañeras.
- Escuchar la historia del nombre de los compañeros y compañeras.
- Reconocer que se debe llamar a las personas por el nombre que les gusta.

Procedimiento

Esta actividad se puede realizar en dos sesiones.

En la primera el objetivo es conocer la historia del nombre del alumnado y, evidentemente, del docente o de los docentes que imparten clases al grupo.

La segunda sesión consta de una actividad plástica en la que se pretende que el alumnado conozca y respete su nombre y el de sus compañeros y compañeras.

Primera sesión

Sentados en círculo en el piso, cada alumno se presentará a los demás diciendo: “*Hola, me llamo... y me gusta que me llamen así*”. Si alguien tiene un nombre compuesto o largo puede comentar cómo prefiere que lo llamen.

El docente insistirá en que el nombre de las personas es lo más importante y forma parte de su identidad.

Se puede iniciar un debate sobre los siguientes temas:

- ¿Por qué le pusieron ese nombre?
- ¿Hay alguien más en su familia que se llame así?
- ¿Qué significa su nombre?
- ¿Conoce algún personaje famoso que se llame como usted?
- ¿Le gusta su nombre?
- ¿Cómo lo llaman cariñosamente en casa?

Una vez terminado, a cada participante se le repartirá una tira de cartulina blanca con su nombre y apellido:

IMMA ROGER

A continuación se pondrá música y se les indicará a los alumnos que tendrán que ir paseando por la clase haciendo bailar la cartulina con el nombre. Cada vez que el docente dé una palmada deberán intercambiarse las cartulinas. Los cambios se pueden hacer las veces que se considere necesario.

Una vez que cada persona tenga una cartulina (controlando que sea de un nombre diferente al suyo) se les pedirá que decoren o maquillen el nombre de la persona que les ha tocado. Si no da el tiempo, esta última actividad se hará en otra sesión.

Recursos necesarios

Necesitaremos tiras rectangulares de cartulinas blancas con el nombre del alumnado, marcadores y lápices de colores.

Duración

Una sesión de una hora y otra para decorar los nombres. Se puede hacer en la materia de plástica.

Observaciones

Esta actividad se puede hacer después de la actividad “¿Cómo somos?” (actividad 7 de este capítulo), ya que el alumnado tendrá más información sobre los gustos y preferencias del resto de la clase.

Como ya se ha dicho, los docentes han de participar de esta actividad. El tutor o la tutora lo puede hacer el mismo día de la sesión.

Respecto a las cartulinas con el nombre del resto del profesorado, se puede aprovechar cuando acuden al aula para preguntarles sobre su nombre y luego repartir entre ellos los nombres de los otros docentes. Es una manera de hacerlos partícipes de las actividades que se llevan a cabo en el aula.

Experiencias

En un curso de formación que realizó la autora del libro, se utilizó esta actividad para presentar a los participantes. Las personas se ponían por parejas y cada una debía decorar el nombre de la otra, después de una breve presentación mutua. Mientras iban decorando los nombres, iban hablando y finalmente cada uno y cada una presentó su compañero al resto del grupo.

5.2 El rompecabezas del nombre

En los primeros días de clase la cohesión del grupo es un aspecto muy importante. Con esta serie de actividades basadas en el nombre del alumnado el docente puede percibir las relaciones existentes en el grupo: identificación de líderes, alumnos ignorados o rechazados, grupos de amistades, entre otras.

Objetivos

Con esta actividad se pretende que el alumnado sea capaz de:

- Conocer el nombre de sus compañeros y compañeras.
- Crear expectativas y suposiciones sobre las personas.
- Provocar una comunicación respetuosa.

Procedimiento

Se comunica al alumnado que va a tener que construir el nombre de un compañero o una compañera como si fuera un rompecabezas de letras.

El docente repartirá a cada alumno un sobre donde estarán las letras que forman el nombre de algún compañero de la clase. El sobre no se podrá abrir hasta que el docente lo indique. Una vez repartidos, el docente iniciará una serie de preguntas:

- ¿Qué nombre cree que le ha tocado? ¿Cuántas letras tiene?
- ¿Qué nombre es el que tiene menos letras?
- ¿Qué nombre tiene más letras?
- ¿Qué nombre le gustaría construir?
- ¿Alguien cree que le ha tocado su nombre?

Luego, se les indicará que abran el sobre y que empiecen a construir el nombre que hay en él. Una vez construido sobre la mesa, el docente repartirá a cada uno una tira de cartulina donde deberán pegar el nombre que les ha tocado. Finalmente, uno por uno dará el nombre que le ha tocado a su propietario o propietaria diciendo: *“Hola... le regalo su nombre”*. Y cuando la persona reciba su nombre deberá contestar: *“Gracias...”*.

Recursos necesarios

- Sobres
- Nombre del alumnado recortado por letras
- Tiras de cartulinas de colores
- Tijeras
- Pega

Duración

Una hora aproximadamente.

Observaciones

A la hora de repartir los nombres que se deben construir, el docente debe tener en cuenta al alumnado que tiene dificultades y darle los rompecabezas más fáciles.

Esta actividad se puede aplicar en el área de lenguaje para construir palabras o frases.

Una vez estén los nombres en las cartulinas, se puede hacer un mural para colgar en el corcho de la clase.

El nombre del profesor o de la profesora debe constar también en un sobre.

En el caso de realizar esta actividad conociendo el grupo, el docente puede repartir los sobres teniendo en cuenta los aspectos relacionales que se dan en aquel.



5.3 Mi nombre al revés

Con esta simpática actividad se pretende favorecer el buen humor, que es una de las condiciones para crear un buen ambiente en el aula. La risa y la sonrisa son las señales emocionales más contagiosas. La risa es el termómetro más fiel de la temperatura emocional de un grupo y proporciona el grado de conexión existente entre sus componentes.

Objetivos

- Provocar la risa y el buen humor.
- Aceptar las bromas.
- Recordar nombres al revés.

Procedimiento

Esta actividad se puede realizar esporádicamente y consiste en elegir una sesión en la que deberemos llamar al alumnado diciendo su nombre al revés.

Veamos unos ejemplos:

- Imma: la llamaremos Ammi
- Rafael: lo llamaremos Leafar
- Andrea: la llamaremos Aerdna
- José Juan: lo llamaremos Nuaj Esoj

Recursos necesarios

Ninguno.

Duración

Unos 30 minutos el primer día para la explicación. Después se puede utilizar durante otras sesiones.

Observaciones

Ha de quedar muy claro que este nombre es un nombre secreto y solo lo podemos utilizar en el aula.

Desde el área de lenguaje se podría utilizar este creativo recurso para descifrar mensajes.

5.4 Un cesto de manzanas

Desde sus primeros años en la escuela los niños y las niñas se dan cuenta de las diferencias físicas y de las diferentes capacidades. Más adelante captarán las diferencias culturales.

No hace falta explicar que todos son diferentes sino que lo que hace falta es ayudar a aceptarlo y eso se consigue desde la igualdad. Sentir que todos son humanamente iguales los hará empáticos.

Objetivos

- Identificar las diferencias entre las personas.
- Identificar las igualdades entre las personas.
- Identificar emociones de las personas.

Procedimiento

El docente llevará a la clase un cesto con varias manzanas de distintos colores y mostrará que todas son diferentes. Seguidamente, las partirá por la mitad transversalmente y le pedirá al alumnado que las describa para llegar a la conclusión de que todas son iguales.

A partir de aquí el docente iniciará una conversación orientada a que el alumnado tome conciencia de que lo mismo pasa con las personas: son diferentes por fuera e iguales por dentro. Luego, les pedirá que se sienten en el piso en círculo. Cada uno deberá compararse con su compañero o compañera del lado izquierdo comentando una diferencia: *“Yo soy más alto que Luis”, “yo tengo el pelo más largo que Ana”, “yo soy más morena que Cristina”, “yo soy más morena de piel que Javier”*.

Una vez que comprendan que todos somos diferentes por fuera, el docente iniciará una serie de preguntas para que el alumnado se dé cuenta de que por dentro todos somos iguales.

- ¿Cuántos ojos tienen?
- ¿Dónde están sus rodillas?
- Tóquense el hombro derecho
- ¿Cuántos codos tienen?

- ¿Dónde está su corazón?
- ¿Cuántos dedos hay en sus manos?

Ahora la conversación se enfocará hacia las emociones. El docente irá preguntando aleatoriamente cómo se sienten ante acontecimientos como nacimientos, enfermedades, muerte, celebraciones, exámenes, pérdidas, enamoramientos, e irá preguntando al grupo si están de acuerdo con los comentarios de los compañeros y compañeras.

Se pedirá a alguna persona que vaya anotando en el pizarrón las emociones que surgen de la puesta en común.

Todos los seres humanos somos diferentes, todos somos iguales	
Todos somos diferentes (dibujo de las manzanas)	Todos sentimos lo mismo

A continuación se agruparán por parejas. A cada una se le dará media cuartilla que deberán doblar por la mitad y completar copiando del pizarrón (cada pareja puede organizarse el trabajo como desee).

Recursos necesarios

- Un cesto con manzanas de diferentes colores y un cuchillo.
- Media cuartilla por pareja.
- Colores o marcadores.

Duración

Una hora y 15 minutos.

Observaciones

Esta actividad puede alargarse en otra sesión, en la que se añadirán las necesidades que nos unifican: necesidad de ser amado, de ser respetado y tenido en cuenta, de ser ayudado y de ser feliz. Esta parte de la actividad podría dejarse para final del curso, por la cual cosa el docente debe agarrar el papel escrito y guardarlo.

5.5 Nos presentamos al grupo

Con esta actividad se intentará crear vínculos entre el alumnado, ya que se comentarán gustos que pueden ser comunes. El docente también recibirá mucha información sobre los gustos y referencias de su grupo.



Objetivos

Con esta actividad se pretende:

- Conocer al alumnado.
- Establecer un primer contacto entre los componentes del grupo.
- Motivar al alumnado para que exprese sus gustos e ilusiones.

Procedimiento

La actividad se realizará en dos sesiones.

En la primera sesión el docente repartirá entre el alumnado tarjetas con nombres de animales. Cada uno sabrá solamente el animal que le ha tocado y no sabrá el de los demás. Cada animal estará escrito en dos tarjetas.

El docente explicará que deben moverse por la sala comportándose como el animal asignado hasta que encuentren uno igual con el que

formarán pareja. Una vez que se hayan formado las parejas se les pedirá que preparen su presentación siguiendo la siguiente pauta:

Hola, nos llamamos..... (ovejas)

Somos..... (suaves y tranquilas)

Nos encanta..... (pasear por el campo)

Nos gustaría..... (tener la lana de colorines)

A continuación se pedirá al alumnado que explique cómo se ha identificado para poder emparejarse.

En la siguiente sesión el docente repartirá unas tarjetas que el alumnado deberá completar.

Hola, me llamo

Soy

Me encanta

Me gustaría

Una vez finalizadas, el grupo pasará por el aula con su tarjeta y a cada indicación del docente saludarán, dando la mano, a la persona más cercana y compartirán las dos tarjetas. Una vez leídas las tarjetas, cada alumno recuperará su tarjeta y la pareja se despedirá diciendo: “*Encantado o encantada de conocerlo(a)*”.

Se seguirá caminando por el aula hasta que el docente lo indique y puedan compartirla con otra persona.

Recursos

- Tarjetas con el nombre de animales. Cada animal debe estar representado dos veces.
- Tarjetas de presentación.

Elefante	Elefante	Gato	Gato
Gorila	Gorila	Loro	Loro
Puma	Puma	Serpiente	Serpiente
Gallina	Gallina	Delfín	Delfín
Oveja	Oveja	Canguro	Canguro
Vaca	Vaca	Águila	Águila
Caballo	Caballo	Cerdo	Cerdo
Perro	Perro	Mosca	Mosca

Duración

Un par de sesiones de 45 minutos.

Observaciones

Una vez finalizada la actividad, las tarjetas se pueden enganchar en la libreta de aula.

5.6 Seguimos el mismo camino

Si caminas solo irás más rápido.

*Si caminamos juntos, llegaremos
más lejos.*

Refrán popular

Objetivos

Con esta actividad se pretende:

- Conocer al alumnado.
- Permitir que el alumnado reflexione sobre sus intereses.
- Vincular a todo el grupo a un objetivo común: caminar juntos.

Procedimiento

Esta actividad se desarrollará en dos sesiones.

En la primera sesión el docente iniciará la clase diciendo al alumnado que van a hacer un recorrido desde kínder, donde comenzaron su escolarización, hasta el curso donde se hallan ahora.

Se les pedirá que recuerden:

- a qué aula iban de pequeños;
- qué profesorado tuvieron;
- cómo se sentían;
- qué les gustaba hacer cuando eran pequeños en el colegio;
- qué curso les gustó más.

Se puede pedir a algún profesor o profesora del kínder que asista a aula para recordar anécdotas y al alumnado que traiga los cuadernos o carpetas de fichas de cursos anteriores. También se puede pedir a las familias que aporten fotos del colegio.

Una vez que se hayan recopilado los recuerdos se hará un recorrido a pie desde el aula donde iniciaron su escolarización hasta el aula donde están ahora. El docente irá primero y el alumnado deberá seguir sus pasos. Se le transmitirá al alumnado que deberán dejar marcadas sus

pisadas durante este recorrido, que todos deberán pasar por el mismo camino que ha seguido el docente.

En la segunda sesión se va a representar el camino que han seguido juntos. Cada uno deberá poner su pie sobre un folio y seguir la silueta de éste. El trabajo deberá realizarse por parejas, de manera que una persona marque su pie derecho en un folio y la otra su pie izquierdo en otro folio.



Una vez que se tienen las siluetas marcadas, en su interior, el alumnado deberá escribir:

- Su nombre.
- Lugares donde ha viajado.
- Un dibujo que lo identifique.
- Qué le gustaría aprender en este curso.
- Cómo le gustaría sentirse en la clase.
- Qué le pide al docente.

Cada uno puede hacerlo cómo quiera, pero se recomienda que el docente tenga preparada su pisada para que pueda servir de modelo. En el último apartado el docente escribirá lo que espera del grupo.

Una vez finalizadas las pisadas se engancharán en una tira de papel de *craft*, simulando las pisadas en un camino, el cual puede colgarse en el pasillo que conduce al aula o en una de sus paredes. Cuando se descuelgue el mural se pueden guardar las pisadas enganchándolas en la libreta de aula.

Recursos necesarios

- Hojas tamaño carta blancas.
- Una tira de papel *craft* de 3 metros aproximadamente.
- Cuadernos, libros, libreta o carpetas de cursos anteriores.

Duración

Dos sesiones de una hora.

Observaciones

Si se considera oportuno se puede añadir una tercera sesión en la que el alumnado transmita al resto de la clase los tres últimos apartados que ha anotado en la pisada: qué le gustaría aprender, cómo le gustaría sentirse y qué le pide al docente.

El posterior análisis de cómo les gustaría sentirse en el aula puede ayudar a la hora de consensuar las normas de clase.

El resumen de qué les gustaría aprender puede motivar los objetivos, las metas o los retos para cada uno.

Tener en cuenta qué se pide al docente puede permitir a éste una reflexión sobre su práctica educativa.

Esta actividad puede hacerse al inicio del curso, pero se recomienda hacerla pasados un par de meses ya que permitirá una reflexión conjunta sobre el qué y el cómo quieren aprender y de qué manera puede intervenir el docente.

5.7 ¿Cómo somos?

El trabajo en equipo potencia la creatividad y permite al docente analizar las relaciones entre los componentes de un grupo: quién marca el criterio, a quién le cuesta aceptar las normas, quién es capaz de gestionar un conflicto, entre otras.

