



Objetivo 49



GUÍA DE ACCIÓN TUTORIAL
PARA LA PROMOCIÓN
DE LA SALUD MENTAL
EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

JUNTA DE EXTREMADURA



Objetivo 49



JUNTA DE EXTREMADURA



Objetivo 49

Edita

VICEPRESIDENCIA SEGUNDA Y CONSEJERÍA DE SANIDAD Y SERVICIOS SOCIALES
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
JUNTA DE EXTREMADURA

Diseño

INDUGRAFIC DIGITAL

Impresión

INDUGRAFIC DIGITAL

ISBN

978-84-96212-00-8

Deposito Legal

BA 00000000 2019

prólogo

La **Salud Mental** y el bienestar psicológico de la infancia y la adolescencia actuales son parte de nuestro futuro, por ello, invertir en prevención y promoción de la salud mental en estas poblaciones es invertir en futuro, es construir una sociedad más sana y con más calidad de vida.

Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, aproximadamente 1 de cada 5 niñas/os y adolescentes tiene un trastorno mental, y cerca de la mitad de los trastornos mentales aparecen antes de los 14 años. Por ello, la OMS apuesta por mejorar la salud mental de las personas y de la sociedad en conjunto y ello incluye fomentar el bienestar mental, prevenir los trastornos mentales, proteger los derechos humanos y atender a las personas con trastornos mentales.

Con el fin de mejorar esa atención a la Salud Mental en Extremadura, se dispuso el Decreto 92/2006, de 16 de mayo, por el que se establece la organización y funcionamiento de la atención a la salud mental en la Comunidad Autónoma de Extremadura, y que recoge la prevención y promoción de la salud en su Objeto (Artículo 1: "...establecer el modelo general de atención y actuación de los dispositivos y servicios de prevención, promoción de la salud, asistencia, rehabilitación y reinserción social...") y en sus Principios generales (Artículo 2: "Promoción, prevención, asistencia, rehabilitación y reinserción social que garantice una intervención integral, coherente e integrada...").

Por otro lado, el ámbito educativo en la LEY 4/2011, de 7 de marzo, de Educación de Extremadura (LEEX), recoge en su capítulo IV como aspecto prioritario en el currículo, la Competencia Emocional del alumnado para favorecer su autoestima, empatía y control emocional, a fin de que pueda alcanzar el máximo de sus capacidades personales. Además, se tiene que tener en cuenta que la LEEX recoge que la Administración Educativa fomentará el desarrollo de programas que incluyan los aspectos emocionales en los procesos de enseñanza-aprendizaje, por lo que esta guía tratará de colaborar en el fomento dichos aspectos.

Las líneas de trabajo marcadas por la OMS y por las normativas nacionales y autonómicas, se han visto traducidas en los Planes de Salud Mental elaborados hasta la fecha, estando vigente en este momento el III Plan Integral de Salud de Extremadura (III PISMEX), en el cual destacamos las acciones que han de ir dirigidas a la Promoción de la Salud Mental, y que recoge, entre otros, el Objetivo 49: Mejorar la Prevención de los Proble-

mas de Salud Mental en Extremadura, Objetivo que da nombre a esta Guía. Así como otro objetivo del III PISMEx, que aboga por Mejorar la atención específica a la población infantil y juvenil que padece una enfermedad (Objetivo 40) y las acciones que lo componen, como la acción 40.2: Establecimiento de mecanismos de coordinación y atención efectivos entre el ámbito educativo y la Red de Salud mental de Extremadura.

Este marco normativo y planificador de la Comunidad Autónoma de Extremadura pone de relieve la necesidad de diseñar y trabajar nuevas estrategias de Promoción de la Salud Mental y Programas de Prevención de carácter intersectorial, para poder ofrecer una respuesta integral a la persona a nivel de diferentes Instituciones, especialmente aquellos organismos de alto calado en el desarrollo evolutivo de niñas, niños y adolescentes. Se apostó por el trabajo conjunto de dos de esas Instituciones, la Consejería de Educación y el Servicio Extremeño de Salud (Consejería de Sanidad), para dar luz a un proyecto que sirva de impulso para fortalecer y proteger la salud mental de la Infancia y la adolescencia desde los centros educativos, así como de reto y estímulo para mejorar la coordinación de ambos sectores a la hora de prestar atención a nuestras y nuestros menores.

La Guía Objetivo 49 es una herramienta para la Promoción de la Salud Mental en las aulas, centrándose en las actuaciones que las tutoras y tutores pueden realizar desde el ámbito educativo llevándose a cabo desde la Acción Tutorial (Educación Secundaria y Formación Profesional) y desde las aulas en general (Educación Infantil y Educación Primaria), facilitando el trabajo del profesorado y facilitando el acercamiento y el encuentro entre los ámbitos sanitarios y educativos para una protección más completa e integral del alumnado, pues son las personas que guiarán el futuro.

Por último, hemos de agradecer a las y los profesionales que desinteresadamente han trabajado y favorecido la elaboración de este trabajo, sin cuya ayuda e implicación no hubiera sido posible.

índice

Introducción - Justificación

Objetivos de la guía

Habilidades fundamentales de intervención

- a. Habilidades emocionales básicas: conciencia y regulación
- b. Habilidades emocionales avanzadas:
Tolerancia al malestar (frustración, rabia y otras emociones desagradables)
- c. Habilidades socioemocionales:
Efectividad interpersonal, respeto y autorrespeto
- d. Habilidades y valores para la vida:
Flexibilidad, responsabilidad, esfuerzo, autoestima

A quién va dirigida

Relación de actividades

Evaluación

Bibliografía, bibliografía online, webgrafía y videografía

Anexos

Tabla resumen,
Listado de abreviaturas y acrónimos,
Relación de autores,
Coordinación del proyecto
Enfoque de género.

introducción - justificación

El incremento de trastornos y problemas emocionales en la infancia y la adolescencia constituye una de las principales preocupaciones en los diferentes foros intersectoriales de acción (Sanidad, Educación, Servicios Sociales, etc.).

El aumento del número de diagnósticos en algunos trastornos, la infradetección de otros, la complejidad de sus abordajes y la necesidad de ofrecer tratamientos adecuados a la edad, en una sociedad cada vez más cambiante y sujeta a la revolución de la inmediatez tecnológica, señala a las acciones de Prevención y Promoción de la Salud como piezas claves para generar mayor bienestar en la población Infantojuvenil y reducir las dificultades sociales e individuales derivadas del aumento de los trastornos mentales. De hecho, las estrategias sanitarias han cambiado de un enfoque centrado en la patogénesis, hacia un enfoque centrado en la salutogénesis. Desde este enfoque, los llamados "factores de protección", aumentan y protegen la salud mental, y disminuyen la probabilidad de que aparezca un problema o trastorno mental. Estos factores fortalecen la capacidad de las personas para manejar los acontecimientos estresantes a los que deben enfrentarse, a la vez que potencian su capacidad para disfrutar y sentirse satisfechas con sus vidas (Barry y Jenkins, 2007).

Por ello, y de acuerdo con los objetivos y líneas de actuación del III PISMEx (Plan Integral de Salud Mental de Extremadura), en concreto con el Objetivo 49 (Mejorar la Prevención de los Problemas de Salud Mental en Extremadura), Acción 49.4 (Fomento de Programas de Prevención y Educación para la Salud en los Centros de enseñanzas dirigidos a la comunidad educativa); las y los profesionales que trabajamos en el ámbito sanitario estamos sujetos a la necesidad de plantearnos las alternativas de Prevención y Promoción que ofrecemos y aquellas que debemos ofrecer, con el fin de diseñar nuevos planes y estrategias de acción que mejoren la Salud Mental de esta población tan vulnerable.

Dentro de dichas estrategias, y tras la Coordinación con los recursos educativos de la Comunidad Autónoma de Extremadura, surgió la idea de elaborar un instrumento-guía, de carácter psico- y socioeducativo, como herramienta para la mejora de la educación y gestión emocional en la infancia y la adolescencia, aplicable en los espacios educativos reservados a la acción tutorial; siendo según Èlia López Cassà, estos espacios idóneos para la educación emocional, estando además en total consonancia con la legislación educativa de nuestra comunidad, tal y como recoge la Ley de Educación de Extremadura (LEY 4/2011, de 7 de marzo, de Educación de Extremadura), en su capítulo IV. Aspectos prioritarios en el currículo, art.82 Competencia emocional: La Administración educativa y los centros potenciarán la competencia emocional del alumnado para favorecer su autoestima, empatía y control emocional, a fin de que pueda desplegar todas sus capacidades intelectuales y personales (...) Asimismo, la Administración educativa prestará la debida formación al profesorado y fomentará el desarrollo de programas que incluyan los aspectos emocionales en los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Para ello, partiendo de la realidad de nuestro alumnado y de las necesidades detectadas, se ha constituido un grupo de trabajo, encargado de realizar una amplia revisión bibliográfica, incluyendo programas, materiales y experiencias similares llevadas a cabo en otras comunidades o países, con el fin de trabajar desde el acuerdo de ambos sectores, sanitario y educativo, de forma que la guía elaborada ofrezca una respuesta lo más adaptada posible.

Siendo conscientes igualmente del imperante cambio continuo de la sociedad actual, esta guía queda abierta a las continuas modificaciones que, por dicho carácter cambiante del propio foco de actuación, sea necesario hacer.

objetivos de la guía

Considerando la importancia del rol del profesorado en educación socio-emocional, ya que por imitación, el alumnado aprende a desarrollar y a poner en práctica su propia inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento y adaptación de que dispone, nos planteamos los siguientes objetivos:

Objetivos Generales:

- Impulsar la elaboración e implementación de Programas de Prevención y Educación para la Salud en los Centros de enseñanza dirigidos a la comunidad educativa, utilizando estructuras de coordinación intersectoriales.
- Mejorar la prevención primaria inespecífica de los Problemas de Salud Mental en Extremadura en la población infantil y juvenil.

Objetivos específicos:

- Proporcionar al profesorado una herramienta de trabajo sencilla y útil que permita la mejora de la educación emocional básica de su alumnado desde sus aulas.
- Fortalecer las competencias emocionales básicas del alumnado y la gestión emocional como vehículo para la prevención de problemas emocionales/mentales futuros.
- Difundir la necesidad de prevenir los trastornos mentales mediante el fortalecimiento de las competencias y habilidades emocionales.
- Homogeneizar y coordinar las acciones para la educación emocional en nuestro sistema educativo, en el mayor número de entornos y niveles educativos posibles.
- Aumentar los niveles de bienestar emocional en la población escolar y, por tanto, de promoción de la Salud Mental.
- Potenciar la creación de grupos de trabajo y coordinación intersectoriales y favorecer el mantenimiento de su existencia.

habilidades fundamentales de intervención

Para el diseño de las Habilidades fundamentales de intervención, esta guía se ha inspirado en diferentes orientaciones psicológicas y pedagógicas, siendo principalmente dos perspectivas teóricas y sus autores respectivos, la base del diseño de la misma. Por un lado, desde el sector educativo, sostendremos algunas de nuestras propuestas en los planteamientos de Rafael Bisquerra, uno de los principales referentes en educación e inteligencia emocional a nivel nacional e internacional; por otro lado, desde el sector sanitario y clínico, nuestras propuestas se basan fundamentalmente en los planteamientos provenientes de la Terapia Dialéctico Conductual de Marsha Linehan, adaptada a contextos educativos por autores como James J. Mazza, Elizabeth T. Dexter-Mazza, Miller y colaboradores. No obstante, hemos incorporado también propuestas basadas en otros modelos teóricos de terapias psicológicas (sistémicos, centrados en la emoción, etc.).

Teniendo estos planteamientos como punto de partida, y desde una perspectiva pedagógica, hemos dividido las habilidades a trabajar en el contexto de la acción tutorial en cuatro bloques o grupos de habilidades, que se interrelacionan completa y constantemente, y cuya división obedece simplemente a los objetivos didácticos planteados, tal y como se ha señalado anteriormente.

Por cada año de curso escolar, es recomendable realizar de 2 a 3 sesiones como mínimo de cada grupo de habilidades, especialmente en los dos primeros grupos, aunque todo dependerá de las características del grupo con el que estemos trabajando, de las necesidades detectadas dentro del grupo-clase y de la disponibilidad y preparación del profesorado:

a.) HABILIDADES EMOCIONALES BÁSICAS: Conciencia y Regulación Emocional.

b.) HABILIDADES EMOCIONALES AVANZADAS:

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

c.) HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES: Efectividad social / Interpersonal, respeto y autorrespeto.

d.) HABILIDADES Y VALORES PARA LA VIDA: Flexibilidad, Responsabilidad, Esfuerzo, Autoestima.



Antes de adentrarnos en la descripción de los grupos de Habilidades, vamos a realizar una breve descripción del concepto de emoción. Por un lado, vamos a ofrecer el concepto reflejado por Bisquerra (2003) como estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno. No vamos a entrar en clasificaciones de emociones, pues hay múltiples y exceden el propósito de este trabajo (básicas, universales, primarias, secundarias, innatas, voluntarias, útiles, destructivas, etc.).

Sí podemos detenernos a explicar someramente los componentes de la emoción que Bisquerra describe, estructurándolos en tres niveles de respuesta: la neurofisiológica, la conductual y la cognitiva.

El componente neurofisiológico se manifiesta en respuestas como taquicardia, sudoración, vasoconstricción, hipertensión, rubor, respiración, etc. Éstas son respuestas involuntarias, que la persona no puede “controlar” o “evitar”, pero que son prevenibles y ajustables. De ahí que el trabajo preventivo a nivel emocional pueda actuar también a nivel de prevención de problemas de salud como hipertensión, úlceras, etc.

El componente conductual se ve reflejado en la expresión facial, el lenguaje no verbal, el tono de la voz, movimientos del cuerpo, etc. Es un nivel de respuesta más moldeable y disimulable. Su adecuada regulación está relacionada con mayor nivel de madurez emocional y ajuste social.

Por último, el componente cognitivo o vivencia subjetiva es lo que a veces se denomina sentimiento. Sentimos miedo, angustia, rabia, alegría, etc. A veces se utiliza el término emoción parejo al estado corporal y se reserva el término sentimiento para aludir a la sensación consciente (cognitiva).

En esta guía, dado que va dirigida al ámbito educativo, no vamos a distinguir entre emoción y sentimiento. Siendo posible que en algún momento se confundan. Por tanto, también vamos a trabajar esta respuesta, porque el componente cognitivo nos permite hablar de la emoción, nombrarla, calificarla. Además, un mínimo dominio de la vivencia desde el lenguaje nos va a permitir mejorar la autorregulación en los distintos niveles de respuesta.

Por otro lado, desde el punto de vista de la Psicología Clínica y la Psicoterapia, y por ende, de la Salud Mental en general, se encuentra un interés especial en la función adaptativa de la emoción. Se piensa que las emociones regulan el funcionamiento mental, organizando tanto el pensamiento como la acción. En primer lugar, establecen las metas que nos son prioritarias y nos organizan para llevar a cabo ciertas acciones concretas (Fridja, 1986).

Por todo ello, consideramos importante una educación emocional desde la primera infancia y abordada transversalmente desde diferentes sectores que intervienen en el desarrollo y crecimiento de la persona.

Para entender los movimientos actuales en favor de esta educación emocional como uno de los ejes promotores de salud, hay que remontarse a los modelos iniciales de inteligencia emocional, constructo muy discutido y estudiado desde diferentes disciplinas y que ha acaparado la atención de muchos interesados desde el artículo de Mayer y Salovey (1990). De estos modelos, provenientes desde la Psicología Básica, la Pedagogía o la Neurociencia, lo que más nos interesa adoptar es la conceptualización de esa inteligencia como "habilidad", susceptible de intervención, modificación, entrenamiento y/o mejora, independientemente de las controversias y discrepancias que el constructo ha generado a lo largo de los años.

Nos inspiramos en esta conceptualización porque está en consonancia con los enfoques en los que trabajamos desde el ámbito de la Salud Mental, y específicamente desde la Psicología Clínica, como fuente de prevención y de intervención o tratamiento. Desde esta disciplina, una Terapia que ha puesto bastante hincapié en los aspectos emocionales ha sido la Terapia Dialéctico Conductual, así como en la idea de que existen una serie de habilidades susceptibles de entrenamiento en el ámbito de la intervención terapéutica. Partiendo de ello, países como Estados Unidos, ya han empezado a adaptar esas intervenciones provenientes del ámbito terapéutico, al ámbito educativo, convirtiéndolas intervenciones socioemocionales susceptibles de aprendizaje desde el contexto escolar.

La Terapia Dialéctico conductual (TDC o DBT –Dialectical Behavior Therapy en inglés) trabaja diferentes Habilidades: Habilidades de Conciencia (Basadas en el Mindfulness/Atención Plena), Regulación de las Emociones, Tolerancia al malestar y Efectividad Interpersonal, todo ello desde una perspectiva dialéctica de la realidad,

enfocada a favorecer la consideración de diferentes puntos de vista ante una misma situación, evitando posicionamientos dicotómicos y polarizados, y atendiendo a la persona desde un modelo ecológico y por tanto, de carácter socioemocional.

Inspirándonos en la línea de trabajo seguida por Bisquerra y en la línea seguida por Mazza y col. para la **DBT Skills in Schools**, vamos a detallar las Habilidades cuyo desarrollo queremos favorecer a través de esta Guía de Acción Tutorial en el ámbito educativo, siguiendo en las etapas educativas iniciales más los desarrollos de Bisquerra y colaboradores, e introduciendo en etapas posteriores postulados más cercanos a la TDC.

a] HABILIDADES EMOCIONALES BÁSICAS: Conciencia y Regulación Emocional.

Conciencia Emocional:

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

Partiendo de ese mayor control atencional queremos que el alumnado:

- Tome conciencia de las propias emociones y aprenda a identificarlas y nominarlas.
- Maneje un vocabulario emocional básico y adecuado.
- Comprenda las emociones de otras personas, aumentando su capacidad para interpretar claves contextuales.
- Comience a tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y conducta.

Regulación Emocional:

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

Basándonos en esto queremos que el alumnado:

- Sea capaz de expresar adecuadamente las emociones que identifica.
- Entienda la utilidad que tienen las emociones y evitemos la mitificación de las mismas.

- Sea capaz de incrementar sus emociones positivas/agradables.
- Aprenda estrategias de afrontamiento para manejar de forma adecuada la intensidad de las emociones, sean agradables o desagradables, disminuyendo los comportamientos impulsivos.
- Aprenda a que las emociones sigan su curso y a transformarlas cuando sea necesario, por ejemplo, a través de la emoción opuesta.

b] HABILIDADES DE TOLERANCIA AL MALESTAR (frustración, rabia y otras emociones desagradables)

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

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

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

La adaptación al medio es un proceso de aprendizaje continuo, el profesorado y restantes figuras de referencia, tenemos que colaborar en esa regulación y aprendizaje del alumnado, ya que, son habilidades que se irán alcanzando de forma paralela al crecimiento. En esa adaptación al medio es vital tener cierta percepción de

control sobre la realidad y saber estructurarla, es decir, saber ejercer un control externo respetuoso e inteligente para lograr progresivamente el autocontrol deseado. No obstante, sin perder de vista que siempre vamos a tener que tolerar un cierto grado de incertidumbre.

Por ello, queremos que con estas habilidades el alumnado:

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

c] HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES (efectividad interpersonal, respeto y autorrespeto)

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

Pretendemos, por tanto, que el alumnado:

- Desarrolle habilidades de relación que permitan establecer y mantener relaciones saludables y gratificantes basadas en la cooperación.
- Aprenda a desarrollar la asertividad y resista la presión social perjudicial, rechazando peticiones que no se desean o parecen poco razonables. Diga "NO" cuando sea necesario.
- Dé a conocer sus derechos y éstos sean respetados.
- Haga que su opinión o punto de vista sea tenido en cuenta.

- Adquiera estrategias para prevenir, gestionar y resolver conflictos interpersonales.
- Pida ayuda cuando sea necesario, o pida cosas a otros/as y le sean concedidas.
- Establezca lazos sanos y duraderos.
- Se comporte de forma que siga gustando a otras personas manteniendo su respeto personal.
- Busque y consiga el equilibrio entre sus objetivos inmediatos y el bien de cada relación a largo plazo.
- Mantenga o mejore las buenas sensaciones con respecto a sí mismo/a.
- Respete los valores y creencias propios; actúe de manera que su actividad encaje con su moralidad.
- Genere actitudes positivas frente a lo considerado “diferente”, evitando la discriminación.

d] HABILIDADES Y VALORES PARA LA VIDA (flexibilidad, responsabilidad, esfuerzo, autoestima)

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

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

Somos conscientes de que no podemos aspirar a una intervención para la educación en valores a través de esta guía, ni tampoco es nuestro objetivo, pero sí queremos hacer hincapié en ciertas habilidades (también insertas en algunas de las competencias descritas por Bisquerra) que consideramos son importantes factores protectores para la Salud Mental del alumnado, y que conectan con esa necesidad de autogestión y cambio. Hemos elegido el desarrollo de la flexibilidad, responsabilidad/esfuerzo y autoestima, porque consideramos que están intrínsecamente unidos al desarrollo de otras habilidades socioemocionales.

Por ello, queremos que con estas habilidades el alumnado:

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

a quién va dirigida

La guía está estructurada en fichas de trabajo, reunidas en grupos fundamentales de Habilidades de Intervención. Esta división tiene un carácter puramente didáctico y facilitador, somos conscientes de que esta división es puramente arbitraria y que la realidad es más compleja, por ello, muchas de las fichas de trabajo podrían ampararse en diferentes grupos de habilidades según el enfoque/orientación teórica que consultemos.

Dentro de cada grupo de habilidades, las fichas pueden ir dirigidas a:

- Segundo ciclo de Educación Infantil (3 a 6 años).
- Educación Primaria (6 a 12 años).
- Educación Secundaria y Formación Profesional (12 a 16 años).

En cada grupo de habilidades se contempla un número orientativo de sesiones para trabajar con el alumnado, que puede ser de 2 a 3 mínimo, con una propuesta modelo que asciende a 12 sesiones en total, aunque la elección del número de sesiones en cada grupo de habilidades puede variar a criterio del profesorado a cargo, según las características del grupo-clase en que vaya a realizar dichas sesiones y la disponibilidad y preparación propias.

relación de actividades

1. HABILIDADES EMOCIONALES BÁSICAS:

conciencia y regulación emocional

Actividad 1. ¿Cómo estoy?

Actividad 2. Representamos las emociones a través del arte.

Actividad 3. Boquitas.

Actividad 4. Caritas transparentes.

Actividad 5. Cortina de la calma.

Actividad 6. Cuento: El Marinerito

Actividad 7. Dibuja, relaciona y une.

Actividad 8. El rey despistado.

Actividad 9. Tren de las emociones.

Actividad 10. Mírate en el espejo

Actividad 11. Panel de situaciones.

Actividad 12. Qué haces si...

Actividad 13. ¿Qué está ocurriendo?

Actividad 14. Siluetas

Actividad 15. Simetrías.

Actividad 16. Conocemos las emociones con el Monstruo de Colores.

Actividad 17. La alegría.

Actividad 18. La tristeza.

Actividad 19. La rabia.

Actividad 20. El miedo.

Actividad 21. La calma.

Actividad 22. El amor.

Actividad 23. El asco.

Actividad 24. La sorpresa.

Actividad 25. Fichas Santillana.

Actividad 26. Frases motivadoras.

Actividad 27. Solo respira.

Actividad 28. Respira.

Actividad 29. Tranquilos y atentos como una rana.

Actividad 30. Identificamos emociones I.

Actividad 31. Identificamos emociones II.

Actividad 32. Reconociendo emociones I.

Actividad 33. Reconociendo emociones II.

Actividad 34. ¿Y los demás qué?

Actividad 35. ¡A actuar! Ofrecemos alternativas.

Actividad 36. El test de la felicidad.

Actividad 37. Sentimos la música.

Actividad 38. Encuesta Anónima Sobre Emociones.

Actividad 39. Identificamos Y Representamos Nuestras Emociones.

Actividad 40. La música y las emociones que nos transforman.

Actividad 41. Las emociones de Johari.

Actividad 42. Adivina la emoción.

Actividad 43. Dibuja el miedo.

Actividad 44. ¿Cómo te sentirías si?

Actividad 45. Dominó de los sentimientos.

Actividad 46. Juego del Globo (EI)

Actividad 47. Juego del Globo (EP).

Actividad 48. Juego del Globo (ESO).

Actividad 49. ¿Qué son las emociones? Vocabulario (EP).

Actividad 50. ¿Qué son las emociones? (ESO).

Actividad 51. Introducción Emociones Vocabulario (Del Revés, Inside Out) (EP)

Actividad 52. Introducción Emociones Vocabulario (Del Revés, Inside Out) (ESO)

Actividad 53. Esquema básico ABC.

Actividad 54. Modera.

¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

Educación Infantil 5 años y Primero de primaria.

¿Cuándo?

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

¿Cómo nos agrupamos?

Con todo el grupo.

¿Qué trabajamos?

Conciencia Emocional.

¿Qué necesitamos?

Cartulina o fieltro, emoticonos y fotos de los alumnos.

¿Cómo lo hacemos?



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

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

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

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

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

¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

Educación Infantil y Primero de Primaria.

¿Cuándo?

Sesión de plástica.

¿Cómo nos agrupamos?

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

¿Qué trabajamos?

Conciencia Emocional.

¿Qué necesitamos?

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

¿Cómo lo hacemos?

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

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



fotografía orientativa

¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

Educación Infantil 3, 4 y 5 años.

¿Cuándo?

Cualquier momento de la jornada.

¿Cómo nos agrupamos?

El trabajo se realiza a nivel individual o por parejas.

¿Qué trabajamos?

Conciencia Emocional.

¿Qué necesitamos?

Juego de cuatro medias caritas que expresan cuatro emociones diferentes:

Alegría | Tristeza | Miedo | Sorpresa |

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

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

¿Cómo lo hacemos?



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

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

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

Variante:

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

¿Qué queremos conseguir?

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

Que el alumnado aprenda a identificar y expresar sus emociones.

¿Para quienes?

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

¿Cuándo?

Cualquier momento de la jornada.

¿Cómo nos agrupamos?

Por parejas o pequeños grupos.

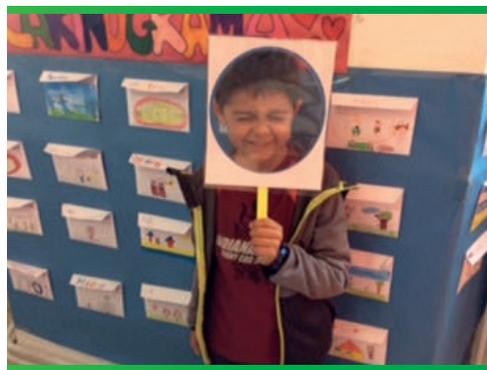
¿Qué trabajamos?

Conciencia Emocional.

¿Qué necesitamos?

Cartulina, plástico para plastificar y plastificadora.

¿Cómo lo hacemos?



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

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

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

¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

Alumnado de tres, cuatro y cinco años.

¿Cuándo?

Momento tranquilo de la jornada.

¿Cómo nos agrupamos?

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

¿Qué trabajamos?

**Regulación emocional.
Conciencia emocional.**

¿Qué necesitamos?

Una cortina colocada en un rincón de la clase.

Señales de STOP, PARAR, CUENTA HASTA DIEZ.

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

¿Cómo lo hacemos?



Contamos el siguiente cuento:

“El país de la rabia”.

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

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

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

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

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

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

A continuación... **PIENSA.**

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

A tener en cuenta:

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



Ejemplo de **“Bote de la calma”**

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

El Marinerito

¿Qué queremos conseguir?

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

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

¿Para quienes?

Para el alumnado de Educación Infantil y Primaria.

¿Cuándo?

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

¿Cómo nos agrupamos?

Se trabaja con el grupo-clase.

¿Qué trabajamos?

**Regulación emocional.
Conciencia emocional.**

¿Qué necesitamos?

El cuento del Marinerito y un barco de papel.

¿Cómo lo hacemos?

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

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

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

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

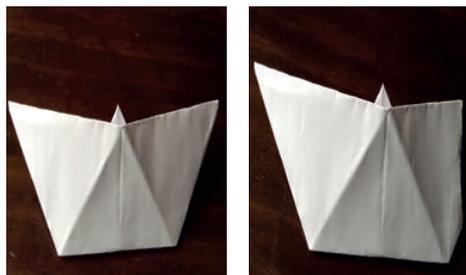
Paso 1. Nos sentamos en corro y guardamos silencio.

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

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

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

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



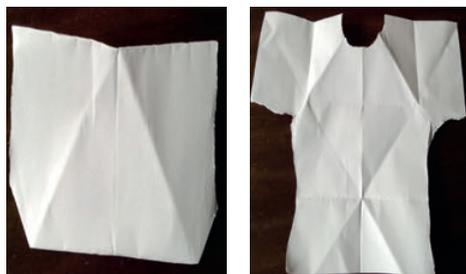
Propuestas para trabajar sobre la actividad:

Versión 1 (3-4 años):

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

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

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



Versión 2 (A partir de 5 años):

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

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

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

Cuento

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

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

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

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

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

Pero Javi, tardaba, tardaba y tardaba...

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

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

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

Segunda parte:

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

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

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

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

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

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

Pero... ¿Dónde se encontraba nuestro amigo?

Tercera parte:

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

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

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

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

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

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

Cuarta parte:

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

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



Fuente Bibliográfica :

Elaboración propia (M^a José Mateos).

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

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

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

Quinta parte:

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

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

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

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

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

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

María José Mateos Morillo.

VERSIÓN PARA 3 - 4 AÑOS.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

¿Cómo podría volver a casa?

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

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

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

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

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

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

María José Mateos Morillo.

¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

Educación Infantil 5 años y
Primero de Primaria.

¿Cuándo?

Primeras horas de la mañana..

¿Cómo nos agrupamos?

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

¿Qué trabajamos?

Conciencia Emocional.

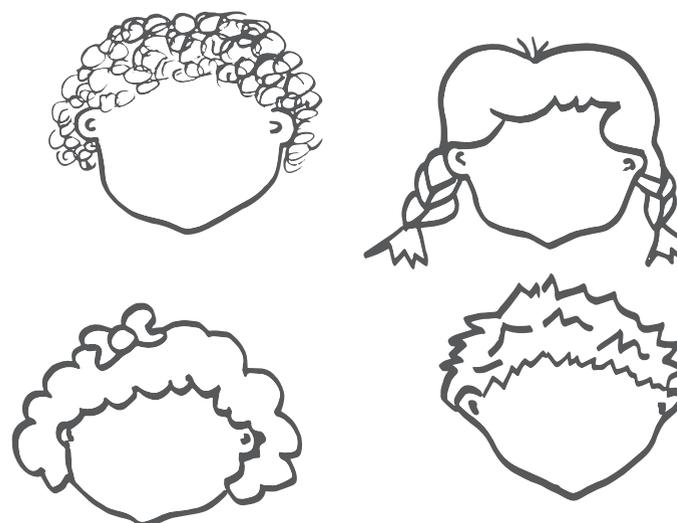
¿Qué necesitamos?

Fotocopias individuales de la ficha.

¿Cómo lo hacemos?

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

MARIA // TOÑO // LOLA // PEPE



RELACIONA DIBUJA Y UNE:

María no para de reír, se le caerá el lazo

//

Pepe tiene el pelo rizado y tiene miedo

Lola tiene trenzas, esta triste

//

Toño no para de llorar

El rey despistado

¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

Para todo el alumnado de Educación Infantil.

¿Cuándo?

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

¿Cómo nos agrupamos?

Se trabaja por parejas.

¿Qué trabajamos?

Conciencia Emocional.

¿Qué necesitamos?

Cartulinas para hacer las coronas, velcro y emoticonos.

¿Cómo lo hacemos?

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

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

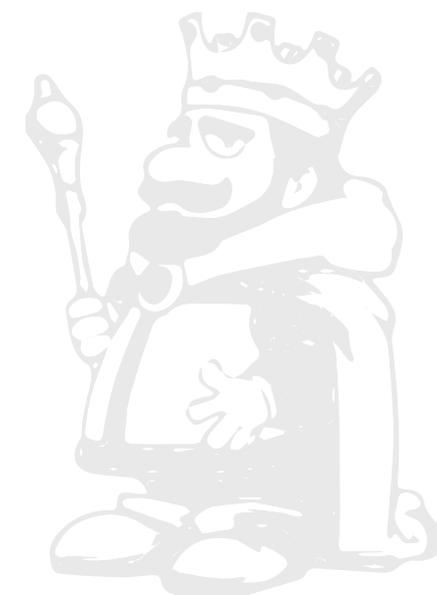
Para ello le pondremos una corona con una emoción y él no sabrá de qué emoción se trata.

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

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



fotos orientativas



El tren de las emociones



fotografía orientativa

¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

Educación Infantil
3, 4 y 5 años.

¿Cuándo?

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

¿Cómo nos agrupamos?

Con todo el grupo - clase.

¿Qué trabajamos?

Conciencia Emocional.

¿Qué necesitamos?

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

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

¿Cómo lo hacemos?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Variante:

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

CANCIÓN EL TREN DE LAS EMOCIONES

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

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

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

¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

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

¿Cuándo?

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

¿Cómo nos agrupamos?

Con todo el grupo.

¿Qué trabajamos?

Conciencia Emocional.

¿Qué necesitamos?

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

¿Cómo lo hacemos?

Dibujan su cara, con la emoción correspondiente.

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

MÍRATE



ALEGRIA



TRISTEZA



MIEDO



ENFADO

Panel de situaciones

¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

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

¿Cuándo?

Primeras horas.

¿Cómo nos agrupamos?

Con todo el grupo.

¿Qué trabajamos?

Conciencia Emocional.

¿Qué necesitamos?

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

¿Cómo lo hacemos?

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

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

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

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



fotografía orientativa

¿qué haces si...?

¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

Educación Infantil y primaria.

¿Cuándo?

Primeras horas de la mañana.

¿Cómo nos agrupamos?

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

¿Qué trabajamos?

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

¿Qué necesitamos?

Una caja con tarjetas plastificadas que plantean diferentes situaciones.

¿Cómo lo hacemos?

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

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

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

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

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



fotografía orientativa

¿Que te está ocurriendo?

¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

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

¿Cuándo?

Primeras horas de la Jornada.

¿Cómo nos agrupamos?

Con todo el grupo.

¿Qué trabajamos?

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

¿Qué necesitamos?

Ficha de esta actividad.

¿Cómo lo hacemos?

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

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

PASO 1

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

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

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

PASO 2

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

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

PASO 3

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

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

PASO 4

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

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

PASO 5

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

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

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

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

¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

Educación Infantil 3, 4 y 5 años.

¿Cuándo?

En cualquier momento de la jornada.

¿Cómo nos agrupamos?

Pequeños grupos.

¿Qué trabajamos?

Conciencia Emocional.

¿Qué necesitamos?

Ficha de la actividad.

¿Cómo lo hacemos?

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

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

Ponemos el nombre a la emoción (5 años).



fotos orientativas



¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

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

¿Cuándo?

Momento tranquilo de la jornada.

¿Cómo nos agrupamos?

Con todo el grupo - clase.

¿Qué trabajamos?

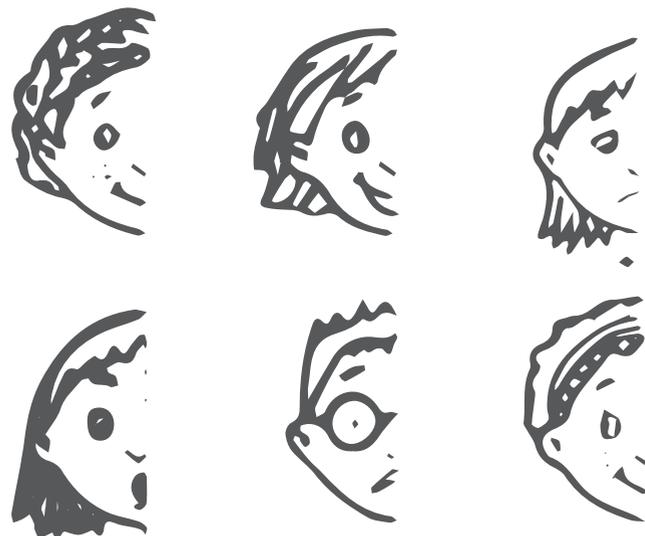
Conciencia Emocional.

¿Qué necesitamos?

Ficha de simetrías.

¿Cómo lo hacemos?

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



¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

Para 1º, 2º, 3º y 4º de Primaria

¿Cuándo?

Inicio de la clase.

Duración: 1 hora.

¿Cómo nos agrupamos?

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

¿Qué trabajamos?

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

¿Qué necesitamos?

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

¿Cómo lo hacemos?

PASO 1.

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

PASO 2.

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

PASO 3.

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

PASO 4.

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

PASO 5.

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

PASO 6.

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

A TENER EN CUENTA:

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

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

Las actividades se adaptarían por curso.



¿Qué queremos conseguir?

Identificación de la alegría propia y en otras personas.

¿Para quienes?

1º y 2º de Primaria.

¿Cuándo?

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

¿Cómo nos agrupamos?

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

¿Qué trabajamos?

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

¿Qué necesitamos?

Espejo. Folios. Colores.

¿Cómo lo hacemos?

PASO 1.

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

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

PASO 2.

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

PASO 3.

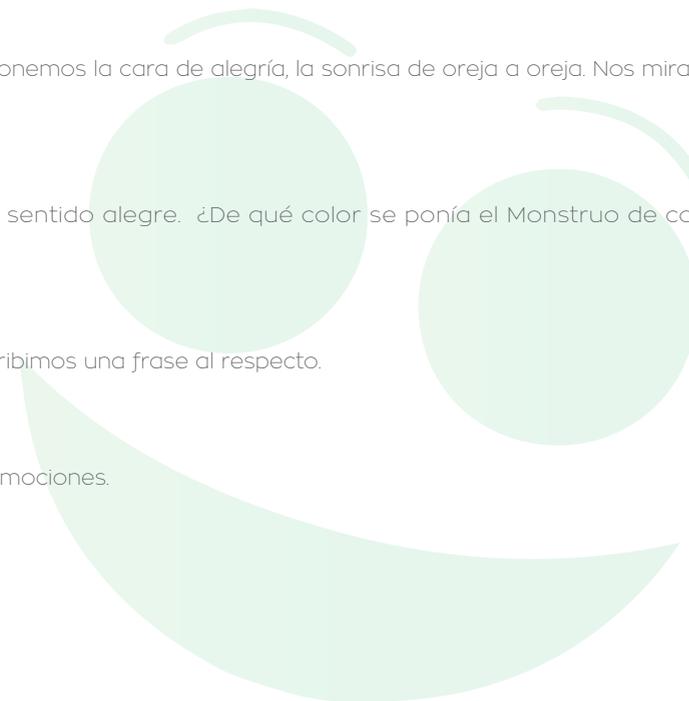
Hacemos una ronda: Decimos cuando me he sentido alegre. ¿De qué color se ponía el Monstruo de colores cuando estaba alegre?

PASO 4.

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

PASO 5.

Colocamos nuestros dibujos en el rincón de las emociones.



¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

1º y 2º de Primaria.

¿Cuándo?

Inicio de la clase.

Duración: 1 hora.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo, para la puesta en común.

De forma individual a la hora de colorear las láminas.

¿Qué trabajamos?

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

¿Qué necesitamos?

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

¿Cómo lo hacemos?

PASO 1.

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

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

PASO 2.

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

PASO 3.

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

PASO 4.

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

PASO 5.

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

PASO 6.

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

A tener en cuenta:

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

Cuando esta enfermo en casa



Cuando esta enfermo en el hospital



Fuente Bibliográfica:

Laberinto del ama.

Anna Llenas. Editorial Planeta 2016.

El monstruo de colores” de Anna Llenas.

Libro pop-up. Editorial Flamboyant.

¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

1º y 2º de Primaria.

