

GIPUZKOAN **emozioak**: EZAGUTU, IKASI, LANDU, BIZI.



# inteligencia **EMOCIONAL**

**educación primaria**  
3º ciclo

**10-12**  
años



**GIPUZKOA**  
berrikuntza Turraldea

[www.igipuzkoa.net](http://www.igipuzkoa.net)

**autores**

Juana Mari Altuna Ganboa  
Inge Arretxe Dorronsoro

**coordinadores**

José Antonio González  
Jon Berastegui

**diseño y maquetación**

Visual Design

**imprenta**

Gráficas Zubi

**editor**

Gipuzkoako Foru Aldundia

**ISBN**

978-84-7907-596-5

**depósito legal**

SS-1234-2008

Gipuzkoa, educación emocional y social





inteligencia  
**EMOCIONAL**



## PRESENTACIÓN

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Gracias desde lo más profundo de mi corazón a quienes han desarrollado estos materiales:

- EDUCACIÓN INFANTIL: Ro Agirrezabala Gorostidi y Ane Etxeberria Lizarralde
- EDUCACIÓN PRIMARIA: Izaskun Garmedia Iturrioz, Saioa Vitoria, Txaro Etxeberria Zubeldia, Juana Mari Altuna Ganboa e Inge Arretxe Dorronsoro.
- EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA: Beatriz Ezeiza Urdangarin, Antton Izagirre Gorostegi, Arantza Lakunza Arregi, Aitziber Aierdi Gabiria, Bakartxo Lopetegi Auzmendi y Kepa Goikoetxea Ezeiza.
- CICLOS FORMATIVOS y BACHILLERATO: Jose Martin Aizpuru OiARBIDE, Fermin Artola Zubillaga y Pedro M<sup>a</sup> Peñagarikano Labaka.

Un reconocimiento al equipo directivo de los centros educativos, que se han implicado en la realización de estos materiales:

- HIRUKIDE IKASTETXEA DE TOLOSA.
- LASKORAIN IKASTOLA DE TOLOSA.

Una mención especial al equipo de SYCOM TRAINING SYSTEMS S.L. por coordinar este proyecto, y en especial a:

- José Antonio González, como coordinador general de todo el desarrollo del proyecto.
- Jon Berastegi como autor de la introducción y revisión total de toda la documentación.

Y, como no, un agradecimiento a Katerin Blasco y Oihana Prado de la empresa Komplementa por supervisión lingüística y de traducción (del euskara al castellano) y a Ana Churruca por procurar la incorporación de la perspectiva de género así como al equipo de VISUAL que le ha dado forma y color a todo este trabajo.

*José Ramón Guridi*

## Agradecimientos del grupo de trabajo de Hirukide Ikastetxea

Queremos dar las gracias a la directora, M<sup>a</sup> Angeles Elorza, por haber creído en este proyecto, por implicarse y por prestarnos su ayuda.

A nuestros compañeros, por haber puesto en práctica sus ideas, proponer otras nuevas y darnos el coraje necesario para seguir adelante.

A José Antonio González, por haberse incorporado a nuestro camino en el momento apropiado y transmitirnos su ilusión.

Este proyecto se ha realizado conjuntamente. Todas las dinámicas propuestas han sido fruto del consenso. A pesar de que cada ciclo ha tenido uno o dos responsables, las ideas que se exponen en el proyecto pertenecen a todo el grupo de trabajo.

*Emprendimos el trabajo con mucha ilusión. En ocasiones ha resultado un camino costoso, pero nuestro pleno convencimiento y la confianza que depositamos en este proyecto nos han ayudado a continuar.*

***Esperamos que la semilla que plantamos con gran emoción hace tres años dé ahora sus frutos.***

*Ro, Juanamari, Inge, Ane, Txaro, Izaskun eta Saioa*

## ANTECEDENTES

En la filogénesis, la emoción apareció como una característica altamente adaptativa que permitía a los animales actuar de forma rápida ante situaciones vitales. El ser humano heredó un sistema nervioso emocional similar al de muchos animales y su gran desarrollo cognitivo y la experiencia que le ofrecen las múltiples y complejas interacciones sociales le permite un amplio abanico de emociones y sentimientos (A. Damasio). Pero precisamente el gran desarrollo cognitivo experimentado por nuestra especie nos ha llevado a construir un entorno altamente cambiante, en el que paradójicamente nos resulta difícil adaptarnos con un sistema emocional heredado de nuestros antepasados más lejanos. Es por ello que la dimensión emocional del ser humano y sus problemas está generando cada vez más atención. Históricamente, la emoción se ha contrapuesto a la razón, ya que las emociones y las pasiones se consideraban la dimensión más animal del ser humano y por ello “la educación tradicional ha primado el conocimiento por encima de las emociones” (Bach y Darder, 2002) con la esperanza que la potenciación de la razón dominara la emoción.

Sin embargo, aunque no se le haya ofrecido la relevancia necesaria, la dimensión emocional siempre ha estado presente en cualquier contacto educativo y en cualquier contexto de interacción social. Actualmente, y gracias a las últimas investigaciones, se ha demostrado la importancia de la dimensión emocional en los procesos de aprendizaje que se da en la escuela y en el bienestar del alumnado. En definitiva, la educación emocional no se propone sustituir la razón por emoción, sino establecer un paradigma que considere al sujeto como protagonista principal de la educación y ofrecer un nuevo modelo constituido por emoción – pensamiento – acción más adecuado a la naturaleza humana.

En conclusión, el desarrollo de la educación emocional persigue la adquisición de las habilidades emocionales y, por tanto, de las habilidades de la vida en el alumnado mediante esta propuesta de programa, que empieza en los primeros años de vida del alumno y de la alumna y se prolonga a lo largo de todas las etapas educativas junto con los esfuerzos del profesorado, familia y agentes sociales.

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

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

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

Por otra parte, las últimas investigaciones realizadas sobre el papel de las emociones en la toma de decisiones (A. Damasio) y por consiguiente la demostración de la poca relevancia por sí misma del CI (inteligencia académica) en el camino al logro profesional de las personas (Fernández Berrocal y Extremera, 2002), enfatiza la importancia del desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo.

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

En segundo lugar, y teniendo en cuenta las situaciones antes descritas, el desarrollo de la inteligencia emocional y, por lo tanto, el desarrollo de las competencias emocionales (Bisquerra 2000 y Goleman, 1995), se centra en la prevención de factores de riesgo en el aula (Ibarrola, 2004) con el fin de mejorar las calificaciones, la falta de motivación y las agresiones (Casel, 2003). Asimismo, trata de mejorar las relaciones interpersonales del alumnado y su bienestar subjetivo (Extremera y Fernández Berrocal, 2004).

En el informe a la UNESCO *La educación encierra un tesoro* (J. Delors, 1996) se establecen los pilares básicos para la educación para el siglo XXI: aprender a conocer, aprender a hacer,

aprender a ser y aprender a convivir. Estos dos últimos pilares son contemplados por la educación emocional.

El cambio en acaecido en el paradigma de la inteligencia gracias a la Teoría de las Inteligencias Múltiples (H. Gardner) amplía el campo del concepto de inteligencia y reconoce lo que hasta entonces se intuía: que la brillantez académica no lo es todo, sino que el desarrollo de las competencias emocionales puede suponer hasta un 80% en el éxito de las personas. Un ejemplo de ello es la gente de gran capacidad intelectual pero incapaz de, por ejemplo, elegir bien a sus amigos; por el contrario, personas menos brillantes en el colegio triunfan en el mundo de los negocios o en su vida personal.

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

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

En conclusión, las emociones y, por lo tanto, las estrategias emocionales se pueden enseñar y aprender. Si preguntásemos a cualquier persona si le enseñaron técnicas de autocontrol, de relación, de resolución de conflictos... la respuesta sería negativa en lo que respecta al ámbito educativo. Pero a todos y todas nos han explicado la raíz cuadrada, los ríos de Europa... conceptos que aún hoy podríamos reproducir como loros. Sin embargo, la realidad es que a diario nos vemos obligados y obligadas a intercambiar emociones, a comunicarnos emocionalmente con nosotros y nosotras mismas y con el resto, o que experimentamos diversas emociones como la ira, la frustración o la alegría. En cambio, y aunque no esté demás enseñar conceptos relacionados con diferentes áreas, la institución educativa debe promover el desarrollo integral de la persona, en el que la dimensión emocional es esencial.

## DEFINICIÓN DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL (Bisquerra, 2000)

Proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Capacitar al alumnado de conocimientos y competencias emocionales que le permitan afrontar la vida tanto personal como profesional con éxito y aumentar su bienestar a nivel de salud y de convivencia.

## ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN EN EDUCACIÓN EMOCIONAL

En ocasiones, en función de las características del centro educativo, de la formación del profesorado en educación emocional, de la disponibilidad del profesorado, de las características del entorno social, etc., implantar un programa no es tarea fácil. Por ello, a veces habrá que empezar poco a poco hasta lograr el objetivo final, que sería la implantación del modelo de programa. A continuación se presentan diferentes opciones de cómo (estrategias y procedimientos) poner en práctica la educación emocional:

- **Orientación ocasional:** el personal docente aprovecha la ocasión del momento para impartir conocimientos relativos a la educación emocional.
- **Programas en paralelo:** se utiliza el horario extraescolar, y de forma voluntaria.
- **Asignaturas optativas:** se ofertan asignaturas optativas sobre la educación emocional.
- **Acción tutorial:** el departamento de orientación, en colaboración con las personas tutoras del centro, desarrollan un plan de acción tutorial, como instrumento dinamizador de la educación emocional.

La función tutorial es una actividad orientadora que realiza la persona tutora, vinculada estrechamente al propio proceso educativo y a la práctica docente, dentro del marco de la concepción integral de la educación. No es una función aislada, sino una actuación educativa que debe realizarse de forma colectiva y coordinada, de forma que implique a las personas tutoras, a todo el profesorado, a las familias y al centro educativo en general. La acción tutorial es una actuación educativa que ejerce todo el equipo, desde distintas funciones y roles profesionales, dirigida al conjunto del alumnado, y que requiere la actuación coordinada del equipo pedagógico de centro.

- **Integración curricular:** integrar los contenidos de la educación emocional de forma transversal a lo largo de las diversas materias académicas, y a lo largo de todos los niveles educativos. El profesorado de cualquier materia puede incluir en ésta, al mismo tiempo que la está explicando, contenidos de carácter emocional. No debemos olvidar que la educación emocional debe entenderse como un tema transversal. El programa debería estar integrado en el currículum mediante materiales preparados para ajustarse a las diferentes unidades didácticas.
- **Educación para la ciudadanía:** este nuevo espacio, dentro del marco del desarrollo de conceptos, habilidades y actitudes necesarias para la convivencia de las personas, el entrenamiento en las competencias emocionales podría ser una herramienta necesaria.

## PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Un programa es un plan de acción o actuación, sistemática y organizada, al servicio de metas educativas que se consideran valiosas. Una intervención por programas es una estrategia distinta a una intervención espontánea, sin perspectivas de continuidad.

### FASES DEL PROGRAMA

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

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

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

## MODELO DE PROGRAMA



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

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



## OBJETIVOS

### OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL (Bisquerra, 2000)

- Promover el desarrollo integral del alumno y alumna.
- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones del resto.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Mejorar las relaciones interpersonales.
- Desarrollar las habilidades de vida para el bienestar personal y social.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

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



## CONTENIDOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

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

### EFFECTOS ESPERADOS

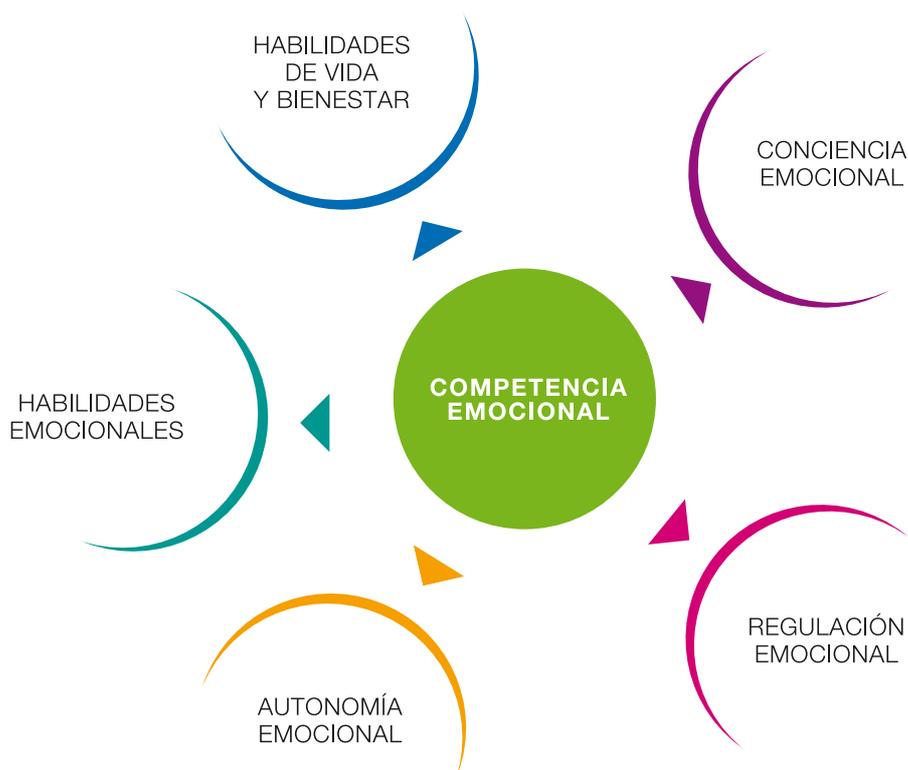
- Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias.
- Disminución de pensamientos autodestructivos, mejora de la autoestima.
- Disminución del índice de violencia y agresiones.
- Menor conducta antisocial o socialmente desordenada.
- Menor número de expulsiones de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

## BLOQUES TEMÁTICOS

El marco de la competencia emocional se divide en dos partes:

- Competencias intrapersonales (van dirigidas a la propia persona):
  - Conciencia emocional
  - Regulación emocional
  - Autonomía emocional
- Competencias interpersonales (van dirigidas al resto):
  - Habilidades socioemocionales
  - Habilidades de vida y bienestar

Según esta división, hemos repartido las actividades en cinco bloques temáticos. Aunque cada uno de ellos se presenta de forma separada, deberíamos contemplarlos de forma holística, ya que las competencias están relacionadas entre sí.



## Primera competencia:

**conciencia emocional**, que nos permite darnos cuenta y ser conscientes de:

- Lo que sentimos.
- Poner nombre a las emociones que sentimos. Vocabulario emocional.
- Identificar y ser conscientes de las emociones de las demás personas.
- Conciencia del propio estado emocional.
- Comprender el significado y las ventajas o desventajas de cada una de las emociones.

## Segunda competencia:

**regulación emocional**, que nos permite responder de manera adecuada a las distintas situaciones emocionalmente intensas (estrés, frustración, cansancio, enfado, debilidad, miedo, inseguridad, alegría, ilusión...)

- Estrategias de regulación emocional: diálogo interno, relajación, reestructuración cognitiva...
- Estrategias para el desarrollo de emociones positivas.
- Regulación de sentimientos e impulsos.

## Tercera competencia:

**autonomía emocional**, que nos permite tener confianza en nosotros/as mismos/as, tener autoestima, pensar positivamente, automotivarnos, tomar decisiones de manera adecuada y responsabilizarnos de forma relajada y tranquila.

- Noción de identidad, conocimiento de uno/a mismo/a (autoconcepto).
- Valoración positiva de las propias capacidades y limitaciones.

## Cuarta competencia:

**habilidades socioemocionales**. Consiste en ser capaces de manejar cada una de las distintas y variadas situaciones sociales con el conjunto de emociones positivas y negativas que ello conlleva.

El desarrollo de esta competencia implica:

- Escuchar activa y dinámicamente a las otras personas. Así, les haremos sentirse importantes.
- Dar y recibir críticas de manera constructiva, lo que solemos llamar “recibir la medicina

amarga”.

- Comprender al resto y conseguir que nos comprendan.
- Ser asertivo/a en nuestro comportamiento, estando dispuestos a ser sinceros/as y expresar lo que pensamos, sentimos y hacemos ante el resto y a lo que representan.
- Enfrentarnos inteligentemente a cada uno de los conflictos que tenemos en nuestro día a día.
- Mantener buenas relaciones interpersonales con las personas con las que vivimos o trabajamos.
- Trabajar en equipo e implicar a las personas en proyectos y objetivos.

#### Quinta competencia:

**habilidades para la vida y el bienestar personal.** El fin último al cual todas las personas aspiramos con cada uno de nuestros actos es conseguir la felicidad (desde la dimensión emocional, hablaríamos de experimentar un bienestar subjetivo). Se trata de ofrecer recursos que ayuden a organizar una vida sana y equilibrada, superando posibles obstáculos que la vida pueda deparar.