Objetivos

Al realizar esta actividad se pretende:

- Crear vínculos entre el alumnado.
- Potenciar las habilidades comunicativas del alumnado.
- Recoger información sobre el alumnado.

Procedimiento

Esta actividad se debe realizar en dos sesiones.

En la primera sesión se divide al alumnado en grupos de cinco. El docente explica que van a elaborar una tabla en la que aparezca: su animal favorito, su color favorito, su comida favorita, su personaje favorito y el día de la semana que les gusta más.

El docente dibuja la tabla en la pizarra e indica al alumnado que la pueden hacer utilizando los colores y la tipología de letra que quieran. También pueden utilizar dibujos.

	Mi animal	Mi color	Mi comida	Un personaje	Día de la semana
Nombre de los alumnos					

Se reparte una cartulina a cada equipo. En uno de los equipos participará el docente.

Una vez finalizada la clasificación, el alumnado comentará con sus compañeros de equipo los datos que ha elegido como favoritos.

En la segunda sesión se expondrá al resto de la clase las preferencias de cada grupo. Para realizar dicha exposición cada componente del grupo tomará las elecciones que ha hecho otro compañero y las explicará al resto de compañeros y compañeras exponiendo el porqué de cada una.

Finalmente se pueden colgar todas las cartulinas, una debajo de la otra, en la pared del aula.

Recursos necesarios

Cartulinas de colores claros.

Duración

Dos sesiones de una hora aproximadamente.

Observaciones

Una vez realizada esta actividad, se puede aprovechar para trabajar por grupos en otras materias:

- Educación plástica: todo el alumnado que haya elegido el mismo color favorito hará un mural dibujando o enganchando recortes de cosas que sean de ese color.
Otra actividad puede ser pintar su nombre con pintura de su color favorito.
- Lenguaje: todo el alumnado que ha elegido un mismo animal favorito puede hacer una breve explicación sobre él.
- Matemáticas: se pueden pasar los resultados de las tablas a gráficas.

Como los grupos de trabajo tendrán diferente número de componentes (incluso se puede dar el caso de alguien que trabaje solo) sería bueno analizar qué ha pasado a la hora de repartir el trabajo y qué beneficios o inconvenientes tiene el hecho de trabajar en grupo.

Experiencias

Esta actividad es ideal para hacer un día de inicio de curso con el Claustro de profesores, en especial cuando son colegios públicos donde cada año se incorpora nuevo personal.

5.8 Los círculos que me hacen sentir

Reconocer las propias emociones y sus efectos permite al alumnado ser consciente de su “yo”. También los deja ver dónde están sus capacidades y sus limitaciones; esto les permitirá incidir en la confianza en sí mismos.

Objetivos

- Conocer los sentimientos y las preferencias del grupo.
- Crear vínculos entre el alumnado.
- Reflexionar y exponer las causas de una elección.

Procedimiento

El docente pinta dos círculos grandes en el piso del salón. En el lateral de uno escribe: “*Me hace sentir bien*” y en el lateral del otro: “*Me hace sentir mal*”. Después, se pregunta al alumnado qué significa para ellos sentirse bien o sentirse mal.

Una vez aclarados los conceptos, el docente irá diciendo situaciones y cada persona deberá colocarse en el interior del círculo que elija de acuerdo a cómo lo hace sentir dicha situación.

Algunas situaciones pueden ser:

- Comer mucho.
- Madrugar.
- Ir en coche.
- Perder un partido.
- Enojarse con un compañero.
- Ser puntual.
- Ir al colegio.
- Ir a visitar a los abuelos.
- Que le felicite el maestro o maestra.
- Hacer enojar a los padres.
- Hacer bien los deberes.
- Cantar.
- Llegar tarde al colegio.

El docente debe participar de la actividad e ir provocando el diálogo sobre el porqué de las decisiones.

Una vez acabada la actividad se pueden dibujar los dos círculos en una hoja tamaño carta y tenerlos en el salón para utilizarlos cuando surja un conflicto. El alumnado podrá indicar cómo se siente señalando el círculo correspondiente.

Los círculos deben ser del mismo color ya que no se trata de ver lo que está bien o mal sino de cómo se sienten y el porqué.

Recursos necesarios

- Dos círculos pintados en el piso.
- Una hoja tamaño carta de color con dos círculos dibujados.

Duración

Una hora.

Observaciones

Esta actividad se puede ampliar trabajando en grupos de cuatro. Se distribuirá una cartulina para cada grupo con los dos círculos dibujados. El docente repartirá unas frases donde se explique una situación y el grupo decidirá en qué círculo colocarla. Las situaciones pueden ser imaginarias o que reflejen algún problema que surja en el salón.

Algunos ejemplos pueden ser:

- Ha llegado un alumno nuevo al colegio. Enseguida hemos ido a ayudarlo y a explicarle cómo funciona el curso. En el patio le hemos dicho que venga a jugar con nosotros y le hemos enseñado nuestro juego favorito.
- Hoy ha venido la mamá de un compañero al aula para enseñarnos cómo se hacen unos pastelitos. Un grupo nos hemos puesto a jugar con la harina y a reírnos de ella.
- Últimamente la profesora de mates nos tiene que reñir porque cuando llega al salón nos cuesta mucho sentarnos y mantener la atención.
- Una compañera se ha roto una pierna y tiene que quedarse en casa durante un mes para hacer reposo. Hoy hemos dedicado la

clase a organizar un horario para ir a visitarla cada tarde y llevarle los deberes.

- Últimamente nos reímos mucho de un compañero porque le han puesto gafas.

Una vez concluida la actividad se pueden poner en común los resultados y analizarlos.

5.9 Los círculos de la clase

Conseguir entre todos un clima emocional satisfactorio en el salón mejorará la vinculación con el centro educativo, disminuirá las conductas disruptivas y mejorará el rendimiento académico.

Objetivos

Esta actividad es una variante de las otras dos y ayudará a crear normas consensuadas de convivencia en el salón.

Los objetivos que se quieren conseguir son:

- Crear normas necesarias para el buen funcionamiento del aula.
- Consensuar entre todos dichas normas.
- Aceptar las normas como una decisión democrática.

Procedimiento

Es posible realizar esta actividad en dos sesiones.

El docente iniciará un debate en el salón a partir de las actividades de los círculos (actividad 8 de este capítulo).

Se hablará de que, como personas, hay situaciones que nos hacen sentir bien y sentir mal y que ahora hemos de buscar las cosas que pasan en el salón y que, como grupo, nos hacen sentir bien o mal.

En grupos de cuatro, el docente pedirá que elaboren un listado de cuatro cosas o situaciones que pasan en el salón que los hacen sentir bien y cuatro cosas o situaciones que impiden el buen funcionamiento de las clases y los hacen sentir mal.

Una vez que cada grupo haya decidido y anotado las diferentes situaciones, se elegirá un o una portavoz que irá comentándolas al resto de los compañeros y compañeras. Entre todas las aportaciones de los distintos grupos, el docente anotará en dos círculos grandes en el pizarrón todos los resultados.

En la siguiente sesión se intentará buscar qué actitudes o acciones podemos mejorar para evitar las situaciones que nos hacen sentir mal. Se

repartirán dichas situaciones por grupos, los que tendrán que buscar soluciones. Cada grupo elegirá un o una portavoz que expondrá al resto del alumnado dichas soluciones.

Veamos un ejemplo:

1. En la primera sesión varios grupos han anotado que una situación que les hace sentir mal es que el alumnado de cursos superiores les quite el balón a la hora del recreo.

2. En la segunda sesión los diferentes grupos han dado varias soluciones:

- No sacar la pelota al patio
- Hablar con el alumnado que les quita el balón
- Marcar el balón con el nombre del salón o el curso
- Castigar a la persona que les quite el balón

3. Después de analizar las posibles soluciones se decide que lo mejor es marcar el balón e informar esta decisión a los alumnos de cursos superiores.

4. Por parte del alumnado se busca un responsable que se haga cargo de sacar y entrar el balón a la hora del recreo y el docente se compromete a hablar con la clase del grado superior para informarle de la decisión tomada.

Es necesario que el docente se implique en la elaboración y en el cumplimiento de las soluciones elegidas por el grupo.

Si las soluciones afectan a cambios en la manera de comportarse del grupo (mantener el silencio, ser puntuales en el momento de formar, no dar golpes en las puertas de los lavabos, corregir las tareas en silencio...), el docente debe promover una autoevaluación para valorar cuál es el grado de compromiso del grupo.

Recursos necesarios

Una cartulina grande donde anotar las decisiones tomadas.

Duración

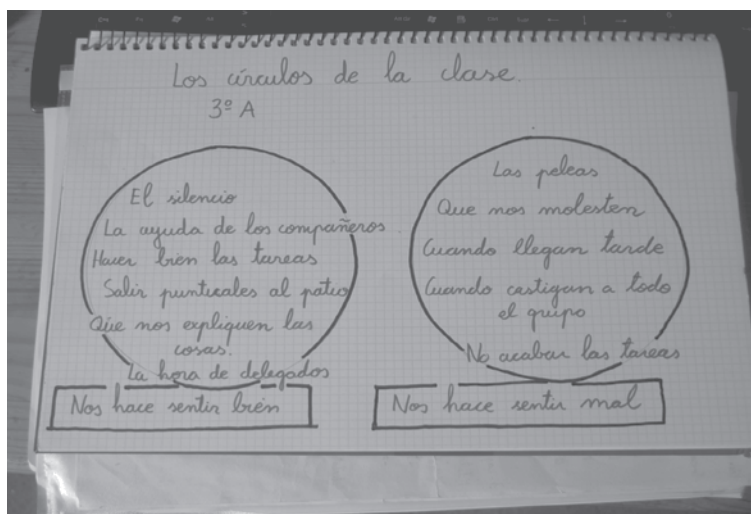
Dos sesiones de 45 minutos.

Observaciones

Cuando se ponen unas normas o se toman unas decisiones para el funcionamiento del salón, debe haber un seguimiento y una evaluación para ver si se van respetando y/o cumpliendo los acuerdos.

En un principio este seguimiento debe ser semanal para ir pasando a ser mensual. El tutor o tutora debe dedicar alguna sesión a preguntar cómo va el cumplimiento de los acuerdos y cuáles son los más difíciles de cumplir. A partir de estas evaluaciones se pueden modificar las normas acordadas.

Una manera de hacerlo puede ser a nivel oral o con unas hojas individuales de autoevaluación que se tengan que valorar siguiendo los tres colores de un semáforo.



Resumen de la actividad hecho por el docente en la libreta del aula. A partir del círculo de la derecha se elaboraron las normas del grupo de tercero.

5.10 La montaña de las dificultades

Una imagen vale más

que mil palabras.

Refranero popular

Esta actividad se basa en imágenes mentales que el alumnado puede recordar con facilidad.

Objetivos

Con esta actividad se pretende:

- Conocer las dificultades y las habilidades del alumnado.
- Conseguir que el alumnado analice sus fortalezas y sus debilidades.

Procedimiento

El docente dibuja una montaña en el pizarrón.

La imagen de la montaña tiene como objetivo entender que llegar a la cima cuesta mucho y representa un gran esfuerzo. Para muchos escaladores es un reto, representa un sacrificio y una constancia.

El docente explicará que hay cosas en la vida que nos cuestan mucho y otras que las hacemos sin apenas esfuerzo. Se dejará un par de minutos para que el alumnado piense qué es lo que más les cuesta hacer.

Al acabar se abrirá un debate en el que cada persona explicará al resto lo que más le cuesta hacer. Durante el debate se observará que no todos tienen la misma dificultad. Conocer lo que nos cuesta es estar preparados para poder superarlo. El escalador que conoce la cima busca, se prepara y elige el camino que lo ayude a conseguir el reto.

A continuación se repartirá una hoja tamaño carta donde se ha dibujado una montaña. Cada uno anotará en la cima lo que más le cuesta hacer. Después, el docente irá diciendo acciones o situaciones y pedirá a los alumnos que, con lápiz, las vayan anotando sobre la montaña según el grado de dificultad.

Algunas de las cosas que puede decir son:

- Hacer las tareas escolares.
- Jugar a pelota.
- Mirar la televisión.
- Aprender la tabla de multiplicar.
- Perdonar a un compañero o compañera.
- Enojarse.
- Mantener el silencio en clase.
- Ser ordenado u ordenada.
- Ir a dormir pronto.
- Obedecer a los padres.
- Jugar con la computadora.
- Hacer un dibujo.
- Hacer la cama cada mañana.

Luego se pedirá al alumnado que añada las acciones que quiera a la montaña, tanto si son fáciles de conseguir como difíciles. Se pide que se haga el ejercicio en lápiz para, al final, poder repasar y reordenar el grado de dificultad de lo que se ha ido anotando.

Una vez que queda claro el orden, se puede repasar con marcadores y pintar la montaña.

Recursos necesarios

- El docente puede utilizar, como elemento motivador, un dibujo en el pizarrón o fotografías de montañas.
- Hojas tamaño carta blancas.

Duración

Una hora aproximadamente.

Observaciones

Una vez acabada la actividad, el alumnado puede compartir por parejas sus *montañas*.

La misma imagen de la montaña se puede utilizar para trabajar las dificultades y las fortalezas del grupo-clase. Se puede trabajar por equipos

de cuatro personas que vayan anotando en la montaña las normas o cosas que como grupo les cuesta más llevar a cabo y las que consiguen con facilidad. También el docente puede realizar una montaña del salón y luego comparar sus resultados con el resto del alumnado.



Una vez creada la montaña del salón se puede iniciar un debate para buscar las causas de las cosas que se han colocado en la cima y buscar las posibles soluciones.

Montaña que elaboró el docente donde aparece el resumen de los siete aspectos que más costaban a su grupo de alumnos y alumnas de cuarto grado.

Experiencias

Esta actividad se puede realizar cuando hay que hacer una valoración del funcionamiento del plantel de profesores al final de los cursos. Se agrupa al profesorado en grupos de 4 y se les da media cartulina donde deben dibujar una montaña e ir anotando las dificultades que surgieron durante el curso. Es bueno que los grupos estén formados por profesores de diferentes ciclos.

Cada grupo debe elegir un representante que explique al resto de los grupos las conclusiones. A partir de la detección de necesidades y problemas se pueden iniciar líneas de mejora.

5.11 La felicitación secreta

El entorno escolar ofrece muchas ocasiones en las que se puede contribuir en la formación de una autoimagen positiva. Esta actividad permite al alumnado evaluar sus actuaciones y su manera de ser recibiendo valoraciones positivas por parte de sus compañeros y compañeras.

Objetivos

Con esta actividad se pretende que el alumnado aprenda a:

- Relajarse.
- Desear buenos propósitos a un compañero o compañera.
- Potenciar el pensamiento positivo.

Procedimiento

Se pide al alumnado que se agrupe por parejas. Uno se sienta en una silla y apoya en la mesa su cabeza sobre los brazos cruzados y el otro se mantiene de pie detrás.

Entonces, el docente pide a los que están parados que piensen un aspecto de su compañero o compañera que merezca una felicitación; ésta puede hacer referencia a un trabajo escolar, a alguna actuación con el resto de compañeros o a alguna cosa que guste de la persona. Se puede felicitar por grandes cosas o por pequeños detalles, por cosas que hayan afectado a todo el grupo o por cosas que hayan sido más personales.

El alumnado que está de pie escribirá, utilizando su dedo, en la espalda de su compañero-a la siguiente frase: *“Querido-a... lo felicito porque...”*.