¿Cuándo?

Inicio de la clase.

Duración: 1 hora.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

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

¿Qué necesitamos?

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

¿Cómo lo hacemos?

PASO 1.

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

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

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

PASO 2.

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

PASO 3.

Hacemos una ronda: Decimos cuando hemos sentido rabia.

PASO 4.

¿Cómo conseguimos que desaparezca? Pautas:

No acumular ira sino gestionarla adecuadamente.

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

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

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

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

Desarrollar la empatía:

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



Fue ilustrado por:  a: 

Laberinto del alma.

Anna Llenas. Editorial Planeta 2016.

El monstruo de colores” de Anna Llenas.

Libro pop-up. Editorial Flamboyant.

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

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

Aprender a rectificar y a pedir perdón:

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

Aprender a resolver problemas:

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

Con estas pautas podemos enseñarles a resolverlos:

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

Desarrollar estrategias de autocontrol:

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

Fomentar una autoestima positiva en el alumnado:

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

Actividad para controlar la rabia: Caja de la rabia.

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

¿Cómo se juega?

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

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



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

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



Fuente Bibliográfica:

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

¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

1º y 2º de Primaria.

¿Cuándo?

Inicio de la clase.
Duración: 1 hora.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

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

¿Qué necesitamos?

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

¿Cómo lo hacemos?

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

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

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

PASO 2. El fantasma come-miedos.



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

PASO 3. Cuentos para vencer el miedo:

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

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

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

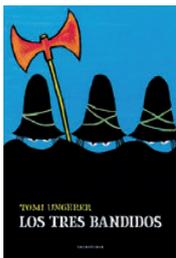


Fuente Bibliográfica:
Laberinto del alma de Anna Llenas.
La vacuna contra el miedo de Montse Domènech.
Yo mataré monstruos por ti de Santi Balmes.
Los tres bandidos de Tomi Ungerer.

Se pueden trabajar también miedos específicos, por ejemplo:

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

Cuento "Los tres bandidos".



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

A tener en cuenta:

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

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

Qué causa el miedo:

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

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

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

Los temores más comunes son:

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

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



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

¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

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

¿Cuándo?

Cada vez que sea necesario volver a la calma.

¿Cómo nos agrupamos?

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

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

¿Qué trabajamos?

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

¿Qué necesitamos?

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

¿Cómo lo hacemos?

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

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

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

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

3.1. El rincón de la calma:



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

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

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



3.2. El juego del silencio.

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

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

Fuente Bibliográfica:

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

¿Cómo funciona?

El alumnado se sienta en círculo en el suelo.

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

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

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

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

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

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

3.3. El bote de la calma:



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

¿Cómo funciona?

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

¿Cómo se hace el bote?

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

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

3.4. Ofrecer un abrazo y contención.



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

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

A tener en cuenta

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

Fuente Bibliográfica:

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

¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

Para 1º y 2º de Primaria.

¿Cuándo?

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

¿Cómo nos agrupamos?

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

¿Qué trabajamos?

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

¿Qué necesitamos?

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

¿Cómo lo hacemos?



Paso 2.

Hacemos nuestra receta de la felicidad.

¿Qué necesitamos para ser felices?

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

Cada persona escribirá qué considera que necesita para ser feliz.

Paso 3.

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

Paso 1. Hablamos del amor.

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

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

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

Fuente Bibliográfica:

"El monstruo de colores" de Anna Llenas.

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

¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

Para 1º y 2º de Primaria.

¿Cuándo?

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

¿Cómo nos agrupamos?

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

¿Qué trabajamos?

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

¿Qué necesitamos?

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

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. ¿Qué es el asco?

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

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

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

Paso 2. ¿Cuándo sientes asco?

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

Paso 3.

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

Paso 4.

Comentaremos las sensaciones que nos ha producido la actividad anterior.

Fuente Bibliográfica:

Laberinto del alma. Anna Llenas.

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

¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

Para 1º y 2º de Primaria.

¿Cuándo?

Inicio de la clase.

Duración: 1 hora.

¿Cómo nos agrupamos?

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

¿Qué trabajamos?

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

¿Qué necesitamos?

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

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Hablamos de la sorpresa.

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

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

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

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

Paso 2.

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

Paso 3.

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

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



Fuente Bibliográfica:

Las emociones: sorpresa.

Actividad de elaboración propia (Gema Mordillo Franco).

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

<https://drromeu.net>

¿Qué queremos conseguir?

Regulación de las emociones.

¿Para quienes?

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

¿Cuándo?

Inicio de la clase.

Duración: 1 hora.

¿Cómo nos agrupamos?

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

¿Qué trabajamos?

- **Regulación emocional.**

¿Qué necesitamos?

Fichas del Programa de Educación Emocional de Santillana.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1.

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

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

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

Qué hacer cuando sientes miedo.

Cómo tranquilizara a otra persona cuando está nerviosa.

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

Paso 2. Puesta en común de lo reflexionado.

A tener en cuenta:

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

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

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



¿Qué queremos conseguir?

- Que el alumnado adquiera habilidades para regular sus emociones.

¿Para quienes?

Para 5º y 6º de Primaria.

¿Cuándo?

Inicio de la clase.
Duración: 1 hora.

¿Cómo nos agrupamos?

- En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

- Regulación emocional.
- Conciencia emocional.

¿Qué necesitamos?

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

¿Cómo lo hacemos?

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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



A tener en cuenta

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

¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

Para 3º, 4º de Primaria.

¿Cuándo?

Después del recreo.

¿Cómo nos agrupamos?

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

¿Qué trabajamos?

- **Regulación emocional.**

¿Qué necesitamos?

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

¿Cómo lo hacemos?

Volver a la calma.

Paso 1.

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

Paso 2.

Visionado del vídeo "Solo respira".

Paso 3.

Elaboración del tarro de la calma.

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

¿Cómo se hace?

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

Paso 4.

Comprobación de sus efectos en cada persona.



¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

Para 1º, 2º, 3º y 4º de Primaria.

¿Cuándo?

Después del recreo o en E. Física.

Duración: 1 hora.

¿Cómo nos agrupamos?

Lluvia de ideas en gran grupo.

Elaboración de forma individual.

¿Qué trabajamos?

- **Regulación emocional.**

¿Qué necesitamos?

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

¿Cómo lo hacemos?

“Respira” es un cuento para aprender a relajarse.

Contiene una guía de lectura para ir más a fondo.

Paso 1:

Podemos leer el cuento o verlo en la pizarra digital.

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



Fuente Bibliográfica:

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

Respira. 18 septiembre 2016.

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

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



¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

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

¿Cuándo?

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

¿Cómo nos agrupamos?

Meditación en gran grupo.

¿Qué trabajamos?

- **Regulación emocional.**

¿Qué necesitamos?

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

¿Cómo lo hacemos?

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

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

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

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

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

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

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



Fuente Bibliográfica:

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

Identificamos emociones I

¿Qué queremos conseguir?

- **Desarrollar en el alumnado la capacidad para reconocer sus emociones básicas.**

¿Para quienes?

1º y 2º Educación Secundaria.

¿Cuándo?

Sesión de tutoría.

¿Cómo nos agrupamos?

Pequeño grupo y gran grupo.

¿Qué trabajamos?

- **Conciencia emocional.**

¿Qué necesitamos?

- **Listado de emoticonos.**
- **Pizarra digital.**
- **Papel y bolígrafo.**

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Mostramos al alumnado en la pizarra digital un listado de emoticonos.



Paso 2. En pequeño grupo, el alumnado tendrá que identificar las emociones de los emoticonos con uno de los emoticonos anteriores: alegría, tristeza, enfado, asco, sorpresa, agobio.

Paso 3. Ponemos en común el trabajo de los pequeños grupos en el gran grupo, con la finalidad de llegar a un acuerdo y que se utilice el mismo emoticono en el momento de trabajar una determinada emoción.

Paso 4. Cada grupo se encargará de poner un ejemplo de situación para cada una de las emociones trabajadas, y el resto de los grupos tendrá que adivinar qué emoción prevalece sobre las demás en dicha situación.

A tener en cuenta.

El profesorado podrá elegir las emociones a trabajar, teniendo en cuenta el alumnado de su grupo, dentro de las opciones que permite el listado de los emoticonos.

¿Qué queremos conseguir?

- **Desarrollar en el alumnado la capacidad para reconocer sus emociones más complejas.**

¿Para quienes?

**3º y 4º Educación Secundaria.
Formación Profesional.**

¿Cuándo?

Sesión de tutoría.

¿Cómo nos agrupamos?

Pequeño grupo y gran grupo.

¿Qué trabajamos?

- **Conciencia emocional.**

¿Qué necesitamos?

- **Listado de emoticonos.**
- **Pizarra digital.**
- **Papel y bolígrafo.**

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Mostramos al alumnado en la pizarra digital un listado de emoticonos.

Paso 2. En pequeño grupo, el alumnado tendrá que identificar las siguientes emociones con uno de los emoticonos anteriores: felicidad, ira, vergüenza, decepción, extrañeza, angustia.

Paso 3. Ponemos en común el trabajo de los pequeños grupos en el gran grupo, con la finalidad de llegar a un acuerdo y que se utilice el mismo emoticono en el momento de trabajar una determinada emoción.

Paso 4. Cada grupo se encargará de poner un ejemplo de situación para cada una de las emociones trabajadas, y el resto de los grupos tendrá que adivinar qué emoción prevalece sobre las demás en dicha situación.



A tener en cuenta

El profesorado podrá elegir las emociones a trabajar, teniendo en cuenta al alumnado de su grupo, dentro de las opciones que permite el listado de los emoticonos.

¿Qué queremos conseguir?

- **Desarrollar en el alumnado la capacidad para reconocer sus emociones.**

¿Para quienes?

1º y 2º Educación Secundaria.

¿Cuándo?

Sesión de tutoría.

¿Cómo nos agrupamos?

Trabajo individual, pequeño grupo y gran grupo.

¿Qué trabajamos?

- **Conciencia emocional.**

¿Qué necesitamos?

- **Listado de emoticonos.**
- **Pizarra digital.**
- **Papel y bolígrafo.**

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Iniciamos la sesión mostrando el listado de emociones que concretamos durante la sesión anterior, como base para el trabajo de esta actividad.

Paso 2. Dejamos un tiempo aproximado de 10 minutos para analizar individualmente cómo me siento hoy. ¿Ha ocurrido algo que me hace sentir alegre/triste/...? ¿Qué he hecho para expresarlo? ¿Puedo hacer algo más?

Paso 3. Entregamos a cada pequeño grupo dos situaciones escritas para que reflexionen sobre qué emoción les produce y cómo creen que reaccionarían ante cada situación. Deberán anotar si hay diferencias entre los distintos miembros del grupo para analizarlas con posterioridad.

LISTADO DE POSIBLES SITUACIONES

Mi profesora de Geografía e Historia destaca delante de toda la clase el buen trabajo que he hecho esta evaluación.

Mi familia iba a celebrar una fiesta en el campo a la que deseaba mucho ir, y se ha cancelado por el mal tiempo.

Mi amiga Sara está enfadada conmigo y ha dicho al resto de mi grupo que no me avisen cuando queden el viernes.

Estoy esperando a mi amigo Fran en la puerta de su casa, cuando veo pasar corriendo a un perro y a unos niños detrás de él, lanzándole objetos.

En cinco minutos empieza un examen que no he estudiado mucho.

Mis familia me animan a que invite a un amigo o amiga a dormir el sábado en casa.

He suspendido/aprobado una asignatura que no esperaba.

Paso 4. Cada grupo expondrá lo que ha analizado en el paso anterior. La persona encargada de la actividad tratará de trabajar las diferentes formas de afrontar una misma situación.

Se puede dejar un tiempo al final de la sesión para que, quien quiera, pueda aportar alguna situación personal para hablar de la emoción que han trabajado.

A tener en cuenta

El trabajo de esta actividad se sustenta en el acuerdo del alumnado tras realizar la actividad "Identificamos emociones I".

El profesorado podrá inventar tantas situaciones como considere oportunas, para adaptarse a la realidad del grupo e incluso trabajar algún conflicto que se haya producido en la clase.

¿Qué queremos conseguir?

- **Desarrollar en el alumnado la capacidad para reconocer sus emociones.**

¿Para quienes?

3º y 4º Educación Secundaria.

Formación Profesional

¿Cuándo?

Sesión de tutoría.

¿Cómo nos agrupamos?

Trabajo individual, pequeño grupo y gran grupo.

¿Qué trabajamos?

- **Conciencia emocional.**

¿Qué necesitamos?

- **Listado de emoticonos.**
- **Pizarra digital.**
- **Papel y bolígrafo.**

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Iniciamos la sesión mostrando el listado de emociones que concretamos durante la sesión anterior, como base para el trabajo de esta actividad.

Paso 2. Dejamos un tiempo aproximado de 10 minutos para analizar individualmente cómo me siento hoy. ¿Ha ocurrido algo que me hace sentir alegre/triste/...? ¿Qué he hecho para expresarlo? ¿Puedo hacer algo más?

Paso 3. Entregamos a cada pequeño grupo dos situaciones escritas para que reflexionen sobre qué emoción les produce y cómo creen que reaccionarían ante cada situación. Deberán anotar si hay diferencias entre los distintos miembros del grupo para analizarlas con posterioridad.

LISTADO DE POSIBLES SITUACIONES

Mi familia, finalmente, han decidido que puedo ir a la excursión de final de curso a Londres.

Me ha tocado, en la rifa del instituto, una cesta de Navidad.

Hemos realizado un trabajo en clase, y mi profesora ha elogiado el trabajo de todos menos el mío.

Estoy viendo en la televisión un documental sobre el maltrato animal.

Esperaba un 10 en el examen de inglés, ipero he sacado un 7!

Mi hermano dos años menor que yo, quiere salir conmigo y mi familia me pide que lo lleve al cine conmigo.

He pedido un regalo por mi cumpleaños, y me lo han regalado.

Paso 4. Cada grupo expondrá lo que ha analizado en el paso anterior. La persona encargada de la actividad tratará de trabajar las diferentes formas de afrontar una misma situación.

Se puede dejar un tiempo al final de la sesión para que, quien quiera, pueda aportar alguna situación personal para hablar de la emoción que han trabajado.

A tener en cuenta

El trabajo de esta actividad se sustenta en el acuerdo del alumnado tras realizar la actividad "Identificamos emociones I". El profesorado podrá inventar tantas situaciones como considere oportunas, para adaptarse a la realidad del grupo e incluso trabajar algún conflicto que se haya producido en la clase.



¿Qué queremos conseguir?

- **Desarrollar en el alumnado la capacidad para reconocer las emociones en otras personas.**

¿Para quienes?

1º y 2º Educación Secundaria.

¿Cuándo?

Sesión de tutoría.

¿Cómo nos agrupamos?

Pequeño grupo y gran grupo.

¿Qué trabajamos?

- **Conciencia emocional.**

¿Qué necesitamos?

- **Pizarra digital o conexión a internet, para el visionado del video.**
- **Bolígrafo y papel, o pizarra.**

¿Cómo lo hacemos?



Paso 1. Comenzamos la sesión viendo el video que se indica a continuación (aproximadamente de 8 minutos). Les pedimos que observen situaciones y emociones de ambos personajes. La mitad de la clase podrá centrarse en el padre, y la otra mitad en el hijo.

<https://www.youtube.com/watch?v=L5OSKf74dss>

Paso 2. Volvemos a poner el video, pero en esta ocasión, pediremos a la mitad de la clase que se centre en observar y anotar qué situaciones vive y qué emociones se perciben en el hijo; y la otra mitad de la clase deberá hacer lo mismo, pero con el personaje del padre.

Paso 3. Realizaremos un debate y análisis de las aportaciones individuales del alumnado. Anotaremos las conclusiones a las que hemos llegado en la pizarra.

A tener en cuenta

Es importante comprobar con anterioridad que contamos con todos los elementos necesarios para poder ver el video, ya que en él se sustenta toda la actividad.

¿Qué queremos conseguir?

- **Reconocer situaciones cotidianas en las que podemos identificar diferentes emociones y ser capaz de representarlas.**

¿Para quienes?

**Educación Secundaria.
Formación Profesional.**

¿Cuándo?

Una o dos sesiones de tutoría.

¿Cómo nos agrupamos?

**Trabajo por parejas,
pequeño grupo y gran grupo.**

¿Qué trabajamos?

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

¿Qué necesitamos?

Bolígrafo y papel.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Dividimos la clase por parejas, y a cada una le damos, al azar, una emoción a trabajar. A cada pareja le pedimos que inventen una situación (con los amigos, la familia, en la calle, en el instituto..) en la que se refleje la emoción a trabajar, en una intensidad elevada. Deben escribirla en un folio a modo de teatro, para que luego se pueda representar.

Paso 2. En pequeño grupo, podrán elegir una de las situaciones que hayan escrito, y prepararla para representarla.

Paso 3. Por último, se realizará la representación al gran grupo. El alumnado debe identificar de qué emoción se trata, principalmente, así como otras emociones que se puedan reconocer en la actuación.



¿Qué queremos conseguir?

- Promover la reflexión en el alumnado sobre la felicidad.
- Desarrollar el manejo de las emociones en el alumnado.

¿Para quienes?

3º y 4º Educación Secundaria.
Formación Profesional.

¿Cuándo?

Una sesión de tutoría.

¿Cómo nos agrupamos?

Gran grupo y
trabajo individual.

¿Qué trabajamos?

- Conciencia emocional.
- Regulación emocional.

¿Qué necesitamos?

- Pizarra digital o conexión a internet, para el visionado del video.
- Bolígrafo y papel.

¿Cómo lo hacemos?

Secuenciación de la actividad:

La actividad completa estará basada en el visionado del siguiente video:

<http://www.rtve.es/alcarta/videos/redes/redes-mirada-elsa-balanza-felicidad/1864787/>

Paso 1. Visionado del video.

A medida que van apareciendo las preguntas del test de la felicidad, la persona encargada de la actividad, va parando el video, escribe la pregunta en la pizarra, y anota algunas de las respuestas del alumnado. Las preguntas son:

1. ¿Quiénes son más felices, los hombres o las mujeres?
2. ¿Quiénes son más felices, las personas solteras o las casados?
3. ¿Es importante el dinero para ser feliz?
4. ¿La salud es necesaria para ser feliz?
5. ¿Es importante el trabajo para ser feliz?
6. ¿Serías más feliz si te tocara la lotería?

Paso 2. Tras el análisis del video y las ideas que hemos ido comentando, lanzamos al gran grupo la siguiente pregunta para generar una lluvia de ideas: **¿qué podemos hacer para ser más felices?**

Paso 3. Terminamos la sesión con una reflexión individual. El alumnado deberá pensar qué aspectos le gustaría mejorar para ser más feliz, y termina escribiendo en su cuaderno, a qué estaría dispuesto a comprometerse para conseguirlo.



Fuente Bibliográfica:

Elaboración propia (M^a José Benítez).

El test de la felicidad. Redes Psicología. 9 de Junio de 2013.

Recuperado de

<http://www.rtve.es/alcarta/videos/redes/redes-mirada-elsa-balanza-felicidad/1864787/>

¿Qué queremos conseguir?

- **Identificar emociones a través de la música.**
- **Manejar las emociones de forma adecuada.**

¿Para quienes?

Educación Secundaria.
Formación Profesional.

¿Cuándo?

Una o dos sesiones de tutoría.

¿Cómo nos agrupamos?

Individual, gran grupo y pequeño grupo.

¿Qué trabajamos?

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

¿Qué necesitamos?

- **Letras de las canciones.**
- **Internet para buscar las canciones.**
- **Altavoces.**
- **Cartulinas y rotuladores.**

¿Cómo lo hacemos?

Secuenciación de la actividad:

Paso 1.

Ofrecemos al alumnado las letras de tres canciones:

1. Madre tierra, de Chayanne.
2. Yo quiero vivir, de Manuel Carrasco.
3. Yo contigo, tú conmigo, de Morat y Álvaro Soler.

Paso 2.

Cada una de las canciones anteriores, las escuchamos, y con la letra delante, el alumnado señalará individualmente qué frases le gustan y consideran positivas. Nos preguntamos: **¿qué mensaje nos da?, ¿qué nos transmite la letra y la música de estas canciones? ¿En qué situación podríamos utilizarla? ¿A quién se la dedicarías y por qué?...**

Paso 3.

Dividimos la clase en grupos, y cada uno de ellos realizará un mural con una frase optimista extraída de las canciones, para posteriormente decorar la clase.

A tener en cuenta

Esta actividad puede resultar muy motivadora, con lo que se puede hacer una segunda sesión con propuestas de canciones que ellos hagan.

También se puede usar la siguiente lista de canciones de este link:

<https://www.lavanguardia.com/musica/20160115/301435977053/blue-monday-lista-canciones-optimistas.html>

Se puede decorar el instituto con los murales que realicen los distintos grupos-clase.

¿Qué queremos conseguir?

Conocer y concienciar sobre las diferentes emociones básicas y situarlas en un entorno conocido y semejante para todo el alumnado, entendiéndolo como sucesos muy comunes en todas las personas.

¿Para quienes?

- Educación Secundaria.
- Formación Profesional.

¿Cuándo?

- Durante toda la clase.
- En tutoría.

¿Cómo nos agrupamos?

Individual.

¿Qué trabajamos?

- Conciencia emocional.
- Regulación emocional.

¿Qué necesitamos?

- Lapices.
- Bolígrafos.
- Papel.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Escribe que emoción indica cada uno de estos iconos



Paso 2. Escribe alguna situación vivida por ti o por algún amigo/a que conozcas que hayas sentido miedo.

- ¿Qué sentiste?
- ¿Qué efecto te produjo?
- ¿Qué cambios notaste?
- ¿Cómo lo viviste?
- ¿Qué hiciste?
- ¿Qué pensaste?

Paso 3. Escribe alguna situación vivida por ti o por algún amigo/a que conozcas que haya sentido tristeza.

- ¿Qué sentiste?
- ¿Qué efecto te produjo?
- ¿Qué cambios notaste?
- ¿Cómo lo viviste?
- ¿Qué hiciste?
- ¿Qué pensaste?

Paso 4. Escribe alguna situación vivida por ti o por alguna persona cercana que conozcas que haya sentido ira.

- ¿Qué sentiste?
- ¿Qué efecto te produjo?
- ¿Qué cambios notaste?
- ¿Cómo lo viviste?
- ¿Qué hiciste?
- ¿Qué pensaste?

Paso 5. Haz un diario o registro a modo de resumen de todas estas emociones vividas.

Paso 6. En gran grupo comentarlas y debatirlas.

A tener en cuenta

El profesor-tutor intentará escribir en la pizarra todas las situaciones que son comunes para transmitir la idea de que son emociones universales y sentidas por todos, con el fin de normalizarlas

¿Qué queremos conseguir?

Concienciar y regular tanto individualmente como colectivamente situaciones emocionales.

¿Para quienes?

- Educación Primaria y Educación Secundaria.
- Formación Profesional.

¿Cuándo?

- Durante el desarrollo de una clase.
- En hora de Tutoría.

¿Cómo nos agrupamos?

En grupos de cuatro personas.

¿Qué trabajamos?

- Conciencia emocional.
- Regulación emocional.

¿Qué necesitamos?

- Folios, lápices, bolígrafos...
- Gorros, bufandas, vestidos, pantalones...

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. QUÉ. Identifica las siguientes emociones.



Paso 2. DÓNDE. Escribe 5 situaciones donde sientes la emoción miedo:

Ejemplos: **en el colegio // en casa // en la calle // con tus amistades...**

Paso 3. CUÁNDO. Podemos concretar aún más, por ejemplo, si el alumnado puede indicar cuándo siente miedo:

Ejemplos: **ante un examen // cuando me amenazan...**

Paso 4. EFECTO. Indica qué haces cuando sientes enfado:

Ejemplo: **tiro las cosas // pego a la persona que tengo al lado // me espero en mi habitación...**

Paso 5. ¿QUÉ HAGO? Indica cómo manejas dicho enfado:

Ejemplo: **aclaro la situación // hablo con la persona con la que tengo el conflicto...**

Paso 6. A MODO DE RESUMEN. Escribe una lista de situaciones... y relacionalas con las emociones provocadas: **enfado, ira, miedo, disgusto, tristeza.**

Ejemplo: **Malas notas > miedo, enfado...**
Maltrato animal > disgusto, ira...

Paso 7. REPRESENTACIÓN-TEATRO. Realizar una representación teatral de dos minutos de alguna de las situaciones.

A tener en cuenta

Conviene que preparen material para hacer la representación con gorros, bufandas, dibujos...

¿Qué queremos conseguir?

Identificar las emociones que pueden transmitirnos diversas canciones, así como fomentar cambios emocionales positivos ante situaciones adversas, de malestar o frustrantes, buscando la calma a través de la regulación de dicha emoción.

La música es una fuente o recurso que nos ofrece infinidad de emociones expresadas tanto musicalmente como literalmente o dialécticamente.

Con este ejercicio queremos que el alumnado sea capaz de manejar y cambiar emociones como la ira o la frustración, apoyándose en los beneficios que aporta la música.

Por otra parte, queremos plantear si somos capaces de contagiarnos del estado emocional de una canción, ya sea para “remontar” emocionalmente ante una situación de tristeza, pena, rabia, disgusto... o por el contrario, “disminuir” y tranquilizarnos ante un estado de euforia.

¿Para quienes?

Educación Secundaria y Formación Profesional.

¿Cuándo?

Durante la clase / tutoría.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

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

¿Qué necesitamos?

Vídeo o reproductor de música.

¿Cómo lo hacemos?

Se describe la actividad con una canción ejemplo:

Escucha una de las canciones de Rosalía titulada “Aunque es de noche”(la puedes encontrar en www.youtube.com).

Responde a las siguientes preguntas (si es necesario, escúchalas varias veces).

- **¿Que emoción o emociones te sugiere dicha canción?**
- **¿Qué te sugiere o expresa el título “Aunque es de noche”?**
- **¿Qué te llama más la atención de la letra de la canción?**
- **¿Qué estilo musical utiliza?**
- **¿Qué emociones has sentido al escuchar la canción?**
- **¿Tu estado emocional ha cambiado después de escuchar la canción?**
- **¿Sabes que esta canción se compuso hace 500 años por un poeta místico llamado San Juan de la Cruz?**
- **¿Crees que las emociones han cambiado a lo largo del tiempo o sencillamente todos sentimos de igual manera?**
Debátelo en clase con tu grupo.
- **¿Crees que alguien joven, de 23 de años, puede cuestionarse, sentir y emocionarse al igual que un poeta místico religioso del renacimiento español?**

A tener en cuenta

Para dar variedad de estilos, y así adaptarse a los gustos del alumnado (pop, rock, funky, clásica, skap, flamenco, heavy, metal...), se propone una selección orientativa de temas en el apartado de fuente bibliográfica, con sus autores y Título de la canción, así como las emociones que pueden transmitir, aunque se puede proponer cualquier canción por parte del alumnado.

INTÉRPRETE	TÍTULO	EMOCIÓN
2CELLOS	Now We Are Free (BSO Gladiator).	Tranquilidad, paz, relajación...
2CELLOS	Voodoo People.	Furia, enfado...
STING AND LADY GAGA	King of pain.	Tristeza, pena, dolor...
BONGO BOTRAKO	Todos los días sale el sol.	Alegría y esperanza
BONGO BOTRAKO	Caminante.	Ilusión, esperanza...
SIA	Annie BSO.	Alegría, ilusión...
MATISYAHU	Shade from the sun.	Esperanza, paz...
MATISYAHU	One day.	Esperanza, alegría...
ZAZ	Le veux.	Felicidad, vitalismo...
AMY WINEHOUSE	Back to black.	Ira, sufrimiento...
COLDPLAY	A sky full of stars.	Agradecimiento, alegría...
THE CRANBERRIES	Zombie.	Tristeza, rabia...
GOTYE	Somebody that I used to know.	Tristeza, pena...
PASSENGER	The one you love.	Amor, miedos...
ADELE	Hello.	Perdón, paz...
ADELE	Prendí fuego a la lluvia.	Rabia, furia, resentimiento...
EL DESVÁN DEL DUENDE	A volar.	Alegría, amistad, fraternidad.
EL DESVÁN DEL DUENDE	Los días son aburridos.	Amor.
EL LANGUI	Se buscan valientes.	Frustración, valentía, miedo, esperanza, rabia...
FRANCESCA GAGNON CIRCO DEL SOL	Alegría.	Alegría.
U2	One love.	Amor.
LOS DELINCIENTES	La primavera trompetera.	Ilusión y esperanza.
CHAMBAO	Lo mejor pa ti.	Ilusión y fraternidad.
MACACO	Toc toc.	Esperanza.
FITO Y MACACO	Puerto presente.	Preocupación y esperanza.
EVERGREY	Distance.	Lamento, tristeza
FLOOR JANSEN	In orbit.	Depresión, tristeza, lamento.
ESTAS TONNE	Introspection.	Paz.

¿Qué queremos conseguir?

Adquirir un mayor conocimiento emocional de uno mismo, compartiendo con el alumnado las emociones, competencias y capacidades de estos.

¿Para quienes?

- 3º y 4º Educación Secundaria.
- Formación Profesional.

¿Cuándo?

Durante la tutoría.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

- **Conciencia emocional.**
- **Regulación emocional.**
- **Efectividad interpersonal**

¿Qué necesitamos?

- **Folios y lápices...**

¿Cómo lo hacemos?



Paso 1. Cada persona escribe en un folio todo aquello que le define a nivel emocional, tanto aspectos positivos como negativos.

Paso 2. Se reparte un sobre con el nombre de cada persona para que de forma individual se vaya escribiendo aspectos emocionales de dicha persona que figura en el sobre.

Paso 3. Una vez que se termine, el profesorado que conduce la clase dará a conocer los aspectos emocionales de cada persona y lo comparará con lo que se piensa de sí mismo, para valorar si coincide o no.

A tener en cuenta

De forma análoga a las ventanas de Johari, podemos hacer este juego con el alumnado, donde se identifiquen las emociones propias y sus reacciones, es decir, tanto la conciencia propia como las percepciones que tienen las otras personas de nuestras emociones y reacciones que desarrollamos ante ellas.

Así, a veces, hay personas que no son conscientes de cómo reaccionan ante sucesos concretos, por ejemplo:

- **Dan gritos.**
- **Insultan.**
- **Empujan.**
- **Degradan.**
- **Ignoran.**

Así, por ejemplo, podrían conocerse no sólo en aspectos emocionales y sentimientos, sino que dadas las características de esta dinámica y los aspectos que pueden surgir en el diálogo, se van a conocer también en aspectos físicos, gustos sobre algo, ideas, experiencias, pensamientos, hobbies, reacciones y/o acciones que tenemos cuando algo nos molesta o nos da miedo, etc.

¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

Educación primaria.

¿Cuándo?

Durante la clase, 50 minutos.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo, pequeño grupo e individual.

¿Qué trabajamos?

- **Conciencia emocional.**

¿Qué necesitamos?

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

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1.

Escribimos en papelitos diferentes situaciones y los metemos en una caja

Paso 2.

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

Paso 3.

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

A tener en cuenta

Ejemplos de situaciones posibles:

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



¿Qué queremos conseguir?

- **Saber identificar y expresar el miedo.**
- **Analizar las causas y consecuencias del miedo y buscar modos adecuados para gestionar esta emoción.**
- **Fomentar la reflexión del grupo.**

¿Para quienes?

Educación secundaria y Formación Profesional.

¿Cuándo?

Durante la clase, en tutoría, 50 minutos.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo, pequeño grupo e individual.

¿Qué trabajamos?

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

¿Qué necesitamos?

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

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1.

Hacemos una lista con las causas que les producen miedo, y las escribimos en la pizarra y las leemos todas.

Paso 2.

Cada persona dibuja algo que le produzca miedo, con una frase explicativa en la base del dibujo para comprender mejor su contenido.

Paso 3. Con todo el grupo, iremos enseñando los dibujos al grupo comentando su significado.

Paso 4.

Debatimos los posibles comportamientos ante el miedo, es decir, hablamos sobre las consecuencias del miedo, también debatimos sobre las formas positivas de responder ante el miedo ¿Qué se puede hacer con el miedo? Para finalizar acabamos tratando sobre las causas, consecuencias y posibles soluciones para afrontar el miedo.

Observaciones:

Algunas formas de finalizar la actividad pueden ser las siguientes, podemos aceptar que todas las personas sentimos miedo ante diferentes aspectos de la vida, algunos miedos pueden ser racionales u otros irracionales. Es importante saber compartir el miedo, pero sin juzgar.

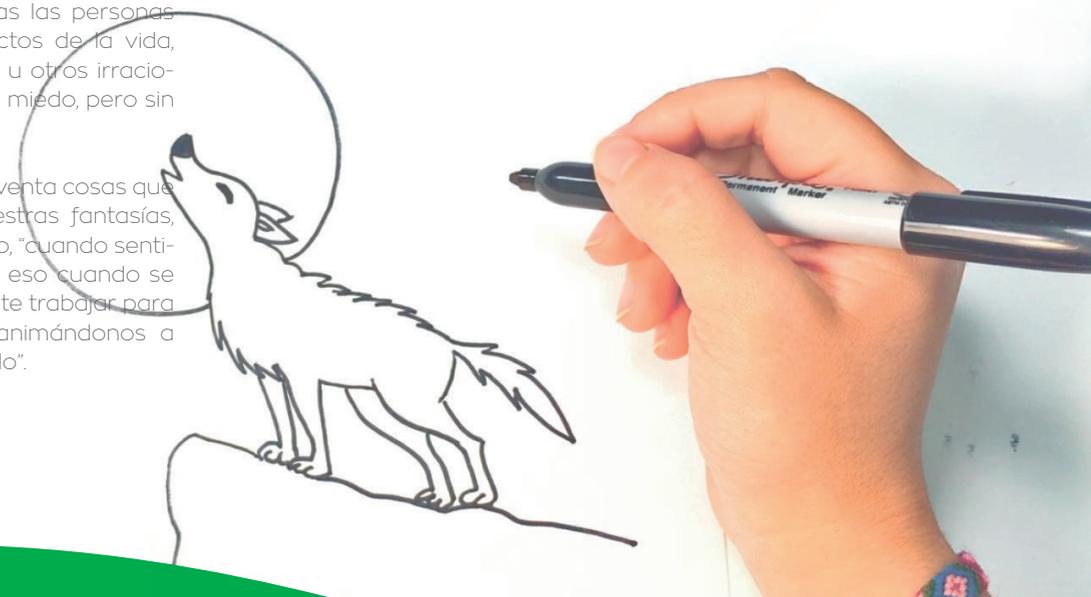
Frases que pueden ayudar: "el miedo inventa cosas que dan miedo", "nuestra imaginación, nuestras fantasías, nuestra falta de seguridad crea el miedo", "cuando sentimos miedo vemos las cosas peor, por eso cuando se vuelve demasiado molesto es importante trabajar para cambiar esa emoción, por ejemplo, animándonos a hacer otra cosa cuando sentimos miedo".

A tener en cuenta

Ejemplos de situaciones posibles:

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

En <http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/web/eskolabakegune/material-de-la-diputacion-de-guipuzcoa>.
Fuente Bibliográfica:
Inteligencia emocional. Educación primaria.



¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

Educación Infantil y Educación Primaria.

¿Cuándo?

Durante la clase.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

• **Conciencia emocional.**

¿Qué necesitamos?

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

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1.

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

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

Paso 2.

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

Paso 3.

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

A tener en cuenta

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

¿Qué queremos conseguir?

- **Ampliar vocabulario de emociones.**
- **Conectar las emociones con las situaciones y circunstancias que pueden originarla.**

¿Para quienes?

**Educación Primaria
y Educación Secundaria**

¿Cuándo?

**Durante la clase.
En hora de tutoría.**

¿Cómo nos agrupamos?

De dos en dos.

¿Qué trabajamos?

- **Conciencia emocional.**

¿Qué necesitamos?

Dominó de las emociones:
es un dominó especial donde
en cada ficha tenemos en la parte
derecha el nombre de una emoción
y en la parte izquierda una situación
que puede provocar otra emoción.

Por ejemplo:

**Te dan la nota de un examen difícil y
obienes "aprobado" Desprecio**
(ver imagen en el apartado
"a tener en cuenta", aquí aparece dicho
dominó de las emociones).

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1.

Dividimos la clase en grupos de cuatro personas.

Paso 2.

Repartimos los dominós de las emociones.

Paso 3.

Jugar al dominó conectando cada situación con cada emoción.

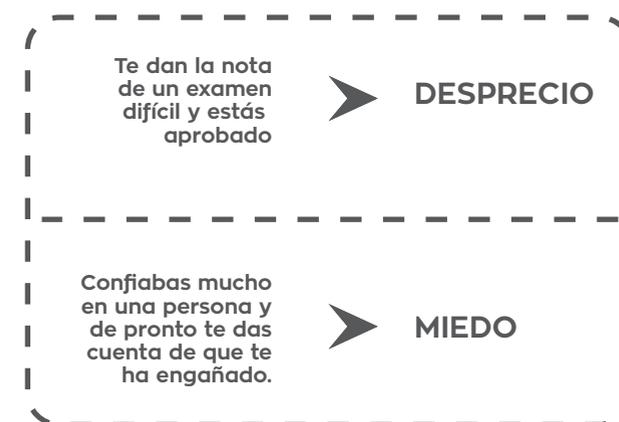


A tener en cuenta

Se puede descargar el dominó en web

www.orientacionandujar.es

<https://www.orientacionandujar.es/2014/07/29/dominio-de-los-sentimientos-incluimos-la-solucion-trabajamos-las-emociones>



¿Qué queremos conseguir?

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

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

¿Para quienes?

Educación Infantil.

¿Cuándo?

Al comienzo de la clase.

Se necesitan 20 minutos aproximadamente.

¿Cómo nos agrupamos?

Es una actividad pensada para hacerla en gran grupo.

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

¿Qué trabajamos?

Conciencia emocional.

¿Qué necesitamos?

Globos, rotuladores.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1.

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

Paso 2.

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

Paso 3.

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

Paso 4.

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

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



¿Qué queremos conseguir?

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

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

¿Para quienes?

Educación Primaria.

¿Cuándo?

Al comienzo de la clase.

Se necesitan 20 minutos aproximadamente.

¿Cómo nos agrupamos?

Es una actividad pensada para hacerla en gran grupo.

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

¿Qué trabajamos?

Conciencia emocional.

¿Qué necesitamos?

Globos, rotuladores.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1.

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

Paso 2.

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

Paso 3.

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

Paso 4.

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

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



¿Qué queremos conseguir?

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

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

¿Para quienes?

Educación Secundaria.
Formación Profesional.

¿Cuándo?

Al comienzo de la clase.
Se necesitan 20 minutos aproximadamente.

¿Cómo nos agrupamos?

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

¿Qué trabajamos?

Conciencia emocional.

¿Qué necesitamos?

- **Globos, rotuladores.**
- **En Secundaria podemos utilizar tanto un globo como otro objeto, por ejemplo, un objeto de la naturaleza como una piña grande de un pino o un objeto más consistente que un globo, como un balón de algún deporte.**

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1.

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

Paso 2.

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

Paso 3.

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

Paso 4.

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

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



¿Qué queremos conseguir?

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

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

¿Para quienes?
Educación Primaria.

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

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

¿Qué trabajamos?
Conciencia emocional.

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

¿Cómo lo hacemos?

Secuenciación de la actividad:



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

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

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

ALEGRÍA.

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

TRISTEZA.

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

MIEDO.

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

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

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

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

IRA.

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

ASCO.

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

SORPRESA.

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

Paso 3

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

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

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

A tener en cuenta

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

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

¿Qué queremos conseguir?

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

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

¿Para quienes?

Educación Secundaria y Formación Profesional.

¿Cuándo?

Clase de Tutoría. Necesitamos unos 45-60 minutos..

¿Cómo nos agrupamos?

1ª parte de la actividad realizada en pequeño grupo (6 grupos).

2ª parte de la actividad realizada en gran grupo.