- Habilidades de organización (del tiempo, trabajo, tareas cotidianas) y desarrollo personal y social.
- Habilidades en la vida familiar, escolar y social.
- Actitud positiva y real (mediante planes de acción individual) ante la vida.

Como decía **Gabriel García Márquez**: *“Muchas personas quieren vivir en la cima (ser felices) pero no se dan cuenta de que la felicidad no hay que esperar a tenerla cuando estamos en la cima, sino sentirla y vivirla durante el ascenso a la misma”.*

En conclusión, las competencias emocionales se desarrollan aprendiendo a manejar una serie de habilidades prácticas y específicas, y éstas pueden ser una pieza clave del puzzle que forman la eficacia profesional y el bienestar personal.

## PROCEDIMIENTO METODÓLOGICO

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

Las actividades se realizarán básicamente de forma colectiva, aunque en algunas prácticas es recomendable que se trabajen individualmente (en la mayoría de los casos nos parece adecuado trabajar primero de manera individual, posteriormente en pequeños grupos, para finalizar en grupo-clase). Cada actividad indicará el procedimiento de su desarrollo.

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

**1- Constancia intersesional:** mediante las actividades que posteriormente se detallan, se propone poner en práctica, al menos una sesión de intervención semanal de una hora en cada curso académico (la sesión semanal de tutoría podría ser un espacio adecuado porque incluye a todo el grupo-clase).

**2- Constancia espacio-temporal:** se propone realizar las actividades el mismo día de la semana, en el mismo horario y espacio físico adecuado a cada actividad (gimnasio, aula libre de espacios, psicomotricidad).

**3- Constancia de las figuras adultas que articulan la intervención:** es conveniente que la persona responsable de las actividades sea constante. Se propone a la persona tutora como figura adulta en la intervención de cada actividad.

**4- Estructura o formato de la sesión:** el cuadro de secuenciación que a continuación se propone puede ser utilizado también en otros centros, aunque esta decisión siempre estará en manos de las personas responsables de la ejecución del programa. Se propone una ficha técnica de cada actividad para responder a un guión conocido y consensuado por todos y todas. A continuación se presenta el ejemplo de ficha técnica que se ha tenido en cuenta para la realización de las actividades:

<b>NOMBRE</b>	NÚMERO E IDENTIFICACIÓN
<b>OBJETIVO/S</b>	DE LA ACCIÓN
<b>PROCEDIMIENTO/S</b>	PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
<b>RECURSO/S</b>	INSTRUMENTAL NECESARIO PARA SU EJECUCIÓN
<b>PLAZOS</b>	TIEMPO APROXIMADO DE DURACIÓN
<b>ORIENTACIONES</b>	ENFOQUE PARA LA PERSONA EDUCADORA

5. Cuadro de **actividades** con objetivos:

# inteligencia EMOCIONAL

## Conciencia emocional ¿QUIÉN SOY YO?

OBJETIVOS	ACTIVIDADES
¿Cómo soy?	El cofre de las emociones Imágenes de emociones El dibujo de las emociones
¿Cómo soy?	Mi autobiografía Tirar y recoger la pelota
Cada día siento emociones distintas	Adivina la emoción Música La escala de las emociones
Puedo mejorar	¿Cómo lo hago? El juego de la pelota Noticia de uno/a mismo/a
¿Cómo me ven las demás personas?	Tarjeta secreta Mi libro personal

## Regulación emocional YO REGULO MIS EMOCIONES

OBJETIVOS	ACTIVIDADES
Las emociones son poderosas	Familias de emociones Mi amigo/a guía
Las emociones nos ayudan o nos perjudican	A través del tiempo Las emociones nos pueden ayudar o perjudicar
¿Qué puedo hacer para que las emociones me ayuden?	Desarrollar una buena percepción de las propias emociones y estrategias positivas en diferentes situaciones de las emociones
Manejo de las emociones	Controlo la preocupación Controlo el enfado
Aprendo a relajarme	Me relajo Dibujando Visualizando vivencias

## Autonomía emocional ME GUSTA CÓMO SOY

OBJETIVOS	ACTIVIDADES
Soy optimista	Adquirir la costumbre de convertir los pensamientos negativos en positivos y a interrumpir la comunicación negativa
Confío en mí	Conocer nuestras propias capacidades y limitaciones
Soy capaz	Desarrollar la capacidad de superar las dificultades
Tengo mi opinión	Aprender a decir no y darse cuenta de los aspectos positivos de hacerlo
Yo decido	Dar los pasos necesarios para tomar decisiones adecuadas

Habilidades sociales  
SOY BUENA AMIGO/A

Habilidades de vida y bienestar  
ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS

Habilidades sociales SOY BUENA AMIGO/A		Habilidades de vida y bienestar ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS	
OBJETIVOS	ACTIVIDADES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
Te escucho	Identificar los aspectos positivos y las características de ser un/a buen/a oyente	Tengo derecho a soñar	Soñar en grupo Tengo derecho a soñar
Te comprendo	Identificar los sentimientos de los demás y aceptar que las demás personas pueden sentir distintas emociones ante la misma situación	Hábito de trabajo	¡Vamos a trabajar! Formas de ser buen/a compañero/a
Lo hacemos juntos/as	Aprender a ayudarse mutuamente y a ponerse de acuerdo	Hábitos saludables	¡Ordenemos! Desayuno saludable Las normas son saludables Tengo una idea
Eso no me gusta	Aprender a recibir críticas, y aprender a hacer críticas constructivas	Organización del tiempo	Anализo el tiempo Ahorro tiempo
Expreso mi opinión de forma adecuada	Comprender la importancia de una comunicación clara	Hábito de dar y recibir ayuda	Moviéndonos entre las sillas El tesoro de mano en mano
	El juego de no oír Desfigurarse		
	Poniéndose en el lugar de las demás personas Las demás personas también sienten		
	Juego cooperativo Trabajo en común Alumnos/as y ayudantes		
	Mejoro con la crítica de las demás personas Círculo concéntrico		
	Tengo derecho a errar Convence		

**6- Consigna de introducción al programa:** es de vital importancia dar especial relevancia a la forma en el que se va a iniciar el programa, es decir, a la primera actividad del programa. La primera sesión puede ser útil para dar una explicación de las características del programa: “En este curso, cada semana vamos a dedicar una parte de nuestro tiempo a realizar diversas actividades sobre la inteligencia emocional. Mediante estas actividades, aprenderemos a conocernos más a nosotros/as mismos/as, a valorarnos y a relacionarnos con el resto para sentirnos más felices, y también a desenvolvernos en las situaciones cotidianas de nuestras vidas”.

**7- Sugerencias para la dirección de la intervención con el grupo:** se proponen algunas sugerencias metodológicas para la persona adulta relacionadas con la presentación de objetivos, las instrucciones de juego, la organización y la regulación de la autoridad en la fase de ejecución y la posterior reflexión.

**7.1.- Presentación de los objetivos y las construcciones:**

- Forma sintética, breve de los objetivos de cada actividad.
- Lenguaje adecuado para el alumnado teniendo en cuenta la edad, el grupo y los objetivos de cada actividad.
- Debe clarificarse la tarea a realizar. Para ello, la preparación anterior y visualización de la actividad (imaginar cómo va a ser el desarrollo de la actividad) puede ser muy recomendable.
- Insistir en las instrucciones, por si el desarrollo de la actividad y por consiguiente el logro de los objetivos pueda ser truncado por una interpretación errónea de las mismas.

**7.2.- Organización y regulación de la actividad en fase de ejecución:**

- Los grupos pueden formarse aleatoriamente, proponiéndolo directamente el profesor o profesora o dejando decidir al alumnado. Dicha elección dependerá de las características de la actividad, del profesorado, y del grupo y sus características.
- Si en la actividad se propone el rol de secretario/a, éste debe ser rotativo, con el fin de que todas las personas participantes de las actividades, de manera correlativa, lo realicen.

**7.3.- Dirección de la fase de reflexión:**

En las actividades de la educación emocional y, por lo tanto, de este programa, es de especial importancia la forma en la que la persona adulta responsable de la intervención de la actividad promueve y guía la reflexión sobre lo acontecido o expuesto en clase. En la fase de reflexión, el profesorado constatará si los objetivos expuestos al principio de la actividad han sido interiorizados por el alumnado del grupo-clase.

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

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

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

## 8.- Otras sugerencias:

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

## EVALUACIÓN

La evaluación es una actividad valorativa que nos permite determinar en qué medida se han logrado los objetivos. La evaluación debería ser continua y formativa, estar integrada en el proceso educativo y formar un instrumento de acción pedagógica. Los programas de educación deben ser evaluados. Para ello, debemos evaluar tanto el desarrollo de las actividades como el producto final.

La evaluación es necesaria para conocer si los objetivos expuestos en el diseño del programa se han cumplido. Aunque pueda resultar difícil, discutible o incluso criticable, es muy enriquecedor y propone una mejora continua del programa, ya que permite identificar los puntos fuertes y débiles en el análisis, en la ejecución y en el producto del programa.

Es sabida la dificultad de medir las emociones, dado que éstas son subjetivas. En la actualidad existen pocos instrumentos de medida de la educación emocional. Uno de ellos es el CEE (Cuestionario de Educación Emocional) del GROPE (2000).

A continuación, presentamos las herramientas cualitativas utilizadas para la evaluación del proceso de este programa y algunas otras que pueden ser útiles:

Los fundamentos de este procedimiento se encuentran en la elaboración sistemática de un “Diario de Sesiones” y en “Análisis de los productos de las actividades”. Para ello se proponen dos herramientas:

- **El diario**, en el que se describirá todo lo que ocurra. Mediante un registro narrativo, el diario recoge las conductas aparecidas, los contenidos que se expresan y los productos de cada actividad (dibujos, cuentos, caretas...). Si las dimensiones son mayores que las del diario, se aconseja realizar la foto correspondiente al producto realizado.

- **El cuestionario** es la herramienta que al término de cada actividad nos ofrece una reflexión sobre el funcionamiento del programa, ayudándonos a identificar modos de mejora y desarrollando nuevas estrategias de acción frente a las dificultades o situaciones observadas. Teniendo en cuenta el diario de actividades, el cuestionario contiene diversos indicadores de evaluación que deberían tomarse en consideración en cada actividad y que ayudan a evaluar la actividad: grado de placer, grado de participación, clima del grupo, comunicación-escucha y grado de obtención de los objetivos.
  - *Grado de placer:* observar qué emociones manifiestan las personas participantes del grupo ante el desarrollo de la actividad. Valorar las manifestaciones emocionales espontáneas, como la risa, expresiones faciales, felicidad...
  - *Grado de participación:* observar si en las actividades en grupos pequeños o con todo el grupo participan todos los y las alumnas.
  - *Clima del grupo:* observar la expresión emocional de los y las alumnas. Observar si en las actividades de grupo se aprecian el respeto, el diálogo, la coordinación o conductas de resistencia o agresividad o incluso de pasividad.
  - *Comunicación y escucha:* valorar si las instrucciones de la actividad que la persona adulta ofrece son escuchadas, si en la puesta en común o reflexión las personas participantes del grupo se escuchan activamente, y si en el desarrollo de la actividad la comunicación dentro del grupo es efectiva.
  - *Grado de obtención de los objetivos:* valorar si los objetivos propuestos al principio de la actividad se han conseguido y en qué medida.

Estos indicadores serán evaluados en una escala de estimación del 1 al 10. Para finalizar con el cuestionario, se proponen dos aspectos más a valorar por la persona adulta:

- Elementos positivos y dificultades de la sesión y cómo mejorar las mismas.
- Descripción de la impresión subjetiva de la sesión.

A continuación, se expone un ejemplo del cuestionario de evaluación:

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Grado de placer										
Grado de participación										
Clima del grupo										
Comunicación y escucha										
Grado de obtención de los objetivos										

ELEMENTOS POSITIVOS, DIFICULTADES Y FORMAS DE MEJORA

DESCRIPCIÓN SUBJETIVA DE LA SESIÓN

## EDUCACIÓN EMOCIONAL EN PRIMARIA

Empezar al colegio supone iniciar nuevas relaciones: la evaluación de los profesores y profesoras a los alumnos y alumnas, la comprensión social, la generación de conflictos... Todo ello exige nuevas habilidades sociales y emocionales.

Cuando aparece la opción de expresar sus emociones y las del resto, el alumno/a empieza el nuevo camino de la regulación emocional.

Las emociones surgen cuando el niño o niña tiene dos años, aproximadamente, con la aceptación del yo, y en esta etapa aparecen más, gracias a la capacidad de entender las reglas y de evaluar las actividades en función de las consecuencias de las emociones.

Cuando tiene aproximadamente seis años, el niño o niña entiende que puede que el resto detecte sus emociones y que es capaz de la expresión de las mismas.

En esta etapa el niño o la niña comienza a generar su autoconcepto en función de su actitud, su propiedad y su familia.

A partir de los siete años, los niños y las niñas observan que el tiempo hace que la intensidad de las emociones positivas o negativas descienda, puesto que podemos apartar poco a poco los pensamientos que crearon esas emociones. Además, esas emociones cambian en función de los hechos que suceden después de sentirlas; por tanto, la emoción desaparece si la próxima experiencia emocional es la contraria.

Según han concluido algunas investigaciones, entre los siete y los doce años, los niños y niñas regulan las emociones negativas ante situaciones incontrolables. Las estrategias más relevantes son las siguientes: distracción cognitiva, ayuda social, reestructuración cognitiva y expresión emocional.

Cuando tienen siete u ocho años, los niños y niñas comienzan a entender que pueden sentir dos emociones al mismo tiempo. Con ocho o diez años, según aumenta la comprensión emocional y social, los niños y niñas definen más aspectos de su personalidad.

Es cuando tienen aproximadamente diez años cuando los niños y niñas toman en cuenta, por primera vez, factores individuales –la personalidad y la experiencia previa, por ejemplo-.

El objetivo de regular la expresión emocional será evitar el castigo y obtener la aprobación de los adultos y adultas. A partir de los diez años, sin embargo, los niños y niñas reconocen el valor de las normas culturales de expresión emocional permitidas.

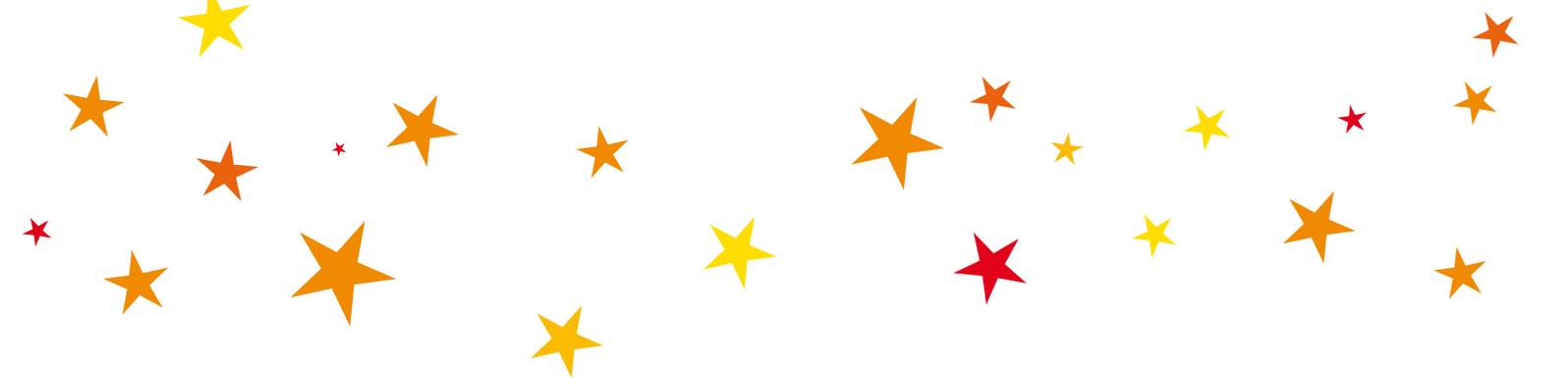
Cuando tienen once años, los niños y niñas son capaces de expresar la ambivalencia emocional. En esta etapa desarrollan especialmente la capacidad de regular las emociones.

## REFLEXIONES PREVIAS

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

- La formación del profesorado en las nociones básicas de la educación emocional puede concienciar y rebajar la ansiedad de encontrarse ante un gran reto y a la vez sentirse poco preparado para poder hacerle frente. En este aspecto, los y las compañeras y las personas integrantes del departamento de orientación pueden resultar de gran apoyo.
- El profesorado que participa en la educación emocional debe sentirse cómodo hablando de las emociones. Cuando algún profesor o profesora no se sienta capaz de impartir ciertos conocimientos de la educación emocional, sería recomendable que la persona responsable de la orientación psicopedagógica asistiera con él o ella, in situ, para ayudarle en ese proceso.
- La necesidad de este programa y de su aplicación debe surgir de un análisis del contexto que permita detectar las necesidades prioritarias a las que hay que atender. Para ello, la implicación en este proceso por parte del profesorado es importante.