Una vez terminada la escritura, el alumnado que está sentado agradecerá la felicitación y pedirá al que está parado que se siente para poderlo felicitar.

Recursos necesarios

Ninguno.

Duración

30 minutos aproximadamente.

Observaciones

Es una actividad sencilla y rápida de realizar. Se puede utilizar a menudo, pero se aconseja marcar un día concreto para realizarla. Una idea es llevarla a cabo el último día de la semana para poder hacer un resumen positivo de todas las cosas que han pasado en la vida del grupo.

5.12 El espejo de las virtudes

¿Qué le pedía la malvada madrastra de Blancanieves al espejo encantado?

La envidiosa reina preguntaba a su espejo algo que le gustaba mucho y que necesitaba oír para favorecer su autoestima: saber que era la más bella del reino.

Los niños y niñas también necesitan mirarse a un espejo y descubrir que son los más “bellos” del mundo pero, a diferencia de la cruel madrastra, su belleza estará en su manera de ser y actuar delante de los demás.

Objetivos

Con esta actividad se pretende:

- Fomentar una imagen positiva de uno mismo.
- Valorar las propias virtudes y las de los demás.

Procedimiento

La idea de esta actividad es crear un espejo para que el alumnado se pueda mirar cada día. El docente explicará que en los espejos se refleja la imagen de cada persona, pero que en el que se va a construir también se verán las virtudes de cada persona.

Para la realización de esta actividad se necesitará una fotografía de carné o una fotografía de la cara de cada alumno y de cada alumna ampliada a tamaño de papel carta.

El docente formará grupos de seis y repartirá a cada persona su fotografía, unas cartulinas y marcadores de diferentes colores para que se hagan el marco de la foto a su gusto.

Una vez acabado, el docente pondrá un plástico duro transparente encima de éste (el hecho de poner un plástico encima del marco de cada persona permitirá remplazarlo por otro sin dañar la foto con el marco). Cada niño y cada niña escribirán una virtud que tenga, en el plástico, con un marcador negro, encima de la foto.

Después deberán pensar una virtud que tenga cada uno y cada una de los otros cinco compañeros y compañeras del grupo y escribirla con el marcador negro encima de su foto.

Los docentes que entran en el salón también pueden añadir en aquel momento, o más adelante, una virtud de su alumnado. El docente colgará los espejos en la clase para que el alumnado pueda mirarse en ellos y ver sus virtudes.

Recursos necesarios

- Una fotografía de la cara del alumnado ampliada a tamaño papel carta.
- Cartulina y marcadores.
- Plásticos duros transparentes o fólders para cubrir las fotos.

Duración

Un par de sesiones de una hora. Una para hacer los marcos y otra, una vez puestos los plásticos, para hablar sobre las virtudes, escribirlas y colgar los espejos.

Esta actividad se puede realizar un par de veces o tres durante el curso escolar, ya que a medida que avance el curso el alumnado irá descubriendo virtudes suyas y de sus compañeros y compañeras.

El docente deberá tener en cuenta no repetir los agrupamientos para que cada vez que se haga la actividad el alumnado reciba virtudes de compañeros y compañeras diferentes.

Observaciones

Una vez colgados los espejos de las virtudes en la pared, el docente puede añadir más virtudes que se vayan descubriendo en el día a día del salón.

Una vez acabado el curso se devolverán a cada uno y a cada una los plásticos o fólders donde aparezcan sus virtudes. El docente también puede participar con su propio espejo de las virtudes.



Una profesora elabora su propio espejo de las virtudes.

5.13 Me siento orgulloso (orgullosa)

El sentimiento de sentirse orgulloso u orgullosa es muy gratificante y permite al alumnado sentirse útil y eficaz y con ganas de relacionarse con los demás.

Lo que hace al alumnado persistir en conseguir sus objetivos depende de la capacidad de su mente para recordar el bienestar que sienten cuando los consiguen. Este hecho les permite suavizar los sentimientos de frustración y preocupación.

Además, cuando se espera que suceda algo agradable, el cerebro segrega unas sustancias que producen la sensación de placer.

Objetivos

- Sentirse satisfecho y satisfecha en haber conseguido alguna cosa que suponía un esfuerzo.
- Estimular el sentimiento de confianza y competencia.
- Ser consciente de las cosas que lo hacen sentir orgulloso u orgullosa.

Procedimiento

Antes de iniciar la actividad, el docente explicará lo que significa sentirse orgulloso-a y satisfecho-a. Explicará que son sentimientos agradables y, por lo tanto, deseables.

Se repartirá una lista en la que aparecerán múltiples situaciones por las cuales una persona se pueda sentir satisfecha. Cada componente del grupo elegirá una (o varias) y la escribirá. Cuando todo el grupo lo tenga redactado se pedirá a algún voluntario o voluntaria que lo comparta con el resto, leyendo o explicando lo que ha escrito.

Cuando hayan acabado las participaciones, el docente irá sacando conclusiones.

Recursos necesarios

- Una lista con las situaciones. Se puede hacer una ampliación y colgarla en la pizarra para que todo el grupo la pueda consultar.
- Si se decide trabajar en grupos de cuatro personas, se puede repartir una copia de la lista a cada grupo.
- Papeles para anotar y bolígrafos.

Un ejemplo de situaciones para elegir puede ser el siguiente:

1. ¿Alguna vez ha sentido que no sería capaz de hacer una cosa y después de un pequeño esfuerzo ha conseguido hacerla y ha sentido una gran satisfacción?
2. Dígame una cosa por la cual se siente orgulloso u orgullosa porque ya ha aprendido a hacerla solo o sola.
3. ¿Qué cosa le ha costado mucho hacer y finalmente ha podido realizar?
4. ¿Recuerda alguna decisión complicada que tuvo que tomar de la cual se siente orgulloso u orgullosa?
5. ¿Usted es responsable de alguna cosa o de alguna labor de la cual se siente orgulloso u orgullosa?
6. ¿Se siente orgulloso u orgullosa de alguna manualidad que sabe hacer con sus manos?
7. ¿Se siente orgulloso u orgullosa de alguna cosa que sabe hacer con su cuerpo?
8. ¿Se siente orgulloso u orgullosa de haber sido valiente en alguna situación?
9. Cuando ha necesitado ayuda y la ha pedido, ¿se siente orgulloso u orgullosa de tener amigos y amigas que lo-a hayan podido ayudar?
10. ¿Se siente orgulloso u orgullosa de colaborar en las tareas del hogar?

Duración

Una sesión de una hora.

Observaciones

La lista que se ofrece puede variar dependiendo del grupo de alumnado que se tenga. Por ejemplo, si sabemos que un alumno o una alumna cuida de sus hermanos pequeños, podemos añadir una pregunta respecto al tema.

Experiencias

En uno de los centros que visitó la autora de este libro, la directora pedía al profesorado que, al final de cada trimestre, escribiera en una carta de qué aspectos se había sentido orgulloso tanto a nivel personal como profesional. Luego, ella se entrevistaba para comentar la carta con cada uno y les decía de qué aspectos de ese profesor se sentía orgulloso el centro. (Hay que destacar que la directora era una persona muy sensible al cuidado emocional de su profesorado.)

5.14 Cuélgue una palabra

Sentirse orgulloso u orgullosa de las valoraciones del resto del grupo es muy gratificante y permite al alumnado tener ganas de relacionarse con los demás.

Objetivos

- Escribir una dedicatoria a un compañero o a una compañera.
- Recordar cómo son los compañeros y compañeras.

Procedimiento

Esta actividad se puede realizar en los últimos días de clase.

Se explicará al alumnado que durante estos cursos han aprendido mucho de sus compañeros y compañeras y han descubierto su manera de ser y sus cualidades como personas. Entre todo el grupo se hará un resumen de las actividades que se han realizado. Algunas estarán expuestas en murales y otras se pueden consultar en la libreta del salón.

En esta sesión el docente puede preguntar qué actividades les han gustado más y por qué, y qué actividades les han servido para conocer y respetar más a sus compañeros.

A continuación el docente pedirá a todos y a todas que se sienten en círculo en el piso y dirá el nombre de los alumnos y alumnas para que, uno a uno, se levanten y se pongan en medio del círculo durante 10 segundos. El resto del grupo lo mirará y pensará alguna cosa buena para decirle.

A continuación, el docente repartirá una hoja tamaño carta de colores diferentes a cada niño y a cada niña. Les pedirá que anoten su nombre en la parte superior y que, con una pinza de tender la ropa, lo sujeten en la solapa de la parte trasera de la bata o en la playera que lleven.

Después, todos los componentes del grupo deberán anotar en la hoja de todos los compañeros o compañeras una pequeña dedicatoria, que se puede hacer con marcadores de diferentes colores.

El docente debe recordar que todos tendrán dedicatoria de todos y que siempre hará referencia a un aspecto positivo de esa persona. Las dedicatorias no deben ir firmadas, serán anónimas. Nadie puede quitarse la hoja hasta que todo el grupo haya acabado.

Una vez acabada la actividad el docente pedirá a todos y a todas que se sienten en círculo y que miren su hoja de dedicatorias y dejará unos 5 minutos para que puedan disfrutar de los elogios de sus compañeros y compañeras. Una vez leídas, cada componente del grupo se levantará y agradecerá al resto en voz alta.



Grupo de profesores y profesoras realizando la misma actividad en una reunión de final de curso.

Recursos necesarios

- Hojas tamaño carta de diferentes colores.
- Marcadores.
- Pinzas de tender la ropa.

Duración

Una sesión de una hora.

Observaciones

En un principio la actividad puede suponer un caos ya que todos elegirán a los líderes para intentar escribir su dedicatoria, pero poco a poco se irán formando filas. El docente debe ir organizando la distribución de su alumnado.

Experiencias

Esta actividad se puede realizar al final del curso con todo el plantel de profesores.

5.15 La libreta del salón

Todas las actividades que se han realizado en este capítulo se pueden guardar en una libreta o en un cuaderno.

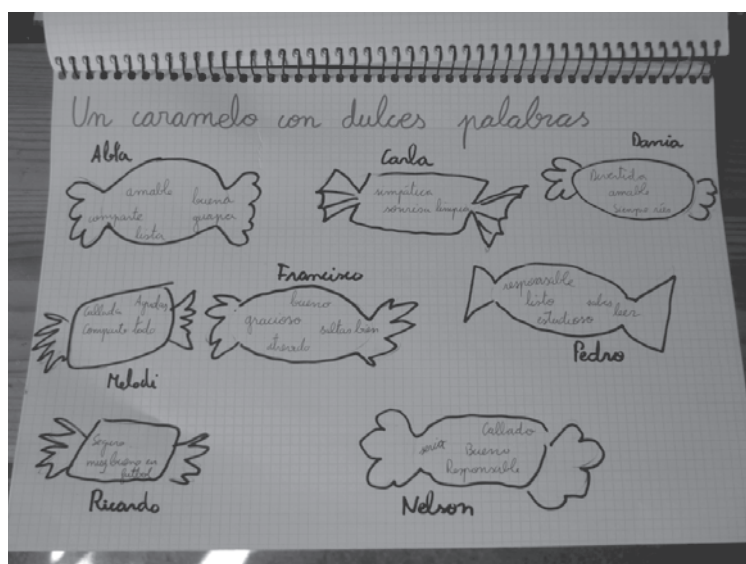
Objetivos

Con esta actividad se pretende que el alumnado pueda:

- Recordar las actividades realizadas.
- Compartir emociones con sus compañeros y compañeras.

Procedimiento

El docente presentará la libreta al alumnado y cada vez que se acabe una actividad pedirá a algún responsable que se encargue de recogerla y encolarla en la libreta. La libreta también puede contener fotos del grupo.



**Resumen de una actividad sobre bienestar emocional
hecha por el docente en la libreta del salón.**

Recursos necesarios

Una libreta o cuaderno.

Duración

Se utilizará en diferentes ocasiones durante el curso.

5.16 Lo más maravilloso del mundo

*Sabemos lo que somos pero no lo que
podemos llegar a ser.*

William Shakespeare

Objetivos

Con este recurso se pretende que el alumnado sea capaz de:

- Sentirse bien.
- Aumentar su autoestima.

Procedimiento

El aspecto más importante de este recurso es que el docente sepa crear un ambiente de misterio e intriga por parte del alumnado.

Durante unos días el docente comentará que está a punto de recibir un paquete que contiene la cosa más maravillosa del mundo y se mostrará nervioso e inseguro, ya que es un paquete muy importante y no sabe si finalmente lo podrá conseguir.

Al cabo de los días comentará que el paquete está a punto de llegar y cuando los niños y niñas pregunten qué hay dentro o qué es la cosa más maravillosa del mundo, el docente contestará que le han asegurado que es algo extraordinario pero que nadie lo ha visto todavía.

Pasados unos días el docente, contento e ilusionado, explicará que el paquete ya ha llegado a casa y que realmente contiene la cosa más maravillosa del mundo. Prometerá al alumnado que dentro de una semana lo traerá al salón.

Durante esa semana de espera, cada mañana, el docente comentará ilusionado que se ha despertado viendo la cosa más maravillosa del mundo.

El día previsto, el docente llegará al salón con una bonita caja en la que aparecerá escrito:



El docente preguntará al alumnado qué cree que puede haber en su interior. Dejará que sospesen con cuidado la caja y que la huelan pero sin abrirla. Luego guardará la caja en algún lugar del salón donde el alumnado no tenga acceso (dentro de un armario o encima de alguna estantería) y les prometerá que si durante la semana su comportamiento es el adecuado, podrán abrirla y mirar en su interior.

Cuando acuda otro profesor al aula se le dejará abrir la caja para que vea lo que hay en su interior.

Finalmente, el docente permitirá que el alumnado abra la caja para ver su contenido. Se recomienda que se haga antes de salir al recreo de manera que cuando un alumno o una alumna vea lo que hay, salga del salón sin revelar al resto su secreto.

Cada vez que un niño o una niña observe el interior el docente le preguntará:

- ¿Verdad que acabas de ver algo maravilloso?
- ¿Verdad que es muy hermoso?

El docente le dirá: “Yo también creo que es muy hermoso” y le dará un beso mientras cierra la caja para que el siguiente alumno o alumna la abra.



Una alumna observa el interior de la caja. La sorpresa al ver su cara reflejada en un espejo hace que sonría.

Cuando regresen del recreo el docente les preguntará cómo se han sentido y les dirá que realmente lo que han visto es la cosa más maravillosa del mundo ya que todos ellos y todas ellas lo son.

La caja se puede dejar en el salón y convertirla en un recurso para reforzar la autoestima del alumnado.

Recursos necesarios

Una caja brillante o bien decorada con un espejo encolado en la parte interior de la tapa o en la parte inferior de la caja.



Duración

Lo más importante de esta actividad es crear un ambiente de incertidumbre que pueda durar de una a dos semanas o más.

Observaciones

La caja se puede utilizar cuando se reciba la visita de alumnado de otras clases y se puede dejar prestada a cada niño o niña para que se la lleve a casa y la muestre a sus familias.

LA COMPETENCIA SOCIAL

6

A continuación se presentan una serie de actividades que favorecen el desarrollo de la competencia social. Estas actividades pretenden trabajar situaciones que pongan en marcha procesos que permitan hacer frente a problemas y a situaciones complejas.

Con estas actividades el alumnado deberá:

- Tomar decisiones.
- Elegir cómo comportarse en determinadas situaciones.
- Expresar sus ideas y escuchar las de los demás.
- Practicar el diálogo y la negociación para llegar a acuerdos.

En resumen, superar el individualismo con actitudes de colaboración y compromiso hacia los objetivos comunes de un grupo.