¿Qué trabajamos?

Conciencia emocional.

¿Qué necesitamos?

- Folios o cartulina para cada emoción (6, pueden utilizarse diferentes colores).
- Bolígrafos, pizarra, borrador y tiza.

¿Cómo lo hacemos?

Secuenciación de la actividad:



Paso 1.

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

Paso 2.

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

Las emociones son estados internos caracterizados por pensamientos, sensaciones, reacciones fisiológicas y conductas que son subjetivos. Son universales, propias del ser humano y sirven, entre otras cosas, para comunicarnos con los otras personas.

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

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

ALEGRÍA.

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

TRISTEZA.

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

MIEDO.

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

Fuente Bibliográfica:
Antiprograma de Educación Emocional.

Sentir en primera persona.

Antonio Sánchez Román
y Laura Sánchez Calleja.

Wolters Kluwer.

IRA.

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

ASCO.

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

SORPRESA.

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

Paso 3

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

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

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

A tener en cuenta

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

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

¿Qué queremos conseguir?

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

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

¿Para quienes?
Educación Primaria.

¿Cuándo?
Durante una clase.
Se necesitan 45-60 minutos aproximadamente o varias horas de clase si se ve la película entera

¿Cómo nos agrupamos?
Es una actividad pensada para hacerla:
• 1º en gran grupo (visionado)
• 1º parte de la actividad realizada en pequeño grupo (6 grupos).
• 2º parte de la actividad realizada en gran grupo.

¿Qué trabajamos?
Conciencia emocional.
Regulación Emocional.

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

¿Cómo lo hacemos?

Secuenciación de la actividad:

Paso 1.

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

Paso 2.

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

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

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



ALEGRÍA.

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



TRISTEZA.

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



MIEDO.

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



IRA.

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



Fuente Bibliográfica.

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

Sentir en primera persona.

Antonio Sánchez Román y Laura Sánchez Calleja.

Wolters Kluwer.

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



ASCO.

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



SORPRESA.

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

Paso 3

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

Paso 4.

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

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

A tener en cuenta

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

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



Fuente Bibliográfica.

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

Sentir en primera persona.

Antonio Sánchez Román y Laura Sánchez Calleja.

Wolters Kluwer.

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

¿Qué queremos conseguir?

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

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

¿Para quienes?

Educación Secundaria y Formación Profesional.

¿Cuándo?

Horario de Tutoría. 45-60 minutos mínimo aproximadamente.

¿Cómo nos agrupamos?

Es una actividad pensada para hacerla:

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

¿Qué trabajamos?

Conciencia emocional.
Regulación Emocional.

¿Qué necesitamos?

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

¿Cómo lo hacemos?

Secuenciación de la actividad:

Paso 1.

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

Paso 2.

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

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

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



ALEGRÍA.

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



TRISTEZA.

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



MIEDO.

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



IRA.

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



Fuente Bibliográfica.

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

Sentir en primera persona.

Antonio Sánchez Román y Laura Sánchez Calleja.

Wolters Kluwer.

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



ASCO.

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



SORPRESA.

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

Paso 3.

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

Paso 4.

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

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

A tener en cuenta

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

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



Fuente Bibliográfica.

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

Sentir en primera persona.

Antonio Sánchez Román y Laura Sánchez Calleja.

Wolters Kluwer.

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

¿Qué queremos conseguir?

Se trata de una actividad para que el alumnado aprenda a asociar mediante un esquema básico ABC la relación entre lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos.

Se pretende también con ella proporcionar psicoeducación sobre emociones, pensamientos y conductas, de cara a favorecer en posteriores actividades la autorregulación emocional y conductual.

¿Para quienes?

Educación Secundaria y Formación Profesional.

¿Cuándo?

En horario de Tutoría, necesitamos unos 45-60 minutos.

¿Cómo nos agrupamos?

Es una actividad pensada para hacerla en gran grupo.

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

¿Qué trabajamos?

**Conciencia emocional.
Regulación Emocional.**

¿Qué necesitamos?

Folios, bolígrafos, Pizarra, Rotuladores.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Explicar el Esquema ABC al grupo clase (ver apartado a tener en cuenta).

Paso 2. Plantear en grupos más pequeños el análisis de situaciones más concretas. Ejemplos de situaciones:

- Sólo faltan dos días para mi cumpleaños y la celebración está cada vez más cerca (Alegría).
- Mi mascota está muy enferma. (Tristeza)
- Hace dos días mi familia ha tenido un accidente con el coche y yo iba con ellos. (Miedo)
- Me han robado o se me estropea el móvil. (Ira)
- Un compañero vomita encima de mí en el autobús yendo a una excursión. (asco)
- Mi familia me dice que nos vamos a mudar de casa y yo no me lo esperaba (sorpresa)(miedo).

Paso 3. Puesta en común del análisis de situaciones que ha realizado cada grupo pequeño. Observar cómo cada persona puede reaccionar de forma diferente a cada situación (sentir de forma diferente, actuar de forma diferente, etc.)

Es posible que a la hora de hacer esta actividad surjan dificultades para diferenciar en algunos casos pensamientos, emociones y

conductas. En ese caso podemos parar y realizar un análisis más detallado, conducido por el profesorado, quien a su vez debe tener estos conceptos claros. En muchas situaciones las emociones aparecen mezcladas, y, a veces, es difícil diferenciarlas.

Esta división que realizamos de carácter contrario a la naturalidad de las situaciones en la vida (en las cuales todo sucede a la vez) se realiza simplemente con un valor pedagógico, para que los conceptos sean más accesibles al alumnado

A tener en cuenta

Es muy importante que en la realización de esta actividad se fomente el hablar en primera persona "Yo me siento... Cuando..." "Yo siento...", para fomentar la asunción de la responsabilidad a la hora de afrontar la vivencia de situaciones, emociones, etc.

Dicha maduración y el enriquecimiento en el vocabulario emocional son los objetivos implícitos más importantes.

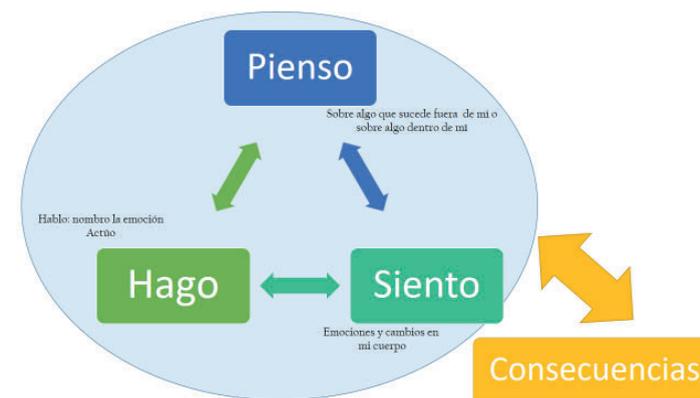
Si no hay tiempo para la división en grupo y el grupo-clase es pequeño, se puede realizar la actividad en gran grupo.

Es muy importante trabajar la posibilidad de generar pensamientos, creencias alternativas (sobre todo cuando estos son disfuncionales), como medio de autorregulación. El profesorado puede ayudar a proponer esos pensamientos, creencias, conductas alternativas.

A continuación se propone una tabla sencilla de división ABC, aunque hay muchos modelos diferentes que podríamos usar en la clase, sobre todo según el nivel intelectual del grupo.

A Acontecimiento o Situación	B Pensamientos Creencias Sentimientos	C Consecuencias Conductuales (acciones) y emocionales (expresión de emociones)
Faltan dos días para mi cumpleaños y la celebración está cada vez más cerca	Qué ilusión ¡Lo voy a pasar genial! Alegría	Comienzo a preparar cosas, me siento bien, lo digo a los demás
Mi mascota está muy enferma	Tengo miedo a perderla Tristeza	Paso mucho tiempo con ella, La cuido, no puedo evitar pensar que igual la pierdo, expreso mi pena

Se propone otro esquema para explicar las relaciones existentes entre pensamientos, sentimientos, acciones..., que como vemos en el esquema son de carácter bidireccional.



¿Qué queremos conseguir?

Se trata de una actividad para que el alumnado aprenda a regular su emoción en aquellas situaciones que les generan sufrimiento.

Se proporciona un ACRÓNIMO en formato “mantra” que sirva para autorregular la emoción y la conducta. Está dirigido sobre todo a disminuir la intensidad de emociones muy desagradables

¿Para quienes?

Educación Secundaria y Formación Profesional.

¿Cuándo?

En horario de Tutoría, necesitamos unos 45 minutos.

¿Cómo nos agrupamos?

Actividad a realizar en grupo-clase.

¿Qué trabajamos?

Conciencia emocional.
Regulación Emocional.
Tolerancia al malestar

¿Qué necesitamos?

Folios, bolígrafos, Pizarra, Rotuladores.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Explicar el Esquema MODERA al grupo clase. El esquema MODERA es una estrategia de Regulación Emocional utilizada como acrónimo, que busca que los jóvenes la utilicen del siguiente modo “**MODERA la Emoción**”

Para estar centrado en el ahora recuerda este acrónimo:

MODERA la emoción

MIRA, OBSERVA LA EMOCIÓN

Nota su presencia - Intenta separarte de la emoción
No te dejes atrapar por ella

DESCRIBE, EXPERIMENTA LA EMOCIÓN, NO HUYAS, NO LA AUMENTES

- Describe la emoción.
- Como un junco, como una nube: “viene y va”.
- Intenta no bloquear la emoción.
- Intenta no suprimir la emoción.
- No la hagas crecer.
- No la exageres.
- Dite a ti mismo: “puedo contenerlo”

RECUERDA: NO SOMOS LO QUE SENTIMOS

- No somos lo que sentimos
- No tenemos por qué actuar siguiendo nuestra emoción

ACEPTA TUS PENSAMIENTOS y EMOCIONES

- No te juzgues
- Practica la tolerancia
- Si no hay otra forma, asume y acepta lo que hay

Paso 2. Plantear una lluvia de ideas para ver en qué situaciones podríamos aplicar esta estrategia.

Trabajar en el aula ejemplos de situaciones aportados por el alumnado o el profesorado.

Paso 3. Estimular el recuerdo de situaciones en las que el alumnado haya empleado estrategias parecidas o las haya visto aplicar a otras personas.



Acrónimo para acordarse

MODERA

MIRA
OBSERVA
LA
EMOCIÓN

DESCRIBE
EXPERIMENTA
LA EMOCIÓN.
NO HUYAS.
NO LA
AUMENTAES

RECUERDA:
NO SOMOS
LO QUE
SENTIMOS

ACEPTA TUS
PENSAMIENTOS
Y EMOCIONES

2. HABILIDADES EMOCIONALES AVANZADAS:

TOLERANCIA AL MALESTAR:

[frustración, rabia y otras emociones desagradables.

Actividad 1. Rabiosi.

Actividad 2. Caritas enfadadas.

Actividad 3. Cambiaemoción.

Actividad 4. Rompepapeles.

Actividad 5. ¿Grande mediano o pequeño?.

Actividad 6. Y hago i Boom i.

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

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

Actividad 9. Vacío (EP)

Actividad 10. Vacío (ESO y FP)

Actividad 11. Cuerdas (EP)

Actividad 12. Cuerdas (ESO y FP)

Actividad 13. ¡Dale la vuelta!.

Actividad 14. Y ahora, ¿qué hacemos?.

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

Actividad 16. Veamos la película.

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

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

Actividad 19. Emotion Games.

Actividad 20. Te reto a viajar juntos.

Actividad 21. Ábrase en caso de ira.

Actividad 22. Meditación: La Rueda De La Conciencia.

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

Actividad 24. ¿Cuál Vuestro Truco Para Calmaros?.

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

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

Actividad 1

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

¿Qué queremos conseguir?

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

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

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

¿Para quienes?

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

¿Cuándo?

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

Temporalización:

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

¿Cómo nos agrupamos?

Grupo clase.

¿Qué trabajamos?

Tolerancia al malestar.
Regulación emocional.
Conciencia emocional.

¿Qué necesitamos?

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

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

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

¿Cómo lo hacemos?

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

Con la ira y demás emociones desagradables.

Es importante aprender a gestionar bien estas emociones.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(ESCFENIFICAMOS LO QUE LE OCURRE AL PERSONAJE).

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



Actividad 1

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

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

¿Recordáis qué nos decía la cortina de la calma?

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

Stop; respira, cuenta hasta diez...

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

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

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

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

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

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

¿Qué puede hacer Rabiosi cuando...?

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

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

Algunas fotos orientativas



A tener en cuenta:

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

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

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

Actividad 2

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

Caritas enfadadas

¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

Para el alumnado de Educación Infantil de tres años.

¿Cuándo?

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

¿Cómo nos agrupamos?

Grupo clase.

¿Qué trabajamos?

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

¿Qué necesitamos?

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

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

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

Podemos utilizar cualquier tipo de tapones que sean similares.

¿Cómo lo hacemos?

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

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

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

Fotografías Orientativas



¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

Para el alumnado de Educación Infantil de tres años.

¿Cuándo?

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

¿Cómo nos agrupamos?

Grupo clase.

¿Qué trabajamos?

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

¿Qué necesitamos?

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

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

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

Pueden utilizarse bolas de corcho y globos para ponerles color.

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

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

¿Cómo lo hacemos?

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

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

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

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

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

A tener en cuenta:

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



Actividad 4

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

Rompepapeles

¿Qué queremos conseguir?

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

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

¿Para quienes?

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

¿Cuándo?

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

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

¿Cómo nos agrupamos?

Grupo clase.

¿Qué trabajamos?

**Tolerancia al malestar.
Regulación emocional.**

¿Qué necesitamos?

Periódicos viejos o papeles publicitarios; cuanto más grandes mejor.

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

¿Cómo lo hacemos?

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

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

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

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

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

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

Observaciones a tener en cuenta:

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

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

Actividad 5

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

¿Grande mediano o pequeño?

¿Qué queremos conseguir?

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

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

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

¿Para quienes?

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

¿Cuándo?

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

¿Cómo nos agrupamos?

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

¿Qué trabajamos?

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

¿Qué necesitamos?

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

Julie Bayer Salzman y Josh Salzman

¿Cómo lo hacemos?

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

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

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

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

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

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

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

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

A tener en cuenta:

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

Actividad 6

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

Y hago ¡boom!

¿Qué queremos conseguir?

Identificar el propio autocontrol ante situaciones conflictivas.

¿Para quienes?

Educación Primaria.

¿Cuándo?

Durante la clase, aproximadamente 50 minutos.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

**Tolerancia al malestar.
Regulación Emocional.**

¿Qué necesitamos?

Globos, papel, lápiz.

Listado de situaciones:

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

¿Cómo lo hacemos?

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

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



A tener en cuenta:

Ejemplo de listado de situaciones :

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

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

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

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

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

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

Actividad 7

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

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

¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

Educación Primaria.

¿Cuándo?

Durante la clase, 10 minutos.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

Tolerancia al malestar.

¿Qué necesitamos?

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

¿Cómo lo hacemos?

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

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

5 4 3 2 1

Observaciones a tener en cuenta:

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

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

Actividad 8

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

Algo bonito, algo útil, algo de color

¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

Educación Primaria y Educación Secundaria.

¿Cuándo?

Durante la clase, 10 minutos.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

Tolerancia al malestar.

¿Qué necesitamos?

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

¿Cómo lo hacemos?

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

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



Actividad 9

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

Vacío (EP)

¿Qué queremos conseguir?

Entender y afrontar las pérdidas como parte de la vida.

¿Para quienes?

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

¿Cuándo?

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

¿Cómo nos agrupamos?

**En gran grupo escucha del cuento.
De forma Individual, las actividades.**

¿Qué trabajamos?

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

¿Qué necesitamos?

- **Vacío de Anna Llenas.** Editorial Bárbara Fiore.
- Material imprimible: <http://www.annallenas.com>

¿Cómo lo hacemos?

A través de la lectura de **Vacío** se desarrollarán varias actividades.

¿Cómo explico este libro?

Anna Llenas, su autora nos lo explica:

Las pérdidas están presentes en la vida y, desde la infancia, es bueno que sepamos que existen, las afrontemos y las entendamos como parte de ésta.

Es un libro que nos habla de la **pérdida emocional y de la capacidad de las personas para superarla y transformarla**. Ya desde temprana edad, ya se siente la sensación de "vacío" intensamente. Ante un cambio de escuela, un amigo que marcha de la ciudad o la muerte de una mascota. Hablar de este sentimiento puede ser bueno para prevenirlo y afrontarlo cuando surja. Pero ¡cuidado! Si se acabara de sufrir una pérdida muy dolorosa, como la muerte de una persona querida muy cercana, entonces quizás no sería el momento adecuado para explicar el cuento, pues la herida está muy abierta.

El profesorado o persona de referencia podrá elegir el momento en que quiere acceder al libro para que le acompañe; la niña o el niño deberían tener la misma libertad. El libro puede estar cerca o incluso haberse explicado antes, como prevención al dolor, para que después sirva como puente para poder hablar. Es un libro ilustrado tanto para personas adultas como pequeñas.

La historia no tiene edad, pero si la quieres contar en **Educación Infantil** te sugiero que la **versiones con tus propias palabras** y concretar la pérdida con algo, como por ejemplo, que Julia perdió su osito de peluche más querido

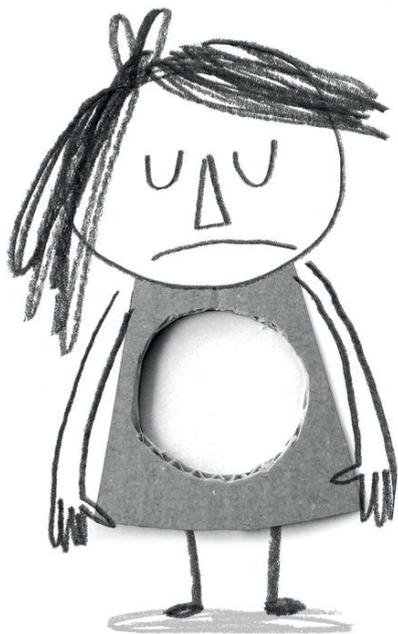


Actividad 9

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

Vacío (EP)**Actividades posteriores a la lectura****1. Actividad lúdica y de reflexión.**

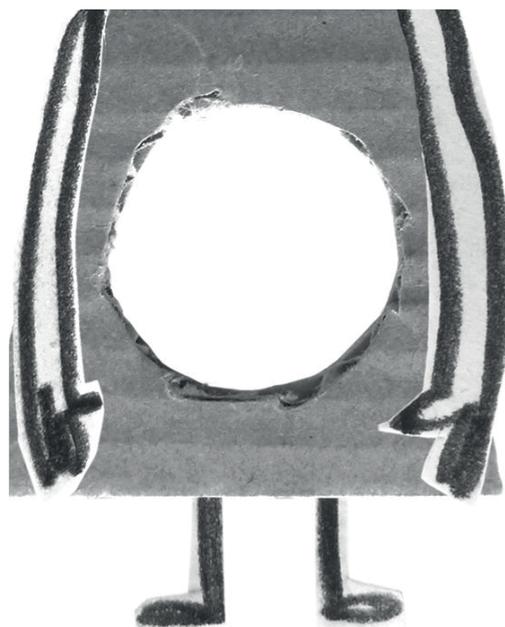
- Después de la lectura del libro...
- Fotocopia en DIN A4 o DIN A3 la imagen.



- Recorta cartulinas en forma de círculo simulando los tapones.
- Puedes usar una troqueladora que te lo hará mucho más fácil
- Dibuja o escribe dentro de cada tapón aquello que representaría.
- Después juega a cubrir el vacío con los "tapones buenos" y los "no tan buenos" y haced un debate en el aula sobre ello.

2 Actividad creativa y de relajación.

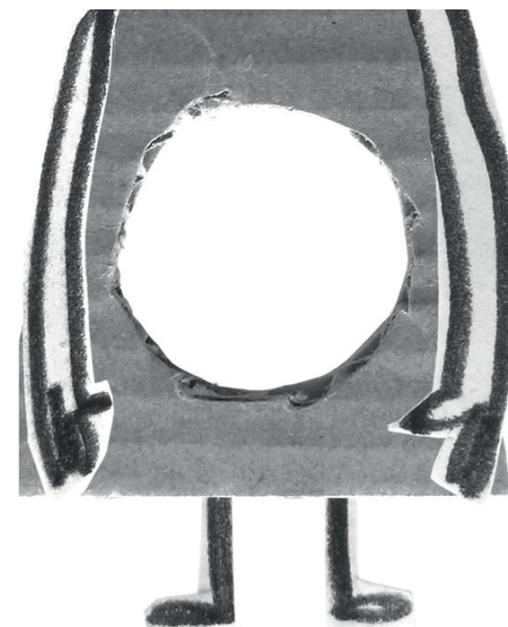
- Después de la lectura del libro...
- Fotocopia en DIN A3 la imagen.



- Crea un MANDALA dentro de este vacío: El "mandala" es un símbolo universal de unidad, que sirve para relajarse y conectar con tu paz, espiritualidad y creatividad. Convierte este vacío, este silencio, en un espacio sagrado para ti.

3. Actividad creativa e imaginativa.

- Después de la lectura del libro.
- Elige y fotocopia en DIN A3 la imagen.



- Crea lo que quieras dentro de este vacío.
- Puedes dibujar, recortar revistas o papeles, pegar, pintar encima..
- Al acabar podéis poner en común lo que ha salido del vacío de cada persona y colgarlos en la pared.
- ¡Seguro que habéis transformado el vacío blanco en un mundo lleno de imágenes con significado especial para todas las personas!

Actividad 10

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

Vacío

(ESO Y FP)

¿Qué queremos conseguir?

Mejorar la aceptación de las aquellas situaciones inevitables e inmodificables, como las pérdidas, que forman parte de la vida.

¿Para quienes?

Educación Secundaria y Formación Profesional.

¿Cuándo?

En horario de tutoría.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

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

¿Qué necesitamos?

**Cuento “El vacío”
Video Cuento el vacío. Equipo audiovisual para el visionado.**

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1.

Lectura del cuento y/o visionado del videocuento a través de Youtube.

Paso 2.

Puesta en común.

Paso 3.

Realización de dibujos /murales sobre el cuento.

A tener en cuenta

El cuento y su temática se pueden trabajar tanto con el texto escrito/ilustrado, como con el vídeo disponible en Youtube.



Actividad 11

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

Cuerdas

¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

Educación Primaria.

¿Cuándo?

En clase, duración de 1 hora.

¿Cómo nos agrupamos?

**En gran grupo.
En parejas.**

¿Qué trabajamos?

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

¿Qué necesitamos?

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

¿Cómo lo hacemos?

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

Paso 2. Puesta en común en gran grupo.

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

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

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

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

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

Actividad alternativa para trabajar el cortometraje cuerdas en educación primaria

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

Paso 2. Puesta en común en gran grupo.

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

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

A tener en cuenta:

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

Actividad 12

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

Cuerdas

ESO & FP

¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

Educación Secundaria y Formación Profesional.

¿Cuándo?

En horario de tutoría.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

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

¿Qué necesitamos?

Vídeo del Cortometraje “Cuerdas”.
Equipo de reproducción audiovisual.

¿Cómo lo hacemos?

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

Paso 2. Puesta en común en gran grupo

Paso 3. Opciones de actividad:

Actividad alternativa 1

¿Qué otros finales podrían haber sucedido? Desarrollos alternativos.

Actividad alternativa 2

¿Qué ha podido significar en la vida de esta chica conocer a este chico? → Búsqueda de significado. Estimular las narrativas y discursos del alumnado.

Creación de marcapáginas, murales... basados en el cuento.

A tener en cuenta:

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

Este cortometraje está basado en una historia real.

El alumnado puede conocer la historia real en google, se puede recomendar como trabajo de investigación.

Actividad 13

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

¡Dale la vuelta!

¿Qué queremos conseguir?

Promover el desarrollo de pensamientos positivos ante situaciones adversas.

¿Para quienes?

**Educación Secundaria.
Formación Profesional.
5º y 6º de Primaria.**

¿Cuándo?

Sesión de tutoría.

¿Cómo nos agrupamos?

Pequeño grupo y gran grupo.

¿Qué trabajamos?

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

¿Qué necesitamos?

Bolígrafo, papel, cartulinas y rotuladores.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1.

Iniciamos la actividad con una lluvia de ideas. Le pedimos al alumnado que escriban en la pizarra mensajes negativos que suelen escuchar o incluso que suelen decir. Según hayan sido las aportaciones del alumnado, se pueden ofrecer algunos ejemplos como:

- **No vale la pena esforzarse, esto no tiene solución.**
- **Lo has hecho muy mal.**
- **No vas a saber hacerlo, es muy complicado para ti.**
- **valgo para eso...**

Paso 2.

En pequeño grupo, les pedimos que transformen esos mensajes negativos en mensajes positivos que nos ayuden a afrontar las situaciones conflictivas que vivimos.

Paso 3.

Por último, hacemos una puesta en común de los cambios que hemos hecho en el lenguaje.

A tener en cuenta.

Si se considera adecuado, se pueden seleccionar algunas frases y decorar el aula con ellas.



Actividad 14

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

Y ahora, ¿qué hacemos?

¿Qué queremos conseguir?

Reconocer situaciones cotidianas en las que podemos identificar diferentes emociones y ser capaz de representarlas.

¿Para quienes?

**Educación Secundaria.
Formación Profesional.
5º y 6º de Primaria.**

¿Cuándo?

Una o dos sesiones de tutoría.

¿Cómo nos agrupamos?

Trabajo por parejas, pequeño grupo y gran grupo.

¿Qué trabajamos?

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

¿Qué necesitamos?

Bolígrafo y papel.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1.

Dividimos la clase por parejas, y a cada una le damos, al azar, una emoción a trabajar. A cada pareja le pedimos que inventen una situación (con los amigos, la familia, en la calle, en el instituto...) en la que se refleje la emoción que queremos trabajar, en una intensidad elevada. Deben escribirla en un folio a modo de teatro, para que luego se pueda representar.

Paso 2.

En pequeño grupo, podrán elegir una de las situaciones que hayan escrito, y prepararla para representarla.

Paso 3.

Por último, se realizará la representación al gran grupo. El alumnado debe identificar de qué emoción se trata, principalmente, así como otras emociones que se puedan reconocer en la actuación.

Paso 4.

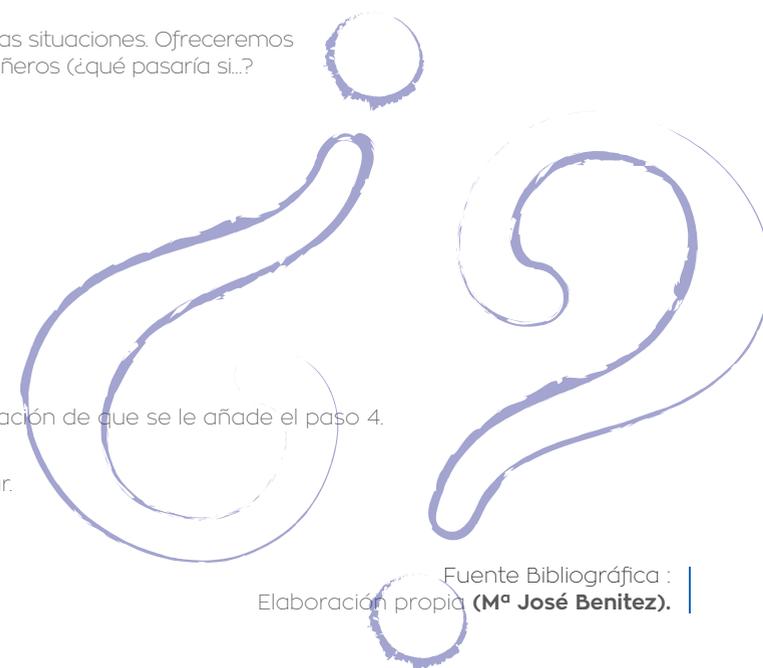
Tras la representación, analizaremos de forma conjunta las distintas situaciones. Ofreceremos alternativas al desenlace de la propuesta realizada por los compañeros (¿qué pasaría si...? ¿Cómo habríamos reaccionado si...?).

A tener en cuenta.

Esta actividad es la misma que la titulada ¡A actuar!, con la variación de que se le añade el paso 4.

Variante para Primaria:

Entregamos la emoción con la situación concreta a representar.



Actividad 15

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

Así son las cosas...¿jo no!?

¿Qué queremos conseguir?

Mejorar la aceptación de aquellas situaciones inevitables e inmodificables, que provocan dolor y malestar en el alumnado, buscando alternativas.

¿Para quienes?

Educación Secundaria y Formación Profesional.

¿Cuándo?

Una o dos sesiones de tutoría.

¿Cómo nos agrupamos?

Pequeño grupo y gran grupo.

¿Qué trabajamos?

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

¿Qué necesitamos?

**Bolígrafo y papel.
Ordenador.**

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1.

Presentamos al grupo diversas situaciones en las que las cosas no nos salen como esperamos:

- **Me acaban de informar de la muerte o enfermedad de un familiar cercano y muy querido.**
- **Mi pareja ha roto conmigo.**
- **He obtenido notas en la evaluación muy bajas, que no esperaba.**
- **Esta noche hay una fiesta a la que quería ir, pero me han castigado.**
- **Necesitas contarle algo a tu mejor amigo/a, pero no te coge el teléfono.**
- **Deseaba recibir un regalo por mi cumpleaños, y el que me han regalado no me ha gustado nada.**
- ...

Trataremos de que el alumnado aporte todas las situaciones que puedan ser útiles para el trabajo en cuestión.

Paso 2.

A continuación, les animaremos a que, en pequeño grupo, busquen alternativas al listado de situaciones que hemos elaborado entre todos. La idea sería trabajar con estrategias de afrontamiento, que les faciliten la vida, y conseguir llevar la situación a otra que no les genere más problemas.

Paso 3.

Por último, comentaremos en gran grupo las ideas que han surgido, y cada grupo las plasmará en un comic.

A tener en cuenta.

El alumnado podrá elegir si quiere realizar el comic en formato papel o en formato digital. En este último caso, pueden utilizar programas del tipo "Pixton", o algunas de las versiones gratuitas que existen.



Actividad 16

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

Veamos la Película

¿Qué queremos conseguir?

Reflexionar sobre nuestras actitudes y grado de tolerancia a la frustración, así como importancia de reconocer y valorar las emociones propias y ajenas, dando valor a la comunicación, amistad, solidaridad...

Visualizar distintas películas en grupo, cuya temática gire sobre el afrontamiento de emociones desagradables (frustración, descontento, ira...), para abordar temas como es el reconocimiento y aceptación de dichas emociones, para poder gestionarlas de forma beneficiosa.

¿Para quienes?

**Educación Primaria,
Educación Secundaria obligatoria
y Formación Profesional.**

¿Cuándo?

Durante dos clases.

Una (o una y media si se quiere ver entera) para visualizar la película y otra para debatirla.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo durante la visualización, en pequeño grupo para la búsqueda de valores y en gran grupo para compartir y debatir la información.

¿Qué trabajamos?

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

¿Qué necesitamos?

Proyector de video y material de clase: papel, bolígrafos, lápices...

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Visualizar en clase la siguiente película. **“Robots”**

Paso 2. ¿Con cuál o cuáles de los personajes te sientes identificado?

Paso 3. ¿El protagonista, a veces, se siente desolado?

Paso 4. ¿Qué actitud y conductas lleva a cabo?

Paso 5. ¿Influye la relación con los compañeros? ¿Cómo influye esta relación?

Paso 6. ¿Tiene ánimos por parte de la familia o de cualquier otro entorno?

Paso 7. ¿Acepta la situación? ¿Se centra en buscar soluciones al aceptar dicha situación?

Paso 8. Expresa sus sentimientos a su entorno ¿Crees que esto es positivo?

A tener en cuenta.

Previamente se ha de hacer una relación de películas con las temáticas asociadas que más interesen.

Para ello habrá que tener muy en cuenta la clase en la que se va realizar, así como las características de todos y cada una de las personas que componen el alumnado.

Ejemplo: Robots, tolerancia a la frustración y con aceptación de uno mismo.

Planta 4ª con frustración ante la enfermedad y pérdida de salud.

Up, para trabajar la pérdida de alguien cercano (siempre y cuando no haya un duelo reciente y activo en el momento en la clase)

Del revés, para trabajar el conocimiento y la importancia de todas las emociones, siempre que esta actividad no se haya trabajado ya en el Bloque I de Habilidades Emocionales Básicas.



Actividad 17

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

Tolerancia a la Frustración | WHAT'S UP

¿Qué queremos conseguir?

Regular situaciones emocionales adversas y debatir cómo generar soluciones.

¿Para quienes?

**Educación Secundaria.
Formación Profesional.
5º y 6º de Primaria.**

¿Cuándo?

En una o varias clases.

¿Cómo nos agrupamos?

Planteamos diversas conversaciones en grupos de 4 ó 5 para debatirlas posteriormente en el grupo clase.

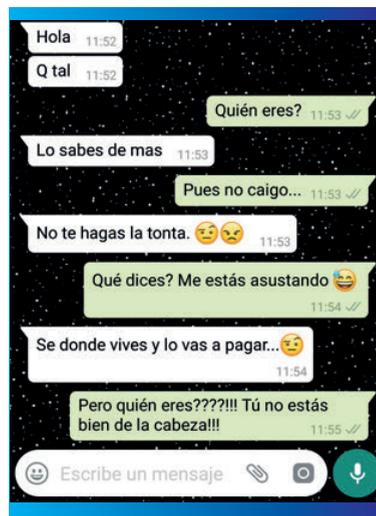
¿Qué trabajamos?

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

¿Qué necesitamos?

Fotografías de denuncias en periódicos o fichas elaboradas por uno mismo.

¿Cómo lo hacemos?



Paso 1. Imagina que le mandan este mensaje a alguien de tu entorno...

Paso 2. ¿Responderías? ¿Qué responderías?

Paso 3. ¿Cómo actuarías?

Paso 4. ¿Cómo te sentirías?

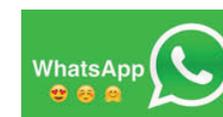
Paso 5. ¿Cómo te tranquilizarías?

Paso 6. ¿Se lo comentarías a alguien o te callarías?

Paso 7. Realizar un debate en clase.

A tener en cuenta.

Se pueden plantear diálogos con capturas de pantallas del alumnado desde situaciones denunciadas en periódicos o que se han dado en entornos digitales como Facebook, Instagram...



Actividad 18

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

Las emociones silenciosas con las que nos habla el cuerpo...

¿Qué queremos conseguir?

Identificar las emociones en función del lenguaje corporal, ya que el cuerpo se expresa de forma inconsciente cuando estamos sintiendo algún tipo de emoción, revelando parte de nuestro comportamiento inmediato o actitudes ante una situación.

¿Para quienes?

Educación Secundaria y Formación Profesional.

¿Cuándo?

Durante la clase.

¿Cómo nos agrupamos?

En pequeño grupo para preparar y representar una acción y comentarla en clase en gran grupo.

¿Qué trabajamos?

**Tolerancia al malestar.
Conciencia Emocional.
Regulación Emocional.
Autorrespeto y autoaceptación.**

¿Qué necesitamos?

Material de clase:
papel, bolígrafos, lápices...

¿Cómo lo hacemos?

**Paso 1.**

Visualizar alguna de las fotografías de los anexos. Responder a las siguientes preguntas.

Paso 2.

¿Sabrías indicar alguna emoción de estos personajes?

Paso 3.

¿Por qué?

Paso 4.

Intenta representar una emoción frustrante que hayas vivido con tu cuerpo y que en tu clase la adivinen

Paso 5.

Cambiar los papeles y que sean otras personas las que representen una emoción frustrante o situación difícil de tolerar, que hayan vivido.

Paso 6.

Busca una fotografía en el periódico o en una película e indica que emociones están sintiendo.

A tener en cuenta.

Con el siguiente juego intentaremos identificar e interpretar de forma general algunas de las emociones que pudieran darse ante situaciones concretas, con el fin de generar debate, sin tener como apoyo la cara de dichos personajes, lo cual resulta más difícil y complejo.

Este juego consiste en buscar fotografías de periódicos o las del anexo y hacer un análisis-debate de las posibles emociones para después debatirlo en el grupo clase.

ANEXO

A veces las posturas y gestos de una persona podrían indicarnos cómo se siente. Para hacer algunas indicaciones generales de apoyo para el alumnado, y con prudencia, se comentan algunas situaciones, las cuales no quiere decir que siempre se cumplan, sino que son simplemente orientativas, por lo que incluimos "podría sugerir, podría indicar..."

1.- Según los movimientos de la cabeza.

Cuando una persona tiene la cabeza inclinada lateralmente y mira hacia otra persona, podría indicar cierto grado de interés y atención.

Cuando apoyamos las manos en la barbilla y miramos hacia abajo, puede indicar aburrimiento.

Cuando la cabeza mira hacia un lado puede indicar contrariedad y desinterés.

Igualmente cuando la cabeza mira hacia abajo, puede indicar impaciencia y negatividad.

Movimientos de la cabeza desde un lado hacia el otro lado, puede indicar aversión.

Movimientos de la cabeza hacia arriba y abajo pueden indicar asentimiento.

Si la cabeza mira hacia arriba, indica neutralidad, duda o evaluación.

Cuando la cabeza se inclina hacia abajo, puede significar oposición, desaprobación, actitud negativa, impaciencia.

Si llevamos las manos hacia la cabeza como las mejillas o la barbilla, puede indicar evaluación, sorpresa e interés.

2.- Según las Posturas del cuerpo**21. Estando de pie.**

Cuando una persona se sitúa frente a frente, podría indicar desafío y oposición. Si la persona permanece justo al lado, puede indicar cooperación y aceptación.

Cuando una persona conversa en un ángulo recto con respecto a la otra persona, puede indicar relajación, tranquilidad y confianza.

22 Estando andando

Cuando una persona camina erguido, podría indicar seguridad.

Si se camina no erguido, puede transmitir cansancio, inseguridad, frustración y abatimiento.

Cuando una persona al caminar se agarra las manos tras la espalda, puede indicar furia, enfado o frustración.

Si los brazos al caminar están cruzados a la altura del pecho, podría delatar una actitud defensiva o de oposición.

2.3 Estando sentado.

Si se cruzan las piernas y se balancean, puede indicar aburrimiento.

Cuando una persona se abraza en una postura cerrada, podría indicar miedo.

Cuando una persona se sienta tumbado en una silla, podría indicar aburrimiento.

Si se sienta en el filo de la silla y se apoya en la silla, podría indicar atención y sorpresa.

3.- Según la postura de los brazos

Los brazos cruzados pueden indicar una postura defensiva o de inseguridad.

Si tenemos los brazos cruzados con los puños cerrados, podría indicar hostilidad o aversión.

Cuando una persona se agarra los codos indica hostilidad, enfado o ira.

4.- Según la postura de las piernas.

Cuando cruzamos las piernas, podríamos sentir aversión.

Si cruzamos las piernas estando de pie, podríamos sentir tensión. Cruzar los tobillos, podría indicar negativismo o aversión.

5.- Según los gestos.**5.1 De las Manos y dedos.**

Cuando una persona muestra sus palmas abiertas, podría indicar franqueza, verdad, honestidad, lealtad o inocencia.

Si nos frotamos las manos, podría indicar confianza, seguridad, tranquilidad o expectativa positiva.

Cuando frotamos el pulgar contra el índice, podría indicar interés.

Si mantener los dedos entrelazados, podría indicar frustración u oposición.

Si tenemos las manos detrás de la espalda, podría sugerir superioridad o autoridad o autocontrol.

Cuando ponemos las manos detrás de la cabeza, puede indicar superioridad y confianza.

Si apoyar la cabeza en la mano, podría indicar aburrimiento.

Cuando nos acariciamos la barbilla, podría significar que estamos dudando, valorando o con inseguridad.

Si nos acariciamos la nuca, podría sugerir enojo, rabia o frustración.

Cuando golpeamos con los dedos la mesa, podría indicar aburrimiento, impaciencia y nerviosismo.