- Para el éxito del desarrollo del programa, se antoja indispensable la colaboración entre el personal implicado.
- El desarrollo del programa de educación emocional debe ser entendido como estrategia de prevención inespecífica, es decir, orientada a reforzar características personales que pueden actuar como factores preventivos de cara a problemas que afectan a la sociedad: consumo de drogas, violencia, anorexia...
- La forma de aplicación del programa no debe entenderse como una serie de juegos o un “recetario”, sino que debemos ir más allá de la simple receta y flexibilizar y adaptar el programa a las necesidades del centro y sus componentes y a los objetivos que se han establecido.
- Las actividades que se presentan están actualmente en marcha y forman parte de los programas en educación emocional desarrollado en los Centros Hirukide y Laskorain. Se están realizando básicamente en la hora de tutoría, pero también pueden tener lugar en clases ordinarias. Recordemos que un programa incluye diversas partes: análisis de contexto, objetivos, las actividades que presentamos, aplicación y evaluación del programa.
- En el desarrollo del programa, al igual que en el día a día en el aula y en la vida de las personas, acontecerán momentos de dificultad, problemas y crisis, pero también existirán momentos de euforia y la evidencia de progresos reales. Por ello, la labor de equipo resulta esencial, ya que permite superar dificultades y también compartir experiencias agradables.



GIPUZKOAN **emozioak**: EZAGUTU, IKASI, LANDU, BIZI.



# inteligencia **EMOCIONAL**

**educación primaria**  
3º ciclo

**10-12**  
años



**GIPUZKOA**  
berrikuntza Turraldekoa

[www.igipuzkoa.net](http://www.igipuzkoa.net)

## ÍNDICE

### 1. ¿QUIÉN SOY? (CONCIENCIA EMOCIONAL)

<b>1.1. ¿Qué siento?</b>	
1.1.1.- El cofre de las emociones	pág. 35
1.1.2.- Imágenes de emociones	pág. 37
1.1.3.- El dibujo de las emociones	pág. 39
<b>1.2. ¿Cómo soy?</b>	
1.2.1.- Mi autobiografía	pág. 41 (f)
1.2.2.- Tirar y recoger la pelota	pág. 43
<b>1.3.- Cada día siento emociones distintas</b>	
1.3.1.- Adivina la emoción	pág. 45
1.3.2.- Música	pág. 47 (f)
1.3.3.- La escala de las emociones	pág. 49 (f)
<b>1.4. Puedo mejorar</b>	
1.4.1.- ¿Cómo lo hago?	pág. 53
1.4.2.- El juego de la pelota	pág. 55
1.4.3.- Noticia de uno/a mismo/a	pág. 57
<b>1.5. ¿Cómo me ven el resto?</b>	
1.5.1.- Tarjeta secreta	pág. 59
1.5.2.- Mi libro personal	pág. 61

### 2. MANEJO MIS EMOCIONES (REGULACIÓN EMOCIONAL)

<b>2.1.- Las emociones son poderosas</b>	
2.1.1.- Las familias de emociones	pág. 63 (f)
2.1.2.- Mi amigo/a guía	pág. 65
<b>2.2.- Las emociones nos ayudan o nos perjudican</b>	
2.2.1.- A través del tiempo	pág. 67
2.2.2.- Las emociones nos pueden ayudar o perjudicar	pág. 69 (f)
<b>2.3.- ¿Qué puedo hacer para que las emociones me ayuden?</b>	
2.3.1.- Deseando controlar mis emociones	pág. 71 (f)
2.3.2.- Cada cual tiene sus estrategias	pág. 73
<b>2.4.- Manejo las emociones</b>	
2.4.1.- Controlando la preocupación	pág. 75
2.4.2.- Controlando el enfado	pág. 77
<b>2.5.- Aprendo a relajarme</b>	
2.5.1.- Me relajo	pág. 79
2.5.2.- Imaginando	pág. 81
2.5.3.- Visualizando vivencias	pág. 83

### 3. ME GUSTA CÓMO SOY (AUTONOMÍA EMOCIONAL)

<b>3.1. Soy optimista</b>	
3.1.1.- Cambiando la comunicación interna	pág. 85 (f)
3.1.2.- Afortunadamente	pág. 87
3.1.3.- ¡Los pensamientos negativos a la papelera!	pág. 89 (f)
3.1.4.- Recordando los mejores momentos	pág. 91
<b>3.2. Confío en mí</b>	
3.2.1.- Mi querido/a amigo/a	pág. 93
3.2.2.- Mis pequeños grandes tesoros	pág. 95
3.2.3.- ¿Qué soy yo?	pág. 97
3.2.4.- Observando a compañeros/as	pág. 99

<b>3.3. Soy capaz</b>	
3.3.1.- Afirmaciones positivas	pág. 101
3.3.2.- Superando dificultades	pág. 103 <b>(f)</b>
<b>3.4. Tengo mi opinión</b>	
3.4.1.- No y no	pág. 105 <b>(f)</b>
3.4.2.- Sé decir no	pág. 107 <b>(f)</b>
<b>3.5. Yo decido</b>	
3.5.1.- Soy capaz de decidir	pág. 111 <b>(f)</b>
3.5.2.- Tengo derecho a errar	pág. 113 <b>(f)</b>
<b>4. SOY BUEN/A AMIGO/A (HABILIDADES SOCIALES)</b>	
<b>4.1. Te escucho</b>	
4.1.1.- El juego de no oír	pág. 115
4.1.2.- Desfigurarse	pág. 117
<b>4.2. Te comprendo</b>	
4.2.1.- Poniéndose en el lugar del resto	pág. 119
4.2.2.- El resto de las personas también sienten	pág. 121 <b>(f)</b>
<b>4.3. Lo hacemos juntos y juntas</b>	
4.3.1.- Juego cooperativo	pág. 123 <b>(f)</b>
4.3.2.- Trabajo en común	pág. 125
4.3.3.- Alumnos/as y ayudantes	pág. 127
<b>4.4. Eso no me gusta</b>	
4.4.1.- Mejoro con la crítica del resto	pág. 129 <b>(f)</b>
4.4.2.- Círculo concéntrico	pág. 131
<b>4.5. Expreso mi opinión de forma adecuada</b>	
4.5.1.- Tengo derecho a errar	pág. 133 <b>(f)</b>
4.5.2.- Convence	pág. 137
<b>5. CONSIGO MIS OBJETIVOS (HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR)</b>	
<b>5.1. Tengo derecho a soñar</b>	
5.1.1.- Soñar en grupo	pág. 139
a) El objetivo es el sueño del grupo	pág. 141 <b>(f)</b>
b) Trabajando todos y todas juntas	pág. 143 <b>(f)</b>
5.1.2.- Tengo derecho a soñar	
a) Me gusta soñar	pág. 147
b) Voy a lograr lo soñado	pág. 149
c) Hacer el camino paso a paso	pág. 151 <b>(f)</b>
d) Las dificultades como lección	pág. 153
e) ¡Lo he logrado!	pág. 159
<b>5.2. Hábito de trabajo</b>	
5.2.1.- ¡Vamos a trabajar!	pág. 161
5.2.2.- Formas de ser buen/a compañero/a	pág. 163
<b>5.3. Hábitos saludables</b>	
5.3.1.- ¡Ordenemos!	pág. 165 <b>(f)</b>
5.3.2.- Desayuno saludable	pág. 167 <b>(f)</b>
5.3.3.- Las normas son necesarias	pág. 171
5.3.4.- Tengo una idea	pág. 173
<b>5.4. Organización del tiempo</b>	
5.4.1.- Analizo mi tiempo	pág. 175 <b>(f)</b>
5.4.2.- Ahorro tiempo	pág. 177 <b>(f)</b>
<b>5.5. Hábito de dar y recibir ayuda</b>	
5.5.1.- Moviéndonos entre las sillas	pág. 179
5.5.2.- El tesoro de mano en mano	pág. 181

**(f)** Ficha



## 1. ¿QUIÉN SOY?

### 1.1. ¿Qué siento yo?

#### 1.1.1. El cofre de las emociones

##### Introducción

A lo largo de la vida, vivimos experiencias, conseguimos éxitos y fracasos. Cada una de estas situaciones las vivimos de modo diferente, sintiendo distintas emociones. Por medio de esta actividad, vamos a conocer e identificar emociones.

##### Objetivos

- Valorarse a uno/a mismo/a como ser único/a.
- Conocer lo que sentimos en cada momento.
- Conocer al resto.

##### Metodología

Sentados/as en el suelo, formaremos un círculo. Durante tres minutos, diremos a los niños y niñas que piensen en situaciones en las que hayan sentido alegría, tristeza, miedo y rabia.

Se elegirán tres o cuatro personas voluntarias, a quienes taparemos los ojos con un pañuelo. Las personas voluntarias deberán sacar un cartel de la caja de la emociones. A continuación, durante uno o dos minutos, deberán pensar en cómo explicar o representar al grupo la emoción extraída de la caja.

Individualmente, las personas voluntarias representarán dicha emoción ante el grupo. Después de cada representación, se hará una reflexión conjunta y el profesor o profesora hará una serie de preguntas:

- *Para la misma emoción, ¿habéis pensado alguna otra situación? Las situaciones se pueden escribir en la pizarra.*
- *¿La representación me ha producido la misma emoción que a la persona que ha actuado? Las emociones sentidas se puede escribir en la pizarra.*

Cuando las cuatro personas voluntarias finalicen su representación, reflexionaremos en

## ¿QUIÉN SOY? ¿Qué siento yo?

grupo. El profesor o profesora hará algunas preguntas para dirigir el debate y para facilitar la participación del grupo.

- *¿Todos y todas sentimos lo mismo en situaciones parecidas?*
- *¿Puedo sentir esta emoción en otra situación?*
- *¿He aprendido algo nuevo respecto a las emociones?*

### Recursos

- Pizarra
- Tiza
- Pañuelo
- Tarjetas de emociones (alegría, tristeza, miedo y rabia)
- La caja o el cofre de las emociones

### Duración

50 minutos.

### Orientaciones

Para entender mejor las emociones y facilitar su representación, les mostraremos situaciones en las que se puedan vivir dichas emociones. Teniendo en cuenta que en situaciones similares se pueden sentir distintas emociones, aceptaremos que todos y todas somos diferentes.

**¿QUIÉN SOY?**  
¿Qué siento yo?

## 1.1.2. Imágenes de emociones

### Introducción

Poniendo nombre a las emociones y sentimientos ayudamos a los niños y niñas. El diario puede ser una herramienta útil para el autoconocimiento. Ayuda a mantener distancias y a nombrar lo que se siente.

### Objetivos

- Conocer en cada momento lo que sentimos.
- Conocer los gustos personales.
- Conocer al resto.

### Metodología

Trabajaremos dos aspectos. Por un lado, observaremos qué emoción se refleja en cada imagen o foto y, por otro lado, que emoción provocan a cada uno/a las imágenes.

Para el primer aspecto, se utilizarán imágenes de rostros que pueden reflejar las siguientes emociones: ira, tristeza, miedo, alegría, amor, sorpresa, aversión, vergüenza... Haremos hincapié en la observación de ojos, cejas, boca, postura corporal, líneas de expresión...

Después de observar las imágenes durante cinco minutos, expresarán la emoción que les ha provocado e identificarán los aspectos en los que se han centrado. Podemos escribirlos en la pizarra.

Para el segundo aspecto, podemos utilizar diferentes fotos o imágenes: alimentos, paisajes... Los alumnos y alumnas comentarán qué emociones sienten cuando ven las fotos.

Para terminar, se pueden hacer las siguientes preguntas:

- *¿Por qué crees que esa persona está contenta, triste, etc.?*
- *¿Podemos saber siempre cómo se siente alguien fijándonos en su expresión facial?*

## ¿QUIÉN SOY? ¿Qué siento yo?

- ¿En qué podemos fijarnos, además de en su expresión facial, para saber cómo se siente una persona?

### Recursos

- Fotos o imágenes
- Pizarra
- Tiza

### Duración

50 minutos.

### Orientaciones

El ejercicio se puede plantear de diferentes modos: presentar las imágenes de forma individual, en grupos reducidos de alumnos y alumnas o a todo el grupo.

Antes de la observación de las imágenes, es conveniente preguntar a los alumnos y alumnas: *¿Cómo podemos saber si están contentos/as, tristes, enfadados/as, aburridos/as...?* (por los gestos y expresiones, tono de voz, postura y/o movimiento corporal, palabras utilizadas...).



¿QUIÉN SOY?  
¿Qué siento yo?

### 1.1.3. El dibujo de las emociones

#### Introducción

Para identificar y nombrar nuestras emociones, puede ser útil utilizar dibujos. Probaremos que lo que siente y expresa cada uno/a puede ser único/a y especial.

#### Objetivos

- Valorarse a uno/a mismo/a como ser único.
- Conocer al resto.

#### Metodología

El profesor o profesora entregará una hoja en blanco a cada alumno y alumna y les pedirá que durante un minuto piensen en una emoción. A continuación, dispondrán de cinco minutos para reflejar dicha emoción de manera abstracta en el folio. Para ello, utilizarán pinturas.

Una vez terminado el ejercicio, nos sentaremos en círculo y, cuando el profesor o profesora haga una señal, cada niño y niña pasará el dibujo a la persona que se encuentre a su izquierda. Ésta, tras un vistazo rápido, escribirá en la parte de atrás del folio el nombre de la emoción que le ha provocado la observación del trabajo. Así sucesivamente, hasta que todos los dibujos hayan pasado por todos los compañeros y compañeras.

#### Recursos

- Folios
- Pinturas de diferentes colores

#### Duración

Una sesión.

## ¿QUIÉN SOY? ¿Qué siento yo?

### Orientaciones

Es conveniente no leer los nombres de las emociones que estén escritas anteriormente. Para eso, pasaremos el folio boca arriba, y tras comprobar qué emoción nos produce, le daremos la vuelta y escribiremos el nombre de la emoción.



## ¿QUIÉN SOY?

### 1.2. ¿Cómo soy?

#### 1.2.1. Mi autobiografía

##### Introducción

Conocerse a uno/a mismo/a es el primer paso para conocer al resto. Si identificamos nuestras aficiones, características físicas y emocionales, podremos tener más recursos para conocernos en nuestra totalidad.

##### Objetivos

- Valorarse a uno/a mismo/a como ser único.
- Conocer los gustos de cada uno/a.
- Conocer al resto.
- Tener confianza en las capacidades de cada uno/a.

##### Metodología

El profesor o profesora repartirá una ficha a cada alumno/a. El alumno o la alumna deberá rellenar los huecos que en la ficha aparecen con información sobre él o ella misma, y deberá dibujarse en el recuadro que vea en el lateral.

Para terminar, cada alumno y alumna presentará al resto lo que haya escrito.

Como ejemplo:

Mi nombre es ..... años.

Tengo ..... años.

Nací en ..... y vivo en ..... hermanos/as.

Tengo ..... hermanos/as.

Mi animal favorito es .....

Mis aficiones son .....

Mi mejor amigo/a es .....

Mi color favorito es .....

Cuando sea mayor, quiero ser .....

Hago muy bien .....

Mi foto

## ¿QUIÉN SOY? ¿Cómo soy?

### Recursos

- Ficha adjunta
- Lápiz y pinturas

### Duración

Una sesión.

### Orientaciones

Una vez acabado el ejercicio, haremos grupos de dos a cuatro personas para que se conozcan mejor. Mientras una persona lee su ficha, las otras escucharán atentamente. Cuando todas las personas terminen de leer, cada persona hará preguntas sobre sí misma para ver qué recuerdan las otras.

**MI AUTOBIOGRAFÍA**

Mi nombre es .....

Tengo..... años.

Nací en.....

y vivo en..... hermanos/as.

Tengo.....

Mi animal favorito es.....

Mis aficiones son.....

Mi mejor amigo/a es .....

Mi color favorito es .....

Cuando sea mayor, quiero ser .....

Hago muy bien .....

Mis comidas favoritas son.....

..... y .....

Mi música favorita es.....

El día más feliz de mi vida fue.....

porque ocurrió lo siguiente: .....

¿QUIÉN SOY?  
¿Cómo soy?



## 1.2.2. Tirar y recoger la pelota

### Introducción

Conocer nuestras emociones y las del resto y ponerles nombre nos ayuda en el autoconocimiento y en el conocimiento del resto de las personas.

### Objetivos

- Valorarse a uno/a mismo/a como ser único/a.
- Tener confianza en las propias capacidades.
- Respetar las cualidades de cada uno/a.
- Conocer los gustos de cada uno/a.
- Conocer a las demás personas.

### Metodología

El profesor o profesora nombrará algunos temas (aficiones, características físicas positivas, capacidades, juegos...). El alumno o alumna escribirá en su cuaderno información de él o ella misma relacionada con cada ámbito.