Actividades:

- ✓ El Tangram.
- ✓ Las tortugas aventureras.
- ✓ Vamos en globo.
- ✓ El equilibrista.
- ✓ El balanceo del cuerpo.
- ✓ Un gran debate.
- ✓ Carrera de trenes.
- ✓ Dos orejas y una boca.
- ✓ Las latas de sardinas.
- ✓ Vista de águila.
- ✓ Las olas del mar.
- ✓ No sabemos porque no escuchamos.
- ✓ La boca parlante.

6.1 El Tangram

Los juegos de mesa, como El Parchís, El dominó, Serpientes y escaleras, La Oca, permiten desarrollar la competencia social resolviendo situaciones y conflictos basándose en el juego.

Es bueno utilizar este recurso mensualmente en el salón o a la hora del recreo los días de lluvia o mucho calor.

Objetivo

Utilizando este rompecabezas japonés se pretende que el alumnado aprenda a:

- Controlar los impulsos.
- Dialogar para conseguir un fin común al grupo.
- Sentirse cómodos y abiertos ante nuevas ideas o proposiciones de actuación.

Desarrollo

El alumnado se agrupará en grupos de tres. A cada grupo se le dará un Tangram. Cada participante elige tres piezas y para marcarlas escribe su nombre en una etiqueta adhesiva. A cada grupo se le da el dibujo de la figura a realizar pero hay una regla a cumplir: cada cual no puede tocar más que su pieza.

Al final de la sesión cada grupo informará al resto la manera de organizarse y qué dificultades surgen cuando se trabaja en grupo.

Recursos necesarios

Ocho Tangrams. En caso de no tenerlos se pueden construir con cartulinas de colores plastificadas. Un color por cada nueve piezas del Tangram.

Duración

Una sesión de una hora o hacer partidas de media hora.

Observaciones

Se puede complicar más la negociación organizando grupos de nueve componentes donde cada uno tenga una sola pieza.

6.2 Las tortugas aventureras

Las tortugas no pueden quitarse el caparazón, tal como se muestra en algunos dibujos animados, porque la columna vertebral y las costillas están soldadas a éste. La estructura, forma y colorido del caparazón de las tortugas varía de una especie a otra.¹

Objetivos

Con esta actividad de coordinación motora se pretende que el alumnado sea capaz de:

- Anteponer el bien común al bien individual.
- Consensuar una metodología a seguir.
- Buscar estrategias para conseguir un objetivo a pesar de las dificultades.

Procedimiento

Esta sesión debe realizarse en el gimnasio o en una sala grande sin mesas.

Se forman grupos de cinco o seis componentes. A cada grupo se le entrega una plancha de cartón, una manta, unos cojines (sería ideal los que se utilizan para las hamacas de playa) o una pequeña colchoneta que sirva de caparazón. El grupo se sitúa en cuatro patas bajo el “caparazón” e intenta moverse al unísono para desplazarse como una tortuga.

Durante el recorrido, el docente irá añadiendo diferentes obstáculos: una montaña (un banco), un río que no deben pisar (un trozo de tela azul rectangular en el suelo), un túnel (un espacio entre dos filas de sillas), etcétera.

¹ Definición de: www.wikipedia.org.

Las tortugas viajeras pueden ir todas juntas o una por una para que el resto de alumnado examine y comente las tácticas que les permiten ir más coordinadas.

Recursos necesarios

Cartones, cartulinas, colchonetas o cualquier otro elemento que pueda servir de caparazón para las tortugas.

Duración

Una sesión de una hora.

Observaciones

La elaboración del caparazón también puede ser un motivo para desarrollar la competencia social y la creatividad. Desde el área de plástica se puede organizar su construcción y cada grupo podrá elegir el diseño y los materiales para elaborarlo.

En este caso se necesitarán dos sesiones.

6.3 Vamos en globo

Esta actividad permite desarrollar la fantasía y se puede utilizar en diferentes materias.

Desde la materia de lenguaje puede servir para hacer redacciones sobre viajes y descripciones de paisajes. Desde la materia de plástica se pueden dibujar los paisajes.

Objetivos

Con esta actividad se plantea una metodología de trabajo en equipo que se puede aplicar en cualquier sesión.

Con esta metodología se pretende que el alumnado sea capaz de:

- Practicar el diálogo y la comunicación para realizar un trabajo.
- Organizar el espacio y el tiempo.
- Colaborar con el resto del grupo.

Procedimiento

El docente llevará al aula una foto de un globo aerostático y preguntará al alumnado qué saben sobre éstos. La conversación irá enfocada hacia cómo se debe sentir la gente en un espacio tan pequeño en el que todos deben colaborar para que el globo pueda volar.

Una vez acabada la conversación se elegirán cuatro alumnos y se los colocará en medio de cuatro sillas dispuestas siguiendo el perímetro de un cuadrado imaginario, de manera que quede un espacio en el centro que simule la cesta de un globo. Los asientos deben quedar en la parte exterior.

El docente pedirá que hagan diferentes cosas (quitarse abrigos porque hace calor, hacerse una foto, desayunar, jugar una partida de cartas, mirar el paisaje) y el resto del alumnado observará cómo hacen para poder moverse en tan poco espacio.

A continuación el docente organizará las sillas del aula como si fueran cestitas del globo e irá colocando cuatro personas dentro de cada

una. Cada persona deberá llevar consigo su estuche y si coincide con el almuerzo, también podrán llevar su desayuno.

El docente repartirá a los alumnos un sobre en el que encontrarán un dibujo recortado en ocho piezas y una cartulina blanca. Éstos deberán pintar y pegar las ocho piezas en la cartulina sin salirse de la cestita del globo.

Una vez finalizada la actividad, cada grupo analizará las dificultades que ha tenido y cómo ha hecho para organizar el trabajo.

Recursos necesarios

Cartulinas y dibujos recortados en ocho piezas.

Duración

Una hora aproximadamente. Esta actividad es ideal para los días de lluvia ya que pueden desayunar con sus loncheras dentro del globo.

Observaciones

El tamaño de las cestas y la cantidad de personas que viajan en ellas puede variar.

Otra posibilidad es repartir solo un pote de pega entre todos los globos y que se lo tengan que ir pasando lanzándolo de uno a otro. Si el juego gusta, se puede ir complicando repartiendo, por ejemplo, un par de colores rojos para todas las cestas, colocar a alguna persona sola en una cesta, repartir los colores entre todas las cestas...



Las tortugas aventureras.



Vamos en globo

6.4 El equilibrista

Entre las cualidades más esenciales del espíritu humano hay la confianza en uno mismo y crear confianza en los demás.

Mahatma Ghandi

Objetivos

Con esta actividad se pretende que el alumnado pueda:

- Confiar en los compañeros y compañeras.
- Elegir cómo comportarse en determinadas ocasiones.

Procedimiento

Para realizar esta actividad se deberá salir al patio o a un pasillo largo donde el docente dibujará (o enganchará cinta aislante o celo ancho) 4 líneas de 5 metros aproximadamente de largo y 10 cm de ancho.

Antes de empezar, se preguntará al alumnado qué habilidades debe tener un equilibrista. Se elegirán cinco responsables de línea y con el resto de alumnado se crearán cinco grupos.

Cada grupo se colocará enfrente de una línea con la consigna de que deben pasar por encima de ella como si fueran equilibristas. No es una carrera ya que lo único que hay que tener en cuenta es que ningún componente del grupo “caiga” de la línea. Los responsables de cada línea anotarán en un folio de qué manera su grupo ha pasado.

La actividad continuará vendando los ojos a un niño o niña de cada grupo. Ahora los componentes tendrán que decidir nuevas estrategias para evitar que su compañero o compañera, que va con los ojos vendados, pueda caer.

Los responsables de cada grupo anotarán de qué manera su grupo ha pasado la línea y el docente preguntará cómo se ha sentido el alumnado que iba con los ojos vendados.

A continuación se vendarán los ojos a dos componentes de cada grupo (pueden ser los mismos de antes u otros) y así seguidamente hasta que solo un componente del grupo lleve los ojos sin vendar.

Lo más importante de esta actividad es observar y comentar las estrategias que cada grupo ha elegido y cómo se han sentido en las diferentes situaciones (ojos vendados, ojos sin vendar y responsables del grupo).

Recursos necesarios

- Cinta aislante o celofán ancho de embalar.
- Unas 20 vendas, pañuelos o antifaces.

Duración

Una hora para realizar la actividad y media hora para el posterior debate.

Observaciones

Ha de quedar muy claro que el objetivo de la actividad no es pasar la línea rápidamente y llegar primero sino llegar sin que ningún componente del grupo “caiga”.

El docente puede iniciar el debate con preguntas como éstas:

- ¿Cuándo se han sentido mejor, con los ojos vendados o sin vendar?
- ¿Por qué es necesario confiar en las personas?
- ¿Qué era lo más importante para el grupo y cómo se ha solucionado?
- ¿Cómo han pensado la manera de pasar la línea?
- ¿Quién tomaba las decisiones?

6.5 El balanceo del cuerpo

Objetivos

Con esta actividad se pretende que el alumnado pueda:

- Confiar en los compañeros y compañeras.
- Compartir sensaciones con el resto de alumnado.

Procedimiento

Esta actividad debe realizarse después de haber hecho un ejercicio de relajación para que el alumnado esté más tranquilo (se pueden utilizar los ejercicios individuales o por parejas que aparecen en el capítulo dedicado a las competencias para la vida y el bienestar).

El alumnado debe hacer un círculo e ir acercándose hacia el centro hasta que las caderas de todos se toquen. Entonces todo el mundo se agarrará a la cintura de los compañeros y compañeras que tengan al lado y pasarán los brazos por detrás de la espalda. Las piernas deben estar ligeramente abiertas para poder mantener el equilibrio.

El docente pondrá una música suave y el grupo se balanceará suavemente al compás de la música.

Recursos necesarios

La actividad se puede realizar en el mismo salón o en un espacio más amplio. Se necesita una música muy suave.

Duración

Esta actividad se puede realizar esporádicamente y dura unos 5 minutos aproximadamente.

Observaciones

Los primeros días que se realice esta actividad el docente deberá ir corrigiendo las actitudes de algún niño o niña que intentará empujar al resto o que se moverá más deprisa que el grupo. Poco a poco las correcciones del docente irán desapareciendo.

6.6 Un gran debate

Un debate implica que el alumnado tenga iniciativa para potenciar el uso de los conocimientos de que dispone para interpretar la realidad y que pueda establecer diálogos interactivos sobre situaciones y hechos. Estos dos factores inciden en el compromiso para implicarse en procesos de mejora.

Objetivos

Con esta serie de actividades se pretende que el alumnado sea capaz de:

- Respetar las opiniones de los demás.
- Ajustar el diálogo a un tiempo determinado.
- Buscar soluciones a un conflicto.
- Empatizar con el resto de participantes.

Procedimiento

Esta actividad se realizará en cuatro sesiones.

Primera sesión

El docente presentará la actividad poniendo como ejemplo algún programa televisivo sobre debates.

Entre todo el alumnado se buscarán normas que deberá tener un debate para que se puedan escuchar y respetar todas las opiniones: mantener el silencio, no gritar, dar un tiempo para cada participante, respetar el turno de palabras, elegir un moderador... Para elegir las se puede dividir al alumnado en grupos de cuatro personas que redacten las normas.

Segunda sesión

Una vez elaboradas y consensuadas las normas de un debate, el docente presentará una situación imaginaria.

Una posible situación puede ser la siguiente:

“En un pueblecito de las montañas han descubierto que algunas personas padecen unas fiebres provocadas por un virus que hay en el agua del río. Después de que el equipo médico

alertó del caso, un grupo de científicos ha descubierto que la contaminación del río proviene de una empresa que hay cerca de la población. Esta empresa está embotellando un aceite único en el mundo fabricado a base de la corteza de un árbol que abunda en las montañas de la población y que las plantaciones son propiedad de los agricultores de la zona.

Los ecologistas afirman que la única solución es cerrar la empresa ya que el virus también está afectando a la fauna del río.

La empresa recibió un premio del estado ya que ha dado trabajo a muchas personas de la región y ha impulsado un producto representativo del país.

La fama de este aceite y de sus poderes curativos provocó que el pueblecito se hiciera famoso y que acudieran a él cientos de personas a visitarlo. Esto ha permitido abrir hoteles y restaurantes en la zona.”

El docente pedirá al grupo que opine de la situación y que cite las personas que puedan estar implicadas en esta situación. Además recordará que cuando hay un problema se deben analizar los puntos de vista de todas las partes implicadas.

Después dividirá al alumnado en grupos de cuatro personas y a cada uno le asignará el rol de alguna de las partes. Cada grupo deberá defender su posición y anotar cómo defenderá sus intereses y cómo puede convencer al resto. También deberán pensar y, si es necesario, escribir de qué manera les afecta la situación, qué consecuencias puede tener, qué posibles soluciones hay y cómo puede sentirse el resto de participantes en el debate.

Los roles asignados pueden ser los siguientes:

- el equipo médico;
- los familiares de las personas afectadas;
- el alcalde del pueblo;
- el equipo científico;
- el equipo directivo de la empresa;
- los propietarios y propietarias de los hoteles y restaurantes;
- un grupo ecologista;
- los representantes de los agricultores.

Tercera sesión

Cada grupo elegirá un representante que acudirá a un debate con el resto de representantes.

El docente hará de moderador y deberá dejar muy claro que las intervenciones solo pueden ser de un minuto y que está prohibido interrumpir. Siempre y cuando uno de los representantes haga alusión a otro, éste deberá anotar qué quiere contestar para, cuando le toque su turno, poder hacerlo.

Cuarta sesión

El docente hará un pequeño resumen del debate y el alumnado que ha hecho de participante deberá explicar cómo se ha sentido. Después, el profesor pedirá al resto que explique cómo cree que se sentían los participantes.

Una vez que se han visto los diferentes puntos de vista el docente pedirá que, entre todos, elijan cuál es la mejor solución para la situación.

Recursos necesarios

Ninguno. En caso de grabar el debate se necesitaría una cámara.

Duración

Cuatro sesiones para el debate.

Se puede grabar el debate en video y luego utilizar una sesión extra para poder verlo. En este caso se necesitaría la colaboración de alguna persona para hacer la grabación.

Observaciones

Esta actividad se puede trasladar a la materia de lengua y se puede pedir al alumnado que redacte un artículo para un periódico, y desde la materia de plástica, se pueden elaborar carteles publicitarios para promocionar el aceite.

6.7 Carreras de trenes

Objetivos

Con esta actividad se pretende que el alumnado aprenda a:

- Llegar a un acuerdo.
- Organizarse para mejorar el rendimiento.
- Valorar el trabajo conjunto.

Procedimiento

Esta actividad debe realizarse en un gimnasio o en un espacio amplio. Se puede pedir la colaboración del especialista en educación física.

El alumnado deberá formar trenes y hacer una carrera. Para lograrlo, tendrá que estar en cuatro patas uno delante de otro en formación. Cada uno o cada una deberá asir los tobillos del compañero o compañera que tenga adelante. Para que el tren avance se deberán coordinar las manos con las piernas del resto de componentes.

El docente debe recordar que no ganará el más rápido sino el equipo que mejor coordine sus movimientos. Se dejarán unos minutos para que cada equipo organice la posición de sus componentes.

Se pueden empezar las carreras con trenes formados por cuatro niños y niñas para luego ir aumentando el número de componentes.