Si nos apretamos o frotamos la nariz, los ojos, podríamos sentir duda u oposición.

Cuando jugamos con el pelo, puede sugerir aburrimiento o inseguridad.

Si nos mordemos las uñas, puede indicar inseguridad o miedo.

Cuando al hablar nos frotamos la nariz, podría indicar que se miente o rechazo.

Cuando al hablar una persona mira el reloj, pinta, garabatea o mira el móvil, podría sugerir aburrimiento, cansancio.

Si un interlocutor se "tumba" en la silla, indicaría aburrimiento.

Cuando una persona al hablar con otra persona se coloca la corbata, el pelo., podría indicar ira o frustración.

6.- Según los ojos

Cuando las pupilas de los ojos se dilatan, podría indicar interés, sorpresa y atracción.

Si se contraen las pupilas, podría sugerir mentira, enfado o enojo.

Si se parpadea mucho es señal posible de nerviosismo, miedo e inquietud.

Si apenas se parpadea, podría indicar tranquilidad, atención y seguridad.

Cuando se establece contacto ocular, podría sugerir confianza, control, interés, atención y relevancia,

Si se mira de reojo, podría indicar seducción, interés o curiosidad.

Cuando existe una desviación de la mirada, indicaría desinterés o aversión.

Si la mirada está perdida o hacia ningún lado en especial, podría indicar introspección, depresión o pensamiento dudoso.

Fuente Bibliográfica:

Elaboración y fotografías propias.

Flora Davis. 2004. La comunicación no verbal. Alianza Editorial. Madrid.

Sergio Rulicki. 2011. **Comunicación no verbal.** Granica. Buenos aires.

Allan and Barbara Pease. 2008. **Body Language.** Random House Publishing Group.

Actividad 18

Tolerancia al malestar

(frustración, rabia y otras emociones desagradables)

Las emociones silenciosas con las que nos habla el cuerpo...

ANEXO
FOTOGRAFICO



Actividad 19

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

Emotions games

¿Qué queremos conseguir?

Interactuar y competir, mediante la realización de un videojuego, en la consecución de un entorno emocional positivo, aprendiendo de nuestros miedos y herramientas emocionales.

¿Para quienes?

Educación Secundaria y Formación Profesional.

¿Cuándo?

En horario de tutoría o de clase.

¿Cómo nos agrupamos?

Por parejas.

¿Qué trabajamos?

**Tolerancia al malestar
Conciencia emocional
Regulación emocional
Habilidades socioemocionales:
Efectividad interpersonal.**

¿Qué necesitamos?

Ordenador, Tablet y programas de edición de videojuegos como Scratch.

¿Cómo lo hacemos?

Se propone hacer un videojuego, para ello prepararemos diferentes objetos que serán caras tristes. Éstos podrán cambiar a caras contentas al interactuar con corazones. Cuando dicha interacción suceda contabilizará como un punto.

Por otra parte, habrá diferentes fantasmas que al interactuar con las caras contentas, volverán a ser tristes, disminuyendo la puntuación en dos puntos.

El juego terminará cuando las caras lleguen al final de la pantalla o al alcanzar una puntuación concreta.

Secuenciación de la actividad:

Paso 1. Enseñanza del entorno Scratch.

Paso 2. Diseño de objetos.

Paso 3. Diseño de interacciones.

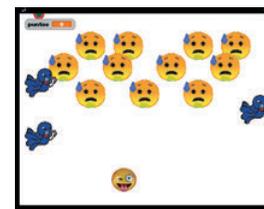
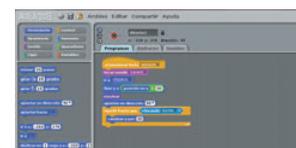
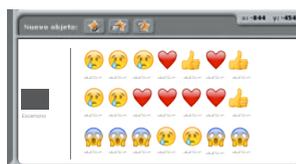
Paso 4. Diseño de escenarios.

Paso 5. Diseño de fantasmas o miedos.

Paso 6. Interacciones de fantasmas con objetos.

Paso 7. Prueba y juega en clase.

Paso 8. Debate en clase de los miedos y cómo afrontarlos



A tener en cuenta.

Se puede mejorar el juego creando unos bonos que le permita al jugador "lanzar" más corazones con las claves para un desarrollo emocional positivo. Por ejemplo: buenas relaciones sociales.

Actividad 20

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

Te reto a viajar Juntos

¿Qué queremos conseguir?

Conseguir, buscar, conocer y experimentar actividades que nos satisfagan y nos hagan la vida más agradable de forma saludable, lúdica y con alternativas a situaciones negativas.

Utilizar el humor como recurso socioemocional que permita un clima afable y de encuentro ante situaciones difíciles.

Saber solventar problemas inesperados de forma justa, con opiniones razonadas, de forma sincera y responsable con flexibilidad y capacidad de cambio.

¿Para quienes?

**Educación Secundaria
y Formación Profesional.**

¿Cuándo?

En horario de tutoría o de clase.

¿Cómo nos agrupamos?

En grupos de cuatro o cinco.

¿Qué trabajamos?

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

¿Qué necesitamos?

Tablero adjunto, bolígrafos y papel.

¿Cómo lo hacemos?

Partimos de un tablero con diferentes casillas donde iremos tirando un dado y respondiendo diferentes preguntas de posibilidades o actividades que nos hacen la vida más social y agradable. La estrategia general no solo busca conseguir sumar el máximo posible de puntos, sino también generar el aprendizaje de las actividades beneficiosas para un buen clima social, de tal forma que se debata en cada tirada la actividad mencionada.

Las tarjetas serán realizadas por el alumnado para el cual se va a utilizar el juego, de forma que se propongan actividades que puedan aprender y realizar de forma responsable, adecuadas al grupo-clase concreto.

En el juego se intentará realizar diferentes posibilidades como dibujar, explicar, calcular...

Paso 1. Elaboramos un listado para el alumnado con diferentes posibilidades, como hemos dicho orientadas a disfrutar de forma responsable y saludable. (Ver lista en margen derecho).

Ejemplo: viajar, cuidar una mascota, ir al cine, cocinar, pasear...

Paso 2. Se les pide que analicen situaciones que demuestren el conocimiento de dicha actividad de forma lúdica que escribirán en una tarjeta que han creado como si fuera un reto con pistas y la solución aportada. Para hacerlo más divertido, se intentará hacer chistes de cada reto.

Paso 3. Una vez realizada cada tarjeta, se empezará a jugar tirando un dado y respondiendo a la tarjeta que le corresponda. Si acierta, seguirá tirando y respondiendo a dichos retos.

Paso 4. Si el alumnado falla pasará a la siguiente persona.

Paso 5. Al final del juego se hará un debate de todas las actividades tratadas.

A tener en cuenta.

El tablero puede ser realizado por el alumnado y puede ser de cualquier forma geométrica. Se recomienda que sea divertido y que se fomente el debate sobre el tema principal.

ACTIVIDADES DE LAS TARJETAS.

- 0.- Dibujar.
- 1.- Hacer un viaje.
- 2.- Cuidar una mascota.
- 3.- Salir con los amigos.
- 4.- Prestar un voluntariado en una ONG.
- 5.- Pasear por el campo.
- 6.- Practicar algún deporte.
- 7.- Estudiar.
- 8.- Ir al cine.
- 9.- Realizar las tareas de casa.
- 10.- Ir al teatro.
- 11.- Bailar.
- 12.- Escuchar música.
- 13.- Estar tranquilamente en casa.
- 14.- Ir a comer fuera.
- 16.- Leer un buen libro.
- 17.- Dar una vuelta en bicicleta.
- 18.- Ir a un cumpleaños.
- 19.- Participar en un comparsa.
- 20.- Aprender a cocinar.
- 21.- Buscar o haz algo interesante...
- 22.- Visitar algún monumento.
- 23.- Visitar a un familiar.
- 24.- Colaborar en las fiestas de mi ciudad:
Ejemplo: San Isidro, Navidad, Las candelas...
- 25.- Hacer una coreografía de baile, espectáculo, magia... para el día del centro.
- 26.- Ir a clase de la escuela de música.
- 27.- Iniciar un curso de robótica, videojuegos, impresión 3D...
- 28.- Aprender idiomas.
- 29.- Ir a nadar.
- 30.- Ir de compras.

Te reto a viajar Juntos



ejemplo de tablero y tarjetas

EL GRAN RETO VIAJAR:

¿VIAJAR CON LOS DEMÁS?

En este juego deberás ir superando cada uno de los retos en los que caigas al tirar un dado. Si caes en las casillas de colores, deberás solucionarlo o de lo contrario volver al punto de partida más inmediato.

INICIO DIBUJA CALCULA EXPLICA PIENSA

Reto n° 0:
DIBUJAR.

RETO 0: PARA SABER DIBUJAR BIEN DEBES DOMINAR EL ESPACIO.

PARA SUPERAR ESTE RETO, DEBES UNIR LOS DOS DEDOS INDICES DELANTE DE TU CARA A UNA DISTANCIA DE UNOS 40 CM.. ¡CON UN OJO CERRADO!

PISTA 1: LO QUE ESTÁ CERCA, ESTÁ LEJOS...

SOLUCIÓN 0: ACERCAR EL DEDO DEL OJO ABIERTO.

Reto n° 1:
HACER UN VIAJE.

RETO 1: ESTÁN DOS PATOS COMPITIENDO POR HACER UN VIAJE A PARÍS. AL FINAL NINGUNO DE ELLOS PUDO IR. ¿POR QUÉ?

PISTA 1: COSAS DE PATOS.

SOLUCIÓN 1: QUEDARON "EMPATADOS"

Reto n° 2:
CUIDAR UNA MASCOTA.

RETO 2: ¿QUE ES MAS GRANDE UN NIÑO DE UN AÑO O UN POLLITO DE UN AÑO.

PISTA 2. FUE POR POQUITO.

SOLUCIÓN 2: EL POLLITO POR TENER UN AÑO Y PICO.

Reto n° 3:
SALIR CON LOS AMIGOS.

RETO 3: SI TU AMIGO QUISIERA IR AL SOL. ¿QUÉ CONSEJO LE DARÍAS?

PISTA 3: ¡ES MEJOR BROMEAR!

SOLUCIÓN 3: QUE FUERA DE NOCHE.

Reto n° 4:
COOPERAR EN UNA ONG

RETO 4: VAMOS A FUNDAR UNA ONG QUE CUIDE SERPIENTES Y LAS DEVUELVA AL MEDIO NATURAL...

SABRÍAS DECIR CUAL DE ELLAS ES LA MAS CARA?

PISTA 4. LO DICE SU NOMBRE. EXISTEN COSAS QUE NO SON GRATIS.

SOLUCIÓN 4. LA "COBRA"

Reto n° 5:
PASEAR POR EL CAMPO.

RETO 5: SI PASEAS POR EL CAMPO Y VES UN REBAÑO DE OVEJAS...¿SABES POR QUÉ NUNCA LLEGO A CONTAR TODAS?

PISTA 5. SEGURAMENTE TE TRANQUILIZA...

SOLUCIÓN 5: TE DUERMES.

Reto n° 6:
PRACTICA ALGÚN DEPORTE.

RETO 6: SI EN UNA CARRERA DE FONDO ADELANTAS AL ÚLTIMO...¿EN QUÉ POSICIÓN QUEDARÁS?

PISTA 6. NO TE CANSES.

SOLUCIÓN: SI ERES EL ÚLTIMO. NO PUEDES ADELANTAR AL ÚLTIMO.

Reto n° 7:
ESTUDIAR.

RETO 7: SABRÍAS DECIR...¿CUÁL ES EL PÁJARO QUE RECIBE MEJORES NOTAS?

PISTA 7. TODO ES LÓGICA.

SOLUCIÓN 7: EL MÁS "EMPOLLÓN".

Reto n° 8:
IR AL CINE.

RETO 8: UN JOVEN MURIÓ ATROPELLADO POR UN CAMIÓN CUANDO IBA AL CINE. ¿SABRÍAS DECIR POR QUÉ?

PISTA 8: EL CINE ES PUBLICIDAD.

SOLUCIÓN 8: NO VIO LOS "TRAILERS".

Reto n° 9:
REALIZAR TAREAS DE CASA.

RETO 9: SI TIENDES UNA CAMISETA PARA QUE SE SEQUE Y TARDA 7 MINUTOS...

¿CUANTO TARDARÁN 7 CAMISETAS?

PISTA 9. DEPENDERÁ DEL TIEMPO.

SOLUCIÓN 9. 7 MINUTOS.

Reto n° 10
IR AL TEATRO.

RETO 10. EN EL TEATRO ES MUY IMPORTANTE LA IMAGINACIÓN...COGE CON EL DEDO PULGAR E INDICE UNA CUARTILLA DE PAPEL Y DOBLALÁ A LA MITAD...DOBLA EL PAPEL CON UN HILO MÁGICO QUE TIRA DESDE LA OTRA MANO.

PISTA 4. TODO ES IMAGINACIÓN, PERÓ ROMPE EL PAPEL...

SOLUCIÓN 4. DESLIZA EL PULGAR SOBR EL INDICE

Reto n° 11:
BAILAR.

RETO 11. PARA BAILAR BIEN SE DEBE SER MUY COORDINADO...LEVANTA LOS BRAZOS Y HAZ GIROS EN SENTIDO HORARIO SIN PARAR.

SUPERARÁS ESTE RETO SI CONSIGUES QUE UN PIE GIRE EN SENTIDO ANTIHORARIO A LA VEZ QUE LOS BRAZOS VAN EN SENTIDO CONTRARIO

PISTA 11. ES CUESTIÓN DE PRÁCTICA.

SOLUCIÓN 11. REIRSE

Reto n° 12:
ESCUCHAR MÚSICA.

RETO 12: TENER BUEN OIDO ES ESENCIAL.

SUPERARÁS ESTE RETO, SI ROMPES EN TRES INTENTOS UN FOLIO EN LA MITAD.

PISTA 12. NO ES LO MISMO OIR QUE ESCUCHAR...

SOLUCIÓN 12. ¡HAS FALLADO, LO HAS HECHO EN UN INTENTO Y ES EN TRES INTENTOS!

Reto n° 13:
ESTAR TRANQUILO EN CASA.

RETO 13. SI ESTÁS TRANQUILO EN CASA. PODRÁS SUPERAR ESTE RETO SI DOBLAS UN FOLIO A LA MITAD SIETE VECES. ¿PODRÁS?

PISTA 13. LO CONSEGUIRÁS SI ERES HUMILDE.

SOLUCIÓN 13. NO SE PUEDE

Actividad 20

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

Te reto a viajar Juntos



ejemplo de tablero y tarjetas

<p>Reto n° 14: COMER FUERA.</p> <p>RETO 14. ¿TE GUSTAN LOS PASTELES?</p> <p>SUPERARAS ESTE RETO SI CORTAS UN PASTEL CILÍNDRICO EN OCHO PARTES, PERO CON SOLO TRES CORTES.</p> <p>PISTA 14. ES GEOMETRÍA</p> <p>SOLUCIÓN 14. DOS CORTES EN CRUZ Y UNO QUE LO PARTA A LA MITAD.</p>	<p>Reto n° 16: LEER UN BUEN LIBRO.</p> <p>RETO 16. DICEN QUE LA BIBLIA ES UNO DE LOS MEJORES LIBROS DE LA HISTORIA...¿SABRÍAS DECIR CUAL FUE EL ÚLTIMO ANIMAL QUE DIOS CREÓ?</p> <p>PISTA 16. ES SENCILLO.</p> <p>SOLUCIÓN 16. EL DELFIN.</p>	<p>Reto n° 17: DAR UNA VUELTA EN BICICLETA.</p> <p>RETO 17. RESPETAR LAS NORMAS DE CIRCULACIÓN ES MUY IMPORTANTE...</p> <p>EXPLICA POR QUÉ UN AGENTE NO SANCIONÓ A UNA SEÑORA A LA QUE SE LE OLVIDÓ EL PERMISO DE CONDUCIR Y DESPRECIÓ UNA SEÑAL DE PROHIBIDO EL PASO Y CIRCULÓ POR DOS CALLES EN SENTIDO CONTRARIO.</p> <p>PISTA 17. SEGURAMENTE TENÍA TODAS LAS DE LA LEY.</p> <p>SOLUCIÓN 17. IBA ANDANDO.</p>	<p>Reto n° 18: IR A UN CUMPLEAÑOS.</p> <p>RETO 18. DEBES ANIMAR UN CUMPLE.</p> <p>DEBES SOSTENER UN FOLIO POR UNA DE SUS ESQUINAS DURANTE UN MINUTO.</p> <p>PISTA 18. DOBLA Y DOBLA EL FOLIO</p> <p>SOLUCIÓN 18. DOBLALO COMO SI FUERA UN AVIÓN DE PAPEL</p>	<p>Reto n° 19: PARTICIPAR EN UN COMPARSA.</p> <p>RETO 19. LAS COMPARSAS ES UN MUNDO DE COLORES Y VOLUMEN...COMO LOS GLOBOS.</p> <p>¿CÓMO ATRAVESARÍAS UN GLOBO HINCHADO SIN EXPLOTARLO CON UN PALILLO?</p> <p>PISTA 19. BUSCA EL SITIO ADECUADO.</p> <p>SOLUCIÓN 19. POR LA BOQUILLA.</p>
<p>Reto n° 20: APRENDER A COCINAR.</p> <p>RETO 20. EN LA ALTA COCINA SE NECESITA IMAGINACIÓN. QUEREMOS HACER UN PLATO CON PATATAS Y QUE LOS COMENSALES NO SE ENSUCIEN LA MANOS. PARA ELLO VAMOS A UTILIZAR UNA PAJITA DE REFRESCOS.</p> <p>¿SABRÍAS ATRAVESAR LA PATATA CON LA PAJITA SIN DOBLARLA?</p> <p>PISTA 20. TODO ES CUESTIÓN HABILIDAD.</p> <p>SOLUCIÓN 20. TAPA EL AGUJERO SUPERIOR DE LA PAJITA CON EL DEDO</p>	<p>Reto n° 21: BUSCA O HAZ ALGO INTERESANTE...</p> <p>RETO 21. EN INTERNET EXISTEN INFINIDAD DE COSAS INTERESANTES.</p> <p>TE RETAMOS A QUE TIRES UNA BOTELLA DE AGUA Y QUE SE QUEDE DE PIE EN TRES INTENTOS.</p> <p>PISTA 21. TIENE TRUCO.</p> <p>SOLUCIÓN 21. LLENA SOLO UN TERCIO Y DALE UN TOQUE DE MUÑECA</p>	<p>Reto n° 22: VISITAR ALGÚN MONUMENTO.</p> <p>RETO 22. IMAGINA QUE VAS A SALVAR A UN GLADIADOR DE LA MUERTE...</p> <p>DIBUJA EL SIMBOLO QUE UTILIZARÍAS MUY UTILIZADO DE INTERNET.</p> <p>PISTA 22. LO TIENES MUY A MANO.</p> <p>SOLUCIÓN 22.</p> 	<p>Reto n° 23: VISITAR A ALGÚN FAMILIAR..</p> <p>RETO 23. ME ENCANTA IR CON LA ABUELA A UN RESTAURANTE CHINO...LE DAN DOS PALILLOS PARA COMER Y...</p> <p>¿SABES QUE HACE?</p> <p>PISTA 23. HACÍA MUCHO FRÍO.</p> <p>SOLUCIÓN 23. UNA BUFANDA.</p>	<p>Reto n° 24: COLABORAR EN FIESTAS...</p> <p>RETO 24. HACER REIR ES FUNDAMENTAL EN LAS FIESTAS.</p> <p>CUENTA UN CHISTE QUE SE RIÁN POR LO MENOS DOS COMPAÑEROS/AS DE CLASE.</p> <p>PISTA 25. NO HACE FALTA QUE EL CHISTE SEA BUENO.</p> <p>SOLUCIÓN 25. RIETE MIENTRAS LO CUENTAS Y SE REIRÁ TODO EL MUNDO.</p>
<p>Reto n° 25: HACER UNA COREOGRAFÍA...</p> <p>RETO 25. ¿SABRÍAS DECIR QUE COMIDAS BAILAN MAS?</p> <p>PISTA 25. SON PLANTAS QUE SABEN MUY REQUETE BIEN.</p> <p>SOLUCIÓN 25. LOS QUE TIENEN SALSA.</p>	<p>Reto n° 26: IR A LA ESCUELA DE MÚSICA.</p> <p>RETO 26. IMAGINA QUE ERES MÚSICO. ¿QUÉ HARÍAS PARA SABER CUANTOS METROS TIENE UNA PARED?</p> <p>PISTA 26. ES CUESTIÓN DE DAR LA NOTA.</p> <p>SOLUCIÓN 26. LA-MI-DO.</p>	<p>Reto n° 27: INICIAR UN CURSO DE ROBÓTICA, ANIMACIÓN...</p> <p>RETO 27. HE EMPEZADO UN CURSO DE ANIMACIÓN Y YA SE LA DIFERENCIA ENTRE EL FORMATO JPG Y GIF.</p> <p>¿SABES QUE LE DICE UN GIF A UN JPG?</p> <p>PISTA 27. NADA ES ESTÁTICO.</p> <p>SOLUCIÓN 27. "ANIMATE"</p>	<p>Reto n° 28: APRENDER IDIOMAS...</p> <p>RETO 28. ESTÁS EN UN ASCENSOR EN ALEMANIA Y QUIERES IR AL PISO QUINTO.</p> <p>¿CÓMO LO LLAMARÍAS?</p> <p>PISTA 28. ES CASI COMO EN ESPAÑA.</p> <p>SOLUCIÓN 28. PULSANDO EL BOTÓN 5.</p>	<p>Reto n° 29: IR A NADAR.</p> <p>RETO 29. LOS PECES SON MUY SOCIABLES.</p> <p>¿QUÉ LE DICE UN PEZ A OTRO?</p> <p>PISTA 29. EL AGUA ES FUNDAMENTAL.</p> <p>SOLUCIÓN 29. NADA.</p>

¿Qué queremos conseguir?

Saber cómo gestionar la ira desde un punto de vista práctico y colectivo que nos permita saber cuáles son las fases emocionales para llegar a calmarla y atenuarla.

¿Para quienes?

**Educación Secundaria
y Formación Profesional.**

¿Cuándo?

En horario de tutoría o de clase.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

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

¿Qué necesitamos?

Folios, lápices/ bolígrafos, papel.

¿Cómo lo hacemos?

Vamos a realizar un libro, el cual nos permita identificar las diferentes fases de la ira para llegar a un estado de tranquilidad y a la vez que el alumnado tenga un objeto que le recuerde qué hacer antes de “explotar” ante situaciones de stress.

Secuenciación de la actividad:

Paso 1. Diseñamos una portada para nuestro libro que le llamaremos como consideremos oportuno. Ejemplo: “ÁBRASE EN CASO DE IRA”.

Paso 2. Plantearemos en grupo qué podríamos escribir, dibujar, colorear en cada página para llegar desde un estado muy alterado a uno de tranquilidad.

Por ejemplo:

Página uno: Introducción: “Léase solo en caso de emergencia”.

Página dos: “Si se indigna, rompa esta página en miles de trozos”.

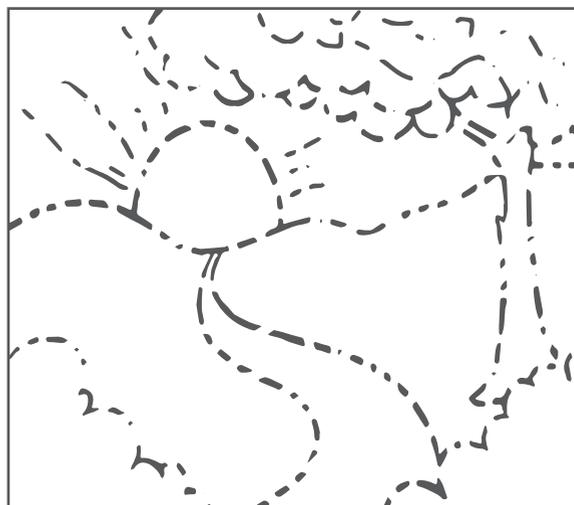
Página tres: “Si continúa con el enfado, coja un lápiz y raye con energía esta página”.

Página cuatro: “Si sigue con enfado, escriba todo lo que le ocurra rápidamente”.

Página cinco: “Rompa las palabras de la página anterior por la mitad”.

Página seis: “Borre con una goma las palabras que están escritas y sople hasta que no quede nada escrito ni restos de goma” (previa mente se escribirán palabras como tranquilidad, sol, quietud, sosiego, calma, paz, serenidad, apacibilidad, placidez, reposo, seguridad, imperturbabilidad, silencio..).

Página siete: Complete el siguiente dibujo.



Actividad 21

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

Ábrase en caso de ira**ANEXO**

Página ocho: Coloree el dibujo anterior.

Página nueve: Llame por teléfono a su mejor amigo/a y hable con él/ella.

Página diez: Busque estas palabras en la sopa de letras siguientes. Las palabras **son alegría, amor, compañeros, empatía.**

G	E	O	Ñ	E	I	R	A	U	P
I	M	L	A	Z	I	E	L	E	N
P	A	I	T	A	P	M	E	F	O
Z	A	J	I	X	V	E	G	C	J
Q	T	M	O	A	M	O	R	B	O
V	G	N	P	V	O	E	I	N	N
V	E	R	G	U	E	E	A	P	E
C	O	M	P	A	Ñ	E	R	O	S

Página once: Defina con sus palabras: tranquilidad.

Página doce: Respire profundamente y piense hacia dónde va el aire que respira.

Página trece: Mientras respira, relaje sus hombros, brazos y manos.

Página catorce: Dé un paseo mientras sigue respirando...

Página quince: Contemple una flor, un pájaro, una nube...

Paso 3. Una vez realizada cada tarjeta, se empezará a jugar tirando un dado y respondiendo a la tarjeta que le corresponda. Si acierta, seguirá tirando y respondiendo a dichos retos.

Paso 4. Si el alumnado falla pasara a la siguiente persona.

A tener en cuenta:

Se ha de incidir que la mejor manera de solucionar problemas o enfrentamientos, empieza por controlarse y posteriormente hablarlo con las personas implicadas para buscar soluciones posibles.

Actividad 22

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

Meditación: La rueda de la conciencia.

¿Qué queremos conseguir?

Aumentar la tolerancia al malestar. Tener en cuenta el papel de la atención en la tolerancia al malestar.

Tomar conciencia de las actividades de la mente sin dejarse arrastrar por ellas.

¿Para quienes?

Educación Secundaria y Formación Profesional.

¿Cuándo?

**Sesión de tutoría.
40 minutos.**

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

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

¿Qué necesitamos?

Lectura sobre meditación, se aporta muestra en esta ficha.

¿Cómo lo hacemos? Secuenciación de la actividad:

Paso 1. Leemos el texto con la meditación (en apartado "a tener en cuenta").

Paso 2. Comentamos la experiencia y pensamos para qué puede ser útil, por ejemplo, a través de preguntas abiertas del tipo ¿cómo os habéis sentido?, ¿qué os aporta esta actividad?, ¿cuándo la utilizarías?..

A tener en cuenta:

Ser conscientes de la propia mente puede ser de gran ayuda. Esta es una forma de consciencia muy útil, a continuación, dedicaremos unos minutos a hacer precisamente esto.

Busca una postura cómoda, te recomiendo sentarte con la cabeza erguida, con la planta de los pies en el suelo y sin cruzar las piernas. Y ahora con los ojos abiertos, prueba esto. Deja que tu atención se desplace al centro de la sala. Ahora observa tu atención mientras se desplaza a la pared más alejada. Ahora síguela mientras regresa al centro de la sala y luego acércatela como si sostuvieras un libro y fueras a leerlo. Fíjate que la atención se puede desplazar a distintos lugares.

Dirige ahora la atención a tu interior. Si quieres puedes cerrar los ojos. Siente interiormente tu cuerpo en el espacio, en el lugar de la sala donde estás sentado. Ahora, ve tomando conciencia de los sonidos de tu alrededor. Deja que la sensación del sonido llene tu atención (Unos instantes de pausa).

Deja que la atención encuentre tu respiración allí donde más la sientas: en las fosas nasales, por donde el aire entra y sale, o en el pecho, que asciende y desciende, o en el abdomen, que se hincha y deshincha. Puede que hasta sientas que respira todo tu cuerpo. Donde la sientas de una manera más natural, permite que la atención siga la inspiración y luego la espiración. (Pausa).

Cuando te des cuenta, como suele suceder, que la mente empieza a divagar y se pierde en un pensamiento, un recuerdo, una emoción o una preocupación, límitate a tomar nota de ello y, con amor y sin forzar, devuelve la atención a la respiración, allí donde la sientas, y sigue cada inspiración y espiración (Pausa).

Mientras vas siguiendo la respiración te contaré una historia muy antigua que ha ido pasando de generación en generación.

La mente es como un océano y bajo la superficie, en sus profundidades todo es calma y claridad. Lo que ocurre en la superficie no importa. Da igual que esté en calma o agitada, o que se haya desatado una tormenta: la profundidad del océano es tranquila y serena. Desde esa profundidad puedes ver la superficie y observar la actividad que hay en ella. Del mismo modo, desde la profundidad de la mente puedes mirar hacia arriba y ver las olas mentales en la superficie de la mente, toda esa actividad mental de pensamientos, emociones, sensaciones y recuerdos. Goza ahora de la oportunidad de observar esa actividad en la superficie de tu mente. A veces es conveniente dejar que la atención vuelva a centrarse en la respiración y volver a instalarse en el lugar de tranquilidad que se halla en lo más profundo de la mente. Desde este lugar puedes tomar conciencia de las actividades de la mente sin dejarte arrastrar por ellas; puedes entender que no son la totalidad de quién eres, que tú eres más que tus pensamientos y sentimientos, y percibirlos sabiendo que no son tu identidad. No son más que una parte de la experiencia de tu mente. Hay personas a las que

nombrar estas actividades mentales y decir que son pensamientos, emociones, recuerdos o preocupaciones, las ayuda a verlas como sucesos que van y vienen. Deja que se alejen flotando levemente hasta que se acaben saliendo de la conciencia. (Pausa).

Compartiré contigo otra imagen mientras sigues centrado en tu interior. Quizá la encuentres útil y quieras utilizarla. Imagina la mente como una rueda de conciencia. Imagina una rueda de bicicleta de cuya llanta salen radios que la conectan con el eje del centro. En la rueda de la conciencia de tu mente, todo lo que puede acceder a tu conciencia se hallaría en uno de los puntos infinitos del perímetro de la llanta. Un sector de la llanta podría incluir a los cinco sentidos: el tacto, el gusto, el olfato, el oído y la vista; son los sentidos que introducen el mundo exterior en la mente. Otro de los sectores de esta llanta correspondería al sentido del cuerpo, las sensaciones de las extremidades, de los músculos de la cara y de los órganos que tenemos en el torso, los pulmones, el corazón los intestinos. Todo el cuerpo lleva su sabiduría a la mente y este sentido corporal, el sexto sentido si quieres llamarlo así, es otro de los elementos al que podemos dirigir la conciencia. Otros puntos de la llanta son los que la mente crea directamente, como los pensamientos y las emociones, los recuerdos y las percepciones, las esperanzas y los sueños. Este segmento de la llanta de la mente también está al alcance de nuestra conciencia y esta capacidad de ver la mente misma, la nuestra y la de los demás es lo que podemos llamar, séptimo sentido. Cuando sentimos nuestras conexiones con los demás, percibimos nuestras relaciones con el mundo y quizás eso sea otra capacidad, un octavo sentido, relacional.

Observa ahora que puedes elegir el punto al que deseas enviar tu atención. Puedes elegir el punto de la llanta que quieres visitar. Puedes dirigir la atención a uno de los cinco sentidos, o quizás a la sensación en el estómago, y enviar un radio hasta allí. O puedes optar por dirigir la atención a un recuerdo y enviar un radio a la parte de la llanta donde se sitúa el séptimo sentido. Todos estos radios emanan de las profundidades de la mente, que es el eje de la rueda de la conciencia. Y al concentrarnos en la respiración veremos que ese eje o centro se hace más espacioso. Cuanto más se expanda ese centro, mayor será nuestra capacidad de ser receptivo a lo que aparezca en la llanta. Podemos entregarnos a la espaciosidad, a la cualidad luminosa de ese centro, que puede recibir cualquier aspecto de la experiencia tal como es. Sin ideas preconcebidas ni juicio, esta atención plena, esta atención receptiva, nos lleva a un lugar sereno donde podemos tener conciencia y conocimiento de todos los elementos de nuestra experiencia.

Como la tranquila profundidad del océano, el centro de la rueda de la conciencia es un lugar de serenidad, de seguridad, de apertura y de la curiosidad. Desde este lugar seguro y abierto podemos explorar la naturaleza de la mente con ecuanimidad, energía y concentración. El centro de nuestra mente está siempre disponible, en este preciso momento, desde él, podemos entrar en un estado compasivo de conexión con nosotros mismos y con los demás.

Centrémonos en la respiración unos instantes más, y ahora juntos, abramos el espacio de la mente a la belleza y a la maravilla de lo que es. (Pausa). Cuando estés preparado, puedes aspirar de una manera más deliberada y, si quieres más profunda, e irte preparando poco a poco para abrir los ojos.

No me gusta. No estoy de acuerdo

¿Qué queremos conseguir?

Mejorar la aceptación de situaciones que no nos gustan.

Mejorar la aceptación de las aquellas situaciones inevitables e inmodificables, que provocan dolor y malestar en el alumnado.

¿Para quienes?

**5º y 6º de Educación Primaria.
Educación Secundaria y Formación Profesional.**

¿Cuándo?

**A lo largo de una o varias clases.
Durante una o más horas de tutoría.**

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

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

¿Qué necesitamos?

Folios, lápices/ bolígrafos, pizarra y rotuladores o tizas.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Presentación de situaciones que no me gustan. Por ejemplo:

- **Mi mejor amigo/a se va a vivir a otra ciudad.**
- **Mi familia/madre/padre cambia de trabajo y nos tenemos que mudar, a mí no me gusta la idea.**
- **Mi familia me ha dicho que se va a separar.**
- **Mi mascota está muy enferma y no tiene cura.**
- **Mis familiares no quieren comprarme un móvil.**
- **He sacado menos nota de la que esperaba en el examen.**
-

Las podemos representar en role play, es decir, en forma de "teatro", dando diferentes alternativas de comportamiento. Viendo las que opciones más nos ayudan y las que menos. Sobre todo, la intención que el alumnado aprenda estrategias que no empeoren las situaciones difíciles, sino que ayuden.

Paso 2. Puesta en común.

Paso 3. Alternativas que tenemos para aceptar esas situaciones. QUÉ PODEMOS HACER.

Paso 4. Se pueden construir tarjetas / diseñar fotos que nos recuerden estas estrategias.

Estrategias de "Mente Sabia": **ESTRATEGIAS DE ACEPTACIÓN, ACCEPTS.**

La "mente sabia" es esa sabiduría que reside en cada uno de nosotros, que incluye la razón y la emoción, lo que pensamos y lo que sentimos a la misma vez. Es un estado de la mente al que sería deseable acceder cuando tenemos que tomar decisiones importantes, por eso pensamos que es deseable potenciar este estado mental en el alumnado.

A menudo, nos dejamos llevar sólo por las emociones o sólo por los pensamientos; integrar ambos nos puede ayudar en el futuro en la toma de decisiones y afrontamiento de situaciones difíciles.

A continuación se describen una serie de estrategias que pueden ser trabajadas con el alumnado para la mejora de aceptación de situaciones difíciles. ACCEPTS (ACEPTA) forma el acrónimo con el que empieza cada una de las siguientes estrategias:

ESTRATEGIA 1.

ACTIVIDADES.

Distraer nuestra atención haciendo algo que necesite de nuestra concentración:

Llamar o ir a ver a una amiga o un amigo.

Ver nuestra película o programa favorito.

Jugar a videojuegos.

Escribir.

Colaborar en alguna tarea de casa.
Dar un paseo.

Leer un libro.

Escuchar música, online, a través de apps, etc.

Hacer los deberes.

Jugar a juegos de mesa, etc.



ESTRATEGIA 2.

COLABORAR.

Hacer algo por otra persona:

Ayudar a alguien con un trabajo.

Hacer algo agradable por otra persona.

Dar cosas que no necesitamos.

Sorprender a alguien con una gran nota/favor.

Hacer voluntariado.

Cuidar de tu mascota.

Etc.



ESTRATEGIA 3.

COMPARAR.

Comparar cómo te estás sintiendo en relación con alguna otra vez que te hayas sentido peor.

Piensa en otras personas que están afrontando más o menos la misma situación que tú (sin emitir juicios de valor).



ESTRATEGIA 4:

EMOCIONES.

Aprender a generarse emociones distintas, opuestas.

Ver una película o programa divertido cuando estamos tristes.

Escuchar música que nos levante el ánimo cuando está "bajo".

Hacer una actividad cuando estamos tristes que nos impulse, os active.



ESTRATEGIA 5:

PENSAMIENTOS.



Puedes distraer tu atención de esos pensamientos desagradables poniendo la atención en otros pensamientos: los que surjan de una lectura.

Haciendo puzzles de palabras o sudokus.

Contando hasta 10.

Recordar los nombres de todos los colores que te sepas o que identifiques en un póster u objetos de una habitación.

Traduciendo palabras a otro idioma.

ESTRATEGIA 6:

TIEMPO FUERA.

Pon la situación dolorosa lejos de tu mente temporalmente.

Construye una pared imaginaria entre tú y la situación.

Pon el dolor en una "caja".
Crea una puerta imaginaria cerrada con llave.

Puedes escribir qué te molesta o dibujarlo y meterlo en una caja, cajón, en una papelera, etc.



ESTRATEGIA 7:

SENSACIONES.

Distraer la atención a través de las sensaciones físicas:

Sostener Hielo con una mano.

Escuchar música.

Darse un baño o ducha caliente.

Estrujar o apretar una pelota o similar.

Hacer sentadillas.

Acariciar a tu mascota.



Se pueden generar y trabajar ejemplos nuevos en la pizarra.

Observaciones a tener en cuenta:

Adaptar las situaciones inventadas al grupo-clase
(edad, contexto cultural, etc.)

Actividad 24

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

¿Cuál es vuestro truco para calmaros?

¿Qué queremos conseguir?

Aumentar la capacidad de autorregulación y calma, y por tanto, de tolerancia, ante aquellas situaciones que provocan dolor y malestar en el alumnado.

¿Para quienes?

**Educación Secundaria
y Formación Profesional.**

¿Cuándo?

**En horario de tutoría.
Puede realizarse en una o más tutorías.**

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo y en individual.

¿Qué trabajamos?

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

¿Qué necesitamos?

Folios, lápices/ bolígrafos, pizarra y rotuladores o tizas.

¿Cómo lo hacemos? Secuenciación de la actividad

Paso 1. Presentar los “cinco sentidos” (visión, olfato, tacto, oído, gusto) y el “movimiento” y pedir al alumnado que piense sobre uno o dos ejemplos para cada uno de dichos sentidos que les podrían ayudar a calmarse en situaciones con emociones que les desagradan. Hacer primero el ejercicio individualmente. Se pueden escribir las ideas en un folio sin necesidad de identificarlas con el nombre y entregarlas al profesorado para ser comentadas en gran grupo.

HABILIDADES DE CALMA	
Visión	
Olfato	
Tacto	
Oído	
Gusto	
Movimiento	

Paso 2. Puesta en común. Se puede hacer la puesta en común sin identificar quién ha propuesto cada idea.

Paso 3. Diseñar una ficha para cada persona

Paso 4. Se pueden diseñar y/o construir tarjetas o carteles que nos recuerden estas estrategias. Pueden colocarse en el aula.

Revisad las propuestas y ofreced algunas que no hayan salido.

En caso de no hacer tarjetas o carteles, se podría hacer un mural para poner en la clase y que recuerde a todo el alumnado las estrategias mencionadas a lo largo de todo el curso.