Después, nos pondremos en círculo. El profesor o profesora nombrará alguno de los ámbitos mencionados y pasará una pequeña pelota a un alumno/a; éste leerá en voz alta lo que haya escrito y pasará la pelota a otra persona.

### Recursos

- Cuaderno
- Lápiz
- Pelota pequeña

### Duración

Una sesión.

**¿QUIÉN SOY?**  
¿Cómo soy?

**Orientaciones**

La pelota se ha de pasar lo más rápido posible. Para ello, es muy importante la formación previa.



## 1.3. Cada día siento emociones distintas

### 1.3.1. Adivina la emoción

#### Introducción

Uno de los aspectos de la emoción es el comportamiento. Es decir, mostramos las emociones utilizando el cuerpo, tanto con la cara como con otras partes del cuerpo.

#### Objetivos

- Saber lo que sentimos en cada momento.
- Conocer los gustos personales.
- Conocer al resto de las personas.

#### Metodología

La clase se dividirá en grupos de cuatro o cinco niños y niñas. A continuación, el profesor o profesora entregará a cada grupo un cartel con el nombre de una emoción (alegría, tristeza, enfado, rabia, envidia...). Cada grupo dispondrá de 15 ó 20 minutos para preparar la representación por medio de mímica.

Seguidamente, cada grupo hará la exposición de dicha emoción de la manera más clara posible (mediante mímica), pudiendo utilizar para ello material complementario.

Una vez finalizada cada representación, los demás grupos debatirán sobre las emociones suscitadas entre todos y todas.

#### Recursos

- Carteles con los nombres de las emociones: alegría, tristeza, enfado, rabia, envidia...
- Material complementario para las representaciones (creado por los/as propios/as alumnos/as).

## ¿QUIÉN SOY?

Cada día siento emociones distintas

### Duración

Una sesión (60 minutos).

### Orientaciones

Si alguna de las emociones no es adivinada por ningún grupo, el profesor o profesora puede ayudarles mediante preguntas o comentarios. Así mismo, puede consultar sobre las estrategias que ha seguido dicho grupo para preparar la representación.



## ¿QUIÉN SOY?

Cada día siento emociones distintas

### 1.3.2. Música

#### Introducción

La música y las emociones están muy relacionadas. Depende de qué melodía o canción escuchemos, sentiremos una u otra emoción. Cuando escuchamos música, tenemos la ocasión de recordar algún momento especial de nuestra vida y recordar la emoción que sentimos en aquel momento.

#### Objetivos

- Valorarse a uno/a mismo/a como ser único y especial.
- Conocer nuestros gustos personales.
- Conocer al resto de las personas.

#### Metodología

El alumnado, relajado y en silencio, escuchará música. Durante la audición, interiorizarán los sentimientos y emociones que les produce y los escribirán de la manera más bella posible en una ficha preparada para ello. Al finalizar el ejercicio, si así lo desean, pueden exponerlo delante de las demás personas.

Otra variante: expresar dichos sentimientos mediante un escrito, poesía o mediante un dibujo o pinceladas de diferentes colores.

## ¿QUIÉN SOY?

Cada día siento emociones distintas

Ficha (a modo de ejemplo):

Esta es la música que hemos escuchado: \_\_\_\_\_

Estos son mis sentimientos: \_\_\_\_\_

### Recursos

- Diferentes audiciones
- Fichas a rellenar

### Duración

30-45 minutos.

### Orientaciones

Es conveniente hacer un CD que contenga diferentes melodías y canciones. Al repetir el ejercicio, podemos proponer a los alumnos y alumnas que sean ellos y ellas mismas quienes traigan la música a clase.

## ¿QUIÉN SOY?

Cada día siento emociones distintas

### 1.3.3. La escala de las emociones

#### Introducción

Cuando tomamos conciencia de la intensidad y frecuencia de nuestras emociones, tomamos conciencia de las emociones que sentimos y el comportamiento que tenemos. Para conocer y regular nuestras emociones, debemos conocer y entender su intensidad para obtener un nivel de intensidad equilibrado. Por ejemplo, podemos comentar que la intensidad de la tristeza y el enfado es distinta.

#### Objetivos

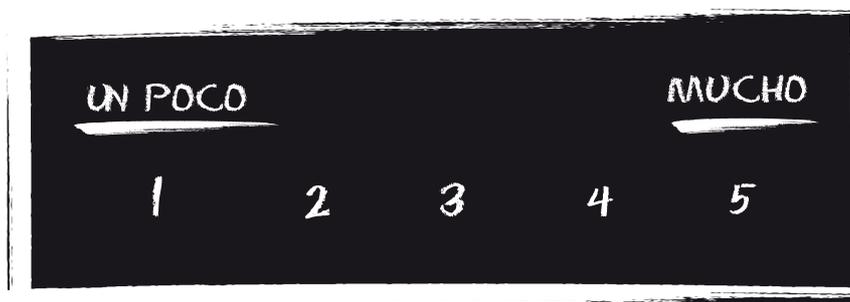
- Identificar las emociones y sus diferentes niveles.
- Saber en cada momento lo que sentimos.
- Conocer al resto de las personas.

#### Metodología

Pediremos a los alumnos y alumnas que nombren distintas emociones (alegría, tristeza, soledad, miedo...).

A continuación, clasificaremos estas emociones por “familias”, teniendo en cuenta las siguientes ocho emociones básicas: tristeza, miedo, alegría, amor, sorpresa, vergüenza, enfado y odio.

En la pizarra, escribiremos las emociones “alegría” y “tristeza” y debajo la siguiente escala:



## ¿QUIÉN SOY?

Cada día siento emociones distintas

### Recursos

- Ficha adjunta.
- Pizarra
- Tiza

### Duración

60 minutos.

### Orientaciones

Antes de rellenar la ficha, podemos hacer las siguientes preguntas a los alumnos y alumnas:

- ¿Cómo podemos saber si alguien está contento/a, triste... o muy contento/a...? (gestos, tono de voz, postura corporal, movimiento corporal, forma de expresarse...).
- Si una persona está enfadada, ¿cómo podemos saber si está enfadada o muy enfadada?
- ¿Qué nos hace saber la intensidad de la emoción que siente una persona?

Basándonos en las situaciones que aquí se exponen o utilizando cualquier otra, pediremos a los alumnos y alumnas que expresen una emoción y detallen lo que sienten en una escala del 1 al 5.

**¿QUIÉN SOY?**

Cada día siento emociones distintas

	EMOCIÓN	INTENSIDAD
El profesor o profesora dice que esta semana no hay deberes para casa.		
Estás viendo una película de fantasmas.		
Solo/a, en la oscuridad, estás viendo una película de fantasmas en una casa solitaria.		
Has sido la 4ª persona elegida para jugar en un equipo de fútbol.		
En las vacaciones de verano vas a ir a Eurodisney.		
Has contado un chiste gracioso (según tu opinión) y se ha reído sólo la mitad de la clase.		
Dos compañeros/as se están peleando.		
Te han puesto para cenar tu comida favorita.		
Alguien te ha llamado tonto/a.		
Has sacado un 6 en un examen.		
Te han comprado 2 bolígrafos para el colegio.		



## ¿QUIÉN SOY?

Cada día siento emociones distintas

	EMOCIÓN	INTENSIDAD
A tu hermano/a y a ti os han regalado un pijama en las Navidades.		
Tu hermano/a te deja ver en la tele lo que tú quieras.		
Han invitado a todos tus amigos y amigas a una fiesta, excepto a ti.		
Hoy tu mejor amigo/a está serio/a y no sonrío.		
Has encontrado 2 euros en la calle.		
Tu mejor amigo/a está llorando.		
Alguien, a quien no conoces bien, te ha invitado a una fiesta de cumpleaños.		
Tu madre te enseña a jugar a baloncesto.		
Después de clase vas a ir a hacer deporte.		
Como todos los domingos, vas a ir a comer a casa de tus familiares.		
Tu padre te dice que hoy estás guapo/a.		

## ¿QUIÉN SOY?



## 1.4. Puedo mejorar

### 1.4.1. ¿Cómo lo hago?

#### Introducción

La evolución vital es un proceso de desarrollo y mejora. Podemos mejorar a lo largo de la vida. Tener la opción de cambiar puede ser muy útil para los alumnos y alumnas, y para ello, es imprescindible darles permiso, apoyo y fuerza.

#### Objetivos

- Valorarse a uno/a mismo/a como ser único.
- Tener confianza en las capacidades personales.
- Conocer al resto de las personas.
- Respetar las cualidades del resto.

#### Metodología

El profesor o profesora preparará una ficha con una lista de deberes (puntualidad, hacer deberes, limpieza, relaciones con amigos y amigas...). Cada alumno y alumna deberá escribir si realiza bien, bastante bien o debe mejorar esos deberes. Por último, cada alumno y alumna comentará delante del resto sus puntos fuertes y los aspectos que debe mejorar.

#### Recursos

- Lista de deberes / quehaceres
- Lápiz

#### Duración

50 minutos.

## ¿QUIÉN SOY? Puedo mejorar

### Orientaciones

Cada alumno y alumna asumirá un pequeño compromiso a corto plazo (por ejemplo para la semana siguiente). El compromiso tiene que ser real, debe ser posible llevarlo a cabo poco a poco. El profesor o profesora llevará el seguimiento de estos compromisos.



¿QUIÉN SOY?  
Puedo mejorar

## 1.4.2. El juego de la pelota

### Introducción

Identificar y mostrar al resto los gustos de cada uno/a refuerza el autoconocimiento y la autoestima. Al mismo tiempo, demostrar lo que no nos gusta utilizando las palabras adecuadas evita algunos comportamientos peligrosos.

### Objetivos

- Respetar las cualidades del resto.
- Saber expresar necesidades y deseos.
- Conocer al resto.

### Metodología

Haremos un círculo entre todos los alumnos y alumnas. Un alumno o alumna tendrá una pelota en las manos y se la pasará a otra persona compañera, diciendo lo siguiente: *Me gusta cuando haces....., pero me molesta cuando haces.....* Los alumnos y alumnas compartirán lo que les gusta y lo que tienen que mejorar.

### Recursos

Pelota.

### Duración

20 minutos.

### Orientaciones

El profesor o profesora puede comenzar el ejercicio, y tendrá la responsabilidad de mantener un ambiente adecuado. Para ello, comentará que todos y todas tenemos cosas que gustan al resto, pero también cosas que mejorar. Explicará a los alumnos y alumnas que es importante comentarle esto a la persona interlocutora, siempre que se haga con respeto.



¿QUIÉN SOY?  
Puedo mejorar

### 1.4.3. Noticia de uno/a mismo/a

#### Introducción

Identificar nuestras capacidades y puntos fuertes nos ayuda a tener claro el camino que queremos hacer en la vida.

#### Objetivos

- Valorarse a uno/a mismo/a como ser único.
- Tener confianza en las capacidades personales.
- Respetar las cualidades del resto.
- Conocer al resto.

#### Metodología

Recordaremos a los alumnos y alumnas que en el periódico suelen aparecer noticias sobre trabajos a cambio de buenos salarios. En estas noticias se suelen pedir características concretas para quien quiera acceder al puesto. Otras veces, es la persona misma quien presenta y se ofrece para trabajar.

Teniendo en cuenta esto, cada alumno y alumna deberá hacer un anuncio para publicarlo en el periódico. Expondrá sus capacidades y características. Después, lo leerán en voz alta ante el resto de las personas compañeras. Después de darles tiempo suficiente para preparar el escrito, haremos un gran círculo y leeremos todos y todas los anuncios.

#### Recursos

- Hojas
- Lápiz

#### Duración

Dos sesiones de 50 minutos.

## ¿QUIÉN SOY? Puedo mejorar

### Orientaciones

Cuando cada uno/a termine su anuncio, y teniendo en cuenta sus propias características, podemos comentar para qué tipo de puesto sería adecuado cada alumno y alumna. El puesto de trabajo puede ser real o inventado (por ejemplo, alguien que sea un buen/a deportista y conversador/a, puede decir que es adecuado para un puesto de cuenta cuentos de montaña).



## ¿QUIÉN SOY?



# 1.5. ¿Cómo me ven el resto de las personas?

## 1.5.1. Tarjeta secreta

### Introducción

Cuando hablamos de otra persona, y lo hacemos sobre sus aspectos positivos y negativos, es primordial respetar a esa persona si queremos conocernos y respetarnos a nosotros/as mismos/as y al resto. A veces, mostramos demasiado pronto los aspectos negativos y olvidamos o damos menos valor a los positivos.

### Objetivos

- Valorarse a uno/a mismo/a como ser único.
- Respetar las cualidades del resto.
- Tener confianza en las capacidades de uno/a mismo/a.

### Metodología

Meteremos en una bolsita papeles con los nombres de todos los alumnos y alumnas. Cada uno/a cogerá uno (que no sea el suyo) y le escribirá una nota a la persona que le haya tocado. En esa hoja, los alumnos y alumnas deberán responder a estas preguntas que escribiremos en la pizarra:

- *¿Qué es lo que te gusta de ese/a compañero/a?*
- *¿Cuáles son las cosas que hace bien?*
- *Felicítale por algo.*

Hay que firmar la hoja, de forma que quede claro quién es la persona que lo escribe. Doblaremos la hoja y escribiremos el nombre de la persona destinataria. El profesor o profesora recogerá las hojas y dará a cada uno/a la suya para que la lea personalmente y en voz alta. Daremos tiempo al alumno/a para que, si así lo desea, pueda acudir a la persona que le ha escrito y puedan comentarlo juntos y juntas.

## ¿QUIÉN SOY?

¿Cómo me ven el resto de las personas?

### Recursos

- Pizarra y tiza
- Bolsa
- Papeles con los nombres de los alumnos y alumnas
- Tarjetas de colores
- Lápiz

### Duración

50 minutos.

### Orientaciones

Al tratarse de un regalo para los compañeros y compañeras, se pueden adornar las notas, utilizando para ello rotuladores, añadiendo elementos o de cualquier otra manera. El ejercicio puede ser interesante para trabajarlo también con la familia.



## ¿QUIÉN SOY?

¿Cómo me ven el resto de las personas?

### 1.5.2. Mi libro personal

#### Introducción

Este proyecto está relacionado con la persona que más amor y aceptación necesita: ¡tú mismo/a!

#### Objetivos

- Valorarse a uno/a mismo/a como ser único.
- Conocer los gustos personales.
- Conocer al resto.
- Respetar las cualidades del resto.

#### Metodología

Ahora debes expresar cómo eres o cómo te sientes ante una serie de situaciones que te vamos a presentar. Para ello, puedes utilizar distintos materiales: dibujos, poesías, letras de canciones, imágenes de revistas... o cualquier otra cosa que se te ocurra.

Para cada situación, utiliza una hoja del cuaderno. También puedes expresar por qué has elegido dicho material. Al final, si lo deseas, puedes comentarlo en voz alta.

#### Situaciones:

- Tú en casa.
- Tú en el colegio.
- Tú, tal y como te ven tus amigos y amigas. Para ello, pide a dos de ellos o ellas que expongan cómo te ven.
- Tú, tal como te imaginas que te ve una persona desconocida (imagina cómo interpretaría un desconocido los mensajes -palabras, gestos...- que envías).
- Tú, tal y como te ven tus hermanos/as.
- Tú, tal y como te gustaría ser.

## ¿QUIÉN SOY?

¿Cómo me ven el resto de las personas?

### Recursos

- Cuaderno, lápiz, pinturas...
- Diversos materiales conseguidos por el alumno o alumna (fotos, canciones...)

### Duración

Una sesión.

### Orientaciones

Teniendo en cuenta que al final del ejercicio se puede hacer una exposición ante el resto, no es conveniente escribir aquello que no se desea expresar.

La semana anterior a la realización de este trabajo, el profesor o profesora deberá explicar el ejercicio y las situaciones, para que los alumnos y alumnas vayan recopilando el material.



## 2. MANEJO MIS EMOCIONES

### 2.1. Las emociones son poderosas

#### 2.1.1. Las familias de emociones

##### Introducción

El ser humano es capaz de cambiar su mente. Tiene capacidad para crear su mente y para actualizar sus capacidades. Una persona puede cambiar su actitud, pero el camino no es fácil y al principio se hace a ciegas. Hay que analizar su mente y detectar las dolencias que ha ido acumulando a lo largo de su vida. No es fácil pero es posible, y por tanto es importante tener una actitud de voluntad.

##### Objetivos

- Conocer las intensidades y expresiones de las emociones básicas.
- Identificar las emociones.

##### Metodología

Haremos grupos de cuatro personas y a cada grupo se le dará un juego de cartas. Tendrán que seguir las normas de las cartas de las familias: hay 24 cartas; en total son 8 familias. Los alumnos y alumnas deben formar familias. En cada carta se señala cuántas personas tiene cada familia de emociones.