Una vez acabada la sesión se iniciará un debate sobre:

- ¿Cómo se han sentido?
- ¿Cómo se han organizado?
- ¿Qué era lo más importante para que el tren pudiera avanzar?
- ¿Cuándo era más fácil avanzar, con pocas personas o con muchas? ¿Por qué?
- ¿Dependía el éxito de la velocidad de una persona o de la colaboración del grupo?

Recursos necesarios

Un salón amplio o un pasillo.

Duración

Una sesión de una hora.

Observaciones

Como la idea de esta actividad es el trabajo en grupo, el docente deberá tener en cuenta dónde pone al alumnado más competitivo e insistir en que el éxito del grupo no depende de una sola persona sino de todo el equipo.



Alumnado preparado para la carrera de trenes.

6.8 Dos orejas y una boca

*¿Saben por qué tenemos una boca y
dos orejas?*

*Para escuchar el doble y hablar la
mitad.*

Objetivos

- Respetar el turno de palabra.
- Aprender a escuchar.

Procedimiento

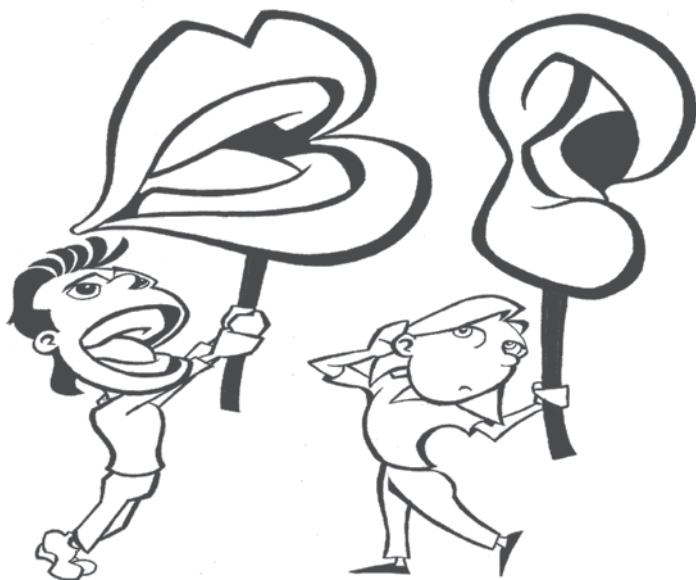
En el mismo cofre donde guardamos las llaves para solucionar conflictos y las tazas de chocolate (actividad 8 del capítulo sobre regulación emocional) se puede guardar el dibujo de una boca y un par de orejas (tamaño media hoja de carta).

En caso de que las personas que tengan que solucionar un conflicto estén muy nerviosas y no puedan respetar el turno de palabra, ya que todas quieren hablar al mismo tiempo, el docente repartirá una boca y unas orejas. La persona que tenga la boca deberá hablar mientras que el resto, a los que se habrán repartido las orejas, debe callar y escuchar. La boca irá pasando ordenadamente a cada una de las personas, las que podrán exponer su punto de vista sobre el conflicto.

Recursos necesarios

Un dibujo de una oreja y una boca del tamaño de una hoja tamaño carta.

Ya que la boca y las orejas son un material que servirá todo el curso, es conveniente plastificarlas.

**Duración**

La duración dependerá de lo que dure la gestión del conflicto.

Observaciones

Este recurso debe utilizarse solo cuando a las personas les cueste mantener el turno de palabra.

6.9 Las latas de sardinas

Objetivos

Con este juego se pretende que el alumnado sea capaz de:

- Buscar soluciones rápidamente.
- Organizarse lo más rápido posible.
- Priorizar el objetivo a las relaciones personales.

Procedimiento

Esta actividad consiste en organizar latas de sardinas de la cantidad de piezas que el docente indique y teniendo en cuenta que las sardinas deben estar enlatadas respetando la siguiente normativa:

- las sardinas estarán colocadas una con el lomo hacia arriba y la otra con la tripa hacia arriba;
- las sardinas se colocarán alternando cola y cabeza para que puedan caber en la lata.



Una lata de sardinas formada por 4 niños y niñas.

El docente explicará al alumnado que son sardinas que están en la nevera de una fábrica a punto de ser enlatadas. Debido a su forma, se deben colocar en la lata de manera alternada: cola y cabeza. Pero una de las características del producto de esta fábrica es que además combinan una sardina con el lomo hacia arriba y otra con el lomo hacia abajo.

El docente comentará que en esta fábrica se hacen latas de diferentes tamaños: dos sardinas, tres sardinas, seis sardinas e incluso latas de 10 o 20. También explicará que a cada sardina se le repartirá una etiqueta para saber si se coloca con el lomo hacia arriba o el lomo hacia abajo. En cuanto se ordene enlatar, las sardinas deberán dejar su etiqueta en una caja.

Para que la fábrica sea productiva el proceso de enlatado debe hacerse lo más rápido posible y si hay alguna sardina que no cabe en las latas deberá volver a la nevera para posteriores enlatados. Antes de empezar el juego el docente mostrará diferentes tipos de latas tomando a algunos alumnos y alumnas como ejemplo.

El juego se inicia una vez que el docente haya repartido las etiquetas “lomo hacia arriba” y “lomo hacia abajo”, recordando que antes de entrar en la lata deberán dejar la etiqueta en una caja. Cada sardina sabe su posición pero no debe comentar nada con el resto.

Se iniciará el juego ordenando latas de tres o cuatro sardinas para poder repasar conjuntamente las normas. Una vez que el docente diga el número de sardinas que irán en cada lata, el alumnado deberá organizarse formando los grupos y dirá si, con las características de cada componente, puede o no formar una lata. Si sobran o hacen falta otro tipo de componentes lo deberán resolver con los otros grupos. El hecho de que sobren sardinas no es problemático ya que regresan de nuevo a la nevera.

Una vez acabado el enlatado, todas las sardinas regresan a la nevera y recogen una etiqueta de “lomo hacia arriba” o “lomo hacia abajo”. Como cada vez que se inicia el juego, el número de componentes y su disposición varía, permite que cada vez las personas que forman los agrupamientos sean diferentes.

Una vez acabado el juego el docente se sentará junto al alumnado para poder comentar:

- ¿Cómo se han sentido?
- ¿Qué pasaba cuando se tenían que formar las latas?
- ¿Qué pasaba cuando sobraban sardinas? ¿Cómo se elegía a la sardina que debía volver a la nevera?
- ¿Cómo y quién organizaba la disposición de las sardinas?
- ¿Qué latas eran las más fáciles de organizar? ¿Las pequeñas o las grandes? ¿Por qué?

Recursos necesarios

- Un espacio amplio.
- Una caja con etiquetas de cartulina. La mitad de etiquetas debe indicar “lomo hacia arriba” y la otra “lomo hacia abajo”. Hay que recordar al alumnado que estas etiquetas se harán servir varias veces y hay que conservarlas bien.

Duración

Una sesión de una hora.

Como el juego es divertido se puede repetir varias veces a lo largo del curso.

Observaciones

Uno de los objetivos de este juego es que el docente observe qué alumnos o alumnas se convierten en líderes capaces de organizar la colocación de las sardinas.

El hecho de que las órdenes y la colocación de las sardinas cada vez sea diferente hará que el alumnado tenga que priorizar “el enlatado” a la búsqueda de sus amistades. Respecto a este aspecto, el docente podrá observar qué alumnado prevé y se anticipa a organizar su grupo mientras las sardinas están en la “nevera”. También podrá observar qué alumnado es menos aceptado más a menudo y acaba siempre en la “nevera”.

6.10 Vista de águila

Objetivos

Con esta silenciosa actividad se pretende que el alumnado sea capaz de:

- Mantener la atención.
- Valorar la importancia de la palabra.
- Analizar qué factores facilitan o interfieren en la comunicación.

Procedimiento

Esta actividad se puede realizar varios días. Se iniciará con pequeños grupos e imágenes sencillas para, poco a poco, aumentar los componentes del grupo (máximo seis) y la complejidad de las imágenes.

El docente comentará al alumnado que para realizar esta actividad hay que tener vista de águila ya que se deben fijar en todos los detalles de una imagen. La actividad consiste en ver una imagen y copiarla en una cuartilla. No se puede hablar con nadie, solo observar durante unos segundos y copiar.

El docente pedirá unos seis voluntarios o voluntarias para hacer la explicación. El grupo se colocará en formación, de espaldas al docente y en riguroso silencio.

El niño o niña que esté de espaldas al docente se girará para que éste le enseñe una imagen. La observará durante unos 10 segundos y, apoyándose en la espalda del siguiente compañero o compañera, la dibujará.

Una vez acabado el dibujo le pedirá al siguiente niño o niña que está de espaldas y sobre el cual ha dibujado la imagen que se gire y observe la imagen que ha dibujado durante 10 segundos. Éste, apoyándose en la espalda del siguiente compañero o compañera, la dibujará y repetirá el mismo proceso hasta que los seis alumnos hayan observado y dibujado la imagen que les enseña su compañero.



Una alumna muestra durante 10 segundos el dibujo que le ha mostrado la compañera que tiene a su espalda.



Ahora la alumna intenta dibujar lo que recuerda sobre la espalda de la siguiente compañera.

De esta manera se irá repitiendo el proceso continuamente hasta poder comparar todos los dibujos.

Una vez acabado, el último componente de la fila comparará su dibujo con el original que tiene el docente y se analizará qué ha pasado durante el proceso:

- ¿Qué es lo que más les ha costado?
- ¿Se han sentido nerviosos o presionados?
- ¿Han tenido suficiente tiempo para ver la imagen o hubieran necesitado un poco más?
- ¿Qué hubiera pasado si hubieran podido hablar?
- ¿Les ha costado mucho mantener el silencio?

Este ejercicio se puede hacer con todo el alumnado a la vez agrupado en diferentes equipos, pero se recomienda hacerlo al principio con un solo grupo y el resto del alumnado que observe.

Se puede variar el número de componentes del grupo pero sobre todo se debe ampliar la complejidad de la imagen a copiar.

Recursos necesarios

Tarjetas con dibujos. También pueden ser textos.

Duración

Esta actividad varía según el número de niños y niñas que haya en cada grupo.

Se puede realizar al volver del recreo o a la hora de la salida ya que es una actividad relajante que implica el silencio de los participantes.

Observaciones

El docente deber tener en cuenta en qué parte de la formación coloca a aquel alumnado que presenta necesidades educativas especiales y debe formar los grupos ya que otro objetivo de la actividad es enseñarles a practicar una comunicación receptiva.

6.11 Las olas del mar

En estas edades el alumnado empieza a tener conciencia de las diferencias entre niños y niñas y acariciar a personas del sexo contrario provoca risas y vergüenza. Esta actividad permite suavizar estos sentimientos.

Objetivos

Con esta agradable actividad se pretende que el alumnado pueda:

- Disfrutar del contacto con el resto de compañeros y compañeras.
- Relajarse.
- Compartir emociones con el resto de alumnado.

Procedimiento

El docente explicará que durante esta actividad deben imaginarse que están siendo acariciados por las olas del mar. Estas caricias serán suaves y continuas.

El docente elegirá un grupo de diez alumnos para mostrar cómo funciona la actividad. El grupo se dividirá en dos. Cinco alumnos se pondrán de pie en círculo mirando hacia el interior. Se juntarán lo suficiente para que sus hombros casi se toquen. Los otros cinco se pondrán uno detrás de cada miembro del círculo interior apoyando las dos manos sobre sus espaldas. Las personas que están en el círculo interior deben permanecer quietas y, si quieren, con los ojos cerrados. Las personas que están alrededor deben acariciar las espaldas de éstos teniendo en cuenta que:

- deben ir girando alrededor del círculo para poder acariciar a todos los componentes;
- nunca deben dejar una espalda sin acariciar. Cada vez que se vayan trasladando alrededor del círculo deberán coordinarse con los dos compañeros o compañeras que tengan a su lado.

El masaje durará unos 2 minutos y luego se invertirán los papeles. Los que estaban en el círculo interior deberán masajear a los que hacían de olas del mar.

Una vez acabada la actividad se preguntará al alumnado cómo se han sentido.

Una vez aprendido el funcionamiento se pedirá al alumnado que se agrupe en grupos de 6, 8 ó 10 personas. La primera vez se hará sin música para que el docente pueda ir corrigiendo y observando el desarrollo de la actividad. Cuando se haya hecho el intercambio se introducirá música. Es muy importante recordar que la actividad se debe hacer en silencio.

Recursos necesarios

Esta actividad se puede realizar en el mismo salón o en el gimnasio. Se necesita música relajante.

Duración

Esta actividad se puede realizar esporádicamente y dura unos 5 o 6 minutos.

Observaciones

Si se quiere conseguir un nivel más alto de relajación se pueden apagar las luces del salón.

No hay que olvidar que una vez finalizada la actividad hay que preguntar al alumnado cómo se ha sentido.

6.12 No sabemos porque no escuchamos

Uno de los grandes problemas que comparten todos los docentes es la dispersión y la falta de atención que muestra el alumnado. Evidentemente en el salón interfieren muchos aspectos que provocan la distracción de los niños y niñas, pero se debe enseñarles que hay momentos en los que es muy importante saber atender a los demás.

Objetivos

Con esta actividad se pretende que el alumnado pueda:

- Entender que para captar lo que nos dicen hay que tener una actitud de escucha adecuada.
- Buscar qué factores influyen en una escucha correcta.
- Buscar qué factores limitan una escucha correcta.

Procedimiento

El docente introducirá el tema comentando que, a menudo, cuando se habla con los demás se está demasiado concentrado en uno mismo y no se escucha lo que se dice. Después explicará que no es lo mismo oír que escuchar y pedirá al alumnado que comente las diferencias entre estas dos actitudes para llegar a la conclusión de que escuchar implica un esfuerzo por parte de la persona que escucha.

A continuación repartirá al alumnado (que se agrupará por parejas) una hoja donde deberán decidir y subrayar qué factores son necesarios para poder saber qué han dicho los demás.

El docente pedirá a algunas parejas que comenten cada punto analizando si favorece o no la escucha y por qué. Después de cada intervención se pedirá al resto de alumnado que exprese si está o no de acuerdo con lo comentado.

Una vez acabado el debate, el docente anotará en la pizarra los cuatro puntos que permiten mantener una escucha adecuada:

- Tener el cuerpo tranquilo.
- Estar en silencio.

- Mirar a quien está hablando.
- No pensar en otras cosas.

Luego pedirá al alumnado que se agrupe en equipos de cuatro personas y que diseñen y elaboren un mural para el salón donde aparezcan estas normas. En el mural se pueden utilizar dibujos.

Una vez elaborados todos los murales se elegirá uno para colgar en el salón. También se pueden elegir más murales para poner en el comedor escolar, el salón de música, los pasillos, la sala de profesores...

(Material para repartir)

SI NO ESCUCHO NO PUEDO SABER QUÉ HAN DICHO

Para poder saber qué han dicho los demás es necesario:

- Tener el cuerpo tranquilo.
- Pensar en las cosas que tengo que hacer por la tarde.
- Hablar y luego preguntar a los compañeros.
- Estar en silencio.
- No parar de moverme por el salón.
- Mirar a quien está hablando.
- No pensar en otras cosas.
- Aprovechar para hacer otras cosas mientras hablan.

Recursos necesarios

- Una hoja fotocopiada (como la del modelo) para cada pareja de alumnos.
- Cartulinas, marcadores, colores, tijeras, pega... para la realización de los murales.

Duración

Una sesión de una hora para el debate y otra sesión de una hora para la elaboración de los murales.

Observaciones

El docente debe hacer que el alumnado recuerde las normas de la escucha cada vez que sea necesario, en especial cuando un compañero o compañera expone un tema en el salón.