Habilidades de CALMA	
 <p>Ver (en su defecto imaginar) tu sitio favorito, un álbum de fotos, algún vídeo de Youtube, ver cómo tu perro corre por el parque (u otra mascota), ver otras personas, ver el atardecer en tu barrio/campo...</p>	
 <p>Ponerte tu colonia favorita, encender una vela, hacer galletas o palomitas, preparar una bebida que te guste, ir al parque o al campo y oler las flores...</p>	
 <p>¿Qué cosas encuentras tranquilizadoras a través del tacto? Toma un baño o ducha larga y tranquila, acaricia tu perro, gato, hámster, etc., pide un masaje, cepilla tu cabello, ponte ropa cómoda, pon algo frío en tu cabeza, puedes tener un objeto blandito/suave que puedas acariciar cuando quieras, que puedas mantener en el bolsillo o llevarlo donde desees.</p>	
 <p>Escuchar tu música favorita una y otra vez, poner atención a los sonidos de la naturaleza o lo que te rodea (pájaros, lluvia, cazador, tráfico, etc.), tocar algún instrumento, escuchar el sonido de una máquina...</p>	
 <p>Comer nuestra comida favorita, beber tu bebida favorita (sin alcohol), comer tu helado favorito (hacerlo despacio, conscientemente, poniendo nuestra atención sólo en lo que estamos haciendo en ese momento...) ¿Cuáles son tus sabores favoritos?</p>	
 <p>Baila, salta, mécete en una hamaca, ve a dar un paseo, haz yoga/pilates, etc.</p>	

A tener en cuenta:

Es importante que cualquiera de los ejemplos que se tomen, se haga conscientemente, despacio, poniendo toda la atención en los que se está haciendo en ese momento, focalizándose completamente en ese instante e intentar trasladar esta idea del aquí y ahora al alumnado.

Actividad 25

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

¿Cuál es vuestro secreto para mejorar un momento difícil?

¿Qué queremos conseguir?

Aumentar la capacidad de autorregulación y calma, y por tanto, de tolerancia, ante aquellas situaciones que provocan dolor y malestar en el alumnado.

¿Para quienes?

Educación Secundaria y Formación Profesional.

¿Cuándo?

**En horario de tutoría.
Puede realizarse en una o más tutorías.**

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

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

¿Qué necesitamos?

Folios, lápices/ bolígrafos, pizarra y rotuladores o tizas.

¿Cómo lo hacemos? Secuenciación de la actividad

	TRUCOS PARA MEJORAR EL MOMENTO:
A 	AHORA: Prestar atención a lo que hacemos SOLO ahora, en el presente. Presta atención a los movimientos y sensaciones de tu cuerpo mientras caminas, limpias, comes... es cuestión de PRACTICAR.
V 	VACACIONES: Tómate un rato de descanso, de "vacaciones", ¿qué puedes hacer? Caminar, tomar aire, prepararte tu bebida favorita (sin alcohol), leer una revista, pasar un rato en internet o bien desconectar unas horas tu Smartphone u ordenador, etc.
A 	ÁNIMO: date mensajes de superación: "esto puedo superarlo", "no durará siempre", "esto pasará", "lo estoy haciendo lo mejor que puedo"
R 	RELAJACIÓN: Es importante cambiar el modo en que el cuerpo reacciona ante el estrés y los momentos de crisis. A menudo vemos que nuestro cuerpo se tensa cuando intentamos controlar una situación que no podemos aceptar. Cuando aceptamos algo mejor nuestro se relaja. Podemos ayudar a nuestra mente a conseguir esto relajando primero el cuerpo: baja y ve un vídeo/audio de relajación, haz estiramientos, date un baño...
I 	IMAGINACIÓN: Imagina una escena relajante para ti, un lugar seguro y tranquilo, imagina que las cosas te están yendo bien, que superas los obstáculos, imagina que esas emociones difíciles o dolorosas se escurren por tu cuerpo como el agua saliendo de una tubería.
O 	ORACIÓN: No es necesario tener creencias religiosas para practicar esta habilidad. Apelar a la fuerza y sabiduría para tolerar el dolor del momento; más que a que el dolor se vaya, a la capacidad para resistir en el momento.
S 	SIGNIFICADO: Encontrar significado mientras se está viviendo una situación difícil puede ser muy útil, hallar un propósito un valor de esa situación dolorosa. Por ejemplo, una situación de ruptura familiar puede ser vivida como una oportunidad de acercamiento a los abuelos u otros familiares o como una oportunidad para pasar más tiempo con cada progenitor/a que te ayude a mejorar las diferentes relaciones.

Paso 1. Aprender trucos que nos ayudan a llevar mejor situaciones difíciles, podemos MEJORAR EL MOMENTO haciendo (ver la tabla de esta ficha):

Paso 2. Transmitir al gran grupo la idea de recordar estos trucos (**A-VARIOS**).

Paso 3. Recopilar nuevas ideas que lo completen a partir de diferentes situaciones posibles.

Paso 4. Se pueden construir tarjetas / diseñar carteles que nos recuerden estas estrategias.

También se puede hacer un mural para poner en la clase y que recuerde a todo el alumnado las estrategias mencionadas a lo largo del curso.

A tener en cuenta:

Es importante la adaptación de las estrategias a la edad y cultura del grupo clase.

Fuente Bibliográfica :
Elaboración propia a partir del libro:
Mazza James J., Dexter-Mazza,
Elizabeth T. et al. (2016).
DBT Skills in Schools
Skills Training for Emotional Problem Solving for Adolescents
(DBT STEPS-A)
New York: The Guildford Press.

3. HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

efectividad social e interpersonal, respeto y autorrespeto

Actividad 1. Comparte Secretos.

Actividad 2. Juego simbólico.

Actividad 3. Cariñograma.

Actividad 4. Elige saludo.

Actividad 5. ¡Tú puedes cambiarlo!

Actividad 6. Nivel de voz.

Actividad 7. Recreo.

Actividad 8. Miro con otros ojos.

Actividad 9. Perdón, lo siento

Actividad 10. El cerdito y la cigüeña.

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

Actividad 12. Puedo decir "NO".

Actividad 13. Wonder. Todos somos únicos.

Actividad 14. Wonder. Escoger ser amable.

Actividad 15. Wonder. Tertulias dialógicas.

Actividad 16. Wonder. Película

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

Actividad 18. Me pongo en tus zapatos.

Actividad 19. ¿Realidad o Ficción?.

Actividad 20. Si yo robo, tú compartes.

Actividad 21. Cruzar el río lleno de pirañas.

Actividad 22. Perspectivas Razonadas.

Actividad 23. No Jugar.

Actividad 24. Individualismo Versus Cooperación.

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

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

Actividad 27. Mi prioridad.

Actividad 28. Mejoro Mis Relaciones.

¿Qué queremos conseguir?

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

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

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

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

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

¿Para quienes?

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

¿Cuándo?

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

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

¿Cómo nos agrupamos?

Por parejas y en gran grupo.

¿Qué trabajamos?

Efectividad Interpersonal.
Respeto.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1.

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

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

Paso 2.

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



¿Qué necesitamos?

- Reutilizamos los cartones cilíndricos, que vienen en el interior del papel de regalo o similar.
- También podemos reutilizar papeles decorativos y todo lo que se nos ocurra para adornar los cilindros.
- Podremos elaborarlos con el alumnado.

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

A tener en cuenta:

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



¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

Educación Infantil.

¿Cuándo?

Cualquier momento de la jornada.
Tiempo: 1 hora

¿Cómo nos agrupamos?

Por parejas, pequeños grupos, gran grupo...

¿Qué trabajamos?

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

¿Cómo lo hacemos?

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

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

Observaciones a tener en cuenta:

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

¿Qué necesitamos?

Tiempo libre, espacios disponibles.

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

¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

Educación Infantil y primeros cursos de primaria.

¿Cuándo?

Cualquier momento de la jornada.

Tiempo:

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

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

¿Cómo nos agrupamos?

Grupo clase.

¿Qué trabajamos?

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

¿Qué necesitamos?

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

¿Cómo lo hacemos?

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

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

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

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

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



Observaciones a tener en cuenta

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

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

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



Fuente Bibliográfica :

Elaboración propia (M^a José Mateos).

¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

Educación Infantil.
1º y 2º de Primaria.

¿Cuándo?

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

¿Cómo nos agrupamos?

Grupo clase.

¿Qué trabajamos?

Efectividad Interpersonal.

¿Qué necesitamos?

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

¿Cómo lo hacemos?

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

Una misma persona puede elegir un saludo para cada compañera.



¡Tú puedes cambiarlo!

¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

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

¿Cuándo?

Siempre que sea necesario.

Duración:

El tiempo necesario, dependiendo de la gravedad del conflicto.

¿Cómo nos agrupamos?

Grupo clase.

¿Qué trabajamos?

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

¿Qué necesitamos?

Panel en el que aparecen dos situaciones:

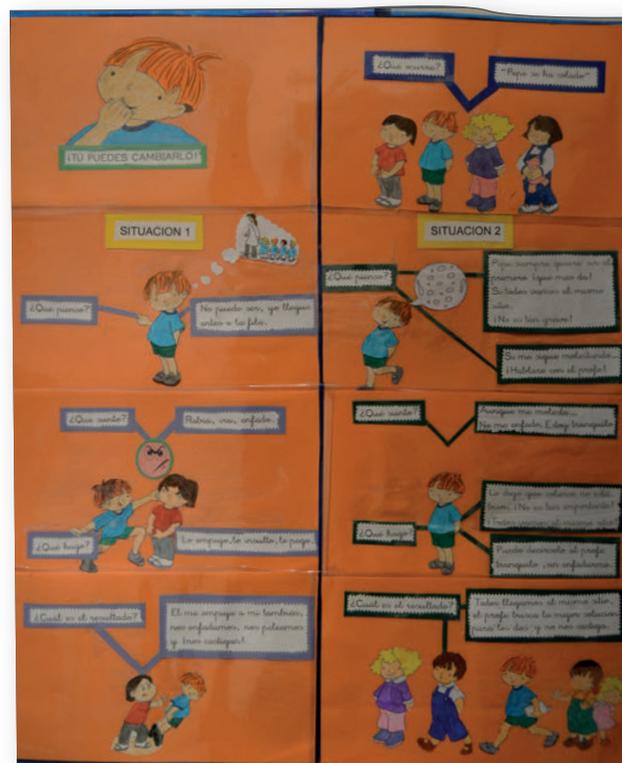
- La situación conflictiva.
- La situación alternativa (sin conflicto).

Cada una con las siguientes preguntas:

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

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

¿Cómo lo hacemos?



Planteamos situaciones de conflictos comunes entre el alumnado como:

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

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

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

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

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

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

A tener en cuenta:

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

¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

Educación Infantil.
Primeros cursos de Educación Primaria.

¿Cuándo?

Siempre que sea necesario.

¿Cómo nos agrupamos?

Individual y en grupo.

¿Qué trabajamos?

Respeto y autorrespeto.
Flexibilidad.
Conciencia y regulación emocional.

¿Qué necesitamos?

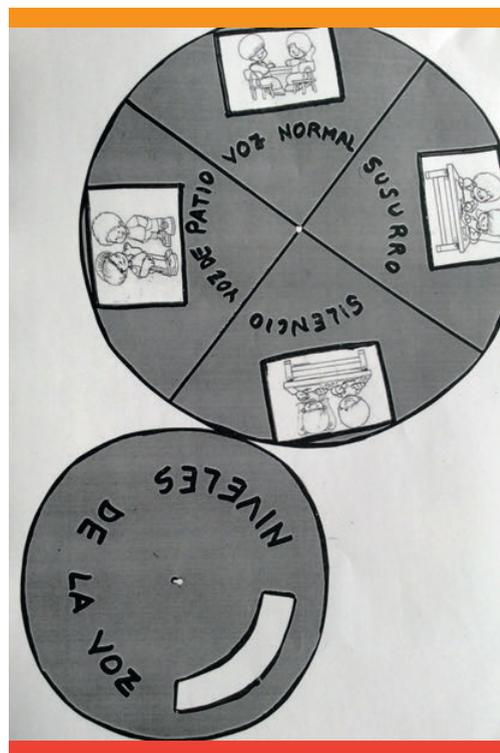
Ficha, tijeras y un encuadernador.

¿Cómo lo hacemos?

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

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

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



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

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

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

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



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

¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

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

¿Cómo nos agrupamos?

Trabajo individual con el grupo clase.

¿Cuándo?

Antes y después del recreo.

Duración:

Diez minutos antes del recreo y veinte minutos después.

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

¿Qué trabajamos?

Efectividad interpersonal | Respeto y autorrespeto | Conciencia y Regulación emocional

¿Cómo lo hacemos?

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

¿Cómo me siento cuando salgo al recreo?

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

¿Cómo me siento cuando se acaba el recreo?

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

¿Qué ha ocurrido?

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

¿Cómo podemos mejorarlo?

¿Qué necesitamos?

Ficha "El recreo"

A tener en cuenta

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

¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

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

¿Cómo nos agrupamos?

Grupo clase.

¿Cuándo?

En cualquier momento de la Jornada.

Duración:

Diez minutos antes del recreo y veinte minutos después.

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

¿Qué trabajamos?

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

¿Qué necesitamos?

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

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

¿Cómo lo hacemos?

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

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

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

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

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

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

A tener en cuenta

Se muestran fotografías orientativas.



¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

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

¿Cómo nos agrupamos?

Gran grupo, pequeños grupos o a nivel individual.

¿Cuándo?

Siempre que sea necesario

¿Qué trabajamos?

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

¿Qué necesitamos?

No es necesario material específico.

¿Cómo lo hacemos?

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

- “Mira se ha caído, le ayudo a levantarse”.
- “Se ha hecho una herida, le acompaño a que le curen”.
- “Vierdo algo, lo recojo o ayudo a recogerlo”.
- “Rompo algo, intento arreglarlo”.

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



El cerdito y la Cigüeña

¿Qué queremos conseguir?

Que el alumnado comprenda puntos de vista distintos al propio

¿Para quienes?

Educación infantil (a partir 5 años).

¿Cuándo?

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

¿Cómo nos agrupamos?

En pequeño grupo y en gran grupo.

¿Qué trabajamos?

Efectividad Interpersonal.

¿Qué necesitamos?

Folios, bolígrafos, cuento.

¿Cómo lo hacemos?

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

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

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

A tener en cuenta:

Anexo. Cuento "El cerdito y la cigüeña"

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Pero la cigüeña contestó antes que él:

- María.

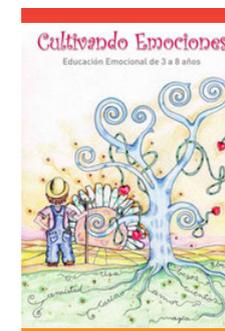
Todos se rieron, y la pequeña cigüeña se puso colorada.

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

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

- Yo también...

- Eres un cerdito muy simpático.



Fuente Bibliográfica :

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

Cultivando emociones. Educación emocional de 3 a 8 años.

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

Si escuchas la canción encontrarás la solución

¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

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

¿Cuándo?

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

¿Cómo nos agrupamos?

Gran grupo.

¿Qué trabajamos?

Efectividad Interpersonal.

¿Qué necesitamos?

Alguna prenda u objeto de cada alumno.

¿Cómo lo hacemos?

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

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

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

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

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



Fuente Bibliográfica :

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

Cultivando emociones. Educación emocional de 3 a 8 años.

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

¿Qué queremos conseguir?

Que el alumnado aprenda a ser asertivo y decir no.

¿Para quienes?

Educación primaria. Primer ciclo.

¿Cuándo?

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

¿Cómo nos agrupamos?

Pequeño grupo y gran grupo.

¿Qué trabajamos?

**Efectividad Interpersonal.
Conciencia emocional.**

¿Qué necesitamos?

Papel y bolígrafo.

¿Cómo lo hacemos?

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

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

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

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

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



¿Qué queremos conseguir?

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

¿Para quienes?

Para 1º y 2º de Primaria.

¿Cuándo?

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

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

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

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

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo: Cuentacuentos.

Individual: Elaboración del casco espacial.

¿Qué trabajamos?

Efectividad interpersonal, respeto, autorrespeto.

Conciencia y regulación emocional.

Habilidades para la vida:

Autoestima, responsabilidad, Tolerancia...

¿Qué necesitamos?

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

Ficha del casco espacial.

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

Hoja de acetato.

¿Cómo lo hacemos?

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

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

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

Paso 3. Elaboramos el casco.

"Auggie se coloca un casco espacial cuando siente que le miran demasiado".

¿En qué momento os gustaría poneros el casco? Planteamos esta pregunta antes.

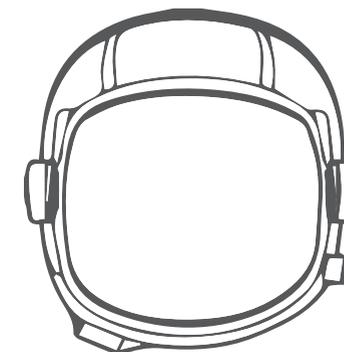
Una vez escuchado sus opiniones, decoramos libremente con la técnica que se desee el casco, colocándole un acetato, para que sea lo más parecido a uno real. Lo recortamos, nos lo ponemos y decimos cuando me gustaría ponérmelo. En este momento pueden salir muchos temas interesantes para tratarlos en grupo (celos, baja autoestima, rechazo...).

Paso 4. Dejamos al alumnado que juegue con su casco interactuando en grupo.

A tener en cuenta:

Sería divertido que el alumnado llevase ese día el casco al recreo y que montaran su propia historia. Para el profesorado sería interesante observarlo.

En una sociedad en la cual el bullying sigue siendo un grave problema en los colegios, y no el único, este libro ofrece una visión esperanzadora. Las futuras generaciones deben de hacer cambios en la forma de ver y de tratar la diversidad, ellas son el futuro.



¿Qué queremos conseguir?

Enseñar al alumnado a vivir con amabilidad, tolerancia y empatía.

¿Para quienes?

Para 1º y 2º de Primaria.

¿Cuándo?

Se puede llevar a cabo en 1 sesión de 1 hora.

Recomendada para llevar a cabo los días de las siguientes Celebraciones Pedagógicas:

- **Día de la amabilidad: 13 de noviembre.**
- **Día Internacional de la infancia: 20 de noviembre.**
- **Día Internacional de las enfermedades raras: 28 de febrero.**
- **Día Internacional contra el acoso escolar: 4 de mayo.**

También se puede realizar en campañas específicas en el Centro sobre el respeto que merecen las personas con problemas físicos o mentales (discapacidades, deformaciones, dificultades comunicativas...)

¿Cómo nos agrupamos?

En parejas: Las palabras mágicas.

¿Qué trabajamos?

Efectividad interpersonal, respeto, autorrespeto.

Conciencia y regulación emocional.

Habilidades para la vida:

Autoestima, responsabilidad, Tolerancia...

¿Qué necesitamos?

Tarjetitas en cartulina | Colores | Papel continuo.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. "Cuando puedas elegir entre tener razón y ser amable, elige sé amable". Dr. Wayne Dyer.

Nuestra primera actividad se basa en esta frase. Todo cambia si somos amables.

Practicamos la amabilidad usando "palabras mágicas" que siempre abren puertas:

Gracias | Por favor | Perdón / lo siento

Por parejas realizamos un rol playing, nos decimos frases en las que utilicemos estas palabras. Damos un tiempo para pensarlas y salen de dos en dos para escenificarlas. La idea es hacerles ver qué bien se sienten cuando son amables con otra persona y la necesidad de incorporarlas en su día a día. Si el profesorado refuerza esta actitud cuando se presenta en el aula, el alumnado la incorporará a su comportamiento diario.

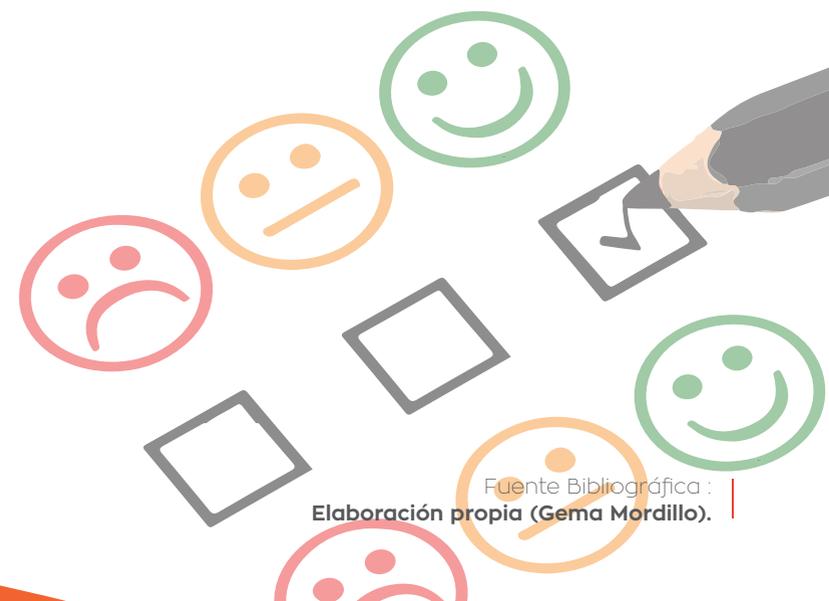
Paso 2. Para terminar la actividad elaboramos un mural en el que pegamos unos cartelitos decorados, donde el alumnado completa esta frase:

"Soy amable cuando..."

Se colocará en un lugar visible en clase.

A tener en cuenta:

A lo largo del curso se pueden ir incorporando nuevas tarjetitas al mural, cuando vayan sucediendo situaciones que se correspondan con ser amable.



¿Qué queremos conseguir?

Enseñar al alumnado a vivir con amabilidad, tolerancia y empatía.

¿Para quienes?

Para 3º, 4º, 5º y 6º de Primaria.

¿Cuándo?

Se puede llevar a cabo durante todo un trimestre.

Recomendada para llevar a cabo los días de las siguientes Celebraciones Pedagógicas:

- **Día de la amabilidad: 13 de noviembre.**
- **Día Internacional de la infancia: 20 de noviembre.**
- **Día Internacional de las enfermedades raras: 28 de febrero.**
- **Día Internacional contra el acoso escolar: 4 de mayo.**

También se puede realizar en campañas específicas en el Centro sobre el respeto que merecen las personas con problemas físicos o mentales (discapacidades, deformaciones, dificultades comunicativas...)

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

Efectividad interpersonal, respeto, autorrespeto. Conciencia y regulación emocional. Habilidades para la vida: Autoestima, responsabilidad, Tolerancia...

¿Qué necesitamos?

Conexión a Internet. | Pizarra digital y/o tablets. | Contraseñas de Rayuela del alumnado.

Librarium [plataforma de préstamo digital de la Consejería de Educación y Empleo de la Junta de Extremadura].

R. J. Palacio. Wonder. La lección de August. Editorial Nube de tinta.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Creamos en el aula un club de lectura en Librarium (<https://librarium.educarex.es/opac/#indice>) para ello necesitamos las claves de Rayuela del alumnado participante. El equipo directivo nos las facilita al pedírselas.

En la plataforma hay vídeos explicativos muy sencillos de los pasos a seguir.

Una vez creado el club de lectura tenemos dos opciones:

- **1.** Solicitamos el préstamo de un solo libro para la clase y lo leemos de manera conjunta en la pizarra digital.
- **2.** El alumnado solicita el préstamo del libro de manera individual, con las dos posibilidades, leerlo en el tiempo establecido para la lectura, en clase con tablets (del Centro y/o propias) o leer en casa el/los capítulos que el profesorado a cargo de esta actividad proponga como tarea.

En los clubs de lectura se pueden elaborar ejercicios de comprensión que el alumnado irá contestando.

Lo que nos interesa es la lectura de Wonder para posteriormente realizar actividades sobre la misma, debates donde hablemos sobre el respeto, la empatía, la tolerancia, el acoso escolar, la diversidad...

Paso 2. Realizamos una tertulia dialógica sobre Wonder.

Si la elección es que el alumnado lee en casa. La dinámica a realizar es la siguiente:

- **1º Lectura del relato propuesto, uno o varios capítulos.**
- **2º Cada alumno selecciona un fragmento o párrafo.** Se selecciona porque gusta, porque llama la atención, porque no se está de acuerdo, porque sugiere una vivencia, recuerda algo... Eso es lo que se comenta en grupo. Se puede escribir, si no se quiere olvidar.
- **3º El día que toca Tertulia dialógica, se empieza con una ronda de opiniones.** Cada persona comparte el fragmento seleccionado y la reflexión sobre su lectura.
- **4º Se abre un debate después de cada comentario.**
- **5º Sigue la ronda de reflexiones hasta que todos han participado.**
- **6º Por último se hace la propuesta de capítulos a leer para la siguiente sesión.**

Si por el contrario la elección es que todos leen en la pizarra digital, en el momento de acabar la lectura, se elige un párrafo o fragmento y se comenta entre todas las personas

A tener en cuenta:

En la puesta en común sobre el libro se trabaja el turno de palabra, el respeto hacia las opiniones de otras personas, la escucha activa, etc. Sería recomendable hacer primero la actividad de lectura de Wonder y cuando se termine, realizar el visionado de la película que está basada en este libro y hacer una comparativa.

Fuente Bibliográfica :

<https://librarium.educarex.es/opac/#indice>

R.J. Palacio. (2017). **Wonder. La lección de August.** Editorial Nube de tinta.

¿Qué queremos conseguir?

Enseñar al alumnado a vivir con amabilidad, tolerancia y empatía.

¿Para quienes?

Para 3º, 4º, 5º y 6º de Primaria.

¿Cuándo?

Se puede llevar a cabo en una sesión de 1 hora.

Recomendada para llevar a cabo los días de las siguientes Celebraciones Pedagógicas:

- **Día de la amabilidad: 13 de noviembre.**
- **Día Internacional de la infancia: 20 de noviembre.**
- **Día Internacional de las enfermedades raras: 28 de febrero.**
- **Día Internacional contra el acoso escolar: 4 de mayo.**

También se puede realizar en campañas específicas en el Centro sobre el respeto que merecen las personas con problemas físicos o mentales (discapacidades, deformaciones, dificultades comunicativas...)

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

Efectividad interpersonal, respeto, autorrespeto.

Conciencia y regulación emocional.

Habilidades para la vida:

Autoestima, responsabilidad, Tolerancia...

¿Qué necesitamos?

Película: **Wonder** | Guía didáctica para Centros Escolares sobre la película Wonder: www.madrimana.com.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Visionado de la película.

Paso 2. Videoforum.

La comentamos de forma oral para posteriormente trabajar con la guía de Madrimaná (es gratuita, el enlace se encuentra en la fuente bibliográfica)

A tener en cuenta:

En la puesta en común sobre la película se trabaja el turno de palabra, el respeto hacia las opiniones de otras personas, la escucha activa, etc.

Las otras personas cuentan, cuenta con las otras personas

¿Qué queremos conseguir?

Promover relaciones sociales basadas en el respeto a otras personas y en la empatía.

¿Para quienes?

Educación Secundaria y Formación Profesional.

¿Cuándo?

Dos sesiones de tutoría.

¿Cómo nos agrupamos?

Pequeño grupo y gran grupo.

¿Qué trabajamos?

Efectividad interpersonal. Conciencia emocional. Regulación emocional.

¿Qué necesitamos?

Acceso a internet, cámara de vídeo, pizarra digital.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. En primer lugar tratamos de elegir un tema que motive al grupo. Para ello, les hacemos una propuesta de temas y damos la opción al grupo de elegir el que más les guste. En este caso optamos por trabajar sobre los conflictos en las relaciones de amistad.

Paso 2. Video de motivación. ¿Qué nos sugiere? Aprovechamos para hablarles de qué es la empatía.

<https://www.youtube.com/watch?v=tQm4iiaYA6g>

Paso 3. En pequeño grupo, tendrán que pensar en situaciones vividas o inventadas, y plasmarlas por escrito a modo de teatro/conversación para realizar posteriormente una representación. Todas las situaciones llevarán necesariamente incluidos los siguientes aspectos: contexto, conflicto que surge, resolución del conflicto.

Ejemplos:

- Estamos en el recreo del instituto y otra persona se refiere a mí con un mote, que no me gusta nada que me digan. Comenzamos una discusión.
- En el grupo de Whatsapp de las amistades de clase, comienza una riña y mi mejor amiga y yo acabamos enfadadas.
- Hay un compañero en clase que está aislado del resto del grupo, suele estar solo, y no tiene amistades.
- En un vídeo de Instagram, veo como varios compañeros y compañeras se están metiendo con otra persona.
- Mi amigo sale con una chica. Estoy muy contento por él, pero por otro lado, le echo de menos.
- ...

Paso 4. Cada grupo representa la situación que ha inventado. Comentamos en gran grupo el modo en que se han resuelto cada una de ellas, y si lo hemos hecho teniendo en cuenta los sentimientos de los demás. Reflexionamos juntos ¿qué solemos hacer en situaciones como éstas? ¿Qué podemos mejorar? ¿A qué estamos dispuestos a comprometernos?...

Paso 5. Posibles variantes:

Si se considera oportuno, se pueden grabar las representaciones teatrales y emplear alguna celebración pedagógica del centro para su visualización y así trabajar el objetivo a nivel de centro.

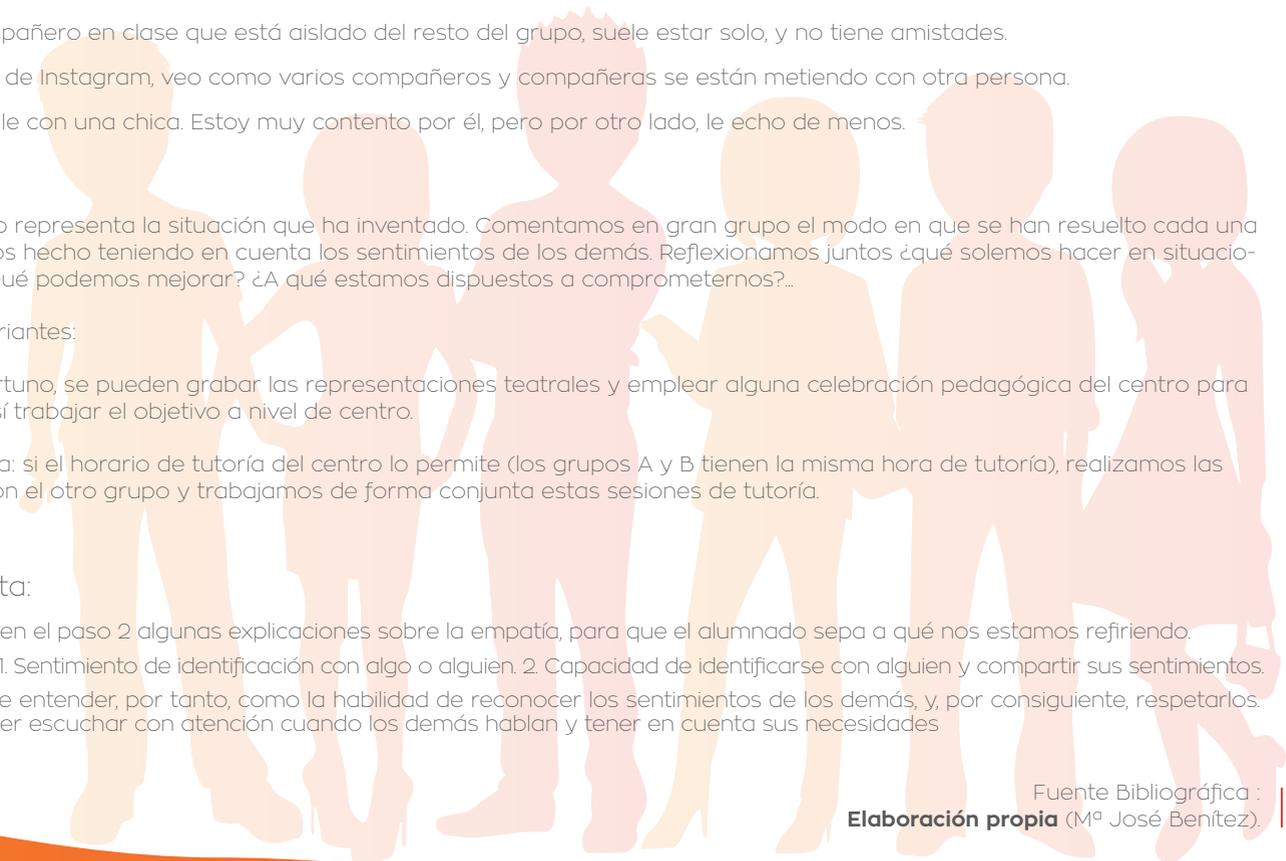
Otra posibilidad sería: si el horario de tutoría del centro lo permite (los grupos A y B tienen la misma hora de tutoría), realizamos las representaciones con el otro grupo y trabajamos de forma conjunta estas sesiones de tutoría.

A tener en cuenta:

Debemos introducir en el paso 2 algunas explicaciones sobre la empatía, para que el alumnado sepa a qué nos estamos refiriendo.

Definición de la RAE: 1. Sentimiento de identificación con algo o alguien. 2. Capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos.

La empatía se puede entender, por tanto, como la habilidad de reconocer los sentimientos de los demás, y, por consiguiente, respetarlos. Implica, además, saber escuchar con atención cuando los demás hablan y tener en cuenta sus necesidades



¿Qué queremos conseguir?

Posibilitar al alumnado el manejo de interacciones difíciles, tratando de gestionarlas de forma adecuada, tanto para sí mismo como para otras personas.

¿Para quienes?

Educación Secundaria y Formación Profesional.

¿Cuándo?

Dos sesiones de tutoría.

¿Cómo nos agrupamos?

Pequeño grupo y gran grupo.

¿Qué trabajamos?

**Efectividad interpersonal.
Conciencia emocional.
Regulación emocional**

¿Qué necesitamos?

**Cartulinas de colores.
Caja de zapatos.
Papel y bolígrafo.**

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. En pequeño grupo, pedimos que el alumnado invente situaciones de cualquier tipo en las que existe un conflicto.

Deben ponerlas por escrito, y en función del número de personajes de la situación, recortar la cartulina de un color con forma de zapato para cada personaje (ejemplo: tres personajes, tres zapatos: azul, rojo, amarillo. En cada uno se escribe quién es: amigo, padre, hermana, madre...)

Ejemplos de situaciones:

- Durante la cena, estando en compañía de mi familia, surge entre mi hermana y yo una discusión por la hora de llegar a casa esa noche.
- Mi hermana pequeña me ha roto algo valioso. Me he enfadado mucho. Mi madre nos ve discutir.
- A la salida del instituto, veo a dos amigos discutiendo, a punto de llegar a las manos.
- Un amigo le ha contado mi secreto a una amiga en común.
- Mi pareja quiere salir con unos amigos, pero teníamos pensado ir al cine juntos.
- Una compañera de clase, obtiene siempre excelentes resultados en todas las asignaturas. El profesorado la felicita continuamente. Lo comento con otro compañero de clase.

Paso 2. Leemos las situaciones a todo el grupo clase. Seguidamente, metemos las cartulinas en forma de zapato, con el nombre del personaje escrito (padre, madre, hijo, amigo, amiga...), en una caja. En cada zapato, además, escribiremos alguna palabra que identifique la situación a la que nos estamos refiriendo.

Paso 3. A continuación, vamos a representar dichas situaciones. Cada persona cogerá al azar un zapato de la caja. Una vez repartidas todas, ya tendremos los agrupamientos hechos para poder realizar la representación.

Dejamos unos minutos para que cada grupo se organice y decida cómo va a representar la situación en cuestión. Cada persona deberá ponerse en el papel del zapato que le ha correspondido.

Paso 4. Representación en el gran grupo. El resto de la clase debe observar la situación representada, prestando atención a algunos aspectos como:

- ¿Expresan claramente sus ideas?
- ¿Escuchan lo que dicen los demás personajes para intentar entenderle?
- ¿Cómo es su lenguaje no verbal?
- ¿Son capaces de llegar a un acuerdo?
- ¿Podría aportar yo algo que ayude a aclarar la situación?
- ...

Paso 5. Tras cada una de las representaciones, comentamos lo que hemos observado y las anotaciones realizadas. Tratamos de sacar conclusiones grupales que nos permitan aprender a mantener interacciones adecuadas con otras personas (se pueden escribir en la pizarra, en una cartulina para colgar en la clase, en el cuaderno del alumnado...).

¿Qué queremos conseguir?

Representar mediante comics diferentes situaciones temáticas que puedan provocar emociones dolorosas derivadas de un conflicto, dando alternativas a su resolución.

¿Para quienes?

Cursos superiores de Educación Primaria, Educación Secundaria y Formación Profesional.

¿Cuándo?

Durante una o varias clases.

¿Cómo nos agrupamos?

En individual o en pequeño grupo, según el nivel artístico de la clase.

¿Qué trabajamos?

**Efectividad interpersonal.
Conciencia emocional.
Regulación emocional**

¿Qué necesitamos?

Útiles de dibujo.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1.

Completa el siguiente Comic anexo, e intenta que tenga una resolución feliz.

Paso 2.

¿Qué soluciones plantearías ante esta situación?

Paso 3.

Inventate otro comic con otra situación conflictiva.

Paso 4.

Comparte los comics con el resto de la clase y propón alternativas.

Paso 5.

Comentad los comics en clase y haced una puesta en común.

A tener en cuenta:

Se puede plantear varios comics con las temáticas que sugieran el alumando previamente:

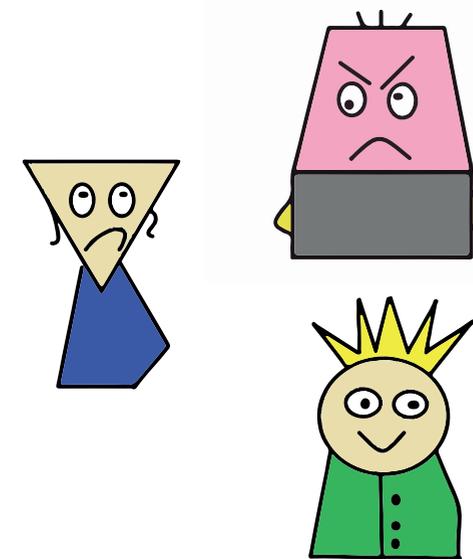
Acoso | Ruptura de una relación | Enfermedad de una persona conocida

El típico matón de clase | Falta de respeto | Rechazo del grupo | Burlas

Abandono de los familiares | Maltrato | Complejos | ETC

A aquellos personas que le cueste dibujar se les pueden plantear escenarios, y trazos sencillos para representar caras como círculos, cuadrados, trapecios (como las ilustraciones que acompañan esta actividad)..

Ejemplos: Caras redondas, triangulares, con gafas, sin gafas, con pelo, con bocadillos textuales..