Repartiremos todas las cartas. Quien esté a la derecha de quien ha repartido las cartas comenzará el juego, y podrá pedir cualquier jugador/a, de una en una las cartas que necesite para formar una familia. Para completar la familia, deberá tener en su poder alguna carta de esa familia. Si acierta lo que ha pedido, ese alumno o alumna puede continuar pidiendo hasta que falle (puede pedir cartas al primer jugador/a o a quien quiera). Cuando falle, le pasará el turno a la última persona jugadora a quien haya pedido la carta y ésta continuará el juego.

Cuando se termina una familia, deberá colocarse en la mesa. Cuando se formen todas las familias, ganará la persona jugadora que haya conseguido más cartas (no quien haya conseguido más familias).

Las familias de emociones que se van a trabajar son: amor, alegría, tristeza, miedo,

## MANEJO MIS EMOCIONES

Las emociones son poderosas

enfado, vergüenza, sorpresa y odio. Cada familia va a tener un color para que el alumno o alumna identifique más fácilmente las emociones que le corresponden. Por ejemplo: el amor será el rojo, el miedo el negro... Y las emociones que estén dentro del miedo también serán negras y estarán numeradas del 1 al 3 (temor, angustia e inquietud).

### Recursos

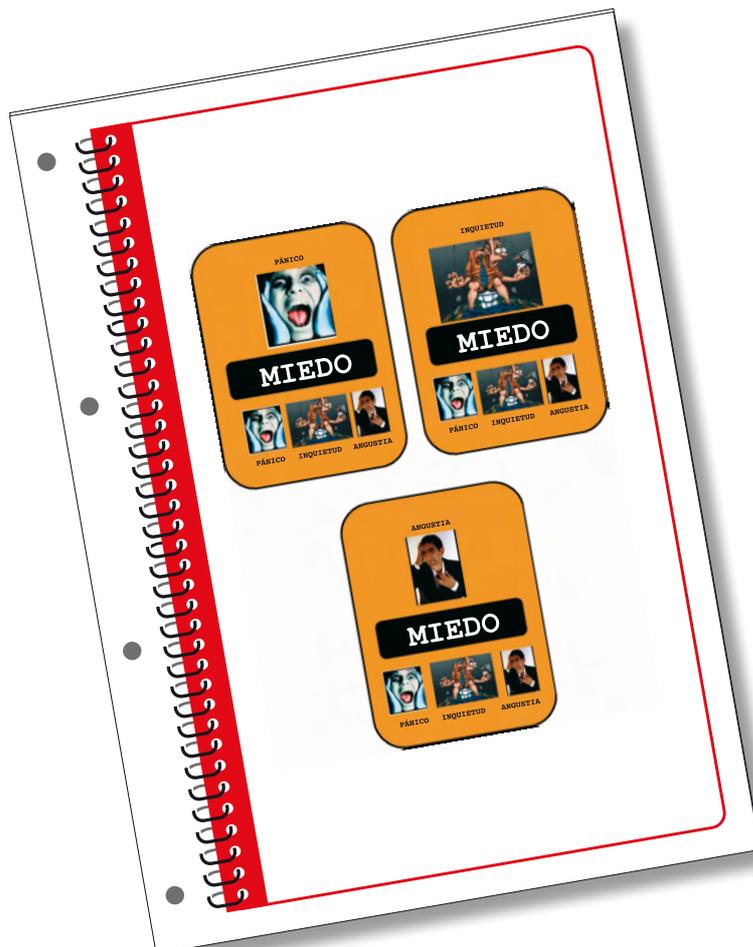
Cartas sobre familias de emociones.

### Duración

30 minutos.

### Orientaciones

Antes de empezar a jugar, el profesor o profesora explicará cuáles son las emociones y subemociones que se vayan a trabajar. Los alumnos y alumnas debatirán qué subemociones pertenecen a cada emoción; de este modo, podrán clarificar, antes de comenzar el juego, qué subemociones pertenecen a cada familia.



**MANEJO MIS EMOCIONES**  
Las emociones son poderosas

## 2.1.2. Mi amigo/a guía

### Introducción

Es fundamental conocer las estrategias que nos capaciten para regular nuestras emociones. Necesitamos conocer las diversas formas para obtener bienestar y para aflorar y experimentar emociones.

### Objetivos

- Conocer y utilizar las estrategias de regulación emocional.
- Trabajar la regulación de impulsos.
- Identificar emociones.

### Metodología

El profesor o profesora hará parejas. Una persona será el guía y la otra se tapaná los ojos con un pañuelo. Antes de empezar, el profesor o profesora delimitará el lugar en el que se realizará el ejercicio (patio, aula, pasillo del colegio...). El ejercicio puede realizarse de dos maneras:

- La persona guía y la persona ciega van agarradas de la mano y la guía lleva a la otra persona por donde quiere.
- La persona guía y la persona ciega van "seltas". La guía da mensajes verbales para que la persona ciega evite los obstáculos que encuentre en el camino.

Al terminar el ejercicio, cada persona comentará qué ha sentido: miedo, desconfianza, tranquilidad, nerviosismo, euforia...

Trabjarán a turnos: la persona guía se convertirá luego en persona ciega y viceversa.

### Recursos

- Pañuelos (cada alumno/a traerá su pañuelo).
- Obstáculos (los que ya existen más los que incluya el profesor o profesora).

**MANEJO MIS EMOCIONES**  
Las emociones son poderosas

**Duración**

30 minutos.

**Orientaciones**

Los obstáculos pueden ser de dos tipos: los que el espacio tenga de por sí y los que prepare el profesor o profesora de antemano.



## MANEJO MIS EMOCIONES

### 2.2. Las emociones ayudan o perjudican

#### 2.2.1. A través del tiempo

##### Introducción

El tiempo lo cura todo.

##### Objetivos

- Ser capaz de comprender y regular las propias emociones.
- Desarrollar la actitud positiva en las situaciones dañinas.
- Conocer la intensidad y expresión de las emociones básicas.

##### Metodología

Los alumnos y alumnas se pondrán de dos en dos. Durante dos minutos, cada alumno y alumna pensará en alguien que le haya hecho daño. En ese momento, imaginará que esa persona está delante de él o ella.

Una vez que visualice la situación en la que le hicieron daño, le concretará a quien esté delante de él o ella (cualquier otro/a alumno/a) aquello que le diría a quien le hizo daño. Quien escucha no puede hacer ningún comentario. Después, se intercambiarán los roles: quien haya hablado será oyente, y viceversa. Para finalizar, haremos una reflexión grupal:

- *¿Cómo te has sentido al hablar?*
- *¿Cómo te has sentido al estar de oyente?*
- *¿Has aprendido algo sobre las emociones?*

Si el profesor o profesora percibe que el ambiente no es adecuado, dirá a los alumnos y alumnas que, en lugar de contar vivencias personales, podrán contar las experiencias de alguien que conocen.

##### Recursos

No se necesita nada.

## MANEJO MIS EMOCIONES

Las emociones ayudan o perjudican

### Duración

40 minutos.

### Orientaciones

Este ejercicio ayuda a darse cuenta de que con el paso del tiempo las situaciones dolorosas se calman o se olvidan. Asimismo, ayuda al alumno o alumna a tomar distancia de la razón del conflicto.



## MANEJO MIS EMOCIONES

Las emociones ayudan o perjudican

### 2.2.2. Las mismas emociones nos pueden ayudar o perjudicar

#### Introducción

La unión de emociones da lugar a otras nuevas. Además, cada emoción se vive con una intensidad distinta, y esta intensidad varía de persona a persona. Algunas personas pueden sentir una emoción de forma muy intensa, y otras personas, en cambio, sienten esa misma emoción mucho más sutilmente.

#### Objetivos

- Analizar los aspectos positivos y negativos de las emociones.
- Conocer los grados de las emociones.

#### Metodología

El profesor o profesora escribirá las emociones básicas en la pizarra (alegría, tristeza, enfado, miedo, amor, odio, vergüenza y sorpresa). Crearemos ocho grupos, y a cada grupo le daremos una emoción. Cada grupo deberá reconocer las intensidades de cada emoción y las escribirá en una lista. Finalmente, escribirán las expresiones saludables y dañinas de esa emoción.

Por ejemplo: el grupo que trabaja la tristeza, nombrará las siguientes intensidades: pena, melancolía, disgusto, aflicción, soledad, desesperanza, depresión...

En lo que respecta a la expresión de la tristeza, es beneficioso contar a alguien el problema, dibujarla... Las expresiones dañinas son encerrarse en uno/a mismo/a, suicidarse, consumir drogas...

#### Recursos

- Lápiz y bolígrafo
- Ficha
- Pizarra

#### Duración

60 minutos.

## MANEJO MIS EMOCIONES

Las emociones ayudan o perjudican

### Orientaciones

Podemos intercambiar las emociones entre los grupos y repetir el ejercicio. También pueden representarse las situaciones.

EMOCIONES	INTENSIDAD DE LA EMOCIÓN	EXPRESIONES BENEFICIOSAS	EXPRESIONES DAÑINAS	
TRISTEZA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melancolía</li> <li>- Disgusto</li> <li>- Aflicción</li> <li>- Soledad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resignación</li> <li>- Pena</li> <li>- Depresión</li> <li>- ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Llorar</li> <li>- Contarle el problema a alguien</li> <li>- Dibujar</li> <li>- Escribir</li> <li>- ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Encerrarse en uno/a mismo/a</li> <li>- Suicidarse</li> <li>- Consumir drogas</li> <li>- ...</li> </ul>
ALEGRÍA				
ENFADO				
MIEDO				
AMOR				
VERGÜENZA				
RABIA				
SORPRESA				

## MANEJO MIS EMOCIONES

### 2.3. ¿Qué puedo hacer para que las emociones me ayuden?

#### 2.3.1. Deseando controlar mis emociones

##### Introducción

Reprimir las emociones es negarlas, no darse cuenta de que sentimos enfado, tristeza, ansiedad... Pero aunque no nos demos cuenta de que sentimos estas emociones, el cuerpo tiene la influencia de las hormonas que se liberan con estas emociones. El reprimir o negar las emociones puede conllevar enfermedades. El miedo, el enfado, la culpabilidad, la envidia y la ansiedad pueden limitar el proceso de aprendizaje de los alumnos y alumnas.

##### Objetivos

- Identificar las situaciones que nos provocan emociones.
- Desarrollar una buena percepción de las propias emociones.
- Analizar las propias emociones.
- Desarrollar estrategias positivas ante las situaciones que nos provocan emociones.

##### Metodología

Los alumnos y alumnas, de tres en tres, van a intentar adivinar las situaciones que representan las emociones (enfado, envidia, ansiedad y miedo) y las escribirán en la ficha que se adjunta.

También escribirán las actitudes típicas y las consecuencias que pueden traer. Después, reflejarán en un papel la actitud adecuada para cada situación. Finalmente, cada grupo comentará en grupo lo trabajado.

##### Recursos

- Ficha
- Lápiz

##### Duración

Una sesión.

## MANEJO MIS EMOCIONES

¿Qué puedo hacer para que las emociones me ayuden?

### Orientaciones

El profesor o profesora dirigirá los siguientes debates tras finalizar el ejercicio: por una parte, mencionará la importancia del control de la impulsividad; por ejemplo, las consecuencias de la impulsividad mal exteriorizada (violencia, por ejemplo).

Por otra parte, el profesor o profesora hablará sobre la represión de la emoción; por ejemplo, no es conveniente guardarnos el enfado, puesto que es dañino. Lo mejor es exteriorizarlo de forma correcta.

EMOCIONES	SITUACIONES	ACTIVIDAD TÍPICA	ACTITUD EDUCADA	CONSECUENCIAS
ENFADO	- Por ejemplo: un/a compañero/a me rompe una hoja del cuaderno -	- Gritar -		
ENVIDIA				
ANSIEDAD				
MIEDO				

## MANEJO MIS EMOCIONES

¿Qué puedo hacer para que las emociones me ayuden?

### 2.3.2. Cada uno/a tiene sus estrategias

#### Introducción

Regular las emociones no conlleva sacar provecho a todas las emociones positivas y evitar las emociones negativas. La regulación implica un paso más: darse cuenta de nuestra situación afectiva, sentirla y vivirla, sin enturbiar el razonamiento.

#### Objetivos

- Saber identificar y controlar las propias emociones.
- Saber afrontar las situaciones difíciles.
- Conocer las estrategias para controlar emociones.
- Darse cuenta de que cada uno/a tiene sus estrategias.
- Conocer otras.

#### Metodología

El profesor o profesora repartirá tres hojas a cada alumno/a y explicará la emoción que se va a trabajar. Cada uno/a escribirá qué hace para sentirse bien con esa emoción y escribirá una estrategia en cada hoja.

Pegaremos todas las hojas en la pizarra o en la pared, y los alumnos y las alumnas irán leyendo de una en una todas las estrategias. Debatirán si cada estrategia es adecuada para calmar la emoción, y si no lo es la quitarán. Los alumnos y alumnas saldrán de uno/a en uno/a a la pizarra, escogerán dos estrategias que les parezcan adecuadas para controlar esa emoción (escritas por él o ella o por sus compañeros/as), las escribirán en su cuaderno. Por último comentarán las estrategias elegidas.

#### Recursos

- Hojitas tipo Post-It
- Lápiz
- Cuaderno

## MANEJO MIS EMOCIONES

¿Qué puedo hacer para que las emociones me ayuden?

### Duración

60 minutos.

### Orientaciones

El profesor o profesora comentará que cada cual tiene sus estrategias y que en algunos casos lo que para una persona es adecuado para otra no tiene por qué serlo.



## MANEJO MIS EMOCIONES

### 2.4. Manejo las emociones

#### 2.4.1. Controlo la preocupación

##### Introducción

Además de las situaciones que conlleven peligro, la ansiedad puede surgir en cualquier momento y puede durar minutos, horas o años en nuestro interior. Muchas veces se crea al pensar algo que puede pasarnos en el futuro o al recordar algo del pasado.

Como sucede con las otras emociones, cuanto antes nos demos cuenta de que estamos preocupados/as, más efectivamente podremos afrontarlo. Para ello, es importante identificar qué es lo que causa esa emoción.

##### Objetivos

- Saber identificar y controlar las propias emociones.
- Saber afrontar situaciones difíciles.
- Conocer diversas estrategias para controlar las emociones.

##### Metodología

Tras comentar que trabajaremos la ansiedad, el profesor o profesora les dirá a los alumnos y alumnas que escriban en el cuaderno, de la forma más detallada posible, lo que últimamente les ha preocupado o les preocupa. Después, les pedirá que lean lo escrito y que subrayen las frases relacionadas con recuerdos, y que borren las que han utilizado para explicar o detallar el problema. Normalmente suelen utilizar las siguientes: *además, entonces, seguramente, siempre, pero, nunca, hace tiempo, hace...*

El siguiente paso es identificar el problema que produce la ansiedad. Una vez identificado, pensarán y escribirán qué le dirían a un/a amigo/a que les cuenta ese mismo problema. Seguramente le dirán a su amigo/a cosas positivas para animarle, cosas que serán reales. Esto les ayudará a tener un pensamiento más positivo.

## MANEJO MIS EMOCIONES Manejo las emociones

### Recursos

- Cuaderno y folios
- Lápiz, bolígrafo

### Duración

60 minutos.

### Orientaciones

Es aconsejable realizar el ejercicio en dos sesiones. Así el alumno o alumna comprobará que con el paso del tiempo se reduce la tensión que genera recordar el problema.



**MANEJO MIS EMOCIONES**  
Manejo las emociones

## 2.4.2. Controlo el enfado

### Introducción

Cuando nos enfadamos con alguien, es recomendable calmarse; una vez calmados/as, debemos hablar con la persona que nos ha provocado el enfado, expresando que su actitud nos ha dolido.

### Objetivos

- Saber identificar y controlar las propias emociones.
- Saber afrontar situaciones difíciles.
- Conocer diversas estrategias para afrontar situaciones difíciles.

### Metodología

Se pedirá a los alumnos y alumnas que escriban detalladamente la situación en la que experimentaron por última vez enfado. Después, escribirán qué les hubiera gustado decir a la persona con la que se enfadaron.

En la próxima sesión de tutoría, retomarán lo escrito y esta vez borrarán las frases que expresen venganza. Se pondrán en el lugar de la persona con la que se enfadaron y explicarán por qué actuaron así y, finalmente, pedirán perdón.

Una vez acabado el ejercicio, reflexionarán sobre lo que le dirían esta vez a esa persona, y comentarán en grupo cómo han vivido el proceso.

### Recursos

- Cuaderno o folios
- Lápiz o bolígrafo

### Duración

2 sesiones de 30 minutos.

## MANEJO MIS EMOCIONES

Manejo las emociones

### Orientaciones

Es aconsejable realizar el ejercicio en dos sesiones. Así el alumno o alumna comprobará que con el paso del tiempo se reduce la tensión que genera recordar el problema.