Para conseguir que el cuerpo esté tranquilo se pueden aplicar los ejercicios de relajación que aparecen en el capítulo dedicado a la competencia para la vida y el bienestar.

Una copia de los consejos para saber escuchar se puede guardar en la libreta del salón.

6.13 La boca parlante

Por causa de la timidez, por falta de autocontrol, por falta de empatía. A menudo nos encontramos que a la hora de hablar “siempre hablan los mismos”. Con esta actividad se pretende que todo el alumnado participe.

Objetivos

Con esta actividad se pretende que el alumnado pueda:

- Practicar la escucha.
- Practicar la paciencia.
- Practicar la superación del miedo y la vergüenza.

Procedimiento

El docente plantea algunos temas que pueden ser de interés para el grupo: “Jugar mucho con la videoconsola te hace volver loco”, “Ir de excursión con el colegio es malgastar el tiempo”, “¿Se pueden traer los juguetes al colegio?”, “¿El nombre del colegio debería cambiar?”.

Se forman grupos de cuatro personas que se sientan alrededor de una mesa. Sobre ésta habrá un papel con una enorme boca dibujada. Cada persona dispone de cinco etiquetas con sus iniciales escritas o cinco etiquetas de un color diferente para cada participante.

El juego consiste en que cada vez que alguien interviene en la conversación debe poner una de sus etiquetas en la boca. Cuando uno o una del grupo se quede sin etiquetas deberá permanecer en silencio escuchando al resto.

Recursos necesarios

- Tantas hojas como grupos se puedan formar. En cada hoja una enorme boca dibujada.
- Etiquetas con el nombre de los participantes o pegatinas de colores.

Duración

Una hora.

Observaciones

Esta actividad es un recurso que se puede utilizar durante todo el curso a la hora de trabajar en grupo.



Alumnos de tercer grado discuten sobre qué nombre pondrán a su mini equipo de fútbol para una competición, que tendrán en el patio, contra los de cuarto grado.

LAS COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR

7

En este capítulo se ofrecen actividades para adoptar comportamientos apropiados y responsables que les permitan solucionar satisfactoriamente los desafíos del día a día.

Para poder tener comportamientos adecuados las personas deben estar en un estado anímico tranquilo y ser capaces de buscar ayuda en su interior.

Una de las estrategias a las que se da más importancia en este capítulo es a la relajación con ejercicios individuales y grupales que mejoran el bienestar subjetivo de los componentes del grupo. Muchas de estas actividades se pueden hacer al inicio de las sesiones dedicadas a educación emocional o en situaciones de nerviosismo: después de entrar del recreo, antes de una excursión, antes de solucionar un conflicto...

A continuación se ofrece las actividades a partir de los siguientes aspectos:

Actividades relacionadas con relajación personal:

- ✓ Desconexión
- ✓ El peso del cuerpo
- ✓ El muñeco inflable
- ✓ Un ascensor especial

Actividades relacionadas con relajación en grupo:

- ✓ El paseo de los animales
- ✓ Hacemos una masa
- ✓ Una ducha emocional
- ✓ El lavado de carros
- ✓ Las algas del mar

Actividades relacionadas con el bienestar subjetivo:

- ✓ Feliz aniversario
- ✓ El caballito mimoso
- ✓ Las cosas que más me gustan y las que menos me gustan
- ✓ Pequeños placeres cotidianos
- ✓ Un caramelo de palabras dulces
- ✓ Ensalada de sonrisas
- ✓ Un caracol

7.1 Desconexión

Adaptación del programa TREVA.

La relajación tiene efectos sobre los diferentes sistemas y aparatos del cuerpo humano y es un método utilizado para generar emociones positivas.

Objetivos

Con esta actividad se pretende que el alumnado pueda:

- Desarrollar el autocontrol.
- Desarrollar el autoconocimiento.
- Aprender a relajarse.

Procedimiento

Esta actividad puede hacerse en cualquiera de las sesiones y en diferentes momentos. El docente explica al alumnado que debe inmovilizarse del todo cuando se diga la palabra *desconexión*.

Una vez que estén desconectados el docente les pedirá que hagan tres inspiraciones profundas por la nariz y que cierren los ojos para poder autoobservarse. Se pueden seguir pautas como las que se muestran a continuación:

- ¿Cómo está su cabeza?
- ¿Y su espalda?
- ¿Cómo siente los pies?
- ¿Nota dolor en alguna parte?

A continuación de cada pregunta se debe dejar un tiempo para que puedan contestar mentalmente.

Una vez acabada la observación se pedirá al alumnado que haga tres inspiraciones profundas. En la última deberán abrir los ojos para volver a conectarse.

Recursos necesarios

En caso de hacerlo con música se recomienda utilizar melodías tranquilas y, si es posible, que no tengan letra.

Duración

Entre 6 y 7 minutos. Si el alumnado se encuentra a gusto y concentrado se puede alargar hasta 10 minutos.

Observaciones

Esta actividad puede realizarse indicando al alumnado que se mueva por el aula al compás de una música. En el momento en que la música se detenga el alumnado deberá desconectarse.

7.2 El peso del cuerpo

Adaptación del programa TREVA.

El salón es un lugar en el que suele ser fácil introducir la relajación ya que ésta requiere confianza, intimidad y comprensión. Estos aspectos se pueden dar cuando existe una estrecha relación entre el tutor o tutora y su alumnado.

Objetivos

Con esta actividad se pretende que el alumnado pueda:

- Desarrollar el autoconocimiento.
- Desarrollar la concentración.

Procedimiento

Se pedirá al alumnado que, sentado en la silla, ponga los brazos sobre la mesa con las palmas de las manos hacia abajo y que haga tres inspiraciones profundas y cierre los ojos. El docente los guiará para que hagan un recorrido mental por los dedos, las manos, las muñecas, el antebrazo y el codo de manera que a cada inspiración noten que esas partes aumentan de peso y están más en contacto con la mesa.

Después de tres inspiraciones se pedirá al alumnado que abra los ojos y se les preguntará cómo se han sentido y qué parte notaron más pesada.

Recursos necesarios

Nada. Si se hace el ejercicio estirados en el suelo se necesitará una colchoneta.

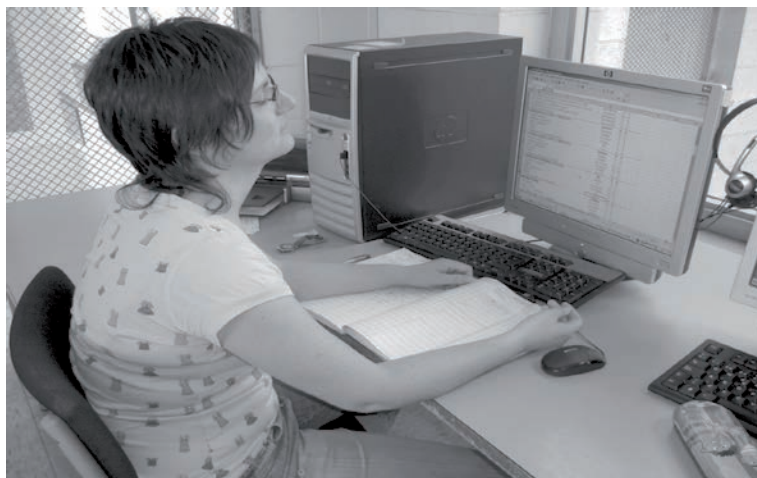
Duración

Entre 5 y 10 minutos. Si se hace de todo el cuerpo, el ejercicio puede alargarse hasta 20 minutos.

Observaciones

Se puede hacer el mismo ejercicio con otras partes del cuerpo: piernas y pies, todo el cuerpo.

Esta actividad también se realiza con el profesorado para descansar y relajar la musculatura durante unos minutos.



7.3 El muñeco inflable

Adaptación del programa TREVA.

Hay una estrecha relación entre cómo se respira y cómo se siente. Centrar la atención en la propia respiración permitirá al alumnado relajarse y entrar en contacto con ellos mismos.

Objetivos

Con esta actividad se pretende que el alumnado pueda:

- Desarrollar del autoconocimiento.
- Trabajar la conciencia de la respiración.
- Mejorar la atención.

Procedimiento

El docente acudirá al aula con un globo. Preguntará al alumnado por qué los globos se pueden inflar y qué se necesita para hacerlo. Después inflará y desinflará el globo de diferentes maneras para que el alumnado observe y comente qué pasa cada vez.

Una vez terminada esta introducción, el docente les pedirá que se coloquen de pie por el aula y se imaginen que son globos gigantes y que su piel es elástica. Les explicará que ahora son globos que se inflan y se desinflan con su propia respiración. Cuando inspiran, su cuerpo se hincha y se agranda. Cuando espiran su cuerpo se arruga y se encoge.

Recursos necesarios

Ninguno.

Duración

Después de la explicación se puede dedicar a la respiración alrededor de 3 minutos.

Observaciones

En las primeras sesiones, el docente debe guiar las inspiraciones y expiraciones de los muñecos.

7.4 Un ascensor especial

Adaptación del programa TREVA.

La relajación ayuda al grupo y a las personas ya que:

- calma el exceso de agitación del salón en ciertos momentos;
- crea hábitos que permiten al docente y al alumnado desarrollar habilidades intrapersonales, como el autoconocimiento y el equilibrio entre el cuerpo y la mente.

Objetivos

Con esta actividad se pretende:

- Potenciar el desarrollo del autoconocimiento.
- Practicar la unión de mente, cuerpo y emoción.
- Aprender a relajarse.

Procedimiento

El docente explicará al alumnado que durante esta actividad deben imaginar que dentro de su cabeza hay un ascensor que desciende por un hilo imaginario. Es un ascensor pequeñito que va bajando desde la cabeza, pasa por el medio del cuerpo, hasta el estómago.

Se pedirá al alumnado que se siente con la espalda pegada al respaldo, la cabeza erguida y las manos apoyadas en el regazo. Se harán tres inspiraciones profundas y en la tercera se cerrarán los ojos.

El docente debe ser quien guíe el descenso del ascensor con voz suave y dejando tiempo suficiente para que el alumnado pueda ir sintiendo las sensaciones.

El ascensor puede hacer paradas en el centro de la cabeza, donde observará cómo están los pensamientos; en el corazón, donde observará cómo están los sentimientos y bajar hasta el centro del estómago para observar cómo está el cuerpo en general.

Recursos necesarios

Acondicionar el aula apagando las luces y bajando las persianas.

Duración

Alrededor de 4 minutos.

Observaciones

Los primeros días que se desarrolle esta actividad el docente debe centrar la atención del alumnado en una parte determinada.

Esta actividad no se puede hacer muy seguido, se recomienda hacerla una vez al mes y se puede realizar en el patio del colegio.



Alumnas relajándose una tarde de primavera en un rincón del patio.

Experiencias

En una escuela que visitó la autora del este libro, uno de los profesores de educación física estaba haciendo un doctorado sobre relajación en el aula y a menudo, antes de un claustro, dedicaba 5 minutos a relajar a sus compañeros y compañeras.

7.5 El paseo de los animales

A algunos alumnos o alumnas no les gusta que el resto los toque o les haga un masaje. La actividad que se presenta a continuación introduce de una manera lúdica este hecho.

Objetivos

Con esta actividad se pretende que el alumnado pueda:

- Disminuir el tono vital y la tensión física.
- Aprender a relajarse.
- Iniciarse en los masajes corporales.

Procedimiento

Se forman parejas. Uno de los componentes se sienta en la silla con los brazos cruzados apoyados en la mesa. El otro se sitúa detrás de pie.

El docente pide al alumnado que haga tres inspiraciones profundas y que los que están sentados cierran los ojos y dejen caer suavemente su cabeza apoyándola sobre su pecho. También se puede ofrecer la posibilidad de reposar la cabeza sobre los brazos retirando la silla un poco hacia atrás.

El alumnado que está de pie colocará las palmas de sus manos sobre la espalda de su compañero o compañera. Si lo desean, en lugar de estar de pie, pueden sentarse en una silla.

El docente empieza a dar consignas a los que están de pie:

- Con una mano extendida caminamos moviendo todos los dedos como si fuéramos una araña.
- Con las puntas de los dedos caminamos por la espalda como si fuéramos ratones.
- Con las palmas extendidas nos deslizamos como si fuéramos una serpiente.
- Con los nudillos imitamos el trote de un caballo.
- Con los puños cerrados caminamos lentamente como si fuéramos un pesado elefante.

- Finalmente con nuestras manos borramos todas las pisadas como si tuviéramos un trapo.
- Ahora nos acercamos al compañero o compañera que ha recibido el masaje y le preguntamos cómo se siente.

Una vez finalizado se intercambian los papeles.

Recursos necesarios

No se necesita nada.

Duración

Entre 3 y 5 minutos.

Observaciones

Otras variantes del masaje por parejas pueden ser:

- Escribir letras en la espalda.
- Escribir números.
- Dibujar figuras geométricas.
- Escribir cosas bonitas.
- Hacer un dibujo libre.



Alumnado escribiendo números en la espalda de su compañeros

7.6 Hacemos una masa

Como ya se ha comentado, hay alumnado al que le cuesta relajarse cuando otra persona lo está tocando. Con esta actividad se permite el contacto físico de manera lúdica comparando nuestro cuerpo con una masa.

Objetivos

Con esta actividad de masaje se pretende:

- Disminuir el tono vital y la tensión física.
- Mejorar las relaciones interpersonales.

Procedimiento

Para explicar cómo se hace una masa, el docente reparte una bola de masilla a cada alumno y a cada alumna. Se les pide que hagan un cilindro alargado (como si fueran a hacer una barra de pan), se les pide que lo alarguen al máximo, que lo estiren, que lo amasen...

Una vez que tienen claro cómo se hace una masa, se les pide que, por parejas, se sienten en sus sillas, cara a cara, con las rodillas tocándose. Un miembro de la pareja alargará los brazos para que sea la masa y el otro tendrá que masajear los brazos de su compañero o compañera como si fueran de masilla, empezando por los dedos y acabando en el hombro. Primero se hará un brazo y después el otro. Una vez que se acabe se intercambiarán los papeles.

Recursos necesarios

Nada.

Duración

Una vez hecha la explicación, unos 3 minutos para cada persona.

Observaciones

Las primeras sesiones de este ejercicio serán guiadas por el docente. En las siguientes el docente gestionará el tiempo dedicado a cada brazo.

7.7 Una ducha emocional

Sentirse el centro de atención y cuidados por parte de un grupo mejora la autoestima y los vínculos relacionales.

Saber lo que les gusta y sentirlo en su propia piel da al alumnado recursos suficientes para después poder aplicarlos a sus compañeros y compañeras.

Objetivos

Con esta actividad se pretende que el alumnado pueda:

- Desarrollar la autoestima.
- Disminuir el tono vital y la tensión física.

Procedimiento

Se divide al alumnado en grupos de cinco. Uno de los componentes se pone en medio y el resto lo rodea. El docente les comenta que van a duchar a la persona que hay en el centro.

Para empezar, un componente del grupo debe hacerle una pregunta del tipo:

- ¿Cómo le gusta el agua, fría, caliente, templada...?
- ¿Qué tipo de champú utiliza?
- ¿Qué tipo de jabón prefiere?

Se pedirá a la persona que hay en el centro que cierre los ojos. El resto simulará el agua de la ducha golpeando suavemente con las puntas de todos los dedos desde la cabeza hasta los pies.

A continuación se le pondrá el champú y se le lavarán los cabellos.

Seguidamente se pasará a enjabonar a la persona del centro acariciándolo y frotándolo con las palmas de las manos.