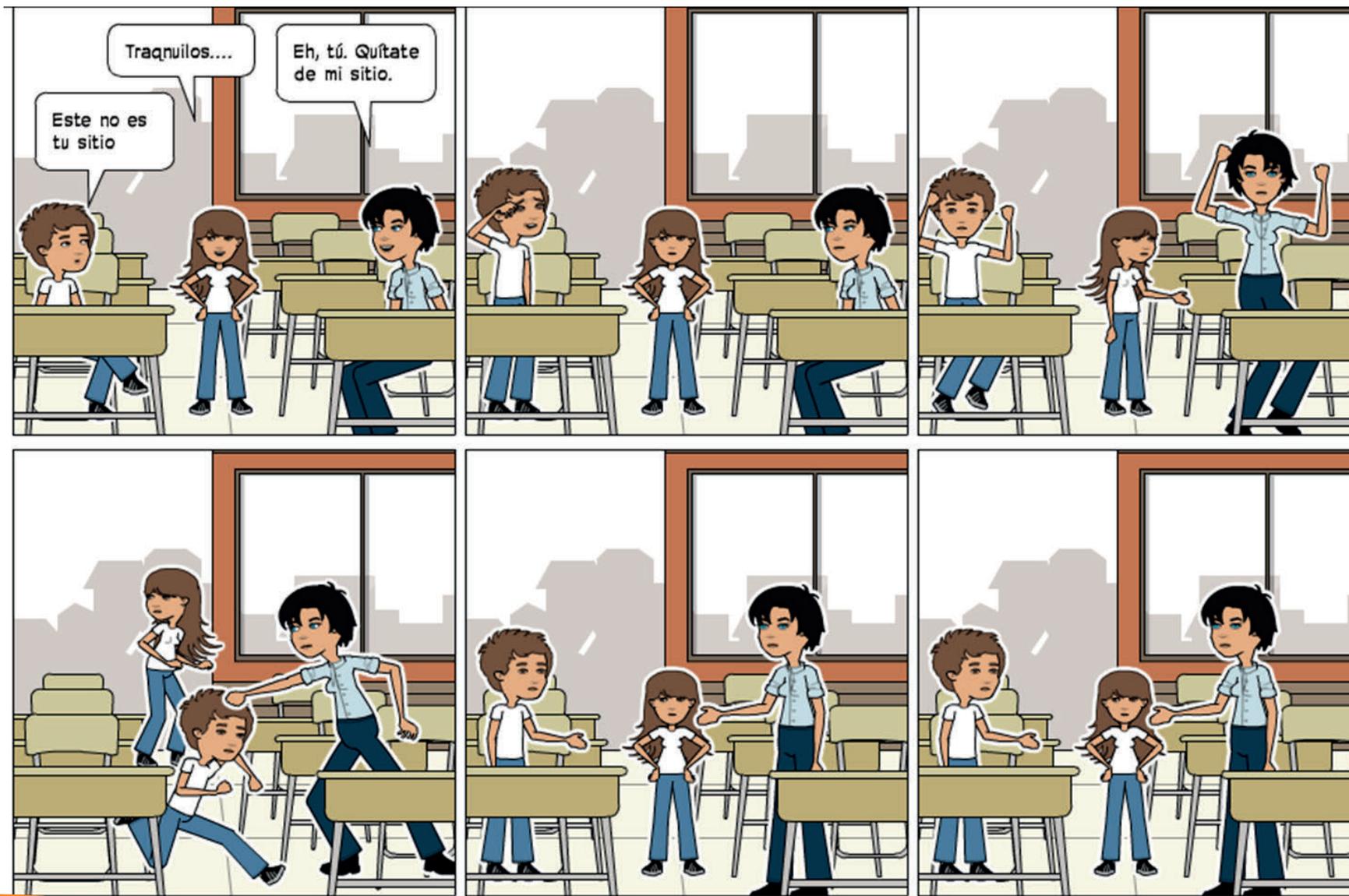


Actividad 19

Tolerancia al malestar
(frustración, rabia y otras emociones desagradables)

Realidad o ficción

ANEXO



Si yo robo, tu compartes

¿Qué queremos conseguir?

- **Generar situaciones donde se fomente la confianza entre personas.**
- **Dar valor al lenguaje, la comunicación y, por tanto, el diálogo, como medio de resolución de conflictos.**
- **Incentivar la cooperación y la participación grupal como medio de bienestar.**

¿Para quienes?

Educación Secundaria, FP.

¿Cuándo?

En horario de tutoría o de clase.

¿Cómo nos agrupamos?

En pequeño grupo y gran grupo.

¿Qué trabajamos?

Efectividad interpersonal.

¿Qué necesitamos?

Folios, lápices, bolígrafos, pizarra y rotuladores o tizas.

¿Cómo lo hacemos?

Este juego está basado en el dilema del prisionero de la teoría de juegos. Por parejas se les permite que compartan o roben 10 monedas que tendrán cada jugador. Si comparten ambas personas, se llevarán 3 monedas cada una. Si una de ellas roba, se llevará las diez monedas de la otra persona. Y si ambas roban, no se llevarán nada.

Paso 1.

Se dan diez monedas o caramelos a cada persona que vaya a jugar.

Paso 2.

Escribe la estrategia en un papel sin que lo vea nadie.

Paso 3.

Se les permite que cada persona diga qué va a hacer, aunque el discurso sea verdadero o falso.

Paso 4.

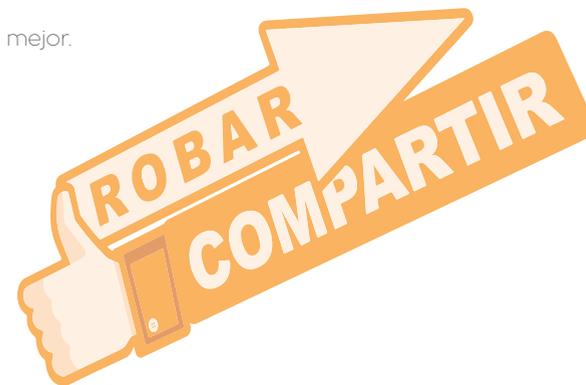
Se desvela la estrategia de cada persona y se reparten las monedas según las estrategias de éstas.

Paso 5.

Se realiza un debate en grupo planteando qué estrategia es la mejor.

A tener en cuenta:

El dilema del prisionero es un juego determinado si no hay comunicación entre las personas que juegan, por lo que se debe incidir en la importancia del lenguaje en la resolución de conflictos, así como en la participación y colaboración.



¿Qué queremos conseguir?

Entender que las habilidades en grupo son mayores y más significativas que a nivel individual, fomentando la aceptación de la otra persona como ingrediente fundamental en las relaciones sociales.

¿Para quienes?

Educación Secundaria y Formación Profesional.

¿Cuándo?

En horario de tutoría o de clase.

¿Cómo nos agrupamos?

En pequeño grupo y gran grupo.

¿Qué trabajamos?

**Efectividad interpersonal.
Respeto, autorrespeto.**

**Habilidades para la vida:
Responsabilidad y flexibilidad.**

¿Qué necesitamos?

**Folios, lápices/ bolígrafos,
pizarra y rotuladores o tizas.**

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1.

Se les plantea un problema que deben solucionar en grupo.

Paso 2.

Se les deja que planteen soluciones de forma autónoma

“Cruzar un río lleno de pirañas con dos sillas”

Paso 3.

Se les guía desde la perspectiva grupal.

Paso 4.

Se fomenta la cooperación y se plantea la competición entre grupos.

Paso 5.

Realizar un debate en grupo.

A tener en cuenta:

Al inicio del juego, lo habitual es que el alumnado sea muy individualista o a lo sumo busquen soluciones por parejas. Una vez que pase el tiempo empezarán a trabajar en grupo y de forma cooperativa.



¿Qué queremos conseguir?

Anticipar situaciones en la relación con otras personas que puedan provocarnos ira, frustración, miedo, inseguridad... para buscar alternativas apropiadas y factibles a la hora de gestionarlas.

Plantear una gestión razonada de posibles “salidas” ante enfados, malos entendidos o situaciones conflictivas, especialmente aquellas que implican a otras personas.

¿Para quienes?

Educación Secundaria y Formación Profesional.

¿Cuándo?

En horario de tutoría o de clase.

¿Cómo nos agrupamos?

En pequeño grupo y gran grupo.

¿Qué trabajamos?

**Efectividad Interpersonal.
Tolerancia al malestar.
Conciencia emocional.
Regulación emocional.**

¿Qué necesitamos?

**Folios, lápices/ bolígrafos,
pizarra y rotuladores o tizas.**

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Escribe una relación de situaciones que te pueden “estresar” o “enfadar”, y en las que está implicadas otras personas.

Ejemplo:

- **Tengo que ir al centro de salud y nadie quiere acompañarme.**
- **No tengo personas en las que confiar.**
- **No me entero de lo que dice el profesorado de matemáticas.**
- **Necesito unos apuntes de clase.**
- **Mis familiares me quitan el móvil, cuando no saco buenas notas...**

Paso 2. Escribir posibles alternativas, ante una situación. Ejemplo:

Necesito unos apuntes de clase:

- **Decírselo a otra persona de clase con la que tenga amistad.**
- **Comentárselo al profesorado o a mi tutor/a.**
- **Invitar a tomar un café previamente a una compañera de clase para trabajar sobre los apuntes.**

Paso 3. Seleccionar la opción más factible.

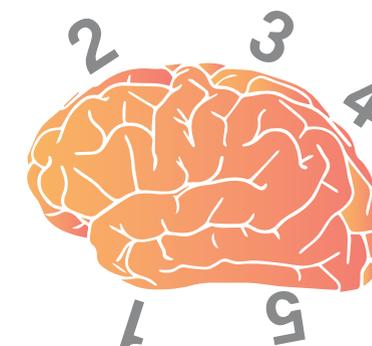
Invitar a tomar un café para trabajar sobre los apuntes.

Paso 4. Visualizar qué beneficios generaría dicha opción.
Es la opción más sociable para todas las personas.
Me sentiría en compañía.
Nos vendría bien para estudiar en grupo...

Paso 5. Realizar un debate en grupo.

A tener en cuenta:

El profesorado o persona que tutorice debe indicar que muchas emociones frustrantes, a veces, son producto de la falta de expresión de las vivencias y pensamientos que una persona tiene, por lo que es necesario “comunicarse” y buscar alternativas ante posibles opciones.



NO JUGAR

¿Qué queremos conseguir?

Que el alumnado entienda que merece la pena evitar implicarse en situaciones conflictivas que puedan provocar enfrentamientos y discusiones.

Valorar la importancia de la amistad en las relaciones humanas como factor de bienestar.

¿Para quienes?

Educación Secundaria y Formación Profesional.

¿Cuándo?

En horario de tutoría o de clase.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

**Regulación emocional.
Efectividad Interpersonal.**

¿Qué necesitamos?

Folios, lápices/ bolígrafos, pizarra y rotuladores o tizas.

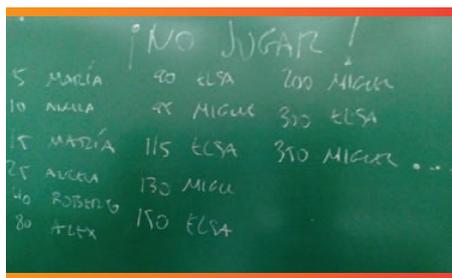
¿Cómo lo hacemos?

Plantear el juego de la Escalada.

El juego consiste en subastar un euro con un mínimo de cinco céntimos. Es decir, por cinco céntimos te puedes llevar un euro.

La única condición es que siempre paga el penúltimo.

Paso 2. Un voluntario escribe en la pizarra a aquellos que quieren participar y sus apuestas.



Paso 3. Poner un límite a la creciente escalada e interminable de apuestas

Paso 4. Reflexionar sobre lo ocurrido.

Paso 5. Plantear cual es la mejor estrategia.

A tener en cuenta:

Con el juego de la escalada lo que se plantea y se visualiza científicamente es que la mejor estrategia es no participar o "jugar" en todo aquello que puede provocar discusión y deterioro de las relaciones sociales.

~~JUGAR~~

Fuente Bibliográfica :
Elaboración propia (García Álvarez).

¿Qué queremos conseguir?

Conocer de forma objetiva los beneficios sociales y emocionales de la cooperación frente al individualismo en las relaciones sociales.

Sentir y generar emociones positivas y satisfactorias, a través del juego, para comprender la importancia del hecho de compartir en tareas concretas.

¿Para quienes?

Educación Secundaria y Formación Profesional.

¿Cuándo?

En horario de tutoría o de clase.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

**Efectividad interpersonal.
Tolerancia al malestar.
Conciencia emocional.
Regulación emocional.**

¿Qué necesitamos?

Folios, lápices/ bolígrafos, pizarra y rotuladores o tizas.

¿Cómo lo hacemos?

Este ejercicio consta de dos partes: Escenario 1 y escenario 2. Ambos escenarios tienen los mismos pasos. La única diferencia está en la petición por parte del profesorado.

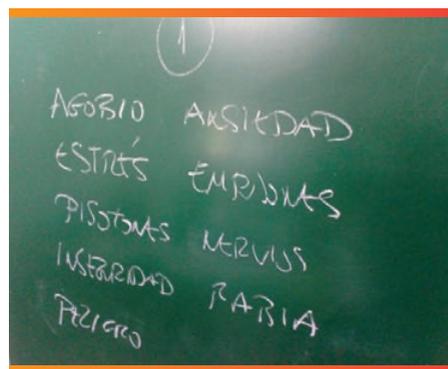
En el escenario 1, se le pide al alumnado que coja su propio papel, mientras que en el escenario 2, se le pide que "entregue" el papel que coja a la persona a quien pertenece. En ambos se pide sentarse en el menor tiempo posible en sus asientos.

Paso 1. Se le da un folio a cada persona, sin dar explicaciones, para que escriban su nombre.

Paso 2. Se les pide que lo arruguen y lo coloquen en una caja.

Paso 3. Se les pide que cuando el profesorado diga "Ya", se levanten, busquen su folio y se sienten en el menor tiempo posible.

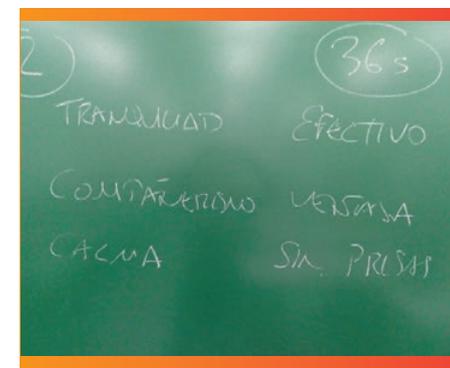
Paso 4. Se ejecuta y se analizan las emociones que han sentido escribiéndolo en la pizarra, así como se analiza el tiempo tardado.



Se muestra foto realizada con una clase:

Paso 5. Se vuelve a realizar la actividad, pero en este caso, se les pide que entreguen el papel a la persona a quien pertenece.

Paso 6. Se les pide que analicen qué han sentido y se comprueba el tiempo tardado. A continuación se muestra foto realizada con una clase:



Paso 7. Realizar un debate en grupo.

A tener en cuenta:

Plantear este juego o actividad supone "descontrol", ruido y movimientos en la clase, por lo que debemos asegurarnos de no existan caídas o golpes entre el alumnado.

El fin es determinar que la cooperación genera emociones más integradoras y satisfactorias para las personas, por lo que deben cultivar la interacción como fuente de bienestar.

¿Qué queremos conseguir?

Que el alumnado aprenda a diferenciar cuál es su objetivo en las relaciones con otras personas, según la situación concreta en la que se encuentra.

¿Para quienes?

Educación Secundaria y Formación Profesional.

¿Cuándo?

En horario de tutoría.

¿Cómo nos agrupamos?

En pequeños grupos primero y en gran grupo para compartir las conclusiones.

¿Qué trabajamos?

Efectividad interpersonal

¿Qué necesitamos?

Folios, bolígrafos, pizarra

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Dar al alumnado la siguiente lista de situaciones que pueden llegar a ser difíciles, para que imaginen una situación concreta:

1. Tus derechos o deseos no están siendo respetados. Ejemplos:

**No quieres jugar a algo y te están presionando para que lo hagas
No quieres hablar con alguien y te está enviando whatsapps a menudo.**

2. Tú quieres que otra persona haga algo, te dé o cambie algo. Ejemplos:

Tu hermano mayor se despierta más temprano que tú por las mañanas y haciendo mucho ruido, todos los días te despierta...

3. Tú quieres o necesitas decir NO. Ejemplos:

Te piden que hagas algo peligroso y tú no lo quieres hacer.

4. Quieres que tu punto de vista sea tenido en cuenta seriamente o mantener una postura sobre un tema.

**Estáis en un debate sobre qué profesión quieres elegir cuando seas mayor.
Tienes que defender el estilo musical que te gusta.**

5. Tienes un problema/conflicto con otra persona.

Alguien con quien tienes una buena amistad no te habla porque no le saludaste en la puerta del Instituto, ibas mirando hacia otro lado y no te diste cuenta.

6. Quieres mejorar tu relación con otra persona.

Tuviste un malentendido con un familiar a través de una red social y ahora te cuesta mucho solucionarlo

Paso 2. Pensar en esas situaciones qué es lo más importante para ti (en orden de prioridad, seguramente varíe de las situaciones a otras):

Mantener una buena relación | Conseguir lo que quieres | Mantener el respeto personal

Paso 3. Compartir con el grupo y ver y aceptar diferencias entre unas personas y otras.

A tener en cuenta:

Adaptar las situaciones inventadas al grupo-clase
(edad, contexto cultural, etc.)



¿Qué queremos conseguir?

Que el alumnado aprenda a manejar interacciones difíciles a través de una comunicación efectiva.

¿Para quienes?

**Educación Secundaria
y Formación Profesional.**

¿Cuándo?

En horario de tutoría.

¿Cómo nos agrupamos?

**En pequeños grupos primero
y en gran grupo para compartir
las conclusiones.**

¿Qué trabajamos?

Efectividad interpersonal

¿Qué necesitamos?

Folios, bolígrafos, pizarra

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Elegid una situación reciente que hayáis tenido, sobre todo, si esa situación es compartida por el pequeño grupo y describela:

¿Qué sucedió?

¿Con quién?

¿Qué llevó a qué?

¿Cuál fue el problema?

¿Qué querías de la otra persona?

Paso 2. ¿Cómo fue la comunicación? Vamos a revisarla, entre paréntesis te indicamos las sugerencias para que la comunicación sea lo más efectiva posible.

- **Describe exactamente la situación (sólo lo que sucedió, no lo que piensas sobre ello).**
- **Expresa cómo te sentiste. Para ello usa la primera persona, no asumas que la otra persona adivina cómo te sentías (Ejemplo: El otro día me sentí...), y evita la expresión “debería” (tanto para hablar sobre ti como para hablar sobre otras personas).**
- **Pregunta por aquello que quieres o di claramente NO si es lo que necesitas (las otras personas no pueden leer tu mente).**
- **Refuerza/ Agradece a la otra persona, al tiempo que le explicas los aspectos positivos de hacer lo que tú le estás pidiendo.**
- **Mantén tu atención en el objetivo, no te distraigas con otras cuestiones.**
- **Utiliza adecuadamente tus gestos, la expresión de la cara, mantén el contacto ocular y un tono de voz no muy elevado.**
- **Mantén tu disposición a negociar: pregunta qué piensa la otra persona, ofrece soluciones o alternativas. También hay que saber darse cuenta cuando no se puede seguir negociando.**

Paso 3. Compartir con el grupo y ver y aceptar diferencias entre unas y otras personas.

A tener en cuenta:

Adaptar las situaciones inventadas al grupo-clase
(edad, contexto cultural, etc.)

¿Qué queremos conseguir?

Que el alumnado aprenda a diferenciar cuál es su objetivo en las relaciones con otras personas, según la situación concreta en la que se encuentra.

¿Para quienes?

Educación Secundaria y Formación Profesional.

¿Cuándo?

En horario de tutoría.

¿Cómo nos agrupamos?

En pequeños grupos primero y en gran grupo para compartir las conclusiones.

¿Qué trabajamos?

Efectividad interpersonal

¿Qué necesitamos?

Folios, bolígrafos, pizarra

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Describir situaciones de interacción con otra persona que incluyan: qué quiero decir, a quién, por qué y dónde.
Ejemplos:

- **Mi grupo de amistades va al cine pero mi familia no me deja porque tengo un examen importante al día siguiente.**
- **A la salida del instituto, varias personas me piden los apuntes porque se han saltado la clase.**

Paso 2. Pensar en esas situaciones qué es lo más importante para ti: mantener una buena relación, obtener lo que quieres y/o mantener el respeto personal (en orden de prioridad).

Paso 3. Compartir con el grupo y ver y aceptar diferencias entre unas y otras personas.

A tener en cuenta:

Adaptar las situaciones inventadas al grupo-clase (edad, contexto cultural, etc.).

Esta actividad es muy similar a la descrita en la ACTIVIDAD 26, aunque con un carácter más libre para que el alumnado exponga las situaciones que son de su mayor interés.



¿Qué queremos conseguir?

Que el alumnado aprenda a manejar interacciones difíciles y las gestione bien, para conseguir cosas importantes para él.

¿Para quienes?

**Educación Secundaria
y Formación Profesional..**

¿Cuándo?

En horario de tutoría.

¿Cómo nos agrupamos?

**En pequeños grupos primero
y en gran grupo para
compartir las conclusiones.**

¿Qué trabajamos?

Efectividad Interpersonal.

¿Qué necesitamos?

Folios, bolígrafos, pizarra.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Role Play. Pequeños grupos. Representar una conversación entre una persona del alumnado y otra del profesorado, en la que quiere que revise su examen porque piensa que hay un error en la corrección. Dos personas hacen dichos papeles y el resto de personas observan y van tomando notas.

Nos vamos a fijar en:

- **Cómo se cuentan los hechos de la situación.**
- **¿Alguno de ellas emite juicios de valor?, es decir, ¿Habla en términos de “bueno/malo”?**
- **¿Se expresan en primera persona? “Yo creo, Yo pienso que...”.**
- **¿Preguntan de forma clara? ¿Dicen de forma clara “NO” cuando es necesario?**
- **¿Señalan algo positivo cuando la otra persona va entendiendo y accediendo a las propuestas?**
- **¿Se mantiene el alumnado o profesorado en su postura como un disco rayado? ¿Se desvían del tema o se mantienen en su postura?**
- **¿Mantienen contacto ocular? ¿Cómo es su tono de voz?**
- **¿Mantienen disposición para negociar?**

Paso 2. Una vez terminadas las interacciones compartir con el grupo grande (toda la clase) y ver y aceptar diferencias entre unas y otras personas.

Paso 3. Una vez se han puesto en común con toda la clase las diferentes dramatizaciones representadas, repasar ciertas recomendaciones para hacer estas interacciones más efectivas:

- **Describir la petición sin juzgar, es decir, describir sin hablar en términos de “bueno” o “malo”; describir sin juzgar.**
- **Expresarse en primera persona “Yo siento, pienso, me gustaría...”.**
- **Hacer peticiones concretas o decir sí/no con claridad (Recordad siempre: el resto de personas no sabe leer nuestra mente).**
- **Agradecer y recompensar a la otra persona cuando accede a nuestra petición o nos comprende.**
- **Mantenernos en nuestro objetivo, sin desviarnos del tema.**
- **Mantener contacto ocular y un tono de voz adecuado.**

Paso 4. Recomendar al alumnado la posibilidad de llevar estas sugerencias a su vida en el Instituto, en casa, etc. y traerlas para comentarlas en otra próxima tutoría, de forma que el alumnado vea las ventajas de poner en marcha estas estrategias en su vida real.

A tener en cuenta.

Adaptar las situaciones inventadas al grupo-clase (edad, contexto cultural, etc.)



Fuente Bibliográfica :

Libro DBT Skills in Schools James J. Mazza, Elizabeth T. Dexter-Mazza et al.

4. HABILIDADES PARA LA VIDA:

flexibilidad, responsabilidad, esfuerzo, autoestima

Actividad 1. Soy responsable.

Actividad 2. Me esfuerzo.

Actividad 3. Motivación.

Actividad 4. Mis fortalezas.

Actividad 5. ¿Quién soy?

Actividad 6. Leo tu mente.

Actividad 7. Por 4 esquinitas de nada.

Actividad 8. El respeto empieza por la propia persona.

Actividad 9. Rosa Caramelo.

Actividad 10. SuperLola.

Actividad 11. Lalo, el príncipe Rosa.

Actividad 12. Orejas de mariposa.

Actividad 13. Comunicarse bien en Internet.

Actividad 14. Responsabilidad grupal.

Actividad 15. Cambiá el trato.

Actividad 16. La mascota.

Actividad 17. Aceptación la propia persona.

Actividad 18. Sé tú.

Actividad 19. El Circo De La Mariposa.

Actividad 20. El indomable Will Hungting.

Actividad 21. Yo soy lo mejor de mí.

Actividad 22. Sunshine. No confundas amor con abuso.

Actividad 23. Campeones.

¿Qué queremos conseguir?

- Que el alumnado aprenda por un lado, que nuestras acciones tienen consecuencias y, por otro, que somos responsables de ellas.
- Que el alumnado aprenda que las personas no tenemos que hacernos responsables de las acciones de los demás.
- Favorecer el aprendizaje del alumnado que no tienen que someterse a la voluntad ajena, si no lo desea.
- Evitar que el alumnado se deje manipular, que se sientan indefensos.
- Favorecer el autorrespeto y el comportamiento de acuerdo con sus intereses, siempre que respeten a los otros.
- Favorecer el comportamiento cooperativo.
- Enseñar que en ocasiones tenemos que compartir responsabilidades con los demás.
- Trabajar los pasos básicos para una comunicación Asertiva.
- Trabajamos los siguientes pasos para una buena comunicación asertiva:
 1. Expresa lo que sientes.
 2. Di lo que piensas.
 3. Siempre sin molestar a nadie.
 4. No tenemos que hacer lo que quieren los demás si no estamos de acuerdo.

¿Para quienes?

Para el alumnado de Educación Infantil de 5 años, y Educación Primaria de 6, 7 y 8 años.

¿Cuándo?

Es un recurso para utilizarlo en las aulas de infantil cuando sea necesario y las veces que se considere oportuno.

Nos servirá para resolver situaciones que surgen en el aula con frecuencia.

Para su duración es conveniente emplear todo el tiempo que se necesite, dependerá del momento y del grupo.

¿Cómo nos agrupamos?

Puede trabajarse con el grupo - clase o con pequeños grupos.

¿Qué trabajamos?

Efectividad Interpersonal. Respeto y autorrespeto.

¿Qué necesitamos?

Podemos utilizar como base la funda de un volante por la parte de atrás, en la que colocaremos un muñeco.

Haremos dos pequeños carteles "Soy Responsable", "No soy responsable".

Después elaboraremos las siguientes etiquetas, con un trocito de velcro cada una : "De lo que digo", "De lo que Hago", "De cómo me comporto", "De mi esfuerzo", "De mis fallos", "De lo que dicen otras personas", "De lo que hacen otras personas", "De los errores de otras personas... (Para 6, 7 y 8 años)".

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Recortamos un muñeco con los brazos abiertos, para acaparar todo lo que es su responsabilidad y lo pegamos por encima de la parte doble.



Aprovechamos la parte doble cómo bolsillo, para guardar todas las etiquetas.

No es mi responsabilidad (en el borde superior derecho).

Sí es mi responsabilidad (en cuerpo y brazos del personaje).

Es responsabilidad de todos (en el borde superior izquierdo).

Paso 2. Las acciones están escritas y llevan un trocito de velcro. Éstas se irán sacando y el alumnado tendrá que decidir en cuál de las tres zonas las coloca. Se muestran fotos orientativas (la primera para E. Infantil y la segunda para los cursos de Primaria).

A tener en cuenta:

Con el alumnado de cinco años, las acciones serán más concretas. Se muestran etiquetas orientativas:

- No he terminado la tarea de hoy
- Mi compañero/a saca las construcciones y no las recoge
- Soy la persona encargada de repartir los lápices
- Una compañera empuja a otra y le hace daño
- Me enfado con otra persona y le grito
- Tiro los cromos de otra persona



- Mi habitación está desordenada
- Los juguetes de mi prima/o están por el suelo
- He merendado y mi mesa está sucia
- Toca el timbre y hemos dejado el suelo lleno de papeles

- Acabamos de hacer un mural y los pinceles están sucios
- Los libros de la biblioteca de aula están desordenados...

Y todas las que se nos ocurran.

¿Qué queremos conseguir?

- Intentamos conseguir que el alumnado muestre fuerza de voluntad para conseguir sus metas.
- Que el alumnado aprenda que el esfuerzo les lleva a conseguir sus objetivos.
- Que pierdan el miedo a conseguir metas difíciles y esto les hará valorar sus logros.
- Aumentar su capacidad para afrontar dificultades y esto fomentará su autoestima.
- Que descubran la satisfacción que produce conseguir las cosas por el propio esfuerzo.

¿Para quienes?

Para el alumnado de Educación Infantil de 5 y 6 años.

¿Cómo nos agrupamos?

Puede trabajarse con el grupo - clase o con pequeños grupos.

¿Cuándo?

En cualquier momento.

En cuanto a su duración, puede utilizarse como herramienta, por lo que resulta difícil temporalizar.

¿Qué trabajamos?

Habilidades para la Vida:
Esfuerzo, Autoestima.

¿Qué necesitamos?

- Dos perchas de la ropa.
- Cartulina o fieltro rojo.
- Anillas de plástico.
- Tiras de cartulina.
- Pinzas de la ropa.
- Fotos del alumnado.
- Imprimimos elogios para cuando consiguen los retos.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Lo primero que hacemos es forrar las perchas de rojo, éstas serán los tejados de dos casitas:

La casita de Comodón | La casita de Valiente.

Presentaremos a estos dos personajes a través del siguiente cuento: “Los retos”

Comodón y Valiente, son dos vecinos que van a la misma clase. Cada mañana Valiente está preparado el primero para ir al cole, a Comodón le cuesta mucho dejar su cama para levantarse y no le gusta esforzarse con los trabajos del cole.

¡Me duele la barriga! dice cada día a su mamá, para no ir al cole. Por la tarde, Valiente lo llama para bajar al parque con la bici. Está muy entusiasmado porque ha conseguido montar sin ruedines y quiere entrenar más para mejorar, pero... Comodón, prefiere quedarse en su sillón, jugando con su maquina o viendo la tele

Como Valiente ha conseguido montar sin ruedines, ahora practica con los patines que le han traído los Reyes Magos y aunque le da un poquito de miedo, no parará hasta que lo consiga.

Valiente, se siente muy satisfecho cuando logra aprender algo nuevo y cada vez se propone retos más difíciles, aunque a veces... siente un poco de miedo.

Si no me sale a la primera ino pasa nada! estoy aprendiendo y para aprender también tengo que equivocarme, se dice a sí mismo...

Valiente, sigue invitando cada tarde a Comodón para que le acompañe, pero a Comodón solo le gustan las cosas que no le cuestan esfuerzo, tiene miedo a arriesgarse y no se decide. ¿Vosotros creéis que conseguirá algún día convencer a su vecino?

Paso 2. Invitaremos al alumnado a que se identifiquen con uno de los dos personajes, que se propongan retos y lo compartan con todas las personas.

De los tejados de nuestros dos personajes, colgarán diferentes tiras con las cosas que le gusta hacer a cada uno de ellos.

El alumnado utilizará esas tiras como retos y pondrán las pinzas con sus fotos en la tira que elijan, según lo que se propongan conseguir.

Contarán al grupo en qué consiste lo que se han propuesto, lo escribimos junto a la pinza y la pondremos en la tira que le corresponda.

-Del tejado de Don Comodón colgarán las siguientes tiras:

Cosas que ya sé hacer | Cosas facilitas | Cosas que me gustan | Descanso | No me arriesgo | Cosas que se me dan bien.

-Del tejado de Don Valiente colgarán las tiras siguientes:

Cosas que me dan miedo | Cosas que nunca he probado | Aventura | Sentido del deber | Riesgo | Cosas difíciles.

(El alumnado podrá proponer más retos).



Paso 3. Transmitimos al alumnado que “los músculos de su cerebro”, se ponen fuertes cuando intentan algo difícil. Cuando consiguen los retos, les damos su elogio correspondiente. Los elogios son una importante herramienta para fomentar la autoestima y el buen comportamiento en la niñez.

Elogios de hacer:

- | **¡Te has esforzado mucho!** | **¡Bien hecho!** | **¡Excelente progreso!** | **¡Gran trabajo!**
- | **¡Cada día me sorprendes más!** | **¡Gracias por tu ayuda!...**

Elogios de ser:

- | **¡Eres responsable!** | **¡Eres valiente!** | **¡Me encanta tu buen corazón!...**



A tener en cuenta::

Las metas que nos proponemos, tienen que suponer esfuerzo por su parte y ser alcanzables para ellos a corto plazo, para que vean los resultados de su esfuerzo.

Como estamos trabajando el esfuerzo, no podemos mezclar los elogios de hacer con los de ser. Potenciaremos sobre todo los primeros, que son elogios más concretos y dirigidos a la consecución de conductas concretas. Los elogios dirigidos al ser son más delicados y difíciles de usar, ya que, hemos de recurrir a su utilización con más cautela, por la relación directa que pueden tener con su autoestima y su sentido de identidad.

¿Qué queremos conseguir?

- Queremos potenciar el esfuerzo en el alumnado, como estímulo para conseguir sus metas.
- Que el alumnado aprenda que el esfuerzo les lleva a conseguir sus objetivos.
- Que el alumnado pierda el miedo a conseguir metas difíciles y esto les hará valorar sus logros.
- Aumentar la capacidad del alumnado para afrontar dificultades y esto aumentará su autoestima.
- Que descubran la satisfacción que produce el conseguir las cosas con el propio esfuerzo.

¿Para quienes?

Educación Infantil.

¿Cuándo?

Cualquier momento de la jornada.

Lo utilizaremos como un recurso en el aula.

¿Cómo nos agrupamos?

Puede trabajarse con el grupo-clase o con pequeños grupos y se complementa con la actividad "Me esfuerzo".

¿Qué trabajamos?

Habilidades para la vida:
Esfuerzo, Autoestima.

¿Qué necesitamos?

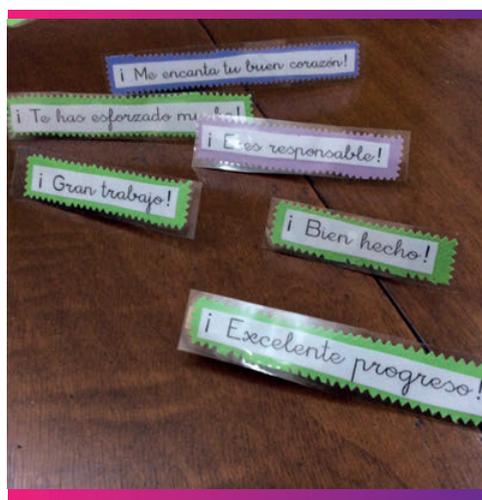
- Cartulina para hacer una escalera.
- En el frente de cada peldaño aparecerá una frase.
- Tapones de leche, para poner las fotos que se pondrán en las pisas de los peldaños.
- Fotos del alumnado o tarjetas con sus nombres.
- Pistola de silicona.

¿Cómo lo hacemos?

Cuando propongamos un reto, lo escribiremos por encima de la escalera y el alumnado situará su nombre o foto en el peldaño que decida.

No lo haré | No puedo hacerlo | Quiero hacerlo | ¿Cómo lo hago?
Lo voy a intentar | Puedo hacerlo | Lo haré | Lo hice

Se muestran fotos orientativas:



A tener en cuenta

Las metas que nos proponemos, tienen que suponer esfuerzo por su parte y ser alcanzables para el alumnado a corto plazo, para que vean los resultados de su esfuerzo.

¿Qué queremos conseguir?

- Intentaremos conseguir que el alumnado conozca sus propias fortalezas (Cosas que hace muy bien).
- Que conozca sus debilidades (cosas que necesita mejorar).
- Que conozcan las debilidades y fortalezas de otras personas, para favorecer la cooperación.

¿Para quienes?
Educación Infantil.

¿Cuándo?
Cualquier momento de la jornada.

Necesitaremos media hora para la realización de la ficha.

Para las actividades orales, el tiempo que consideremos necesario.

¿Cómo nos agrupamos?
Grupo-clase.

¿Qué trabajamos?
Habilidades para la vida: Autoconocimiento, Autoestima, Efectividad interpersonal.

¿Qué necesitamos?
Ficha con dos apartados:
Lo que hago muy bien y lo que necesito mejorar.
En los laterales de la ficha aparecerán las palabras: Saltar, correr, pintar... para recortar y pegar (5 y 6 años).

Para 3 - 4 años:
Dibujos o pegatinas | Siluetas plastificadas
Dibujos de acciones | Plastificadora y velcro

¿Cómo lo hacemos?

Alumnos de 3 y 4 años:
Tendremos un panel con dos siluetas.

Sobre una silueta, pondremos con velcro todo aquello que hacemos bien y en la otra, aquello que necesitamos mejorar.

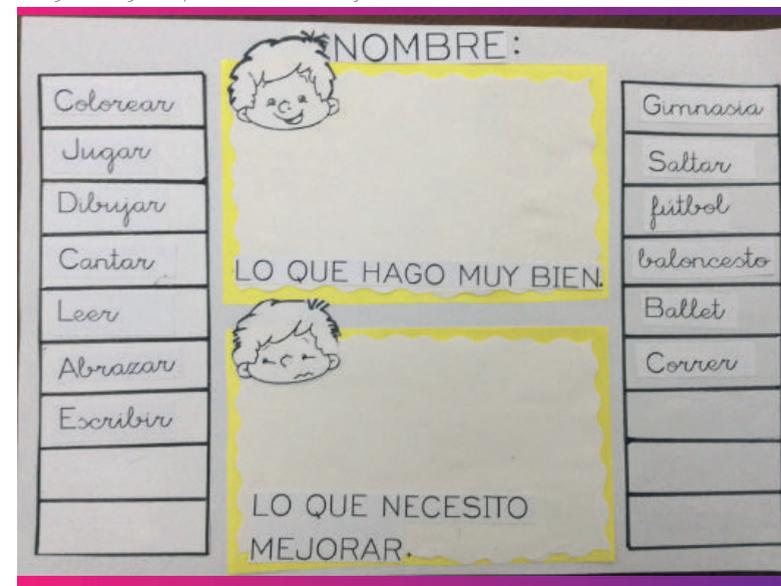
Cada día se puede hacer de una persona distinta, con la colaboración de todo el grupo.

El mismo material se puede elaborar con pegatinas para fichas individuales.



Alumnos de 5 y 6 años:

- El alumnado recortará y pegará en los distintos apartados lo que hace muy bien y lo que necesita mejorar.



- Se exponen en un mural de la clase, para que todas las personas lo vean.
- Tras un tiempo expuestos, repartimos las fichas al azar y cada persona hablará de las fortalezas y debilidades de quién le haya tocado. El resto del alumnado, tendrá que adivinar de qué persona se trata.

A tener en cuenta

La actividad se puede completar poniéndose alguna prenda de la persona que la que hablen.

¿Quién soy?

¿Qué queremos conseguir?

Que el alumnado cuente a los demás, sus gustos, aficiones y demás datos personales que nos ayuden a conocernos mejor.

¿Para quienes?

Educación Infantil.

¿Cuándo?

Cualquier momento de la jornada.

Duración: 1 hora.

¿Cómo nos agrupamos?

Grupo-clase.

¿Qué trabajamos?

Habilidades para la vida:
Autoconocimiento, autoestima.
Efectividad interpersonal.

¿Qué necesitamos?

Ficha y lápices.

¿Cómo lo hacemos?

Se reparten las fichas y el alumnado la rellenará individualmente.

The worksheet is titled "¿Quién soy?" and is designed for children to draw and write their personal information. It features several sections:

- ¿Quién soy? Nombre:** A box for the child's name.
- dibújate:** A large box for drawing a self-portrait.
- Mi familia:** A box for drawing or writing about family members.
- edad:** A box for writing the child's age.
- Mis cosas favoritas:** A section with four categories, each followed by a circle for drawing:
 - color
 - comida
 - lugar
 - pasa tiempo
- Mi cumpleaños:** A box for writing the child's birthday.
- Cuando crezca quiero ser...:** A box for writing the child's dream job.

A tener en cuenta

Se muestra fotografía orientativa de la ficha.

¿Qué queremos conseguir?

Queremos entrenar la habilidad para reconocer, comprender y apreciar los sentimientos de otras personas.

Favorecer los comportamientos flexibles y responsables.

¿Para quienes?

Para el alumnado de Educación Infantil.

¿Cuándo?

Cualquier momento de la jornada.

¿Cómo nos agrupamos?

Por parejas.

¿Qué trabajamos?

**Efectividad Interpersonal.
Conciencia y Regulación Emocional.
Habilidades para la vida.**

¿Qué necesitamos?

**Clima tranquilo, para concentrarnos.
Coronas con signos de interrogación
(no es imprescindible).**

¿Cómo lo hacemos?