MANEJO MIS EMOCIONES

## 2.5. Aprendo a relajarme

### 2.5.1. Me relajo

#### Introducción

Hay ruido en todas partes. Fuera (televisión, coches, maquinas, música alta, gritos...) y también dentro de nosotros/as mismos/as (pensamientos, emociones...). A veces, nuestros pensamientos nos asustan y nos llevan de un lugar a otro. En ese momento, es aconsejable parar y tomarse un tiempo en silencio. Observarnos nos enriquece, nos da confianza y tranquilidad para sentirnos mejor con nosotros/as mismos/as.

#### Objetivos

- Sentir y valorar la relajación.
- Darse cuenta de la propia respiración.
- Valorar los aspectos positivos de la relajación del cuerpo y la mente.
- Darse cuenta del estado de nuestra mente y nuestro cuerpo al relajarnos.

#### Metodología

Vamos a tensar y después a relajar nuestro cuerpo. Haremos lo mismo con las diversas partes del cuerpo: levantar lo máximo posible las cejas y después relajarlas; cerrar los ojos con fuerza y después relajarlos; apretar dientes y labios, y después relajarlos; llevar los hombros hacia atrás, uniendo los omóplatos, y relajarlos; estirar los dedos y relajarlos; apretar los puños y relajarlos, etc.

Después, haremos una respiración consciente. Nos colocaremos cómodamente (sentados/as, tumbados/as...) y seguiremos el ritmo 3-4:

- *Imagínate que tienes la nariz en medio del pecho. Tomamos aire por la nariz en tres tiempos: 1-2-3.*
- *Guardamos el aire en cuatro tiempos: 1-2-3-4.*
- *Expulsamos el aire por la nariz en tres tiempos, hasta vaciar los pulmones: 1-2-3.*
- *Guardamos el aire en cuatro tiempos: 1-2-3-4.*

Durante cinco minutos seguiremos esta secuencia y si perdéis la cuenta, volved a empezar.

## MANEJO MIS EMOCIONES

### Aprendo a relajarme

Con los ojos cerrados, escucharemos los ruidos que hay fuera del aula: voces, pájaros, coches... y ahora prestaremos atención a los ruidos que hay dentro del aula.

Ahora prestaremos atención al cuerpo. Seguiremos cogiendo aire pero sin controlarlo.

Escucharemos los ruidos del cuerpo: respiración, tragar la saliva...

- *¿Qué me dice hoy el cuerpo?*
- *¿Tengo dolor?*
- *¿Cómo me siento? ¿Estoy triste?*
- *¿Qué quiero/necesito en estos momentos?*

Ahora me daré cuenta de quién soy (chico, chica, Aitor, Maider...) y dónde estoy.

Nos colocaremos en una postura cómoda (sentados/as, tumbados/as) y pensaremos por ejemplo en nuestros pies, e imaginaremos que enviamos aire hasta allí, hasta que notemos que los pies se hayan relajado. Lo mismo haremos con las diferentes partes del cuerpo.

Para la reflexión grupal el profesor o profesora hará las siguientes preguntas:

- *¿Cómo os habéis sentido?*
- *¿Os habéis relajado?*
- *¿Qué pensamientos habéis tenido en la relajación?*

Podemos utilizar música para realizar el ejercicio, aunque también podemos hacerlo en silencio.

### Recursos

- Aula de gimnasia o psicomotricidad
- Música tranquila
- Suelo cómodo (tatami, alfombra, toalla...)
- Sillas
- Ropa cómoda

### Duración

Una sesión.

### Orientaciones

Para realizar este ejercicio hay que buscar un ambiente adecuado: un aula que ofrezca tranquilidad, una temperatura adecuada, ropa cómoda, música agradable...

Las primeras veces, las sesiones de relajación serán cortas (5-10 minutos), y poco a poco se irán alargando. Se pueden hacer los diferentes ejercicios en la misma sesión o hacerlos por partes. El profesor o profesora le recordará al alumnado que hay que inspirar y espirar por la nariz, con lo que deberán tenerla limpia.

## MANEJO MIS EMOCIONES

Aprendo a relajarme

### 2.5.2. Imaginando

#### Introducción

Cuando nos examinamos, sentimos nerviosismo y tensión, y esto limita el recuerdo y hace que no hagamos tan bien el examen. La tensión nos dificulta recordar; si reducimos la tensión, tendremos la ocasión de acordarnos de la información.

#### Objetivos

- Aprender a controlar emociones.
- Integrar la visión corporal propia.
- Conseguir situaciones relajantes a través de la relajación.

#### Metodología

Con los ojos cerrados, los alumnos y alumnas tomarán aire. Durante 5-10 minutos, visualizarán la siguiente situación: *se verán a ellos/as mismos/as sentados/as junto a sus compañeros y compañeras y el profesor o profesora repartiendo las hojas del examen. Se sentirán muy relajados/as, tomarán aire tranquilamente y tendrán los músculos relajados. Leerán las preguntas del examen y escribirán las respuestas. Repasarán las respuestas y entregarán al profesor o profesora el examen que les ha salido bien.*

Así, cuando los alumnos y las alumnas tengan un examen podrán utilizar su imaginación. Se dirán a sí mismos/as que han estudiado la materia y que deben estar tranquilos/as, y que harán bien el examen.

Para la reflexión grupal el profesor o profesora hará unas preguntas:

- *¿Puedes utilizar la visualización para conseguir los objetivos comentados?*
- *¿Cómo puedes utilizar la visualización para controlar la tensión, el nerviosismo...?*

Pediremos personas voluntarias que deseen comentar su experiencia y les diremos que escriban frases o palabras que les animen para que puedan hacer esa actividad positivamente.

## MANEJO MIS EMOCIONES Aprendo a relajarme

### Recursos

- Un lugar tranquilo
- Papel y lápiz

### Duración

60 minutos.

### Orientaciones

Podemos visualizar esa situación cada vez que estemos nerviosos/as ante un examen. Al escribir la lista, confirmaremos que las frases son positivas, que las imágenes son relajantes y que las palabras son las apropiadas para aumentar la autoestima.



## MANEJO MIS EMOCIONES

### Aprendo a relajarme

### 2.5.3. Visualizando vivencias

#### Introducción

Con la visualización, desarrollamos la autoconciencia y nos damos cuenta de las situaciones que nos bloquean; es decir, podemos adecuar esas situaciones a nuestros deseos. Como dijo Napoleón: *solo tenemos que liberar los conflictos que ya con la visualización hemos vencido.*

#### Objetivos

- Aprender a controlar emociones.
- Integrar la visión corporal propia.
- Conseguir situaciones relajantes a través de la relajación.

#### Metodología

Tomaremos aire con los ojos cerrados. Les recordaremos a los alumnos y alumnas una emoción que les haya dañado: enfado, odio, envidia, vergüenza, asco... y visualizarán todo en su mente.

Al cabo de unos minutos, visualizarán esa misma situación pero regulándola (riéndose con el amigo o amiga, abrazando al amigo o amiga, jugando...).

Puede hacerse el ejercicio de otra manera: visualizarán un enfado imaginario que tendrán con un amigo o amiga; como los alumnos y alumnas están aprendiendo a regular las emociones, lo harán positivamente o regulando.

Para la reflexión grupal el profesor o profesora hará unas preguntas:

- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Habéis sentido la misma emoción que sentisteis anteriormente?
- ¿Podéis sacar alguna conclusión?

**MANEJO MIS EMOCIONES**  
Aprendo a relajarme

**Recursos**

- Lugar tranquilo
- Música

**Duración**

30 minutos.

**Orientaciones**

Siempre que nos sintamos tristes, enfadados/as, avergonzados/as... podemos hacer ejercicios de visualización para sentirnos mejor.



## 3. ME GUSTA CÓMO SOY

### 3.1. Soy optimista

#### 3.1.1. Cambiando la comunicación interna

##### Introducción

Podemos comparar el pensamiento con una semilla: cada pensamiento tiene su flor y frutos propios. Es por eso por lo que los pensamientos pueden ser constructivos o destructivos, positivos o negativos. Cuando nos demos cuenta de la importancia de nuestra inteligencia y cuando aprendamos a usarla adecuadamente, crearemos frutos que nos den más felicidad.

##### Objetivos

- Tener la costumbre de convertir los pensamientos negativos en positivos.
- Aprender a interrumpir la comunicación negativa.

##### Metodología

Repartiremos a cada alumno o alumna una ficha que contenga unas viñetas con personajes animados. Los alumnos y alumnas deberán convertir los mensajes negativos de los personajes en positivos, dibujando la imagen que le corresponda. Además, realizarán un listado de frases positivas que podemos decirnos a nosotros/as mismos/as cuando las cosas no nos salen como hemos previsto.

Después, pediremos personas voluntarias para que nos digan las cosas negativas que en algún momento se hayan dicho a ellos/as mismos/as. Los compañeros y compañeras ayudarán a convertir estas frases en positivas. Cada cual escribirá, en un cómic, cuáles son los mensajes negativos que utiliza, y los convertirá en positivos, en un cómic también.

##### Recursos

- Fichas
- Cuaderno
- Lápiz y pinturas

## ME GUSTA CÓMO SOY Soy optimista

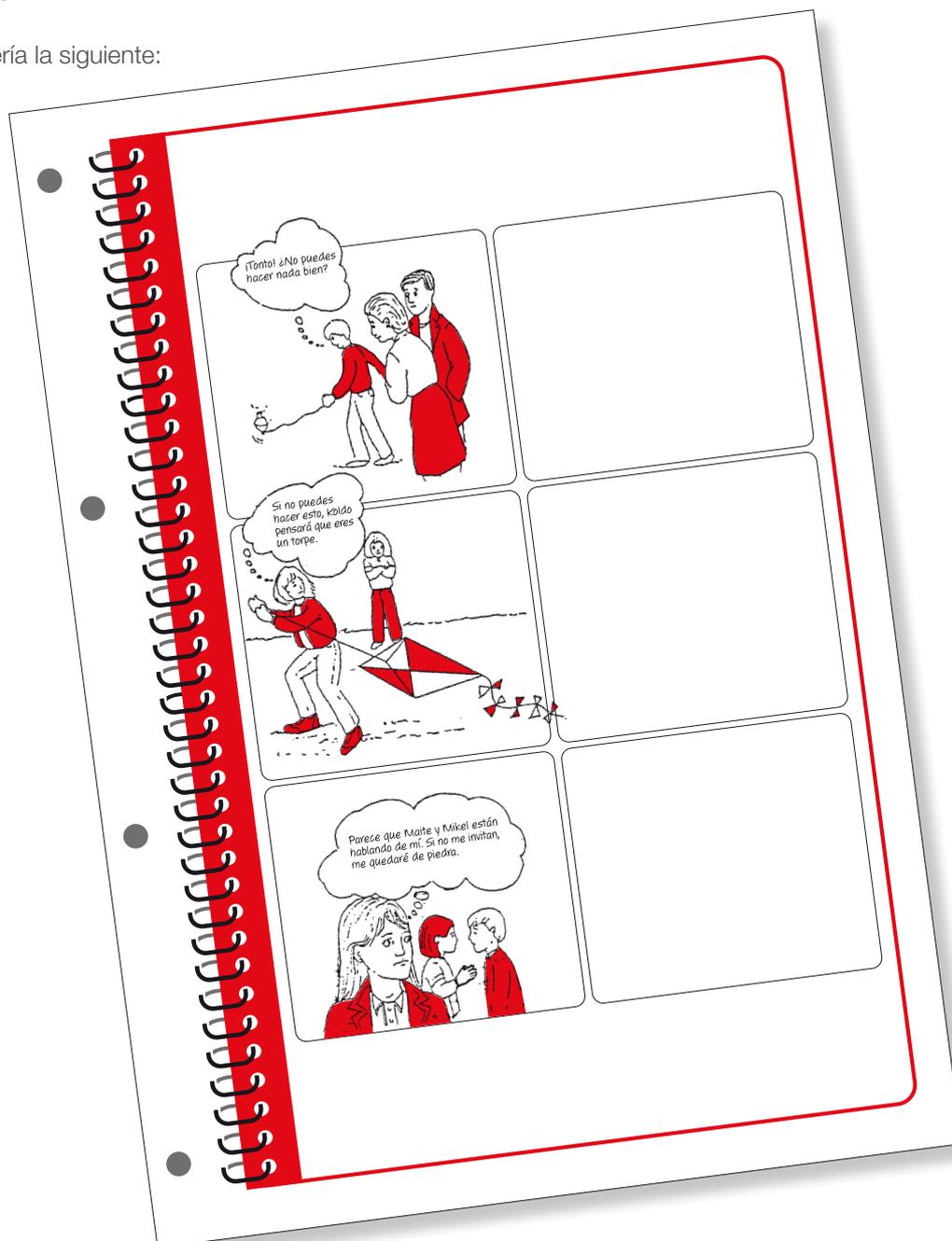
### Duración

60 minutos.

### Orientaciones

Para completar el cómic, será necesaria la ayuda del profesor o profesora. Además, para las presentaciones ante los demás compañeros y compañeras, el profesor o profesora se ofrecerá voluntario/a.

La ficha sería la siguiente:



**ME GUSTA CÓMO SOY**  
Soy optimista

### 3.1.2. Afortunadamente

#### Introducción

Los pensamientos positivos siempre nos ofrecen ventajas, y por tanto, no nos centramos únicamente en la parte superficial de la situación. Pensar en positivo no significa no aceptar la realidad ni tampoco vivir en una situación irreal.

#### Objetivos

- Aceptarse y amarse.
- Tener la costumbre de convertir los pensamientos negativos en positivos.
- Aprender a interrumpir el pensamiento negativo.

#### Metodología

Crearemos parejas. Una persona tendrá el pensamiento negativo, y la otra lo convertirá en positivo. Por ejemplo: *mi madre me ha reñido esta mañana*. La frase contraria: *afortunadamente hoy no ha sido demasiado*. Otro puede decir: *he suspendido matemáticas*. El pensamiento positivo, *sin embargo, será: afortunadamente he sacado un sobresaliente en naturales*. Cuando el profesor o profesora haga una señal, los alumnos y alumnas cambiarán de rol (quien tenía el pensamiento negativo, ahora tendrá el positivo). Es recomendable que los mensajes positivos sean realistas, para que puedan utilizar este ejercicio en su vida diaria.

#### Recursos

No hace falta nada.

#### Duración

30 minutos.

## ME GUSTA CÓMO SOY Soy optimista

### Orientaciones

Para saber quién empieza, el profesor o profesora puede decir una de las siguientes características: *quién tiene el dedo meñique más pequeño, quién tiene los zapatos más claros...*

De esta manera, el alumno o alumna que tiene esa característica será quien empiece a decir los mensajes negativos.



### 3.1.3. ¡Los pensamientos negativos a la papelera!

#### Introducción

La mayoría de nuestros pensamientos y opiniones vienen dados desde nuestra infancia y por las personas adultas de nuestro entorno. Por ejemplo: pensar que “no hago nada bien” puede ser la consecuencia de un padre o madre que repite una y otra vez “eres tonto/a”. Este tipo de relación puede convertirse en un círculo vicioso. Se debe deshacer lo antes posible de estos pensamientos.

Las conversaciones internas negativas no le dejan a uno/a buscar y sacar todas las características y capacidades que posee. Cuando prevalece la voz interna negativa, nos crea dificultades.

#### Objetivos

- Aceptarse y amarse.
- Tener la costumbre de convertir los pensamientos negativos en positivos.
- Aprender a interrumpir los pensamientos negativos.

#### Metodología

Repartiremos un folio a cada alumno y alumna para que escriban los mensajes negativos que le ha dicho la gente de su entorno (padres, madres, profesoras, profesores, amigas, amigos...). Una vez hecha la lista, convertirán cada mensaje en positivo.

Ejemplos:

## ME GUSTA CÓMO SOY Soy optimista

MENSAJES NEGATIVOS	MENSAJES POSITIVOS
Eres muy desordenado/a	Sé que he dejado la habitación desordenada, la próxima vez intentaré dejarla más ordenada
Tu hermano/a saca mejores notas que tú	Yo también hago muchas cosas bien
No sirves para los exámenes, te pones muy nervioso/a	A veces estoy tranquilo/a y hago los exámenes muy bien
Soy tonto/a, he metido la pata de nuevo	Aprendo de los errores
Esto es muy difícil	Lo voy a hacer poco a poco, si digo que es muy difícil nunca lo haré

Por último, cortarán el lado de los mensajes negativos y lo tirarán a la papelera. La parte de los mensajes positivos la pegarán en su cuaderno.

### Recursos

- Un folio de cuadros en blanco
- Lápiz
- Pinturas
- Cuaderno
- Tijeras
- Papelera

### Duración

45 minutos.

### Orientaciones

Los alumnos y alumnas pueden tener dificultades para convertir los pensamientos negativos en positivos, y por ello, es recomendable que el profesor o profesora les ayude.