Una vez acabado, se volverá a simular el agua de la ducha. Esta vez durante más rato ya que hay que quitar el champú y el gel de baño.

Finalmente, cada componente del grupo extenderá su toalla y, con un fuerte abrazo, envolverá al compañero o compañera del centro.

Una vez acabada la ducha el docente preguntará al alumnado que ha recibido esta ducha tan especial cómo se ha sentido.



Alumna recibiendo una ducha de sus compañeros y compañeras.

Recursos necesarios

No se necesita nada.

Duración

Entre 7 y 10 minutos para cada ducha.

Para que la actividad no sea muy extensa y repetitiva si se hace en un solo día, se puede aprovechar una semana y, como son grupos de cinco, cada día puede recibir la ducha un componente del grupo.

Observaciones

El docente debe recordar que la “ducha” debe hacerse en total silencio (sin imitar el sonido del agua) ya que es una ducha que servirá para sentirnos mejor por dentro.

Experiencias

En muchas de las formaciones sobre educación emocional se realiza esta actividad entre todos los asistentes.

7.8 El lavado de autos

Esta actividad es muy parecida a la ducha emocional.

Objetivos

Con esta actividad se pretende que el alumnado pueda:

- Crear modelos de masaje.
- Desarrollar la autoestima.
- Potenciar la creatividad.
- Disfrutar del trabajo en grupo.

Procedimiento

El docente motivará el tema preguntando al alumnado si alguna vez ha ido a lavar el carro, si sabe cuáles son las fases de un lavado de carros y para qué sirve cada una.

Una vez realizada la actividad de la ducha emocional, que ha estado dirigida por el docente, se planteará el “lavado de carros” y será el alumnado el que cree su secuencia.

Se dividirá el grupo-clase en tres grupos. Cada grupo se repartirá en dos filas que se colocarán una delante de la otra simulando un túnel de lavado.

Cada grupo tendrá que decidir cómo montará las secciones del lavado: aspiradores, ducha de agua, enjabone, aclarado, secado y abrillantado. Cada sección puede estar compuesta de una persona o varias.

Una vez finalizada la organización, las filas se colocarán en posición y un miembro de cada grupo hará de carro y pasará, caminando muy lentamente, por el túnel de lavado.

A la salida se preguntará a los que han hecho de autos cómo se han sentido y qué parte de las secciones les han gustado más.

Recursos necesarios

Si el grupo lo considera necesario se pueden hacer servir esponjas o pañuelos.

Duración

Entre 4 y 5 minutos.

Observaciones

El docente puede pasar por los tres túneles y compararlos.

Es muy importante preguntar al alumnado, cada vez que salga del túnel, cómo se ha sentido.

Como no todo el alumnado podrá hacer de carro en una sola sesión, ya que la actividad es muy repetitiva, se pueden organizar los grupos y los días en la libreta del salón.

7.9 Las algas en el mar

Los juegos de relajación inciden en la mejora de las habilidades cognitivas, en el proceso de aprendizaje, en la mejora del clima del aula y repercuten en las relaciones interpersonales escolares.

Objetivos

Con esta actividad se pretende:

- Conseguir la unión entre el cuerpo, la mente y la emoción.
- Mantener una relación de confianza con los compañeros y compañeras.

Procedimiento

Para explicar la actividad se necesitará una pecera con algas o buscar en Internet imágenes del fondo del mar donde aparezcan algas.

El docente explicará al alumnado que las algas están sujetas a las rocas y que se dejan mecer por las olas del mar; que se mueven en el fondo de manera suave y flexible y que se sienten seguras porque están bien sujetas a las rocas. Luego les mostrará en qué consiste el ejercicio que harán y para ello pedirá la participación de un voluntario o voluntaria. El docente se arrodillará delante de él o ella sujetándolo fuertemente por los tobillos y le pedirá que se mueva suavemente como si lo acariciaran las olas del mar.

El movimiento puede iniciarse con un ligero balanceo de la cabeza, luego el cuerpo y finalmente los brazos. Los movimientos se iniciarán lentamente para ir aumentando su amplitud. El docente será quien marque el ritmo y quien comente al alumnado que haga de rocas que deberán sujetar fuertemente al que hace de alga pero permitiendo que se pueda mover libremente.

Se hará una prueba por parejas o incluso pueden ser dos personas las que sujeten un alga.

Recursos

No se necesita ningún recurso.

Duración

Una vez explicado el ejercicio se puede desarrollar en 5 o 10 minutos.



Una alumna se relaja al son de la música mientras su compañera le sujeta los tobillos.

Observaciones

Esta actividad puede desarrollarse con música si se desea.

Es conveniente que el alumnado se pueda colocar separado para que nada impida los movimientos de los que hacen de algas.

Esta actividad se puede realizar también sin la necesidad de que el alumnado sujete los tobillos. Cada niño o niña balancea su cuerpo libremente pero sin mover los pies del sitio.

7.10 Feliz aniversario

El alumnado actual está acostumbrado a recibir regalos el día de su aniversario. El regalo que se les ofrece en la siguiente actividad es único y exclusivo para ellos, no se puede comprar en ninguna tienda y sale del corazón de sus compañeros y compañeras. Esto les permitirá reflexionar sobre la importancia de recibir halagos de los demás.

Objetivos

Esta actividad propone aprovechar los cumpleaños del alumnado para:

- Favorecer una autoestima positiva.
- Potenciar los vínculos con el grupo.

Procedimiento

Cada vez que algún alumno o alumna celebre su cumpleaños, se le pondrá en medio de la clase sentado en una silla y con los ojos vendados.

Uno por uno, todos los componentes del grupo se irán levantando, se irán acercando a la silla y le dirán una cualidad positiva. Por la voz se adivinará de quién se trata. Si no lo adivina se deberá continuar diciendo atributos positivos hasta que la persona homenajeada adivine quién es.

Para terminar, la persona que estaba sentada en la silla deberá recordar qué cualidades comentadas por el resto del grupo le han gustado más y con cuáles se identifica.

Recursos necesarios

Una venda o un antifaz para tapar los ojos.

Duración

Alrededor de media hora.

Observaciones

Si algunos niños o niñas celebran su aniversario en la época de vacaciones, se puede elegir el día de su santo o un día que sea especial para ellos para que puedan recibir los elogios del resto del grupo.

7.11 El caballito mimoso

Con esta actividad se pretende que el alumnado reciba de parte de sus compañeros y compañeras una “ducha” de palabras bonitas que lo hagan sentir bien y refuercen su autoestima. Hay que recordar que en estas edades los niños y niñas son muy competitivos y costará un poco que entiendan los objetivos de la actividad.

Objetivos

- Potenciar la creatividad en el vocabulario.
- Disfrutar del trabajo en grupo.
- Disfrutar de los halagos de los compañeros y compañeras.

Procedimiento

Esta actividad se puede realizar a lo largo de todo el curso.

Un día a la semana se puede organizar en el salón una carrera de caballos. Se dividirá al alumnado en grupos de cuatro (o los componentes que se quiera). Cada grupo elegirá entre sus componentes a uno que haga de caballo.

El docente explicará que los caballos son animales muy cariñosos y que solo caminan cuando les dirigimos palabras bonitas.

Antes de iniciar la carrera, el caballo debe ser cepillado y masajeado por el resto de componentes del grupo.

El caballo tiene la consigna de dar un paso cada vez que su equipo le dice una cosa bonita y el equipo tiene la consigna de no gritar para que el caballo no se asuste y se escape de la carrera.

Lo importante de la carrera no es ganar sino impedir que los caballos se sientan tristes y no puedan llegar a la meta.

Recursos necesarios

Unas cintas en el suelo para indicar la salida y la meta.

Duración

15 minutos para preparar la carrera y hacerla.

Observaciones

Esta actividad requiere motivación por parte del docente.

Hay que recordar que los equipos deben ser los mismos durante tantas sesiones como componentes del equipo haya para que todos los niños y niñas que hacen de caballitos puedan recibir palabras bonitas. Estos equipos pueden anotarse en la libreta del salón.

Si la actividad tiene éxito, se pueden cambiar los equipos y organizar carreras de caracoles, de dromedarios de galgos... Esta actividad está recomendada para la hora de educación física.

7.12 Las cosas que más me gustan y las que menos me gustan

Compartir las preferencias y los gustos con el resto del grupo ayuda a fortalecer los vínculos relacionales. También permiten defender sus puntos de vista y darse cuenta de que hay personas con las que puede compartir opiniones y sentimientos y personas que tienen opiniones y sentimientos contrarios a los suyos.

Objetivos

Con esta actividad se pretende:

- Favorecer el autoconocimiento.
- Conectar emociones y sentimientos.
- Favorecer los vínculos con el resto de compañeros y compañeras.

Procedimiento

El docente repartirá un cuadrante a cada persona y pedirá que anoten las cosas que más les gustan y cómo los hacen sentir (se deja una fila libre por si algún niño o niña quiere anotar algún tema más). Una vez acabado, el docente pedirá al alumnado que quiera que lo comparta con el resto de sus compañeros y compañeras.

Después el docente les comentará las múltiples coincidencias que han ido surgiendo y les pedirá que rellenen otro cuadrante igual pero esta vez anotando las cosas que menos les gustan. Como se ha hecho anteriormente, el docente pedirá, sin forzar, si alguien quiere compartir sus anotaciones.

El docente explicará que las emociones acompañan a las apreciaciones que hacemos de todo lo que nos rodea. Todo lo que les gusta y que desean y todo lo que no les gusta y les es desagradable está estrechamente vinculado a las emociones que les generan.

(Material para repartir)

LAS COSAS QUE MÁS ME GUSTAN		¿Cómo me hacen sentir?
Del mundo		
De mi país		
De mi ciudad o de mi pueblo		
De mi barrio		
De mi casa		
De mi familia		
De mi escuela		
De mis amigos y amigas		
De mi		

LAS COSAS QUE MENOS ME GUSTAN		¿Cómo me hacen sentir?
Del mundo		
De mi país		
De mi ciudad o de mi pueblo		
De mi barrio		
De mi casa		
De mi familia		
De mi escuela		
De mis amigos y amigas		
De mi		

Recursos necesarios

Una fotocopia para cada uno y para cada una.

Duración

Esta actividad dependerá de las personas que quieran compartir sus anotaciones y el posible debate que pueda surgir de cada tema.

Se calcula una hora para cada cuadrante y su posterior puesta en común.

Observaciones

La puesta en común de las cosas que más les gustan o disgustan se puede hacer en grupos de cuatro para después hacerla en gran grupo.

Esta actividad permite hacer un debate o grupos de discusión para elegir, de entre todas las opciones, la más representativa de cada ítem.

Una vez elaborado el cuadrante resumen entre toda la clase, se puede encolar en la libreta del salón.

También se pueden organizar diez grupos (uno por ítem) que, a partir de las aportaciones de cada persona, extraiga conclusiones.

Otra opción es hacer contestar el cuadrante a los padres y madres o a alumnado de cursos superiores.

7.13 Pequeños placeres cotidianos

Cultivar la manera de disfrutar es una manera de desarrollar el amor y la felicidad.

Pequeñas experiencias positivas pero frecuentes son más positivas que experiencias muy potentes pero de baja frecuencia. Por eso se deben buscar los pequeños placeres que nos rodean y que día a día permiten hacer sentir bien a las personas.

Objetivos

- Descubrir, partiendo del modelo del profesorado y los adultos, los pequeños placeres cotidianos.
- Compartir los placeres cotidianos con el profesorado del curso.
- Compartir los placeres cotidianos con el resto de compañeros y compañeras.
- Descubrir que estos pequeños placeres ayudan a ser feliz.

Procedimiento

Primera sesión

El docente comentará a su alumnado que en esta sesión va a compartir con ellos las pequeñas cosas que los hacen feliz y explicará que son cosas del día a día, que no cuestan mucho dinero, que no hay que invertir mucho tiempo y que cualquier persona puede hacer. Luego pedirá a su alumnado que intente adivinar alguna.

Después de escuchar las suposiciones de su alumnado el docente les comentará sus pequeños placeres cotidianos.

Veamos unos ejemplos (material recogido entre el alumnado del Máster en Educación Emocional de la Universidad de Barcelona).

Una ducha caliente, escuchar la misma canción cada mañana, comer chocolate, un vaso de leche bien fría, meterse en la cama con las sábanas limpias, oler las toallas recién lavadas, disfrutar de una puesta de sol, bailar, una taza de

café, regar las plantas, dormir, leer poesías, cantar, tocar el piano, que me peinen...

El docente anotará sus pequeños placeres cotidianos en unos papelitos de colores y los pondrá en una caja que se guardará en el salón. También pedirá al resto de profesores y profesoras del curso que acudan al salón a comentar sus pequeños placeres cotidianos con el alumnado y los escriban en los papelitos de colores.

Como tareas de casa el alumnado deberá preguntar a sus familiares qué placeres cotidianos tienen.

Segunda sesión

En esta sesión el alumnado que desee comentará al resto de sus compañeros y compañeras los pequeños placeres cotidianos de sus familiares.

A partir de todos los ejemplos del profesorado y las familias, el docente pedirá que vayan pensando qué características tienen en común todos los placeres que han aportado profesorado y familia para llegar a la conclusión de que todas estas cosas producen bienestar a las personas.

La caja de los pequeños placeres cotidianos se dejará en el salón y si ellos y ellas tienen alguna cosa que les guste hacer y les produzca bienestar pueden comentarla y anotarla en los papelitos de colores.

Recursos necesarios

- Una caja.
- Papelitos de colores.

Duración

Dos sesiones de una hora. Las aportaciones del resto de profesorado del curso se pueden hacer la misma sesión o cuando el horario de éstos lo permita.

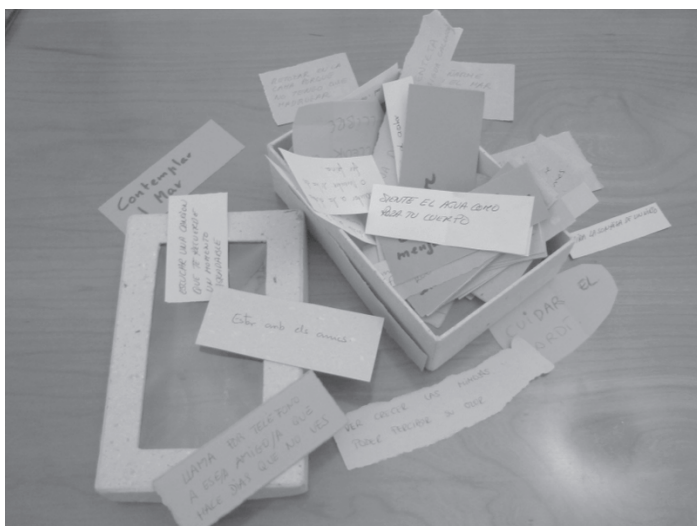
Si algún alumno o alumna descubre un pequeño placer cotidiano se puede dedicar unos minutos a que lo comente en la clase y lo anote en los papelitos de colores.

Observaciones

El hecho de que todo el profesorado que interviene en el curso comente sus pequeños placeres cotidianos agrada mucho al alumnado. Evidentemente se evitará comentar aquellos hábitos o placeres (fumar, beber una copa de vino) que son perjudiciales para la salud.



Cajita para guardar los pequeños placeres cotidianos.



7.14 Un caramelo con dulces palabras

A nadie le amarga un dulce.

Refranero popular

Objetivos

Con esta actividad se pretende que el alumnado pueda:

- Tomar conciencia de qué palabras les dicen.
- Promover una autoimagen positiva.
- Aumentar la autoestima.
- Crear vínculos con los compañeros y compañeras.