Elegimos una pareja e intentamos contar todo lo que sabemos de ella, adivinar sus gustos, pensamientos y necesidades mientras esta permanece callada. Después manifestará el grado de acierto y podremos mantener un diálogo.

Podemos hacer la actividad en paralelo o también podemos ser espectadores.

Nos ayudaremos de las fichas individuales expuestas en los paneles, para poder conocer cosas de otras personas (correspondientes a la ACTIVIDAD 5: ¿Quién soy?).

Podemos elegir a la persona de la que vamos a hablar o por sorteo

A tener en cuenta

Consideramos que la empatía favorece el progreso de todo tipo de relación entre dos o más personas, y que podría ser beneficioso trabajarlo a través de actividades de aula.

Por ello, consideramos esta actividad más propia del BLOQUE 3, en cuanto a contenido, pero dado que necesita de la ACTIVIDAD 5 para ser realizada, la incluimos en este último bloque de actividades.



Por 4 esquinitas de nada

¿Qué queremos conseguir?

Promover la tolerancia, la responsabilidad y el respeto hacia otras personas y hacia la diversidad.

¿Para quienes?

Para 1º, 2º de Primaria.

¿Cuándo?

Inicio de la clase.

Duración: 1 hora.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

Efectividad Interpersonal.

Habilidades para la vida.

¿Qué necesitamos?

· **Por cuatro esquinitas de nada". Jérôme Ruillier, ed. Juventud.**

· **Versión digital del cuento:**

https://www.youtube.com/watch?v=DBjka_zQBdQ

· **El cuento en su versión interactiva a través de la App para Apple:**

<https://itunes.apple.com/app/id597859190>

· **y para Android:**

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.playtales.escuatroesquinitas>

· **Elaborar "la casa grande" en la cual la puerta es redonda.**

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Contamos el cuento presentando "la casa grande" en la que los redonditos y cuadradito quieren entrar.



Paso 2. Desarrollamos el cuento con este material, interactuando con el alumnado.

Paso 3. Al finalizar, comentamos el cuento con preguntas como:

- **¿Cómo se siente cuadradito?**
- **¿Podemos cambiar a alguien para que sea como nosotros queremos?**
- **¿Qué alternativas tiene?...**

Paso 4. Podemos volver a recordar el cuento con el vídeo de Mayte Calavia con el alumnado del CEIP.

El Espartidero, de Zaragoza:

https://www.youtube.com/watch?v=DBjka_zQBdQ

A tener en cuenta

La APP de "Por cuatro esquinitas de nada" de DADA COMPANY es premio BolognaRagazzi Digital Award 2013 en la categoría Ficción, como la mejor aplicación digital, en la Bologna Children's Book Fair (el evento internacional más importante dedicado a la industria editorial infantil).

Fuente Bibliográfica :

Cuento: **"Por cuatro esquinitas de nada"**, Jérôme Ruillier, ed. Juventud

Versión digital del cuento: https://www.youtube.com/watch?v=DBjka_zQBdQ

App interactiva del cuento, para Apple: <https://itunes.apple.com/app/id597859190>

y para Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.playtales.escuatroesquinitas>

El respeto empieza por la propia persona

¿Qué queremos conseguir?

Promover la autoestima y el autorrespeto.

¿Para quienes?

Para 1º, 2º, 3º y 4º de Primaria.

¿Cuándo?

Inicio de la clase.

Duración: 1 hora.

¿Cómo nos agrupamos?

Individual: **elaboración de carteles.**

En gran grupo: **puesta en común.**

¿Qué trabajamos?

Habilidades para la vida: Autoestima.

Efectividad Interpersonal.

Autorrespeto.

¿Qué necesitamos?

· **Folios de colores.**

· **Fotocopias ampliadas de las fotos carnet del alumnado**

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1.

Repartimos los folios de colores y las fotos.

Paso 2.

El alumnado elaborará unos carteles personales, pegando su foto en el centro, decorándolo y respondiendo a:

- **Me gusta que mis amigos...**
- **No me gusta que mis amigos...**
- **Me gusta que en casa...**
- **No me gusta que en casa...**
- **Me gusta en el colegio sentirme...**
- **No me gusta en el colegio sentirme...**

Paso 3.

Una vez finalizado, en gran grupo se presentarán los carteles y todos se conocerán más. Es el momento de hablar de:

El respeto empieza por la propia persona. Lo más sano es mandarnos mensajes como: "Voy a intentarlo de nuevo", "Venga tú puedes", en lugar mensajes del tipo "Que torpe soy", "Todo me sale mal", "No soy capaz"...

Las bromas no nos gustan a todas las personas. Si alguien nos dice que no le gustan, debemos respetarle y no continuar. Si tus bromas lastiman a otra persona, no son graciosas.

Un "no" es un "no". Si hay algo que nos hace sentir incomodidad debemos decirlo abiertamente.

Paso 4.

Finalizamos la actividad elaborando carteles con mensajes positivos y colocándolo todo en nuestro corcho, o en un lugar visible

¿Qué queremos conseguir?

Favorecer la comprensión de la igualdad y la educación en igualdad como valor.

¿Para quienes?

Para 1º, 2º, 3º y 4º de Primaria.

¿Cuándo?

Inicio de la clase.

Duración: 1 hora.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

Habilidades para la vida:

Responsabilidad, tolerancia, autoestima.

Efectividad Interpersonal.

¿Qué necesitamos?

- **Cuento: Rosa Caramelo. Adela Turín. Ed. Kalandraka.**
- **Vídeo del cuento: https://issuu.com/pacovera/-docs/rosa_caramelo**
- **Folios.**
- **Colores.**

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1.

Leemos el cuento **ROSA CARAMELO** de forma participativa e interactiva con el alumnado.

Paso 2.

Comentamos la lectura.

Es un cuento para trabajar la igualdad, ayudando a desarrollar un pensamiento crítico que haga reflexionar al alumnado sobre las diferencias y fomentar unas sanas relaciones.

Hacemos hincapié sobre:

- Valoración de la autodeterminación de las niñas como personas autónomas y valientes.
- Cambio de visión sobre los estereotipos y roles sexuales.
- Reflexionar sobre si hay juegos y juguetes de niños y juegos y juguetes de niñas.
- Reflexionar sobre si hay colores de niños y colores de niñas.
- Contar quienes hacen las tareas de casa.
- Reflexionar sobre la realización de los trabajos, si hay trabajos para hombres y trabajos para mujeres.

Paso 3.

Para 1º y 2º:

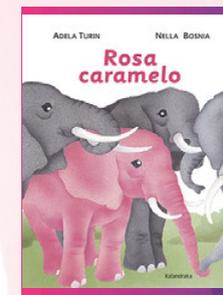
Posteriormente pasamos a que dibujen la escena del cuento que más les ha gustado comentando al resto de la clase por qué.

Para 3º y 4º:

Dibujan un elefante y en su interior escriben qué les gusta hacer sin ayuda o compañía y qué les gusta hacer en grupo. Después lo cuentan a la clase.

A tener en cuenta

Durante las reflexiones en grupo, se deberá estar atento a aquellos comentarios o gestos que puedan herir a cierta parte del alumnado.



Fuente Bibliográfica :

Cuento: **Rosa Caramelo**. Adela Turín. Ed. Kalandraka.

Vídeo del cuento: https://issuu.com/pacovera/docs/rosa_caramelo

Actividad 10

Flexibilidad, Responsabilidad, Esfuerzo, Autoestima.

SuperLola

¿Qué queremos conseguir?

Queremos favorecer la aceptación y tolerancia a las diferentes maneras que existen de ser y estar en el mundo:

SuperLola nos abre caminos y ventanas para descubrir y visibilizar otras realidades que también forman parte de la nuestra. Esta súper heroína nos invita a reflexionar sobre otros modelos, comportamientos y actitudes libres de estereotipos y roles de género apostando así por la coeducación.

Objetivos que se trabajan:

- **Desmontar roles y estereotipos de género que dificultan la convivencia pacífica entre el alumnado.**
- **Trabajar el empoderamiento de las niñas.**
- **Valorar las diferentes formas de ser y estar en el mundo.**
- **Mostrar nuevos modelos y nuevas formas de jugar y relacionarse que favorecen la igualdad.**
- **Fomentar el respeto, la convivencia, la cooperación y el valor de la igualdad entre el alumnado.**
- **Potenciar el interés por conocer las diferentes realidades de la infancia para desarrollar su empatía.**

¿Para quienes?

Para 1º, 2º, 3º y 4º de Primaria.

¿Cuándo?

- **En cualquier momento que creamos oportuno.**
- **Además este recurso lo podemos utilizar el día 8 de marzo: Día Internacional de la Mujer.**

Duración: 1 hora.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo para el visionado y puesta en común.

De forma individual para realizar el dibujo.

¿Qué trabajamos?

Habilidades y valores para la vida:
Responsabilidad, Tolerancia, Igualdad.
Regulación Emocional.
Efectividad Interpersonal.

¿Cómo lo hacemos?

“SuperLola” es un cuento que narra la historia de una niña inquieta y valiente que quiere cambiar el mundo.

SuperLola intenta cambiar todo aquello que es un obstáculo para su libertad. Una buena autoestima es un pilar fundamental para que el alumnado aprenda a gestionar sentimientos, emociones, experiencias vitales o conflictos internos y externos.

Paso 1.

Antes de la lectura o del visionado del vídeo de SuperLola, hacemos unas preguntas previas, mostrando su imagen (Buscada previamente en Google).

- **¿Quién crees que es SuperLola?**
- **¿Cómo será?**
- **¿Cuántos años tendrá?**
- **¿Qué crees que pasará en el cuento?**
- **¿Será una heroína o una superheroína?**
- **¿Qué cosas crees que hará?**
- **¿Dónde vivirá?**

Paso 2.

A continuación, después de crear expectativas, leemos el cuento o mostramos el vídeo (existen ambas posibilidades). Recuerda que la persona que lee el cuento tiene el poder de que todo lo que escuchan cobre movimiento y vida. Ser cuentacuentos es más que una simple lectura.

Paso 3.

Una vez que conocemos la historia de SuperLola, intercambiamos opiniones.

- **¿Se parece SuperLola a lo que habíamos imaginado?**
- **¿Llegará a ser heroína?**
- **¿Os gustaría pareceros a ella?**

Paso 4. Dibujamos la escena del cuento que más nos ha gustado.

Paso 5. Para finalizar, valoramos si nos ha gustado el cuento y por qué.

A tener en cuenta

Existe una guía estupenda sobre el cuento de SuperLola en la que podemos encontrar muchísimas ideas para trabajar.



Fuente Bibliográfica :

Web de la Señora Malilla: <http://malillacoeducacion.com/superlola-cuento-coeducativo>

Guía de SuperLola: https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/4213_d_SuperLola.pdf

¿Qué queremos conseguir?

Este vídeo cuento animado puede ser utilizado como material complementario al cuento de SuperLola. Ambos cuentos nos ayudan a comprender lo difícil que es para una persona, ya desde la infancia, del camino que traza la cultura de género.

Objetivos que se trabajan:

- **Desmontar roles y estereotipos de género que dificultan la convivencia pacífica entre el alumnado.**
- **Apostar por nuevas masculinidades libres de estereotipos sexistas.**
- **Valorar las diferentes formas de ser y estar en el mundo.**
- **Mostrar nuevos modelos y nuevas formas de jugar y relacionarse que favorecen la igualdad.**
- **Fomentar el respeto, la convivencia, la cooperación y el valor de la igualdad.**
- **Potenciar el interés por conocer las realidades de otros compañeros y compañeras para desarrollar su empatía.**

¿Para quienes?

Para 1º, 2º, 3º y 4º de Primaria.

¿Cuándo?

En cualquier momento que creamos oportuno.

Duración: 1 hora.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo para el visionado y puesta en común.

De forma individual para realizar el dibujo.

¿Qué trabajamos?

Habilidades y valores para la vida:
Responsabilidad, Tolerancia, Igualdad.
Regulación Emocional.
Efectividad Interpersonal.

¿Cómo lo hacemos?

“Lalo, el príncipe rosa” es un cuento que narra la historia de un niño que, por encima de todas las cosas, quiere ser él mismo.

Este cuento nos invita a reflexionar sobre modelos de personas que desde la infancia aprenden a relacionarse y a mirar el mundo sin estereotipos sexistas.

La diversidad siempre es un tesoro que facilita la libre expresión de saberes, capacidades, destrezas, valores, ideas, emociones y sentimientos.

Paso 1. Antes de la lectura o del visionado del vídeo de Lalo, el príncipe rosa, hacemos unas preguntas previas, mostrando su imagen (Buscada previamente en Google).

- **¿Quién crees que es Lalo?**
- **¿Por qué será príncipe?**
- **¿Cómo será?**
- **¿Cuántos años tendrá?**
- **¿Existen colores de niños y colores de niñas?**
- **¿Qué cosas crees que hará?**
- **¿Qué crees que pasará en el cuento?**

Paso 2. A continuación, después de crear expectativas, leemos el cuento o mostramos el vídeo (existen ambas posibilidades). Recuerda que la persona que lee el cuento tiene el poder de que todo lo que escuchan cobre movimiento y vida. Ser cuentacuentos es más que una simple lectura.

Paso 3. Una vez que conocemos la historia de Lalo, el príncipe rosa, intercambiamos opiniones.

- **¿Se parece Lalo a lo que habíamos imaginado?**
- **¿Conocéis a alguien parecido a él?**

Paso 4. Dibujamos la escena del cuento que más nos ha gustado.

Paso 5. Para finalizar, valoramos si nos ha gustado el cuento y por qué.

A tener en cuenta

Las opiniones y preguntas del alumnado enriquecerán notablemente la actividad.



Fuente Bibliográfica :

Web de la Señora Malilla: <http://malillacoeducacion.com/lalo-principe-rosa-cuento-coeducativo/>

Orejas de mariposa

¿Qué queremos conseguir?

Poner en valor las diferencias frente a quien las convierte en motivo de burla.

¿Para quienes?

Para 1º, 2º, 3º y 4º de Primaria.

¿Cuándo?

Inicio de la clase. Duración 1 hora.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

Efectividad Interpersonal: respeto, autorrespeto.

Habilidades para la vida:

Autoestima, Responsabilidad, Tolerancia.

¿Qué necesitamos?

Cuento: **"Orejas de mariposa"**.

Luisa Aguilar. **Ilustraciones de André Neves.**

Ed. Kalandraka.

Vídeo del cuento:

<https://www.youtube.com/watch?v=7iNmp2hROt4>

¿Cómo lo hacemos?

Tener las orejas grandes, el pelo rebelde, tener más o menos altura, más o menos peso... Hasta la característica más nimia puede ser motivo de parodia entre iguales.

Es necesario un libro que les demuestre a todas las personas que tales comportamientos son reprobables.

Especialmente a los que son señalados por otras personas, el mensaje que transmite este relato es que conviertan en positivo aquello que para algunas personas sea motivo de mofa. Porque las características que nos diferencian hay que ponerlas en valor para que nos distinguan como seres especiales y únicos. Reconocer e, incluso reivindicar, que la diferencia nos hace fuertes, aceptándonos como somos y reforzando nuestra personalidad.

La figura materna destaca como referente vital de la protagonista, que contesta a cada comentario de otras personas siguiendo las indicaciones de su madre: lo que para algunas personas sea un defecto, para Mara es una virtud de la que muchas personas carecen. La actitud que tiene la mamá de la protagonista de este cuento, es la clave. Le da a Mara las herramientas suficientes para transformar las burlas sobre sus diferencias, en auténticas virtudes...casi poderes mágicos.

Paso 1. Lectura del cuento interaccionando en el desarrollo con el alumnado.

- ¿Quién crees que es Lalo?
- ¿Por qué será príncipe?
- ¿Cómo será?
- ¿Cuántos años tendrá?
- ¿Existen colores de niños y colores de niñas?
- ¿Qué cosas crees que hará?
- ¿Qué crees que pasará en el cuento?

Paso 2. Comentamos la lectura haciendo hincapié en el **rechazo que tenemos que mostrar** ante cualquier tipo de burla, sea por el físico, por un rasgo de nuestro carácter, por algo que hacemos o por alguna característica de nuestra situación personal. Y en lo importante que es **nuestra reacción ante una burla**. A veces se responde devolviendo la burla, otras veces pegando, otras veces frustrándose y "haciéndose pequeños/as"... Hay muchas maneras de reaccionar. Pero Mara le da la vuelta a las burlas y saca siempre algo positivo de todo lo que le dicen.

Incidir en la última frase: **"sólo son orejas grandes, pero no me importa"**, lo cual demuestra que la protagonista ha llegado a un estado total de aceptación de sí misma. ¡Autoestima a prueba de bombas!

Paso 3. Para recordar el cuento se puede utilizar el vídeo del mismo:

<https://www.youtube.com/watch?v=7iNmp2hROt4>

A tener en cuenta

Todos somos diferentes. Cada persona tenemos características dispares, pero debemos aceptarlas y respetarlas.

Este cuento habla de la diversidad, de la empatía emocional, de la aceptación de nuestras características. Enfocado con mucho humor y positivismo Orejas de mariposa es una herramienta muy útil, para evitar o combatir el bullying, la falta de autoestima, las diferencias. Estupendo para leer en casa y en un grupo-clase.

Orejas de mariposa tiene un texto sencillo con el que podemos sensibilizar al alumnado re las diferencias, de cómo actuar frente a las burlas hacia la propia persona y hacia otras.

No siempre gustamos a todas las personas, no siempre conseguimos aceptación, pero lo importante es querernos y respetarnos. Tener esa base, esas herramientas que nos da el poder de ser fuerte.



Fuente Bibliográfica :

Luisa Aguilar. **Orejas de mariposa**. Ilustraciones de André Neves. Ed. Kalandraka.

Vídeo del cuento: <https://www.youtube.com/watch?v=7iNmp2hROt4>

Actividad 13

Flexibilidad, Responsabilidad, Esfuerzo, Autoestima.

Comunicarse bien en internet

¿Qué queremos conseguir?

Promover el respeto en Internet.

¿Para quienes?

Para 5º y 6º de Primaria.

¿Cuándo?

Inicio de la clase.**Duración: 1 hora.**

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

- **Efectividad Interpersonal: respeto, autorrespeto.**

Habilidades para la vida:

- **Autoestima, Responsabilidad, Tolerancia.**

¿Qué necesitamos?

Vídeo del cuento:

“**Comunicarse bien en Internet**” de Internet Segura for Kids

<https://www.youtube.com/watch?v=vahkiJAh2No&feature=youtu.be>

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1.

Visionado del vídeo.

Paso 2. Comentamos las experiencias del alumnado en Internet:

- **Si juegan on line con otras personas.**
- **Si se comunican con ellas en el juego.**
- **Si utilizan el mail, WhatsApp... para comunicarse.**

Ofreciéndoles patrones adecuados en la forma de comunicarse y advirtiéndoles de los peligros que pueden encontrar en la red.



Responsabilidad Grupal

¿Qué queremos conseguir?

Debatir sobre la importancia de cumplir con las responsabilidades asumidas con otras personas.

Reflexionar sobre cómo nuestros actos individuales repercuten en aquellas personas que nos rodean

¿Para quienes?

Educación Secundaria y Formación Profesional.

¿Cuándo?

Sesión de tutoría.

¿Cómo nos agrupamos?

Pequeño grupo y gran grupo.

¿Qué trabajamos?

Habilidades para la vida:

Responsabilidad.

Conciencia emocional.

Regulación emocional.

¿Qué necesitamos?

Papel y bolígrafo.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1.

Dividimos la clase en pequeño grupo. A cada uno de estas personas se les dará un papel en el que estará escrita una situación, como por ejemplo, las siguientes:

“María tiene que hacer un trabajo grupal con José y Álvaro. Han acordado que cada uno va a buscar información sobre un apartado, y luego lo van a poner en común un día. Ya juntos, decidirán qué es lo más importante y qué deben incluir en ese trabajo. Finalmente, lo pasarán a ordenador para entregarlo. Sin embargo, María no cumple con su parte, y el primer día se presenta sin la información que tenía que buscar”.

“Eva, Alberto y Samuel quieren darle una fiesta sorpresa a su amiga Natalia. Deciden repartirse las tareas: una persona se encargará de las invitaciones, otra de comprar algunos aperitivos, y Eva de la decoración en su casa. El día antes de la fiesta, Alberto comenta que ha olvidado entregar las invitaciones”.

“En casa, todas las personas que componen la familia nos encargamos del cuidado de nuestro perrito. Tenemos un cuadrante en el que cada día sabemos quién se encarga de su baño, de su alimentación y del paseo. Una de las personas ha dejado de hacer sus tareas durante varios días”.

Paso 2.

En pequeño grupo, deben debatir sobre la situación siguiendo este guión:

- **¿Qué excusas han podido utilizar las personas que no han cumplido con su obligación?**
- **¿Alguna de ellas es una razón suficiente para no haberlo hecho?**
- **¿Qué consecuencias tiene no haber cumplido con su responsabilidad?**
- **¿La falta de responsabilidad de una persona del grupo afecta al resto? ¿por qué?**
- ...

Paso 3.

En gran grupo, debatiremos lo que hemos hablado en los pequeños grupos y trataremos de llegar a conclusiones que nos permitan llevar una conducta responsable cuando trabajamos en grupo.

¿Qué queremos conseguir?

Reflexionar sobre nuestra responsabilidad en determinados comportamientos que faltan el respeto a otras personas.

Fomentar actitudes de respeto a las mujeres.

¿Para quienes?

Educación Secundaria y Formación Profesional.

¿Cuándo?

Sesión de tutoría.

¿Cómo nos agrupamos?

Gran grupo, clase dividida en tres grupos y trabajo individual.

¿Qué trabajamos?

**Habilidades para la vida:
Responsabilidad.**

Efectividad Interpersonal: respeto, autorrespeto.

Conciencia emocional.

Regulación emocional.

¿Qué necesitamos?

Pizarra digital y conexión a internet.

Papel y bolígrafo.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1.

Comenzamos la actividad con el visionado del siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=fecJS-hZMEO>

Paso 2.

El profesorado encargado de la actividad, plantea a todo el grupo las siguientes preguntas: ¿qué nos parece la actitud del chico que conduce la moto?, y, ¿qué nos parece la actitud del chico que va de copiloto? Los comentarios que comente el alumnado se anotarán en la pizarra.

Paso 3.

A continuación, vamos a tratar de observar más detenidamente el comportamiento de ambos chicos y de la chica que podría estar recibiendo esos comentarios. Para ello, dividimos la clase en tres grupos, y cada uno se encargará de analizar un personaje. Debemos prestar especial atención a la comunicación verbal y no verbal del personaje, a sus posibles sentimientos y a qué actitud mantiene. Se vuelve a ver el video, y cada grupo anota el análisis del personaje, incluyendo las referidas a faltas de respeto.

Paso 4.

Puesta en común de las actitudes observadas en cada personaje, reflexión conjunta y conclusiones. Anotaremos en la pizarra qué actitudes de respeto hemos observado positivas.

Paso 5.

Elaboración de murales con frases que nos inciten a "cambiar el trato" y tratarnos con respeto para decorar la clase o el instituto

A tener en cuenta

La fundación Avon cuenta con diferentes campañas de concienciación, que pueden ser útiles para trabajar con el alumnado.

Es importante comprobar con anterioridad que contamos con todos los elementos necesarios para poder ver el video, ya que en él se sustenta toda la actividad.

¿Qué queremos conseguir?

Favorecer en el alumnado el desarrollo de conductas responsables y reflexionar sobre ello.

¿Para quienes?

Educación Secundaria y Formación Profesional.

¿Cuándo?

Dos sesiones de tutoría.

¿Cómo nos agrupamos?

Gran grupo.

Trabajo individual.

¿Qué trabajamos?

Habilidades para la vida:

Responsabilidad.

Efectividad Interpersonal: respeto, autorrespeto.

Conciencia emocional.

Regulación emocional.

¿Qué necesitamos?

Huevos.

Rotuladores permanentes.

Cartulinas, algodones de colores, papel charol...

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1.

El profesorado encargado de la tutoría explica en qué consiste la actividad:

Vamos a tener que cuidar a nuestra mascota durante una semana completa. Esta, estará representada en un huevo.

Durante toda la semana deberá llevarlo siempre consigo, cuidarlo, no perderlo ni romperlo... Y habrá que traerlo a la siguiente sesión de tutoría. Las normas para su cuidado son las siguientes:

- Llevarlo a todos los sitios: clase, extraescolares, a dormir, a la ducha... no separarse de él.
- No delegar el cuidado de la mascota en otras personas.
- No utilizar ningún recipiente para mantenerlo guardado.
- Mantenerlo siempre a salvo.

Paso 2.

Se reparte el huevo al alumnado, y cada persona lo decorará con los rotuladores como quiera. Además, deberá escribirle un nombre, o al menos, el suyo propio, para poder identificarlo.

Paso 3.

En la siguiente sesión de tutoría debatiremos sobre cómo hemos cuidado durante toda la semana de nuestra mascota:

- ¿Ha sido difícil?
- ¿En algún momento hemos fallado?
- ¿Por qué?
- ¿He querido delegar en otra persona? ¿Lo he hecho o no? ¿Por qué?
- ¿Lo he perdido o se ha roto? ¿Por qué?

¿Qué queremos conseguir?

Mejorar, a través de la lectura de diversos cuentos, la aceptación de la propia persona, para hacernos reflexionar sobre los valores que a menudo no observamos, ni valoramos que tenemos.

¿Para quienes?

Educación Secundaria y Formación Profesional.

¿Cuándo?

Durante una clase.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

**Habilidades para la vida:
Autoestima, autoaceptación.**

¿Qué necesitamos?

**Fotocopias de diferentes cuentos
o proyecto de video.**

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1.

Leer en clase el siguiente cuento:

“La manía de la rana rockera”.

Paso 2. ¿Sientes identificación con este cuento?

Paso 3. ¿Has sentido alguna vez algo parecido?

Paso 4. ¿Consideras que existe algo positivo en lo negativo?

Paso 5. Escribe una relación de cosas bellas y positivas que tienes.

Paso 6. Escribe una relación de cosas bellas y positivas de otras personas de tu clase.

A tener en cuenta

Previamente se ha de determinar la temática a abordar y seleccionar los cuentos con los valores a debatir.

Fuente Bibliográfica :

Enlace del cuento “La manía de la rana rockera”

<https://cuentosparadormir.com/valores/cuentos-de-aceptarse>

¿Qué queremos conseguir?

- **Aumentar la capacidad de autorregulación, autoafirmación, tolerancia y autoestima.**
- **Trabajar la asertividad del alumnado, evitando situaciones de dolor, duda o malestar.**
- **Hacer un buen uso de la dialéctica sin herir a otras personas.**

¿Para quienes?

Educación Secundaria y Formación Profesional.

¿Cuándo?

En horario de tutoría.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo.

¿Qué trabajamos?

Habilidades para la vida:
Autoestima, responsabilidad, tolerancia.
Efectividad Interpersonal.
Conciencia y Regulación emocional.
Tolerancia al malestar.

¿Qué necesitamos?

Folios, lápices/ bolígrafos, pizarra y rotuladores o tizas.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. El profesorado indica que todas las personas tenemos derechos a expresarnos libremente:

- **Puedo decir “estoy mal”, “estoy preocupada/o”...y poder expresar mis emociones libremente...**
- **No tengo por qué dar explicaciones, si no me apetece o no me conviene.**
- **No tengo por qué a hacer lo que otras personas quieran, si no pienso igual.**
- **No tengo por qué pensar lo que otras personas quieren que piense.**
- **Puedo no entender algo y a expresarlo libremente.**
- **Puedo decir “No lo sé” o “no entiendo”, “no lo quiero hacer”, sin que se rían.**
- **Nadie tiene derecho a jugar a nadie.**

Paso 2. El profesorado enseña cómo expresar el criterio propio, sin herir a otras personas. A modo de orientación se pueden utilizar expresiones como las que siguen:

- **Es interesante lo que dices, pero no comparto esta solución. Se podría incluir...**
- **Lo que dices está muy bien, aunque en esta situación no es apropiada...**

Paso 3. Representar una situación donde parte del alumnado quiere hacer algo mientras que otras dos personas no quieren. Por ejemplo:

- **Unas personas quieren ir a la discoteca y otras a una bolera.**
- **Quiero que me acompañes a la biblioteca y tú no quieres.**
- **Vamos a comprar bebidas alcohólicas para hacer un botellón.**

Paso 4. En gran grupo se debate todo lo acontecido.

A tener en cuenta

Se ha de hacer énfasis en poner en valor la autoestima del alumnado para evitar situaciones de malestar, ira, frustración, falta de expresión. Para ello y previamente se hará una relación de las situaciones más frustrantes que sufre el alumnado, especialmente aquellas que puedan hacer huella en su autoestima.

Esta actividad, como tantas otras complejas que se muestran en esta guía, podría ir Clasificada en el Bloque III de Habilidades

¿Qué queremos conseguir?

Que el alumnado aprenda a:

- Distinguir aquellos factores que intervienen en la construcción de la autoestima.
- Distinguir la importancia de tener claros objetivos y prioridades, y asumir las responsabilidades de diferentes conductas.
- Ser consciente del papel de la presión del entorno y ser capaz de pedir ayuda cuando sea necesario.

¿Para quienes?

Educación Secundaria y Formación Profesional.

¿Cuándo?

En horario de tutoría.

Unos 50 minutos.

¿Cómo nos agrupamos?

En gran grupo y de forma individual.

¿Qué trabajamos?

Habilidades para la vida:

Responsabilidad y Autoestima.

Efectividad Interpersonal:

Respeto y Autorespeto.

¿Qué necesitamos?

Papel, lápiz y bolígrafo.

Equipo audiovisual o pantalla de protección.

Película sobre la que versa la actividad en el soporte adecuado a los medios disponibles.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Visionado del corto “El circo de la Mariposa”

Paso 2. De forma individual responder a las siguientes preguntas, u otras que quieran ser planteadas.

- ¿Qué efecto puede tener en cómo nos vemos y nos tratamos, el trato que otras personas nos tienen? ¿Qué efecto puede tener que una persona nos trate mal y otra nos trate bien?
- ¿Qué efecto puede tener el definirnos solamente por nuestro aspecto físico?
- ¿Qué efecto puede tener la pena y la condescendencia en Will?
- Busca algún momento del corto en el que algunas personas traten a Will de forma positiva y le ayuden a ver que él es algo más de lo que él piensa de sí mismo.
- ¿Qué diferencias hay entre el show de rarezas y el circo de la Mariposa?
- ¿Por qué crees que Méndez no ayuda a Will en el río?
- ¿Cómo crees que se siente Will cuando se supera y consigue levantarse y nadar?
- ¿Cómo te has sentido al ver que Will se supera y hace su espectáculo?
- ¿Qué lección podemos aprender en relación a cómo tratar a los demás? ¿Y a cómo protegernos de las críticas de los demás?

Paso 3. Puesta en común de las conclusiones que han sacado de cada uno de los personajes. Estimular la reflexión

¿Qué queremos conseguir?

Que el alumnado aprenda a:

- Distinguir aquellos factores que intervienen en la construcción de la autoestima,
- Distinguir la importancia de tener claros objetivos y prioridades, y asumir las responsabilidades de diferentes conductas.
- Ser consciente del papel de la presión del entorno y ser capaz de pedir ayuda cuando sea necesario.

¿Para quienes?

3º y 4º Educación Secundaria Obligatoria.

Formación Profesional

¿Cuándo?

En horario de tutoría.

Se necesitan al menos tres tutorías para llevar a cabo esta actividad.

¿Cómo nos agrupamos?

En pequeños grupos primero y en gran grupo para compartir las conclusiones.

¿Qué trabajamos?

Habilidades para la vida:

Responsabilidad, Flexibilidad, Autoestima.

Efectividad Interpersonal: respeto, autorrespeto.

¿Qué necesitamos?

Equipo audiovisual o pantalla de protección.

Película sobre la que versa la actividad en el soporte adecuado a los medios disponibles.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Visionado de la película “El Indomable Will Hungting”.

Paso 2. En grupos pequeños: El alumnado se dividirá en grupos de cuatro o cinco y conformarán el cuadro que une los retratos de los cinco protagonistas. Tendrán que reflejar la imagen que se han formado sobre cada uno de los personajes, respondiendo a estas preguntas:

1. ¿Cuál es su prioridad en la vida? ¿Qué hace que se mueva?
2. ¿Qué piensas sobre esa persona? ¿Está a gusto con su modo de vida?
3. ¿Por qué es así? En la medida que sabemos, ¿qué suceso ha provocado eso?
4. ¿Cuál es su estado de ánimo? ¿Va cambiando a lo largo del filme?
5. ¿Qué futuro le ves a eso?
6. ¿Ya sabe confiar en el resto de personas y pedir ayuda cuando la necesita?

Paso 3. Puesta en común de las conclusiones que han sacado de cada uno de los personajes. Estimular la reflexión qué les diferencia, qué les une...

A tener en cuenta

En la guía de inteligencia emocional referenciada (disponible en pdf) tenemos orientaciones para dirigir la conversación del alumnado de forma más detallada.

Fuente Bibliográfica :

Esta actividad forma parte de la siguiente edición (Páginas 153-158).

Aizpuru Oiarbide, José Martín; Artola Zubillaga, Fermín y Peñagarikano Labaka, Pedro M^o. (2008).

Educación Secundaria post-obligatoria. Bachillerato.

Ciclos Formativos de grado Medio. 16-18 años. Gipuzkoa. Gipuzkoako Foru Aldundia.

Film: **Good Will Hunting** (AEB, 1998, 126') El Indomable Will Hunting.

Yo soy lo mejor de mí

¿Qué queremos conseguir?

• Que el alumnado aprenda a integrar diferentes habilidades que ha ido aprendiendo para resolver situaciones interpersonales con éxito.

• Mejorar el mantenimiento del autorrespeto personal a largo plazo.

¿Para quienes?

**3º y 4º Educación Secundaria.
Formación Profesional**

¿Cuándo?

En horario de tutoría.

Pueden utilizarse dos horas de tutoría para trabajar a fondo esta actividad.

¿Cómo nos agrupamos?

Vamos a utilizar pequeños grupos y gran grupo.

¿Qué trabajamos?

Habilidades para la vida:

Responsabilidad, Flexibilidad, Autoestima.

Efectividad Interpersonal, respeto, autorrespeto

¿Qué necesitamos?

Papel.

Lápiz, bolígrafos/rotuladores.

Pizarra.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1. Explicamos al alumnado una serie de habilidades que nos ayudan a mantener el respeto personal:

HABILIDAD	EXPLICACIÓN
Ser Justa/o	Ser justo tanto con la propia persona como con otras.
Disculparse, pero no "Sobredisculparse"	Cuando nos equivocamos hemos de disculparnos, pero no podemos hacerlo constantemente por cada pregunta, cada comportamiento o por ser como somos. Hacer eso no ayudaría a nuestra autoestima.
Subrayar y reforzar nuestros puntos fuertes. (VER EL PUNTO "A TENER EN CUENTA DE ESTA FICHA")	Es importante reforzar nuestros propios valores y opiniones. "Vendernos" para conseguir algo, encajar con alguien o en algún ambiente o para evitar decir que "NO", no ayuda a la idea que tenemos sobre nosotros o el valor que nos damos.
Seamos auténticos	¿Qué nos puede ayudar más a ser auténticos? Evitar mentir, no actuar sin ayuda cuando no podemos, evitar inventar excusas o exageraciones.. Si evitamos esto, sin duda tendremos una imagen más creíble.

Paso 2. Se distribuye la clase en cuatro grupos (por ejemplo), dos van a pensar situaciones donde fueron capaces de poner estas habilidades en marcha; otros dos, van a pensar sobre situaciones donde NO fueron capaces de poner estas habilidades en marcha.

Si no salen situaciones propuestas por el alumnado, el profesorado propondrá situaciones susceptible de conflictos (mentir sobre aspectos personales para conseguir algo, hacer algo que no quieres hacer para lograr la aceptación en un grupo, "castigar" con tus palabras a otra persona por algo que no ha hecho, etc.).

Paso 3: Puesta en común de las conclusiones que ha sacado el alumnado de los diferentes grupos. Podemos explorar y debatir:

- ¿En qué medida estaban intentando mantener su respeto personal?
- ¿En qué situaciones son más capaces de usar las cuatro HABILIDADES explicadas al principio?
- ¿Cuál fue el resultado de cada situación?
- ¿Qué ha pasado en las situaciones en las que no se han podido poner en marcha las habilidades mencionadas?
- ¿Cómo se han sentido después de usar las habilidades?
- ¿Cómo se han sentido cuando NO han sido capaces de usar las habilidades?

A tener en cuenta

Se pueden trabajar también situaciones que se hayan dado en el aula y que hayan podido causar algún conflicto, y especialmente aquellas situaciones que sirvan de aprendizaje por la buena resolución de las mismas.

Se proporciona un listado de posibles VALORES y PRIORIDADES que ayuden al alumnado a saber qué es importante para ellos:

- Conseguir objetivos (trabajar duro, conseguir buenas notas..)
- Divertirse (disfrutar, pasar un buen rato)
- La familia (ver a menudo a la familia, mantener relaciones familiares fuertes, hacer cosas en familia)
- Contribuir (ayudar a gente que lo necesita, hacer sacrificios por otros, ayudar a la sociedad)

- Ser parte de un grupo (contar con amistades íntimas, contar con gente que haga cosas, ser parte de un equipo deportivo, tener sentido de pertenencia a algún grupo)

- Construir su propio carácter (sostener la honestidad, mantener las propias creencias, mantener la palabra, ser responsable, crecer como persona).

- Ser responsable (ganar dinero, cuidarse, ser más independiente, ser fiable)

- Ser líder/líderesa (estar a cargo de algún proyecto, tener respeto, tener aceptación..)

- Ser saludable (estar en forma, alimentarse equilibradamente, desarrollar fuerza física y mental, practicar yoga..)

- Aprender (Buscar conocimientos e información sobre algo que nos guste, leer, estudiar)

- Esforzarse por la moderación (evitar los excesos, conseguir equilibrio).

Fuente Bibliográfica :

Libro DBT Skills in Schools James J. Mazza, Elizabeth T. Dexter-Mazza et al.

¿Qué queremos conseguir?

Favorecer la capacidad para establecer relaciones de parejas basadas en el respeto, la tolerancia y la aceptación de la propia persona y de otras.

Ejercicio de autoestima y responsabilidad en las relaciones de parejas.

Mejorar el mantenimiento del autorrespeto personal a largo plazo.

Que el alumnado aprenda a integrar diferentes habilidades que ha ido aprendiendo para resolver situaciones interpersonales con éxito.

¿Para quienes?

3º y 4º Educación Secundaria.

Formación Profesional

¿Cuándo?

En horario de tutoría. 30-40 minutos.

¿Cómo nos agrupamos?

Vamos a utilizar pequeños grupos y gran grupo.

¿Qué trabajamos?

Habilidades para la vida:

Autoestima, Responsabilidad, Tolerancia, Igualdad.

Efectividad interpersonal: respeto, autorrespeto.

¿Qué necesitamos?

- Papel, lápiz, bolígrafos/rotuladores, pizarra.
- Equipo audiovisual o pantalla de protección.
- Conexión a internet para ver el vídeo en youtube:
<https://www.youtube.com/watch?v=eis6QZNIW3E>

Película sobre la que versa la actividad en el soporte adecuado a los medios disponibles.

¿Cómo lo hacemos?

Paso 1.

Realizar una lluvia de ideas para explorar las expectativas del alumnado sobre las relaciones de pareja: qué esperan, qué valores quieren que las rijan, etc.

Paso 2.

Estimular el debate e ir anotando en la pizarra los aspectos que van surgiendo. Prestar especial atención a los aspectos sanos de las relaciones frente a los no sanos o que puedan dificultarlas.

Paso 3.

Tras terminar la lluvia de ideas visionado del vídeo "Sunshine. No confundas amor con abuso", con el fin de completar el debate.