### 3.1.4 Recordando los mejores momentos

#### Introducción

Nosotros/as mismos/as tenemos que reforzar nuestra autoestima. Pero en el caso de los alumnos y alumnas, el profesorado debe ofrecerles guías y recursos para que puedan hacerlo. Además, el profesorado no debe olvidar que tiene mucho poder y fuerza en la autoestima de los y las alumnas, para bien y para mal.

#### Objetivos

- Darse cuenta de los logros obtenidos.
- Ser capaz de expresar los logros.

#### Metodología

Al final de cada trimestre, dedicaremos un momento para recordar los mejores momentos del trimestre. Para ello, nos sentaremos en el suelo haciendo un círculo. Les daremos un par de minutos para pensar y, después, de uno/a en uno/a, los alumnos y alumnas comentarán delante de todos y todas los momentos en los que se han sentido bien. Finalmente, deberán identificar la emoción que sintieron.

#### Recursos

No se necesita nada.

#### Duración

30 minutos.

#### Orientaciones

Este ejercicio puede realizarse en cualquier asignatura. En clase de Euskera, por ejemplo, puede hacerse en forma de redacción.



## ME GUSTA CÓMO SOY

### 3.2. Confío en mí

#### 3.2.1. Mi querido/a amigo/a

##### Introducción

Gustarse no significa ser perfecto/a, ni tampoco significa que nos gusten nuestros errores. Aunque aceptemos nuestros errores, sabemos que podemos cambiar y mejorar. Cada uno/a debe pensar y hablar de sí mismo/a de manera positiva. Somos personas especiales que tenemos habilidades y características determinadas.

Cuando nos sentimos amados/as, apreciados/as y valorados/as nos sentimos bien.

##### Objetivos

- Amarse y aceptarse.
- Conocer nuestras capacidades y limitaciones.
- Conocerse en la opinión del resto.
- Encontrar el lado positivo del resto.

##### Metodología

Los alumnos y alumnas se sentarán haciendo un círculo. Repartiremos una hoja a cada uno/a y pediremos que escriban su nombre en mayúsculas. Pasarán esa hoja a su compañero/a de la derecha.

El profesor o profesora les pedirá que escriban algunas características positivas del “dueño/a” de la hoja (sus cualidades o cosas que hacen bien: deporte, estudios, expresión artística...). Les daremos 2 o 3 minutos para escribirlo. Conviene que todos y todas terminen a la vez.

El profesor o profesora puede hacer la siguiente pregunta: ¿qué es lo que más valoras de la personalidad de este compañero/a? Cuando el profesor o profesora haga una señal, pasarán la hoja a su compañero/a de la derecha. El juego terminará cuando la hoja pase por las manos de todos los compañeros y compañeras. Finalmente, llegará hasta su “dueño/a” y éste leerá en silencio lo escrito por los compañeros y compañeras. Les

## ME GUSTA CÓMO SOY

Confío en mí

pediremos que guarden la hoja como si fuera un tesoro.

Para la reflexión grupal podemos hacer las siguientes preguntas:

- *¿Os ha gustado?*
- *¿Cómo os habéis sentido?*
- *¿Ahora os conocéis mejor?*
- *¿Sabíais que teníais las características que os han escrito?*
- ....

### Recursos

- Folios
- Lápices

### Duración

60 minutos.

### Orientaciones

Los alumnos y alumnas no se deben limitar a decir que su compañero/a es majo/a, sino que deberán intentar expresar las capacidades especiales de su comportamiento y actitud; deberán intentar expresar actitudes o comportamientos que reflejen bondad o capacidades relevantes. Es decir, deben decirse cosas bonitas y alabanzas.

Es muy importante que todos los mensajes se refieran a las capacidades del resto. El profesor o profesora deberá comprobar esto. El mensaje debe estar escrito en primera persona. Por ejemplo:

- *"Me gusta....."*
- *"Lo que más me gusta de ti es....."*
- *"Yo estimo....."*

### 3.2.2. Mis pequeños grandes tesoros

#### Introducción

Todos y todas tenemos nuestros lados positivos y debemos cuidarlos como pequeños tesoros.

#### Objetivos

- Aceptarme y amarme.
- Darse cuenta de los logros obtenidos.
- Ser capaz de expresar los logros.

#### Metodología

Pediremos a los alumnos y alumnas que hagan un listado de sus cualidades o de las cosas positivas que les dicen las personas que les quieren. Después, deberán escribir las cosas que son capaces de hacer, siempre de forma positiva. Una vez terminado el ejercicio, escribirán su nombre en mayúsculas: *CONFÍO EN MÍ*.

#### Recursos

- Folio o cuaderno
- Lápiz o bolígrafo

#### Duración

30 minutos.

#### Orientaciones

Escribiendo esta frase “mágica” en su cuaderno, tendrán la oportunidad de leerla en cualquier momento; leyéndola, interiorizarán su contenido más fácilmente y tendrá influencia en su autoestima.

# inteligencia EMOCIONAL

GIPUZKOA, EDUCACIÓN emocional Y SOCIAL

educación primaria  
3º ciclo • 10 - 12 años



inteligencia emocional



GIPUZKOAN **emozioak**: EZAGUTU, IKASI, LANDU, BIZI.

**ME GUSTA CÓMO SOY**  
Confío en mí

### 3.2.3. ¿Qué soy yo?

#### Introducción

Tener en cuenta y valorar las diferencias supone ser sensible ante las características de otras personas. Si somos sensibles para con las diferencias, tendremos relaciones sociales más ricas.

Tener opiniones adecuadas, para conocer a las personas, cosas o situaciones, requiere un tiempo y dejar a un lado las opiniones negativas.

Hacerse opiniones precipitadas de las personas puede crear muchos problemas.

#### Objetivos

- Crear un clima de confianza y comunicación en el grupo.
- Buscar los lados positivos del resto.
- Hacer que cada compañero/a se sienta valorado/a.
- Reforzar la visión positiva que tiene cada uno/a de sí mismo/a.

#### Metodología

Dividiremos el aula en grupos de cinco personas. El profesor o profesora les pedirá que se concentren en sus compañeros y compañeras de grupo y que escojan un símbolo (imagen) para cada uno/a de los cinco. Los símbolos deberán reflejar el carácter de las personas del grupo, y deberán razonar en positivo su elección.

Por ejemplo:

- *Estrella, porque en situaciones complicadas eres un/a amigo/a, como las estrellas en la noche.*
- *Una rosa, porque eres majo/a y guapo/a.*
- *Caballo, porque eres rápido/a y leal.*
- .....

## ME GUSTA CÓMO SOY

Confío en mí

Durante unos minutos, todos y todas quedarán en silencio mientras buscan los símbolos que identifiquen a sus compañeros y compañeras. Al terminar, se repartirán los símbolos (imágenes) y los mensajes, y cada alumno/a hará una constelación de símbolos valiéndose de todos los mensajes.

Después compararemos lo que se le ha dicho a cada alumno/a con la visión que tiene la persona de sí misma: cada uno/a se preguntará si está de acuerdo, si anteriormente le habían dicho algo parecido...

### Recursos

- Un folio a cada uno/a
- Lápiz

### Duración

60 minutos.

### Orientaciones

Los símbolos sólo pueden reflejar aspectos positivos y verdaderos, y que sean también capacidades reales, o que, al menos, los alumnos y alumnas así las consideren.



### 3.2.4. Observando a compañeros/as

#### Objetivos

- Aceptarse y amarse.
- Sentirse parte de un grupo.
- Darse cuenta de los logros alcanzados.

#### Metodología

El profesor o profesora elegirá a la primera persona de la lista de clase, y pedirá al resto que se fijen en las cosas buenas, logros, virtudes... que consigue durante la semana y que lo escriban. Para ello, tendrán toda la semana y cuando terminen podrán meter lo que han escrito en una bolsa que haya preparado previamente el profesor o profesora.

Hay que subrayar que los mensajes han de ser positivos. Por si acaso, el profesor o profesora leerá las notas de la bolsa para asegurarse de ello. Al final de semana, el alumno o alumna observado recibirá las notas de la bolsa. La siguiente semana, la segunda persona de la lista será la persona observada.

#### Recursos

- Hojas
- Lápiz
- Bolsa

#### Duración

Hasta que participen todas las personas de la clase.

#### Orientaciones

Sería recomendable que las notas estuvieran firmadas.



## 3.3. Soy capaz

### 3.3.1. Afirmaciones positivas

#### Introducción

Las afirmaciones son una herramienta importante como base para desarrollar la autoestima y, por tanto, una salud emocional adecuada. Los niños y niñas pueden aprender desde pequeños y pequeñas a crear afirmaciones. Si son capaces de crear afirmaciones positivas aprenden a aceptar la frustración, a automotivarse, a sentirse seguros y seguras, a transformar pensamientos, a fortalecer su propia confianza y, a fin de cuentas, a desarrollar su autoestima.

#### Objetivos

- Aceptarse y amarse.
- Desarrollar la capacidad de superar dificultades.
- Conocer las propias capacidades limitaciones.
- Saber cómo voy a superar las dificultades.

#### Metodología

Los alumnos y alumnas expresarán algún problema suyo en una hoja: mojar su cama por la noche, no conocer a nadie en su nuevo colegio, estar triste o enfadado/a... Para ello, es importante enseñar a los alumnos y alumnas desde pequeños/as a poner nombre a sus sensaciones internas y sentimientos, y expresar que deben aceptarlos. La única manera para que desaparezcan el miedo, la vergüenza, el enfado... es enfrentándose a ellos. Si no, se incrementarán y se convertirán en "monstruos". En cualquier caso, el profesor o profesora no restará importancia a los problemas de los alumnos y alumnas, de forma que se sientan aceptados/as, amados/as y comprendidos/as.

Seguidamente, los alumnos y alumnas escribirán una afirmación que tenga que ver con su propio problema. Esta afirmación le ayudará a tener más confianza en sí mismo/a y a enfrentar el problema de manera más adecuada; o, por lo menos, se darán cuenta de que todos los problemas tienen distintas perspectivas.

## ME GUSTA CÓMO SOY

Soy capaz

Las afirmaciones pueden ser de este tipo: *si el resto pueden hacerlo, yo también puedo; puedo dormir con una luz pequeña; si me esfuerzo, puedo aprobar el examen de matemáticas.*

Deberán leerlas por lo menos cinco veces durante la semana. Deberán escribirlas en un papel pequeño y plastificarlas. Dependiendo de la edad y teniendo en cuenta que pueden ser asuntos muy personales, pueden llevarlo en el bolsillo o colgado del cuello (dentro de la ropa). Los alumnos y alumnas se esforzarán en creer en esa afirmación, y al final de la semana se comentará si ha tenido alguna influencia.

### Recursos

- Trozos de papel
- Lápiz
- Cuaderno
- Material para plastificar
- Cuerda, goma...

### Duración

30 minutos.

### Orientaciones

Las afirmaciones deben ser reales para que no tengan sensación de fracaso.

### 3.3.2. Superando dificultades

#### Introducción

Sin esfuerzo no se consigue nada; no es adecuado compararse con la suerte y logros del resto, ya que nadie cuenta los esfuerzos y dificultades que ha tenido que pasar para llegar a los logros. Esforzarse es intentar hacer mejor las cosas, exigirnos un pequeño esfuerzo diario. A pesar de que el intento sea muy costoso, lo importante es hacerlo.

#### Objetivos

- Desarrollar la capacidad de superar dificultades.
- Conocer las propias capacidades y limitaciones.
- Tomar las dificultades como oportunidades para mejorar.
- Ser flexibles con nosotros/as mismos/as.
- Darse cuenta de los logros obtenidos.

#### Metodología

El profesor o profesora repartirá una ficha a cada alumno/a. En ella, deben especificar qué cosas hacen bien, en qué tienen dificultades y los pasos que deben tomar para mejorar. Al final, asumirán un compromiso para cada situación y lo escribirán.

#### Recursos

- Cuaderno
- Lápiz
- Ficha

#### Duración

40 minutos.

## ME GUSTA CÓMO SOY Soy capaz

### Orientaciones

De vez en cuando, el profesor o profesora hablará sobre los compromisos adquiridos y hará un seguimiento hasta que éstos se logren. Cuando el alumno o alumna logre el objetivo marcado, el profesor o profesora le reforzará, reconociéndole el esfuerzo. A pesar de todo, el verdadero objetivo es superar limitaciones y esforzarse, no ser perfecto/a, puesto que no existe la perfección real, y esto no hace más que producir frustración y reducir la autoestima. La lección consiste en esforzarse para superar nuestras limitaciones y obtener una mejora personal.

En la ficha tendremos la siguiente tabla:

	CON AMIGOS/AS	CON LA FAMILIA	EN LA ESCUELA	
				LO HE HECHO BIEN 
				TENGO DIFICULTADES 
				OBJETIVOS MARCADOS 
				PASOS A DAR PARA CONSEGUIR OBJETIVO 

## 3.4. Tengo mi opinión

### 3.4.1. No y no

#### Introducción

A veces nos gustaría decir “no”, pero no nos atrevemos a decirlo. Creemos que quedaremos mal ante la persona que nos lo ha pedido, o tememos que nos dejen de hablar o no nos quieran.

#### Objetivos

- Aprender a decir no.
- Darse cuenta de los aspectos positivos de decir no.
- Dar los pasos para tomar las decisiones adecuadas.

#### Metodología

El profesor o profesora presentará una serie de situaciones a los alumnos y alumnas para que las analicen. Por ejemplo (a modo de ficha):

*“Aitor, el amigo de Ander, ha traído de casa, un paquete de tabaco. Aitor quiere que Ander también fume. ¿Qué debe decidir Ander?”*

*¿Cuáles son las opciones de Ander?.....*

*¿De qué forma puede decirle Ander a Aitor que no?.....*

*Piensa que eres Ander, ¿qué querrían tu madre y tu padre que hicieras?.....*

*Ponte en el lugar de Ander y di qué pasó:*

*Opción:.....*

*Lo que podría pasar:.....*

Habrá distintas respuestas. He aquí algunas posibilidades:

- Ander le pregunta a su madre qué puede hacer.*
- Le puede decir a Aitor que no y expresar sus sentimientos.*
- Fuma un cigarro.*
- Decir nada más que un “no” a Aitor.*

## ME GUSTA CÓMO SOY Tengo mi opinión

Puede decir una frase como la siguiente: “Fumar es malo para la salud, por tanto, no quiero”, o “Mi madre y mi padre quieren que tome decisiones adecuadas y saludables”.

Otras situaciones:

- *Tienes que estudiar y tus amigos/as vienen a intentar convencerte para que salgas a la calle a jugar.*
- *Tus amigos/as te dicen “no hagas caso a tu madre” y se ríen de ti porque dicen que haces cosas de niños/as.*
- *Unas personas conocidas o desconocidas intentan convencerte para que pruebes una bebida alcohólica.*
- *Unos amigos y amigas te proponen ir a unos recreativos, en lugar de ir a clase.*
- *Tus amigos y amigas te presionan para que te vistas como ellos y ellas.*

Los alumnos y alumnas se pueden turnar para dar las respuestas que puede dar Ander o para hacer una representación con otras situaciones. Al final, los alumnos y alumnas pueden firmar un compromiso como este:

**Mi compromiso:** decir “no” cuando quiera y cuando lo necesite.

Firma:

### Recursos

- Ficha
- Lápiz

### Duración

60 minutos.

### Orientaciones

Pueden explicarse las diferencias entre las respuestas: más firme (expresivo/a), no tan firme (pasivo/a) y agresivo. Deberán comentarse las ventajas de la respuesta expresiva y les explicaremos que dos personas pueden seguir siendo amigas, aunque una de los dos diga “no”. Para terminar, es conveniente reflexionar sobre las consecuencias del ejercicio, y hacerles ver a los alumnos y alumnas que son ellos y ellas, y nadie más, los y las responsables de sus actos.

**ME GUSTA CÓMO SOY**  
Tengo mi opinión

### 3.4.2. Sé decir no

#### Introducción

A veces, no nos atrevemos a decir “no”. Muchas personas lo pasan muy mal cada vez que tienen que decirlo (por miedo, por no fallar a las demás personas, por comodidad...). La necesidad de ser queridos y queridas por las otras personas puede llevarnos a depender de ellas, lo que tiene una influencia muy negativa en nuestra autoestima.

#### Objetivos

- Aceptarse y amarse.
- Sentirse parte de un grupo.
- Aprender a decir no.
- Darse cuenta del lado positivo de decir no.

#### Metodología

Repartiremos las fichas entre los alumnos y alumnas. Deberán realizar varios ejercicios: en primer lugar, recordar las situaciones en las que les hubiera gustado decir que “no” pero no se atrevieron, y explicar esa situación lo más detalladamente posible. A continuación, les pediremos que reúnan las razones más importantes para decir que “no” en esa situación determinada. Después, les pediremos que reflexionen sobre las consecuencias de esa acción, haciéndoles ver que son ellos y ellas mismos/as las únicas personas responsables de sus actos.