Procedimiento

Esta actividad se desarrollará en dos sesiones.

Primera sesión

El docente introducirá el tema explicando qué palabras “dulces” le decían sus familiares cuando era pequeño. Explicará que las palabras pueden ser como una caricia. Con las palabras mostramos afecto, cariño y creamos vínculos. La expresión, el tono y el soporte de elementos no verbales comunican igual que un abrazo.

A continuación pedirá al alumnado que durante unos minutos piense todo lo que le dicen o le han dicho de pequeños y que lo anoten en un papel. Después se pedirá que lo compartan con el resto del grupo.

Se debe tener en cuenta que, en algún caso, algún niño o niña no apunte nada. En este caso se deberá actuar en privado para explicar que seguramente no recuerda nada porque era muy pequeño o pequeña. Se puede pedir que le pregunten a la familia.

Segunda sesión

El docente escribirá en la pizarra una lista con todas las palabras que hayan ido apareciendo, incluidas las del docente y, si se quiere, las de otros docentes de la escuela. Preguntará al alumnado si sabe alguna otra expresión que hagan servir con sus hermanitos o hermanitas, primos y primas...

El docente tendrá unas tarjetas con el nombre de todos los niños y niñas y los repartirá de manera que a cada uno y a cada una le toque el nombre de otra persona de su grupo. Se aconseja no hacerlo al azar sino que, previamente, de una manera discreta, se habrá previsto quién le tocará a cada uno y a cada una.

Después repartirá papeles gruesos de diferentes colores donde todos escribirán las palabras que le quieren decir al niño o a la niña que les ha tocado. Cuando hayan acabado se enrollará el papel y se envolverá en papel de china o celofán, enroscando las puntas como si fuera un caramelo.

Cada uno y cada una guardarán el caramelo en su pupitre y al final de la jornada escolar, antes de marchar, se lo regalará al compañero o compañera que le ha tocado.

El docente también puede participar en la elaboración de un caramelo.



**Una alumna regala un caramelo a su compañera
en el momento de la salida al recreo.**

Recursos necesarios

- Papel grueso de diferentes colores o cartulinas.
- Marcadores de colores.
- Papel de china o celofán de colores.

Duración

Un par de sesiones de una hora.

Observaciones

Si durante la primera sesión el docente ha observado que algún miembro del grupo no ha recordado ninguna palabra “dulce” o que a algún niño o niña le ha costado participar, es conveniente que sea el mismo docente quien se encargue de preparar el caramelo para ese alumno o alumna.

La segunda sesión de elaboración de caramelos se puede realizar desde la materia de plástica.

7.15 Ensalada de sonrisas

La capacidad para estar de buen humor, de reír son herramientas valiosas para paliar los estadios de ansiedad y estrés. Crear situaciones en el aula que inciten el buen humor otorga la posibilidad de tomar conciencia de los beneficios de esta capacidad que tiene el ser humano. Además, reír conjuntamente crea vínculos entre los miembros del grupo y favorece un estado mental ideal para los aprendizajes.

Objetivos

Con esta actividad se pretende que el alumnado sea capaz de:

- Disfrutar de sentimientos agradables.
- Tomar conciencia de los beneficios del buen humor y de la risa.
- Crear vínculos positivos entre todos los compañeros y compañeras.

Procedimiento

Esta actividad se realizará en dos sesiones.

Primera sesión

En la primera infancia todos han hecho travesuras de manera inconsciente. Si no han comportado malas consecuencias pueden ser cómicas.

El docente iniciará la sesión relatando alguna travesura propia. También puede consultar con el profesorado del kínder o de cursos inferiores si recuerdan alguna anécdota cómica del alumnado al iniciar la escolarización. Seguidamente se pedirá al alumnado que cuente alguna travesura que recuerde o que le haya explicado su familia.

Cada uno y cada una lo escribirán y lo dibujarán, y al finalizar lo compartirán con el resto de sus compañeros y compañeras. Los dibujos pueden guardarse en la libreta del salón o en la “ensaladera de las sonrisas”.

Segunda sesión

El docente pedirá al alumnado que cuente qué cosas lo hacen reír y propondrá dedicar un rincón del salón destinado a guardar elementos divertidos. Entre todos se pensará el nombre del rincón. A modo de sugerencia se propone: “Macedonia de sonrisas” o “Ensalada de sonrisas”. Este espacio (que puede ser una ensaladera o un bol grande) se llenará de chistes propios, viñetas de cómics, cuentos o historias graciosas, fotografías divertidas...

El docente le dirá al alumnado que podrán ir a este rincón cuando se sientan tristes o molestos por alguna cosa. En este rincón puede haber un letrero que ponga: “Aunque las cosas vayan mal, si sonrío, podrá orientar su conducta, ya que se sentirá mejor”.

Recursos necesarios

Un bol o una ensaladera.

Duración

Dos sesiones de una hora.

Observaciones

El nombre que se da al rincón es totalmente orientativo, es el alumnado quien debe decidirlo.

Experiencias

En una escuela, en la sala de profesores, había puesta una caja donde, cada día, el conserje guardaba las tiras cómicas de los diarios que llegaban al centro.

7.16 Un caracol

Uno de los pilares sobre los que se sustenta la autoestima es el sentimiento de vinculación. Sentirse parte de uno o más grupos hace sentir seguridad e informa del propio valor.

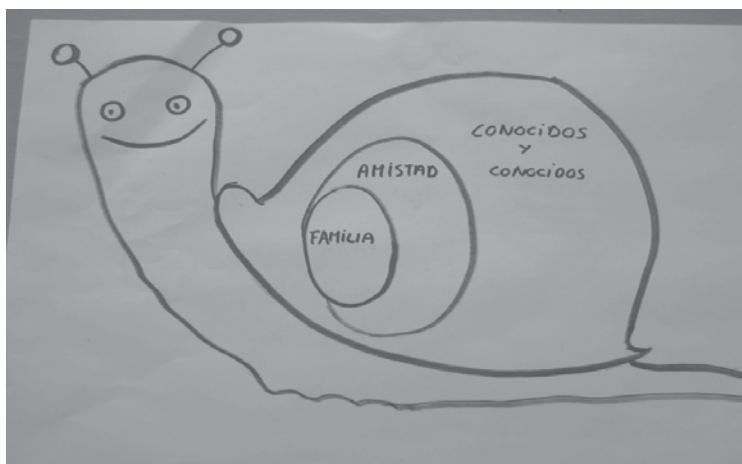
Objetivos

Con esta actividad se pretende que el alumnado pueda:

- Sentir que forma parte de diferentes grupos humanos.
- Fortalecer vínculos con otros miembros del grupo.
- Aceptarse a uno mismo y a una misma.

Procedimiento

El docente presentará el dibujo del caracol (sin especificar nada en el caparazón) a los miembros del grupo y preguntará para qué les sirve el caparazón a estos animales (también se puede presentar un caracol de verdad o una foto). Comentarán que todo el mundo tiene como un caparazón formado por las personas que los quieren y en las que pueden confiar. Estas personas los protegen. Dibujará dos círculos en el caparazón del caracol y explicará que a su alrededor las personas más cercanas que los cuidan y los protegen son su familia. Después están los amigos y amigas, y finalmente todas aquellas personas conocidas.



Entre todo el grupo se discutirá la diferencia entre amistades y conocidos o conocidas.

A continuación cada uno y cada una deberán escribir en el interior de cada círculo el nombre de las personas que forman cada grupo.

Recursos necesarios

- Un dibujo con un caracol.
- Para cada miembro del grupo, una hoja con un caracol dibujado o una hoja en blanco donde puedan dibujar el caracol.
- Colores y marcadores.

Duración

Una sesión de una hora.

Observaciones

El docente puede enseñar el modelo de un caracol pero es aconsejable que cada alumno y cada alumna pueda dibujar el suyo.

Los datos referentes a los miembros de la familia y a las amistades pueden dar al docente información sobre el tipo de relaciones sociales que mantiene el alumnado.



El círculo por donde un niño o un niña empieza a escribir también puede dar mucha información para ver en qué grupo se siente más a gusto.

BIBLIOGRAFÍA

Para la Educación Infantil

- Gómez Bruguera, J. (2003). *Educación Emocional y lenguaje en la escuela*. Barcelona: Octaedro-Rosa Sensat.
- GROP (2009). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Parramón. (Versión en castellano, catalán, francés, portugués y esloveno.)
- López Cassà, E. (Coord.), (2003). *Educación Emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis.
- López Cassà, E. (2011). *Educar las emociones en la infancia (de 0 a 6 años)*. *Reflexiones y propuestas prácticas*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Palou Vicens, S. (2004). *Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia*. Barcelona: Graó.

Para la Educación Primaria

- Carpena, A. (2003). *Educación socioemocional en la etapa de primaria*. Barcelona: Octaedro.
- Elías, M. J., Tobías, S. E. y Friedlander, B. S. (1999). *Educar con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza Janés.
- Gallego, D.; Gallego, M. J. (2004). *Educar la inteligencia emocional en el aula*. Madrid: PPC.
- GROP (2009). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Parramón. (Versión en castellano, catalán, francés, portugués y esloveno.)

Renom, A. (Coord.), (2003). *Educación Emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Praxis.

Para la Educación Secundaria

Elías, M. J., Tobías, S. E. y Friedlander, B. S. (2001). *Educar adolescentes con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza Janés.

Güell Barceló, M. y Muñoz Redon, J. (2000). *Desconócese a ti mismo. Programa de alfabetización emocional*. Barcelona: Paidós.

Güell, M. y Muñoz, J. (Coords.), (2003). *Educación Emocional. Programa para la educación secundaria postobligatoria*. Barcelona: Praxis.

Pascual, V. y Cuadrado, M. (Coords.), (2001). *Educación Emocional. Programa de actividades para la Educación Secundaria Obligatoria*. Barcelona: Praxis.

Redorta, J., Obiols, M. y Bisquerra, R. (2006). *Emoción y conflicto. Aprende a manejar las emociones*. Barcelona: Paidós.

Para las familias

Faber, A. y Mazlish, E. (2002). *Cómo hablar para que sus hijos estudien en casa y en el colegio*. Madrid: Medici.

Faber, A; Mazlish, E. (1997). *Cómo hablar a los hijos para que te escuchen y cómo escuchar para que los hijos te hablen*. Barcelona: Medici.

López Agrelo, V. L. (2005). *La comunicación en familia. Más allá de las palabras*. Madrid: Síntesis.

Martínez González, R-A. (2009). *Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Política Social. Disponible en la web:

<http://www.observatoriodelainfancia.msps.es/productos/docs/programaGuiaDesarrolloCompetencias.pdf> (consultado el 21 de agosto de 2010).

Pérez Simó, R. (2001). *El desarrollo emocional de tu hijo*. Barcelona: Paidós.

Vallés Arándiga, A. (2000). *La inteligencia emocional de los hijos. Cómo desarrollarla*. Madrid.

Para la formación del profesorado

Aguilló Morera, M. J., Filella Guiu, G., García Navarro, E., López Cassà, E., Bisquerra Alzina, R. (Coord.), (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: Horsori-ICE.

Álvarez, M. y otros (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Praxis.

Bach, E. y Darder, P. (2002). *Sedúcete para seducir. Vivir y educar las emociones*. Barcelona: Paidós.

Bello, A. y Crego, A. (2003). *Automanejo emocional*. Bilbao: Desclee de Brouwer.

Bimbela, J. L., (2007). *Cuidando al formador*. Granada: Escuela andaluza de salud pública.

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

Bisquerra, R. (2008). *Educación para la ciudadanía y convivencia. El enfoque de la educación emocional*. Barcelona: Wolters Kluwer.

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.

Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclee de Brower.

Brewer, S. (2000). *Relajación fácil*. Barcelona: RBA libros.

Boyatzis R. (2008). *El líder emocional*. Bilbao: Deusto.

Castanyer O. (2008). *La asertividad expresión de una sana autoestima*. Bilbao: Desclee Brouwer.

Conangla, M., Soler, J. (2007). *Ecología emocional*. Barcelona: RBA.

Cyrulnik, B. (2008). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina una vida*. Barcelona: Gedisa.

Fernández Berrocal, P. y Ramos Díaz, N. (2002). *Corazones inteligentes*. Barcelona: Kairós.

- Gallifa, J., Pérez, C., Rovira, F. y otros (2002). *La inteligencia emocional y la escuela emocionalmente inteligente*. Barcelona: EDB.
- GROP (2009). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Parramón.
- López González, L. (2007). *Relajación en el aula: recursos para la educación emocional*. Madrid: Wolters Kluber.
- Martí y Sala (2011) *El despertar de la Conciencia a través del cuerpo*. Lleida: Mileno
- Pellicer, I (2011). *Educación física emocional. De la teoría a la práctica*. Barcelona: Inde
- Punset, E. (2006). *El alma está en el cerebro*. Barcelona: Aguilar.
- Rizzolatti, G. (2006). *Las neuronas espejo: mecanismos de la empatía emocional*. Barcelona: Paidós.
- Sastre, G. y Moreno, M. (2002). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional*. Barcelona: Gedisa.
- Salmurri, F. (2004). *Libertad emocional. Estrategias para educar las emociones*. Barcelona: Paidós.
- Salmurri, F. y Blanxer, N. (2002). “Programa para la educación emocional en la escuela”, en R. Bisquerra, *La práctica de la orientación y la tutoría* (pp. 145-179). Barcelona: Praxis.
- Segura M. y Arcas M. (2007). *Educación de las emociones y los sentimientos*. Madrid: Narcea.
- Soldevila, A (2009). *Emociónate. Programa de educación emocional*. Madrid: Pirámide.
- Vallés Arándiga, A. y Vallés Tortosa, C. (2003). *Psicopedagogía de la inteligencia emocional*. Valencia: Promolibro.

Para consulta en la vida adulta

- Ramon Cortés, F. (2000). *La isla de los 5 faros*. Barcelona: RBA libros.
- Rojas Marcos, L. (2007). *La autoestima. Nuestra fuerza secreta*. Pozuelo de Alarcón: Espasa Calpe.

Rovira, A., Trias, F. (2004). *La buena suerte*. Barcelona: Urano.

Rovira, A. (2008). *Palabras que curan*. Barcelona: Plataforma.

Soler, J. y Conangla, M. (2004). *Aplicate el cuento*. Barcelona: Editorial Amat.

TOMO 3

EDUCACIÓN EMOCIONAL en la escuela

Actividades para el aula, dirigidas a
niños de 8 a 9 años

Imma Roger Lorenzo

En esta colección, compuesta por 4 tomos, se desarrollan las bases de la educación emocional aplicada a la escuela y se presenta una batería de actividades para lograr competencias emocionales en los alumnos. Cada volumen tiene la introducción necesaria a los conceptos fundamentales de la educación emocional, las bases metodológicas para desarrollar el trabajo y las tareas adecuadas a la edad para la que está dirigido. Las actividades de este tomo corresponden a niños de 8 a 9 años.

Imma Roger Lorenzo, forma parte del GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) y ejerce sus tareas en Barcelona, España. Es una profesional de larga trayectoria y amplia experiencia en el campo de la educación. La autora de este libro, así como los autores de los otros que integran esta colección, han conformado (bajo la dirección del Prof. Rafael Bisquerra Alzina) un programa de desarrollo de competencias emocionales que cubre toda la educación inicial y primaria.

www.alfaomega.com.mx

ÁREA

SUBÁREA

Educación

Pedagogía y Didáctica

ISBN 978-607-707-338-3



9 786077 073383

"Te acerca al conocimiento"



Alfaomega Grupo Editor