<https://www.youtube.com/watch?v=eis6QZNIW3E>

Paso 4.

Puesta en común de las opiniones que aporta el alumnado tras el visionado del vídeo.

Paso 5.

Animar al alumnado a extraer conclusiones de la actividad que les ayuden en el futuro a construir relaciones sanas y basadas en la igualdad. Se puede construir algún cartel que ayude a recordar estas recomendaciones a lo largo del curso y que pueda estar visible en el aula.

A tener en cuenta

Prestar especial atención a las actitudes sexistas del alumnado, muchas veces no conscientes, con el fin de dirigir el debate a una educación en igualdad y respeto.

Fuente Bibliográfica :

Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=eis6QZNIW3E>

Extraído de la página

<http://mind-u.cat/es/noticias/sunshine-no-confundas-amor-con-abuso/>

<http://mind-u.cat/es/>

Campeones

¿Qué queremos conseguir?

Promover en el alumnado actitudes de respeto y tolerancia hacia la diversidad.

¿Para quienes?

Educación Secundaria y Formación Profesional.

¿Cuándo?

Varias sesiones de tutoría.

Recomendada para llevar a cabo los días de las siguientes

Celebraciones Pedagógicas:

- **Día de la amabilidad: 13 de noviembre.**
- **Día Internacional de la infancia: 20 de noviembre.**
- **Día Internacional de la discapacidad: 3 de diciembre.**
- **Día internacional del Síndrome de Down: 21 de marzo.**
- **Día Internacional contra el acoso escolar: 4 de mayo.**

También se puede realizar en campañas específicas en el IES sobre el respeto que merecen las personas con diversidad funcional.

¿Cómo nos agrupamos?

Trabajo individual y en gran grupo.

¿Qué trabajamos?

- **Efectividad Interpersonal.**

¿Qué necesitamos?

- **Película: Campeones.**
- **Dossier pedagógico.**
- **“Para la reflexión” (web acompasando).**

¿Cómo lo hacemos?

Secuenciación de la actividad:

Paso 1.

Seleccionar actividades de previsionado del dossier pedagógico.

Paso 2.

Visionado de la película.

Paso 3.

Actividades postvisionado. Algunas actividades del dossier pedagógico son muy técnicas, por lo que conviene seleccionar las que queremos trabajar previamente. Se puede complementar el dossier con el apartado titulado “Para la reflexión”, del otro documento al que hacemos referencia en la ficha.

A tener en cuenta

En la puesta en común sobre la película se trabaja el turno de palabra, el respeto hacia las opiniones de otras personas, la escucha activa..

También se puede completar la película con el programa que Salvados le dedicó a algunos de los actores principales de la película, y que se puede ver en la página de Atresplayer o en el siguiente enlace:

<https://www.dailymotion.com/video/x6w0mvv>

Fuente Bibliográfica :

Las actividades planteadas están basadas en:

Dossier pedagógico de Cinespaña, que podemos encontrar en el siguiente enlace:

<https://www.cinespagnol.com/wp-content/uploads/2018/09/DP-CHAMPIONS-ESP.pdf?x35660>

<https://www.acompasando.org/tag/peliculas/>

evaluación

En toda intervención es indispensable realizar evaluaciones adaptadas al objetivo que nos propongamos. Con el fin de conocer si se están logrando los objetivos planteados y en qué medida, si es adecuada al grupo destinatario o no, y en todo caso, realizar los cambios necesarios para que el proyecto sea efectivo.

Dada la practicidad de la intervención, los datos más relevantes son los recogidos mediante la observación directa. Por eso puede ser útil, manejar una plantilla para cada sesión, área de habilidades de intervención, o en su defecto, esta guía en sí misma, y rellenarla mediante una breve valoración cuantitativa y/o cualitativa.

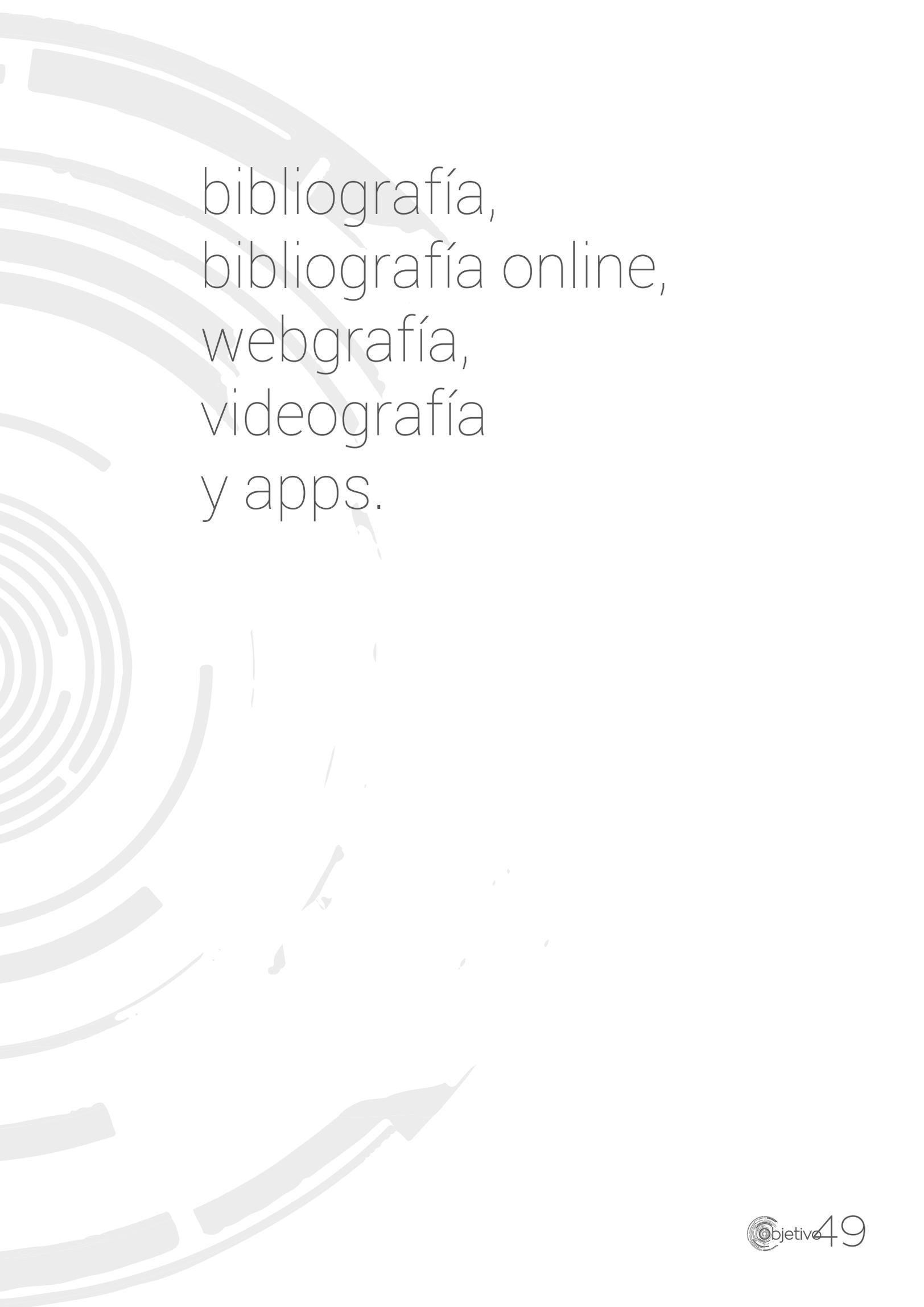
También sería interesante más que evaluar al propio alumnado, aplicar alguna herramienta que permita evaluar al profesorado que haya impartido la sesión correspondiente de esta guía. Así como, un trabajo de autorreflexión de la propia docente o el propio docente, y compararlo con las respuestas proporcionadas por el propio alumnado.

Sería interesante elaborar una herramienta para recogida de datos on line, tipo google doc, que recogiera los datos que se exponen en la siguiente página.

Valorar de 0 a 10 el grado de acuerdo con la actividad según las siguientes preguntas

<input type="text"/>	¿Cuánto ha gustado la actividad?
<input type="text"/>	¿Han participado?
<input type="text"/>	¿Ha habido respeto, comunicación y escucha?
<input type="text"/>	¿Se han conseguido los objetivos?
<input type="text"/>	Aspectos fuertes de la sesión/ guía *
<input type="text"/>	Aspectos débiles de la sesión/guía (a mejorar) *

*Se pueden anotar los aspectos al dorso de esta hoja de evaluación.



bibliografía,
bibliografía online,
webgrafía,
videografía
y apps.

bibliografía

1. Bisquerra, Rafael (Coord); varios autores. (2012) ¿Cómo educar en las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu. Esplugues de Llobregat.
2. Sanjuan Suárez, Pilar y Rueda Laffond, Beatriz. (2014). Promoción y prevención de la Salud desde la Psicología. Madrid: Síntesis.
3. Merino González, Sheila. (2017). La Carpeta de las Emociones, Proyecto Didáctico para segundo ciclo de Educación Infantil. Universidad Internacional de la Rioja.
4. Mazza James J, Dexter-Mazza, Elizabeth T. et al. (2016). DBT Skills in Schools (Skills Training for Emotional Problem Solving for Adolescents (DBT STEPS-A). New York: The Guildford Press.
5. Rathus, J.H. y Miller A.L. (2015). DBT Skill Manual for adolescents. New York: Guilford Press.
6. Bisquerra Alzina, Rafael. Educación emocional y Competencias Básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa, 2003, Vol. 21, n.º 1, págs. 7-43
7. Caruana Vañó, Agustín y Tercero Giménez, María Pilar (Coord.) (2011). Cultivando Emociones, Educación Emocional de 3 a 8 años. Generalitat Valenciana, Conselleria de d' Educació, Formació i Ocupació. Elda.
8. Caruana Vañó, Agustín y Gomis Selva, Nieves. (Coord.) (2014). Cultivando Emociones, Educación Emocional de 8 a 12 años. Generalitat Valenciana, Conselleria de d' Educació, Cultura i Esport. Elda.
9. Sánchez Román, Antonio y Sánchez Calleja, Laura. (2012). Antiprograma de Educación Emocional. Sentir en primera persona. Madrid: Wolters Kluwer, S.A.
10. Agirrezabala Gorostidi, Ro y Etxeberria Lizarralde, Ane. (2008). Inteligencia Emocional. Educación Infantil. 2º Ciclo. 3-4 años. Gipuzkoa. Gipuzkoako Foru Aldundia.
11. Agirrezabala Gorostidi, Ro. (2008). Inteligencia Emocional. Educación Infantil. 2º Ciclo. 5 años. Gipuzkoa. Gipuzkoako Foru Aldundia.
12. Garmendia Iturrioz, Izaskun. (2008). Inteligencia Emocional. Educación Primaria, 1º ciclo, 6-8 años. 2008. Gipuzkoa. Gipuzkiako Foru Aldundia.
13. Vitoria Troncoso, Saioa y Etxeberria Zubeldia, Txaro. (2008). Inteligencia Emocional. Educación Primaria, 2º ciclo, 8-10 años. Gipuzkoa. Gipuzkoako Foru Aldundia.
14. Altuna Ganboa, Juana Mari y Arretxe Dorronsoro, Inge. (2008). Inteligencia Emocional. Educación Primaria, 3º ciclo, 10-12 años. Gipuzkoa. Gipuzkoako Foru Aldundia.
15. Ezeiza Urdangarin, Beatriz; Izagirre Gorostegi, Antton y Lakunza Arregi, Arantza. (2008). Inteligencia Emocional. Educación Secundaria Obligatoria, 1º ciclo, 12-14 años. Gipuzkoa. Gipuzkoako Foru Aldundia.
16. Aierdi Gabiria, Aitziber; Lopetegi Auzmendi, Bakartxo y Goikoetxea Ezeiza, Kepa. (2008). Inteligencia Emocional, Educación Secundaria Obligatoria, 2º ciclo, 14-16 años. Gipuzkoa. Gipuzkoako Foru Aldundia.
17. Aizpuru Oiarbide, José Martín; Artola Zubillaga, Fermín y Peñagarikano Labaka, Pedro Mº. (2008). Educación Secundaria post-obligatoria. Bachillerato. Ciclos Formativos de grado Medio. 16-18 años. Gipuzkoa. Gipuzkoako Foru Aldundia.

18. Durlakt JA, Weissberg RP, Dymnicki. AB, Taylor RD, Schellinger KB. The impact of Enhancing Student`s Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development* (2011); 82 (1): 405-432.
19. Álvarez M; Bisquerra, R; Fita, E.; Martínez F. y Pérez, N. Evaluación de Programas de Educación Emocional, *Revista de Investigación Educativa*, 2000, Vol. 18, nº 2, págs. 587-599.
20. Azcona Álvarez, Ane. (2016) *Intervención Educativa en los trastornos emocionales*. Trabajo fin de grado. Universidad de la Rioja.
21. Caruana Vañó, Agustí. (Coord.). (2005). *Programa de Educación Emocional para la prevención de la violencia*. 2º Ciclo de ESO. Alicante: Conselleria de Cultura, Educació i Sport.
22. Pi Duran, Roser. (2013). *Potenciar la Autoestima en Educación Infantil*. Universidad Internacional de la Rioja. Barcelona.
23. Martínez López, A. (2017). *Propuesta Educativa: Trabajar Valores en el aula de Infantil desde la Diversidad*. Universidad Internacional de la Rioja. Albacete.
24. Laura Mateo, Pilar; Ayala Sender, Ana I.; Pérez Arteaga, Luis C.; Gutiérrez d´Aster Rubén J. (2004). *Educación en Relación: Hacia la convivencia y el respeto*. Propuesta Educativa para Educación Secundaria. Zaragoza: Ayuntamiento de Zaragoza. Delegación de Acción Social y Cooperación al desarrollo.
25. Pérez-Escoda, Nuria; Filella Guiu, Gemma; Soldevila, Anna y Fondevila Anna. Evaluación de un Programa de Educación Emocional para Profesorado de Primaria, *Educación XXI*. 16.1, 2013, pp. 233-254.
26. Morell Bernabé, Juan J. y Botana del Arco. (2007). *Programa de Salud Infantil y del Adolescente*. Junta de Extremadura. Consejería de Sanidad y Consumo. SES. Badajoz.
27. Hauessler, Isabel M. y col. (2004) *Desarrollo Psicosocial de los niños y las niñas*. UNICEF. Colombia.
28. Álvarez Herreros, Lucía. (2016) *"Diario de Emociones": Programa de Educación Emocional para el aula de Primaria*. Universidad de la Rioja.
29. Leiva, L., George, M., Squicciarini, A. M., Simonsohn, A., & Guzmán, J. (2015). Intervención preventiva de salud mental escolar en adolescentes: desafíos para un programa público en comunidades educativas. *Universitas Psychologica*, 14(4), 1285-1298.
30. Sotil B. A., Ecurra M. L., Huerta R., Rosas C. M., Campos P. E., Llaños, A. (2008). Efectos de un programa para desarrollar la Inteligencia Emocional en alumnos del sexto grado de educación Primaria. *Revista IIPSI, Facultad de Psicología, UNMSM*.
31. Ortuño Terriza, A. (2016). *Manual para el alumno o alumna Cómo fomentar el autocontrol y la tolerancia a la frustración en los hijos e hijas*. CEAPA. Madrid.
32. Ruiz Lázaro, Patricio José (2004). *Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes*. Proyecto de promoción de la Salud Mental para Adolescentes y padres de Adolescentes. Madrid. Ministerio de Sanidad y Consumo.

33. Humphrey N, Hennessey A, Lendrum A, Wigelsworth M, Turner A, Panayiotou M, et al. The PATHS curriculum for promoting social and emotional well-being among children aged 7-9 years: a cluster RCT. *Public Health Res* 2018; 6(10).
34. Delgado, Carlos (Editor) 2015. Manual Atrapa. Acciones para el tratamiento de la Personalidad en la Adolescencia. Centro Investigación Biomédica en Red de Salud Mental (CIBERSAM). Madrid.
35. Álvarez-Gragera, G.J., Sánchez-Martín, J., Dávila-Acedo, M.A. y Mellado, V. (2017) Teaching technology: from knowing to feeling. Enhancing emotional and content acquisition performance through Gardner's Multiple Intelligences Theory in Technology and Design lessons. *Journal of Technology and Science Education*, en prensa.
36. Álvarez-Gragera, G.J., Sánchez-Martín, J., Dávila-Acedo, M.A. y Mellado, V. (2017) What do K-12 students feel when dealing with technology and engineering issues? Gardner's multiple intelligence theory implications in technology lessons for motivating engineering vocations at Spanish Secondary School. *European Journal of Engineering Education*, 29(3), 1-14.
37. Alvarez Gragera, G. 2013. Reflexión, análisis y propuestas ante las emociones de los alumnos que cursan Tecnologías en Educación Secundaria Obligatoria. UNED 2013. CAP. 37.
38. Alvarez Gragera, G. 2011. Percepción de las emociones en los alumnos de Tecnología. Unex.
39. Alvarez Gragera, G. 2015. Diagnóstico de los tipos de inteligencias predominantes en los alumnos en función de su etapa educativa: Aplicaciones prácticas. Pag. 10-12. APOEX.
40. Álvarez-Gragera, G.J., Sánchez-Martín, J., Herrera-Muñoz, J. M. y Dávila-Acedo, M. A. (2016). Emotional implications of science education: a new challenge for excellent teachers. En M. Vargas (ed.): *Teaching and Learning: Principles, Approaches and Impact Assessment* (pp. 47-64). New York: Nova Science Publishers.
41. Alvarez, G.J., & Canal, J.R. (2013) Perception of the student's emotions on Technology lessons in Secondary Obligatory Education (Percepción de las emociones en el alumnado de tecnología de Educación Secundaria Obligatoria). In: V. Mellado, L.J. Blanco, A.B. Borrachero & J.A. Cardenas (Eds.), *Emotions in the Science and Mathematics teaching and learning process (Las emociones en la enseñanza y el aprendizaje de las ciencias y las matemáticas)* (pp. 484-493). Badajoz: DEPROFE.
42. Armstrong, T. (2009). *Multiple Intelligences in the Classroom* (3rd Edition). Alexandria, Virginia, USA: Association of Supervision and Curriculum Development.
43. Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
44. Goleman, D. 1996. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
45. Hargreaves, A. 1998. "The Emotions of Teaching and Educational Change." In *International Handbook of Educational Change*, edited by A. Hargreaves, M. Lieberman, M. Fullan, and D. Hopkins, 558-575. Dordrecht: Kluwer Academic.
46. Vázquez, A. y Manassero, M.A. (2007). En defensa de las actitudes y emociones en la educación científica (I): evidencias y argumentos generales. *Revista Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias*, 4(2), 247-271.

47. Weiner, B. (1986). An Attributional Theory of Motivation and Emotions. New York: Springer.
48. Vallés Arándiga, Antonio. (2014). Programa de Educación Emocional de Santillana. Santillana Educación.
49. Siegel, D.J. (2011). Mindsight. La nueva ciencia de la transformación personal. Barcelona: Paidós.
50. Flora Davis. (2004). La comunicación no verbal. Alianza Editorial. Madrid.
51. Sergio Rulicki. (2011). Comunicación no verbal. Granica. Buenos Aires.
52. Allan and Barbara Pease. (2008). Body Language. Random House Publishing Group.
53. Beyebach, M. y Herrero de Vega (2010). 200 Tareas en terapia breve. Barcelona: Herder.
54. Vallés Arándiga, A. y Vallés Tortosa, C. (1994). Programa de refuerzo de las habilidades sociales – III. Madrid: EOS.
55. Keri Smith (2013) Destroza este diario. Normal Libro.
56. R.J. Palacio. (2017) Wonder. Todos somos únicos. Barcelona. Editorial Nube de tinta.
57. R.J. Palacio. (2017). Wonder. La lección de August. Editorial Nube de tinta.
58. Llenas Anna. (2016). El laberinto del alma. Editorial Planeta.
59. Llenas Anna. (2014). El Monstruo de los colores. Editorial Flamboyant.
60. Llenas Anna. (2012). El Monstruo de Colores. Cuaderno para colorear. Editorial Flamboyant.
61. D'allancé Mirelle. (2002). Vaya rabieta. Editorial Corimbo.
62. Álvarez Sandonís, María del Pilar. (2010) Enseñando a expresar la Ira. Editorial Pirámide.
63. Balmes, Santi. (2011). Yo mataré monstruos por ti. Editorial Principal de los libros.
64. Ungerer Tomi. (2007). Los tres bandidos. Editorial Kalandraka.
65. Castel-Branco Inês. (2015). Respira. Editorial Fragmenta.
66. Snel Eline. (2013). Tranquilos y atentos como una rana. Editorial Kairós.
67. Aguilar, Luisa. (2008). Orejas de mariposa. Kalandraka Ediciones: Andalucía.
68. Llenas, Anna. (2015) Vacío. Editorial Barbara Fiore.
69. Llenas, Anna. (2015) Te quiero (casi siempre). Editorial Espasa.
70. Ruillier, Jérôme. (2014). Por cuatro esquinitas de nada. Editorial Juventud.
71. Sánchez Ibarzábal, Paloma. (2016). Si fuera un gato. Editorial Timun Mas.
72. Turín, Adela. (2012) Rosa Caramelo. Editorial Kalandraka.

bibliografía online

1. Línea Intervención Educación Emocional. Creciendo en Salud. Junta de Andalucía. 2016/2017.

<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/7988a458-609a-473d-8733-c293fd4d1deb>

2. Línea Intervención Emocional. Forma Joven en el ámbito educativo. Junta de Andalucía. 2017/2018.

<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/ab5be3f9-6397-4680-a2df-defa6c04bbbf>

3. Del Barrio, V. & Carrasco, M.A. (2009). Detección y prevención de problemas psicológicos emocionales en el ámbito escolar. Formación Continua (FOCAD). Consejo general de Colegios Oficiales de Psicólogos.

http://altascapacidadescse.org/pdf/Deteccion-Prevencion_problemas_emocionales_escuela-FOCAD-1.pdf

4. Material de la Diputación de Gipúzkoa sobre Inteligencia Emocional.

<http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/web/eskolabakegune/material-de-la-diputacion-de-guipuzcoa>

5. Programa "Construye tu mundo". Fundación de Ayuda Contra la Drogadicción. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

<http://www.construyetumundo.org/>

6. Nieves Martín, Yolanda. (2013) Entre Dos tierras: Metodología y desarrollo de Programas de Prevención Selectiva con menores. Un estudio realizado por la Fundación Atenea. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

<https://docplayer.es/399088-Entre-dos-tierras-metodologia-y-desarrollo-de-programas-de-prevencion-selectiva-con-menores.html>

7. Matalí, J. (Coord.) (2016) Adolescentes con trastornos de comportamiento. ¿Cómo podemos detectarlos? ¿Qué se debe hacer? Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu (ed).

www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/4856_d_adolescentes-con-trastornos-de-comportamiento.pdf

8. Giner Tarrida, Antoni; Pérez Clemente, Gemma. (2016) El proyecto "Escúchame: una práctica sistémica y vivencial". En J.L. Soler, L. Aparicio, O. Díaz, E. Escolano y A. Rodríguez (Coord.), Inteligencia Emocional y Bienestar II. (págs. 511-527). Villanueva de Gállego (Zaragoza): Universidad San Jorge Ediciones.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=655308>

9. Arguís Rey, R. (Coord.), Bolsas Valero, A.P.; Hernández Paniello, S. y Salvador Monge, M^a M. (2010) Programa «Aulas felices». Psicología positiva aplicada a la educación. Zaragoza. Publicado en

<http://catedu.es/psicologiapositiva/aulas%20felices.Pdf>

10. La importancia de la educación emocional en las aulas.

<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/ab2fd46-cd27-47f8-b849-e928a701df05>

11. Promoción de Salud Mental en Adolescentes.

<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/61%20-%20Promoci%C3%B3n%20de%20salud%20mental%20en%20adolescentes.pdf>

12. Cómo fomentar la Responsabilidad y la Autonomía en los niños.

<https://www.fundacionloyola.com/sanignacio/images/pdfs/Orientacion/Orientaciones%20responsabilidad%20infantil.pdf>

13. Dominó de las emociones:

<https://www.orientacionandujar.es/2014/07/29/domino-de-los-sentimientos-incluimos-la-solucion-trabajamos-las-emociones>

14. Dossier pedagógico de Cinespaña, que podemos encontrar en el siguiente enlace:

<https://www.cinespagnol.com/wp-content/uploads/2018/09/DP-CHAMPIONS-ESP.pdf?x35660>

15. Guía Lenguaje no sexista en la Administración Pública en Extremadura:

<https://ciudadano.gobex.es/documents/9401392/O/GUIA+LENGUAJE+NO+SEXISTA.pdf/6341a83a-60db-4099-86bd-98a3d4017a5e>

webgrafía

<https://saludextremadura.ses.es/smex/>

<https://librarium.educarex.es/opac/#indice>

<http://www.annallenas.com>

www.madrimana.com

<https://www.lavanguardia.com/musica/20160115/301435977053/blue-monday-lista-canciones-optimistas.html>

<http://primeroalange.blogspot.com/>

<http://www.clubpequeslectores.com>

<https://www.orientacionandujar.es/>

<http://aescoladossentimientos.blogspot.com>

<https://www.agendamenua.es/blog/salud-y-psicologia/307-las-6-emociones-basicas-para-educar-a-los-ninos-en-inteligencia-emocional?hitcount=0>

<https://www.pequenogranhumano.org/>

<https://www.drromeu.net/?s=la+sorpresa&lang=es>

<http://www.auladeelena.com/>

<http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/web/eskolabakegune/material-de-la-diputacion-de-guipuzcoa>

<https://lavozdelmuro.net/>

<http://buscarempleo.republica.com/formacion/dinamicas-para-aprender-a-ser-responsable.html>

<https://cuentosparadormir.com/valores/cuentos-de-aceptarse>

https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/4213_d_SuperLola.pdf

<http://maillacoeducacion.com/lalo-principe-rosa-cuento-coeducativo/>

<http://mind-u.cat/es/>

<https://consaludmental.org/>

<https://www.youtube.com>

videografía

Internet Segura for Kids. 1 febrero 2019. Comunicarse bien en Internet. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=vahkiJAh2No&feature=youtu.be>

Cuentos infantiles. 21 julio 2017. Orejas de mariposa. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=7iNmp2hROt4>

Maite Calavia. 31 marzo 2011. Por cuatro esquinitas de nada. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=DBjka_zQBdQ

Aula de Elena. Respira. 18 septiembre 2016. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=ibJFHBTWBDA>

Reddlideres. Rep. Dom. Solo Respira. 1 junio 2015. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=qn63c9JgoN8>

Francisco Vera. 28 noviembre 2012. Rosa Caramelo. https://issuu.com/pacovera/docs/rosa_caramelo

El Huevo o la gallina: empatía. 25 de Noviembre de 2014. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=tQm4iiaYAtg>

El test de la felicidad. Redes Psicología. 9 de Junio de 2013. Recuperado de <http://www.rtv.es/alcarta/videos/redes/redes-mirada-elsa-balanza-felicidad/1864787/>

Cortometraje "Cuerdas"
https://www.youtube.com/watch?v=4iNwx_tmTKw

Vídeo de SuperLola
<https://www.youtube.com/watch?v=LVAfqiVM9qw>

Vídeo de Lalo, el príncipe Rosa

<https://www.youtube.com/watch?v=Gr56pfgFTpQ>

Vídeo para trabajar las emociones. Cyberbullying CL. 10 de mayo de 2017. Recuperado de

<https://www.youtube.com/watch?v=L5OSKf74dss>

Acoso callejero. Campaña cambiá el trato. Recuperado de Youtube MIDES Uruguay Publicado el 22 nov. 2018

<https://www.youtube.com/watch?v=fecJS-hZMEO>

Cortometraje el Circo de las mariposas:

<https://www.youtube.com/watch?v=od2lg1ZC2Os>

Vídeo Sunshine. No confundir amor con abuso.

<https://www.youtube.com/watch?v=eis6QZNIW3E>

Programa de "Salvados" dedicado a algunos de los protagonistas de la película "Campeones", también disponible en la página Web de Atresplayer

<https://www.dailymotion.com/video/x6wOmvv>

Films:

Good Will Hunting (AEB, 1998, 126') El Indomable Will Hunting, director Gus Van Sant.

Campeones (Morena Films, 2018, 100'), director Javier Fesser.

APPS:

Dada Company Edutainment 2014. Por cuatro esquinitas de nada.

Versión para Apple:

<https://itunes.apple.com/app/id597859190>

Versión para Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.playtales.escuatroesquinitas>

anexos

tabla resumen

índice de abreviaturas y acrónimos

relación de autoras y autores por orden alfabético

coordinación del proyecto

enfoque de género

tabla resumen

HABILIDADES EMOCIONALES BÁSICAS: Conciencia y Regulación Emocional	HABILIDADES EMOCIONALES BÁSICAS: Conciencia y Regulación Emocional	HABILIDADES EMOCIONALES AVANZADAS: Tolerancia al malestar (frustración, rabia y otras emociones desagradables)	HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES: Efectividad Interpersonal, Respeto, Autorrespeto	HABILIDADES Y VALORES PARA LA VIDA: Flexibilidad, Responsabilidad, Esfuerzo, Autoestima.
<p>Actividad 1. ¿Cómo estoy?</p> <p>Actividad 2. Representamos las emociones a través del arte.</p> <p>Actividad 3. Boquitas.</p> <p>Actividad 4. Caritas transparentes.</p> <p>Actividad 5. Cortina de la calma.</p> <p>Actividad 6. Cuento: El Marinero</p> <p>Actividad 7. Dibuja, relaciona y une.</p> <p>Actividad 8. El rey despistado.</p> <p>Actividad 9. Tren de las emociones.</p> <p>Actividad 10. Mírate en el espejo</p> <p>Actividad 11. Panel de situaciones.</p> <p>Actividad 12: Qué haces si....</p> <p>Actividad 13. ¿Qué está ocurriendo?.</p> <p>Actividad 14. Siluetas</p> <p>Actividad 15. Simetrías.</p> <p>Actividad 16. Conocemos las emociones con el Monstruo de Colores.</p> <p>Actividad 17. La alegría.</p> <p>Actividad 18. La tristeza.</p> <p>Actividad 19. La rabia.</p> <p>Actividad 20. El miedo.</p> <p>Actividad 21. La calma.</p> <p>Actividad 22. El amor.</p> <p>Actividad 23. El asco Actividad.</p> <p>Actividad 24. La sorpresa.</p> <p>Actividad 25. Fichas Santillana.</p> <p>Actividad 26. Frases motivadoras.</p> <p>Actividad 27. Solo respira.</p> <p>Actividad 28. Respira.</p> <p>Actividad 29. Tranquilos y atentos como una rana.</p> <p>Actividad 30.</p> <p>Identificamos emociones I.</p> <p>Actividad 31.</p> <p>Identificamos emociones II.</p> <p>Actividad 32.</p> <p>Reconociendo emociones I.</p>	<p>Actividad 33.</p> <p>Reconociendo emociones II.</p> <p>Actividad 34. ¿Y los demás qué?.</p> <p>Actividad 35. ¡A actuar! Ofrecemos alternativas.</p> <p>Actividad 36. El test de la felicidad.</p> <p>Actividad 37. Sentimos la música.</p> <p>Actividad 38. Encuesta Anónima Sobre Emociones.</p> <p>Actividad 39. Identificamos Y Representamos Nuestras Emociones.</p> <p>Actividad 40. La música y las emociones que nos transforman.</p> <p>Actividad 41. Las emociones de Johari.</p> <p>Actividad 42. Adivina la emoción.</p> <p>Actividad 43. Dibuja el miedo.</p> <p>Actividad 44. ¿Cómo te sentirías si?.</p> <p>Actividad 45.</p> <p>Dominó de los sentimientos.</p> <p>Actividad 46. Juego del Globo (EI)</p> <p>Actividad 47. Juego del Globo (EP).</p> <p>Actividad 48. Juego del Globo (ESO).</p> <p>Actividad 49. ¿Qué son las emociones? Vocabulario (EP).</p> <p>Actividad 50.</p> <p>¿Qué son las emociones? (ESO).</p> <p>Actividad 51. Introducción Emociones Vocabulario (Del Revés, Inside Out) (EP)</p> <p>Actividad 52.</p> <p>Introducción Emociones Vocabulario (Del Revés, Inside Out) (ESO)</p> <p>Actividad 53. Esquema básico ABC.</p> <p>Actividad 54. Modera.</p>	<p>Actividad 1. Rabiosi.</p> <p>Actividad 2. Caritas enfadadas.</p> <p>Actividad 3. Cambiaemoción.</p> <p>Actividad 4. Rompepapeles.</p> <p>Actividad 5.</p> <p>¿Grande, mediano o pequeño?.</p> <p>Actividad 6. Y hago ¡ Boom ¡.</p> <p>Actividad 7. 5, 4, 3, 2, 1 objetos, sonidos, sensaciones.</p> <p>Actividad 8.</p> <p>Algo bonito, algo útil, algo de color.</p> <p>Actividad 9. Vacío (EP).</p> <p>Actividad 10. Vacío (ESO y FP).</p> <p>Actividad 11. Cuerdas (EP).</p> <p>Actividad 12. Cuerdas (ESO y FP).</p> <p>Actividad 13. ¡Dale la vuelta!</p> <p>Actividad 14. Y ahora, ¿qué hacemos?.</p> <p>Actividad 15.</p> <p>Así son las cosas, ¿jo no!?</p> <p>Actividad 16. Veamos la película.</p> <p>Actividad 17. Tolerancia A La Frustración. What s up?</p> <p>Actividad 18. Las Emociones Silenciosas Con Las Que Nos Habla El Cuerpo...</p> <p>Actividad 19. Emotion Games.</p> <p>Actividad 20. Te reto a viajar juntos.</p> <p>Actividad 21. Ábrase en caso de ira.</p> <p>Actividad 22. Meditación: La Rueda De La Conciencia.</p> <p>Actividad 23. No Me Gusta/ No Estoy De Acuerdo. ACCEPTS</p> <p>Actividad 24.</p> <p>¿Cuál Vuestro Truco Para Calmaros?.</p> <p>Actividad 25. ¿Cuál Vuestro Secreto Para Mejorar Un Momento Difícil?.</p>	<p>Actividad 1. Comparte Secretos.</p> <p>Actividad 2. Juego simbólico.</p> <p>Actividad 3. Cariñograma.</p> <p>Actividad 4. Elige saludo.</p> <p>Actividad 5. ¡Tú puedes cambiarlo!</p> <p>Actividad 6. Nivel de voz.</p> <p>Actividad 7. Recreo.</p> <p>Actividad 8. Miro con otros ojos.</p> <p>Actividad 9. Perdón, lo siento</p> <p>Actividad 10. El cerdito y la cigüeña.</p> <p>Actividad 11. Si escuchas la canción, encontrarás la "Solución".</p> <p>Actividad 12. Puedo decir "NO".</p> <p>Actividad 13.</p> <p>Wunder. Todos somos únicos.</p> <p>Actividad 14.</p> <p>Wunder: Escoger ser amable.</p> <p>Actividad 15. Wunder. Tertulias dialógicas.</p> <p>Actividad 16. Wunder. Película</p> <p>Actividad 17. Los demás cuentan, cuenta con los demás.</p> <p>Actividad 18. Me pongo en tus zapatos.</p> <p>Actividad 19. ¿Realidad o Ficción?.</p> <p>Actividad 20. Si yo robo, tú compartes.</p> <p>Actividad 21.</p> <p>Cruzar el río lleno de pirañas.</p> <p>Actividad 22. Perspectivas Razonadas.</p> <p>Actividad 23. No Jugar.</p> <p>Actividad 24.</p> <p>Individualismo Versus Cooperación.</p> <p>Actividad 25.</p> <p>Lo más importante para mí es...</p> <p>Actividad 26. La Comunicación Que Me Ayuda: comunicación efectiva.</p> <p>Actividad 27. Mi prioridad.</p> <p>Actividad 28. Mejor Mis Relaciones.</p>	<p>Actividad 1. Soy responsable.</p> <p>Actividad 2. Me esfuerzo.</p> <p>Actividad 3. Motivación.</p> <p>Actividad 4. Mis fortalezas.</p> <p>Actividad 5. ¿Quién soy?</p> <p>Actividad 6. Leo tu mente.</p> <p>Actividad 7. Por 4 esquinillas de nada.</p> <p>Actividad 8.</p> <p>El respeto empieza por uno mismo/a.</p> <p>Actividad 9. Rosa Caramelo.</p> <p>Actividad 10. SuperLola.</p> <p>Actividad 11. Labo, el príncipe Rosa.</p> <p>Actividad 12. Orejas de mariposa.</p> <p>Actividad 13.</p> <p>Comunicarse bien en Internet.</p> <p>Actividad 14. Responsabilidad grupal.</p> <p>Actividad 15. Cambiá el trato.</p> <p>Actividad 16. La mascota.</p> <p>Actividad 17.</p> <p>Aceptación de uno mismo/a.</p> <p>Actividad 18. Sé tú mismo/a.</p> <p>Actividad 19. El Circo De La Mariposa.</p> <p>Actividad 20.</p> <p>El indomable Will Hungting.</p> <p>Actividad 21. Yo soy lo mejor de mí.</p> <p>Actividad 22. Sunshine. No confundas amor con abuso.</p> <p>Actividad 23. Campeones.</p>

Índice de abreviaturas y acrónimos

SES:	Servicio Extremeño de Salud
III PISMEX:	III Plan Integral de Salud Mental
ESM:	Equipo de Salud Mental
CEIP:	Centro de Educación Infantil y Primaria
IES:	Instituto de Educación Secundaria
IESO:	Instituto de Educación Secundaria Obligatoria
AMPA:	Asociación de Madres y Padres de Alumnos/as
TDC:	Terapia Dialéctico Conductual
DBT:	Dialectic Behavior Therapy

relación de autores y autoras por orden alfabético:

García José Álvarez Gragera. Tutor y Profesor de Tecnología.
IES Meléndez Valdés. **Villafranca de los Barros.**

Yohana Balas Rodríguez. Miembro de AMPA. Mérida.

M^a José Benítez Lavado. Orientadora.
IESO Dulce Chacón. **La Garrovilla.**

Laura Gragera Becerra. Psicóloga Clínica.
Subdirección de Salud Mental y Programas Asistenciales. **SES. Mérida.**

Beatriz Martín Morgado. Psiquiatra.
Subdirectora de Salud Mental y Programas Asistenciales. **SES. Mérida.**

María José Mateos Morillo. Maestra de Infantil y de Primaria.
CEIP Trajano. **Mérida.**

Gema Mordillo Franco. Maestra de Pedagogía Terapéutica y de Primaria.
CEIP Cervantes. **Alange.**

Silvia Rodríguez Oliva. Jefa de Servicio de Programas Educativos y de Atención a la Diversidad.
Consejería de Educación y Empleo. **Mérida.**

Francisco Javier Sánchez Sánchez. Psicólogo Clínico.
ESM. **SES. Jerez de los Caballeros.**

Ignacio Torres Solís. Psiquiatra. Responsable de Salud Mental.
Subdirección de Salud Mental y Programas Asistenciales. **SES. Mérida.**

Clarisa Vázquez Pinheiro. Asesora Técnico Docente. Servicio de Programas Educativos y Atención a la Diversidad. **Consejería de Educación y Empleo. Mérida.**

coordinación del proyecto

Laura Gragera Becerra. Psicóloga Clínica.
Subdirección de Salud Mental y Programas Asistenciales. **SES. Mérida.**

Clarisa Vázquez Pinheiro. Asesora Técnico Docente.
Servicio de Programas Educativos y Atención a la Diversidad. **Consejería de Educación y Empleo. Mérida.**

enfoque de género

En la elaboración de la presente guía, con el fin de evitar los usos sexistas del lenguaje, se han seguido las recomendaciones recogidas en la Guía de lenguaje no sexista en la Administración Pública en Extremadura publicada en febrero de 2019.