Los alumnos y alumnas deberán rellenar una tabla, describiendo las verdaderas situaciones en las que es importante decir “no” (escribirán en la columna de la izquierda las respuestas

## ME GUSTA CÓMO SOY Tengo mi opinión

que van a dar en las diversas situaciones). Finalmente, buscarán a un compañero o compañera que tenga la primera parte del ejercicio parecida a la de ellos o ellas e interpretarán la situación. Después harán una representación.

La ficha puede ser como la siguiente:

Escoge una situación en la que te hubiera gustado decir que "no" pero no lo hiciste, y exponla de la forma más detallada posible:

Busca las razones más importantes para decir que no harás lo que te piden y para sostener firmemente esa opinión.  
Estas son mis razones:

### Recursos

- Ficha
- Lápiz o bolígrafo

**ME GUSTA CÓMO SOY**  
Tengo mi opinión

Reflexiona sobre las consecuencias de lo que te piden que hagas, y piensa que la única persona responsable de tus actos eres tú.

Las consecuencias de decir "sí":

Las consecuencias de decir "no":

Completa estas tablas: en la izquierda describe las situaciones en las que es importante decir "no" y, en la derecha, la respuesta que vas a dar en esas situaciones.

Decido decir "no" en estas situaciones	Voy a dar estas respuestas
En clase:	
En casa:	
Con los amigos y amigas:	

**Duración**

60 minutos.

**Orientaciones**

Puede que a la hora de crear los grupos para la representación, alguno/a de los alumnos y alumnas no encuentre a otro u otra que tenga una situación similar a la suya; en ese caso, el profesor o profesora puede crear un grupo con estos alumnos y alumnas y dejar que sean quienes decidan qué situación interpretar.



## 3.5. Yo decido

### 3.5.1. Soy capaz de decidir

#### Introducción

Debemos decidir cómo superar nuestras dificultades y problemas. Algunas situaciones son más sencillas, pero otras no lo son tanto. En ese proceso de decisión, poco a poco sentiremos que estamos tomando el rumbo de nuestras vidas. Somos responsables de nuestra vida, nadie puede decidir por nosotros/as.

#### Objetivos

- Dar los pasos para tomar decisiones adecuadas.
- Darse cuenta de la importancia de decir firmemente “no”.

#### Metodología

Los alumnos y alumnas seguirán los siguientes pasos para tomar decisiones:

Reflexiona: *¿Cuál es la situación que me preocupa?*

.....

Reflexiona: *¿Qué decisión puedo tomar?*

.....

Reflexiona: *¿Cuáles son las opciones?*

.....

Reflexiona: *¿Qué puede pasar? Consecuencias.*

.....

Reflexiona: *¿Qué es lo más importante para mí?*

.....

Reflexiona: *¿Qué es importante para las personas que me quieren?*

.....

Elige: *esta es mi decisión:*

.....

Reflexiona: *¿Qué he aprendido?*

.....

## ME GUSTA CÓMO SOY Yo decido

### Recursos

- Fichas
- Cuaderno
- Lápiz

### Duración

40 minutos.

### Orientaciones

Los alumnos y alumnas harán un primer trabajo de forma individual; después, continuaremos el ejercicio en grupos pequeños y cada uno/a dará su opinión y escuchará la del resto.



### 3.5.2. Tengo derecho a errar

#### Introducción

Tomar decisiones supone asumir unos riesgos, porque debemos buscar el equilibrio entre la emoción y el pensamiento, pero aún así merece la pena.

#### Objetivos

- Dar los pasos para tomar decisiones adecuadas.
- Darse cuenta de las consecuencias de cada decisión.

#### Metodología

Crearemos grupos de cinco alumnos y/o alumnas y haremos una lista con las situaciones en las que han tenido que tomar decisiones. Escribiremos después en la pizarra todas las situaciones elegidas por los grupos.

Después, cada alumno y alumna escribirá, de forma individual, la decisión que tomaría, el porqué, los factores que ha tenido en cuenta, qué decisiones tomarían otros en la misma situación, las consecuencias de sus decisiones, etc. Finalmente, lo comentaremos entre todos y todas.

El cuadro que daremos a los alumnos y alumnas está en la siguiente página.

#### Recursos

- Ficha o cuaderno
- Lápiz
- Pizarra

#### Duración

60 minutos.

## ME GUSTA CÓMO SOY

Yo decido

### Orientaciones

Es interesante que el propio profesor o profesora proponga unas situaciones concretas, como las que pueden suceder en el ámbito familiar, entre amigos/as o en contextos similares. Por tanto, cada alumno o alumna reflexionará sobre las decisiones que suele tomar en su vida habitual.

SITUACIÓN	DECISIÓN TOMADA	EL PORQUÉ (razones)	CONSECUENCIAS	¿SE REPETIRÁ LA SITUACIÓN, ¿QUÉ DECISION TOMARIAS?

## 4. SOY BUEN/A AMIGO/A

### 4.1. Te escucho

#### 4.1.1. El juego de no oír

##### Introducción

Al desarrollar la actitud de escucha, estamos utilizando la conversación como medio de comunicación, tenemos capacidad de comprender los mensajes y somos capaces de superar graves problemas de comunicación.

##### Objetivos

- Identificar las razones para ser un/a buen/a oyente.
- Experimentar las dificultades de la comunicación unidireccional y profundizar en la importancia de la escucha.
- Identificar las actitudes buenas y malas del oyente.
- Desarrollar la sensibilidad de la comunicación no verbal.

##### Metodología

Crearemos dos grupos en clase. La mitad se quedará en el aula y la otra mitad saldrá de la misma. El profesor o profesora pedirá a los alumnos y alumnas que se han quedado en el aula que piensen en una historia que van a comentar luego a los y las compañeras que están fuera. A quienes están fuera, en cambio, el profesor o profesora les dirá que cuando entren a clase un compañero o compañera les va a contar una historia pero que deben hacer como que lo le oyen (mirando para otro lado, mirando al reloj, bostezando, haciendo gestos de aburrimiento...). Los alumnos y alumnas que están dentro no sabrán lo que harán quienes han ido fuera.

Cuando quienes se han quedado dentro hayan terminado de preparar la historia, quienes están fuera entrarán y harán parejas (alguien que se haya quedado dentro, con alguien que haya salido fuera), y cada uno/a cumplirá su papel. Cuando termine la actividad, comentaremos cómo se han sentido quienes han preparado la historia. Finalmente, en grupos pequeños, haremos un listado con las pautas de la escucha activa que luego colgaremos en clase.

**SOY BUEN/A AMIGO/A**  
Te escucho

**Recursos**

- Cuaderno
- Lápiz

**Duración**

60 minutos.

**Orientaciones**

El profesor o profesora debe intentar que el grupo de fuera esté el menor tiempo posible fuera de clase; para eso, deberá dar a los alumnos y alumnas que están dentro instrucciones claras y breves. Las pautas de la escucha activa pueden ser las siguientes:

- Mirar a los ojos a quien habla y mirar a quien nos escucha.
- Actitud positiva en el cuerpo y cabeza. Ponerse en frente del compañero/a y sonreír.
- Respetar los turnos al hablar: sin interrumpir ni juzgar al que habla.
- Preguntar para comprender lo que nos dice.
- Resumir lo que ha dicho la otra persona, explicar su opinión.
- Tras el resumen, comentar lo que nos han parecido sus argumentos.
- Se pueden dar las propias opiniones, siempre y cuando se respeten los puntos anteriores.

### 4.1.2. Desfigurarse

#### Introducción

En la siguiente actividad demostraremos por qué puede producirse la transformación de un mensaje: por no estar claro, por tener sólo presente aquello que nos ha sorprendido, por dar demasiados datos...

#### Objetivos

- Darse cuenta de cómo puede desfigurarse en mensaje a causa de nuestra interpretación
- Comprender la importancia de una comunicación clara.

#### Metodología

El profesor o profesora preparará un texto. He aquí un ejemplo:

*Según fuentes japonesas, ayer Japón reprochó a Moscú haber vertido 900 toneladas de residuos nucleares a 550 kilómetros de las costas japonesas, y le hizo saber que tienen intención de invertir 1.300 millones de euros para que Rusia no vuelva a repetir un hecho similar. Autoridades japonesas confirman las denuncias de Greenpeace por la alta radiación del vertido. Entre tanto, el gobierno japonés está estudiando la construcción de instalaciones de lo que serán los depósitos de residuos nucleares de Rusia.*

En clase, en grupos de cuatro, daremos a cada alumno y alumna un número, de 1 al 4. Todos menos el 1 saldrán de clase. El profesor o profesora leerá el mensaje al que tiene el número 1. Después, entrará en clase el alumno o alumna que tiene el número 2 y el que tiene el número 1 le contará el mensaje sin la ayuda de nadie. Y así sucesivamente, hasta que pasen todos los alumnos y alumnas. La última persona, en vez de contar el mensaje, lo escribirá. El profesor o profesora les dará una copia del mensaje original para que comparen los dos mensajes.

**SOY BUEN/A AMIGO/A**  
Te escucho

**Recursos**

- Copias de los mensajes
- Folios
- Lápices

**Duración**

60 minutos.

**Orientaciones**

Podemos debatir sobre la forma en la que nos llegan a veces los mensajes y sobre cómo nos los envían, y también acerca de la atención que les prestamos y la interpretación que hacemos de ellos.



## 4.2. Te comprendo

### 4.2.1. Poniéndose en el lugar del resto

#### Introducción

De la misma manera que nosotros/as sentimos emociones, el resto también las sienten. Aunque cada uno/a las sentimos de manera distinta. Aceptar al resto implica comprender sus emociones y, por tanto, mejorar las relaciones que tenemos con ellos y ellas. Por ello, es importante enseñar a los niños y niñas a reconocer y apreciar las emociones del resto.

#### Objetivos

- Identificar los sentimientos del resto.
- Identificar los sentimientos que hay detrás de las afirmaciones.
- Aceptar que las personas pueden sentir distintas emociones ante la misma situación.

#### Metodología

El profesor o profesora introducirá la actividad de esta manera:

*Ahora vamos a realizar una actividad en la que vamos a intentar escuchar los sentimientos de la gente. Escuchar al resto es algo que hacemos siempre, pero sin darnos cuenta. Pero ahora vamos a practicarlo para comprender mejor a la otra persona.*

*Voy a leeros unas frases. Después de leerlas, debéis levantar la mano y decir qué emoción hay detrás. Puede haber más de una respuesta correcta, porque podemos sentir diferentes emociones a la vez. A veces, personas distintas tienen diferentes emociones en la misma situación.*

Las frases pueden ser las siguientes:

- *No puedo entenderlo. Voy a dejarlo.*
- *¡Qué bien! Faltan ocho días para las vacaciones de Navidad.*
- *Mira el dibujo que he hecho.*

## SOY BUEN/A AMIGO/A Te comprendo

- ¿Vas a llamar a mis padres?
- Qué mal, no hay nada que hacer.
- Nunca voy a hacerlo bien. Él o ella siempre lo hace mejor que yo, y, ¡yo practico!
- Tú nunca te quedas a ayudarme/la, siempre soy yo.
- Estás logrando una nueva marca.
- Estoy haciendo bien este examen, ¿verdad? creo que va a estar bastante bien.
- Ese ejercicio lo puedo hacer yo. No necesito tu ayuda.
- Déjame en paz. A nadie le importa saber qué me pasa.
- Me gustaría decir eso, pero no puedo. Seguramente me pegará.
- No tengo amigos/as.
- Nadie va a jugar conmigo.
- Él me dejó ser el primero de la fila.
- El profesor o profesora nos dijo que tomáramos parte.
- Estoy aquí por primera vez.
- Eso es mío.
- .....

Por último, haremos las siguientes preguntas:

- ¿Te ha resultado difícil comprender el sentimiento expresado?
- ¿Qué te ha ayudado?
- ¿Cómo puedes estar seguro/a de lo que ha sentido alguien?
- ¿A veces es difícil escuchar los sentimientos de alguien? ¿Cuándo?
- ¿La gente puede sentir más de una emoción a la vez?

### Recursos

No se necesita nada.

### Duración

60 minutos.

### Orientaciones

Con esta actividad, los alumnos y alumnas se van a dar cuenta de que distintas situaciones pueden hacer sentir emociones diferentes. Teniendo en cuenta las emociones del resto, podrán identificar las actitudes que facilitan las relaciones sociales.

## 4.2.2. El resto de las personas también sienten

### Introducción

En la escucha empática, además de utilizar los oídos, se utilizan también los ojos y el corazón. Por tanto, los sentimientos, significados y actitudes también “se escuchan”. Para comprender hay que escuchar, y eso no es nada fácil. De hecho, a menudo parece que sólo escuchamos para responder y justificar nuestras propias ideas.

### Objetivos

- Identificar las emociones de las demás personas.
- Fomentar la actitud empática.
- Aceptar las opiniones del resto.

### Metodología

Antes de iniciar la actividad, haremos una pregunta para comprobar los conocimientos previos de los alumnos y alumnas y para sensibilizarles en torno al tema: *¿Qué es para ti comprender a otra persona?*

Después de debatir las respuestas, crearemos grupos. A cada uno/a le daremos una ficha en la que se reflejarán cuatro situaciones. Cada grupo nombrará una persona secretaria que será la persona encargada de escribir lo que hayan decidido. La persona secretaria leerá la pregunta y los alumnos y alumnas, de forma individual, dirán qué emociones pueden sentir en esas situaciones. La persona secretaria tendrá que redactar en la ficha todos los comentarios. Se aceptarán todas las respuestas, sin juzgarlas ni corregirlas, puesto que todas son válidas.

Una vez realizado esto, los alumnos y alumnas se sentarán en círculo y cada persona secretaria leerá lo comentado en su grupo, mientras el profesor o profesora escribe todas las respuestas en la pizarra. Cuando terminen, el profesor o profesora borrará las emociones repetidas y todo lo que no sean emociones. Haremos una reflexión grupal para expresar que ante la misma situación pueden vivirse diferentes emociones.

## SOY BUEN/A AMIGO/A Te comprendo

Finalmente, los alumnos y alumnas comentarán cómo actuarían ante esas situaciones para que la otra persona no se sienta dolida. Por ejemplo: *¿Qué le dirías a la persona que no invitas a tu fiesta de cumpleaños para que lo acepte y no se sienta mal?*

### Recursos

- Ficha
- Lápiz
- Pizarra

### Duración

60 minutos.

### Orientaciones

Este ejercicio debe ayudar a los alumnos y alumnas a darse cuenta de que ante el mismo hecho podemos sentir diferentes emociones.

¿Cómo crees que se va a sentir la persona ante esta situación?

SITUACIÓN	EMOCIONES
No has invitado a un/a amigo/a a tu fiesta de cumpleaños	
Regalas a tu hermano/a un juguete que le gusta mucho	
Pierden el estuche de tu amigo/a	
Han ayudado a un/a amigo/a a preparar una función teatral	
.....	

## 4.3. Lo hacemos juntos y juntas

### 4.3.1. Juego cooperativo

#### Introducción

Vamos a tratar la reacción que tienen los alumnos y alumnas cuando comparten su trabajo o deben finalizar el de algún amigo o amiga.

#### Objetivos

- Aprender a ayudarse mutuamente.
- Cumplir los deseos de las personas de grupo.
- Aprender a ponerse de acuerdo.
- Crear actitudes de solidaridad.

#### Metodología

Crearemos grupos de cuatro alumnos/as. Daremos a cada uno/a un número del 1 al 4. A quienes tienen el 1, les daremos una ficha y, cuando el profesor o profesora haga una señal, empezarán a dibujar una historia en el primer recuadro (tendrán 3 ó 4 minutos para hacerlo).

Cuando el profesor o profesora haga otra señal, quien haya hecho el primer dibujo pasará la hoja al alumno o alumna que tiene el número 2 y, siguiendo la secuencia, esta persona deberá hacer un dibujo en el segundo recuadro.

Seguiremos así hasta que el alumno o alumna que tiene el número 4 haga el último dibujo. Una vez dibujadas las viñetas, les daremos 5 minutos para que inventen una historia relacionada con los cuatro dibujos. Finalmente, cada grupo presentará su trabajo ante el resto.

#### Recursos

- Ficha
- Lápiz

## SOY BUEN/A AMIGO/A

Lo hacemos juntos y juntas

### Duración

45 minutos.

### Orientaciones

Es recomendable comentar lo que cada uno/a ha podido sentir durante el ejercicio: qué es lo que más les ha gustado, lo que menos, si ha sido difícil ponerse de acuerdo, etc.

A spiral-bound notebook with a red cover and a white page. The page is divided into four horizontal rectangular sections by red lines, intended for writing reflections.

**SOY BUEN/A AMIGO/A**  
Lo hacemos juntos y juntas

### 4.3.2. Trabajo en común

#### Introducción

En el trabajo en equipo, hay que trabajar las ideas, los sentimientos y las emociones de todas las personas, y para ello es necesario conocer las normas de comunicación; es decir, se debe saber escuchar, tomar parte, expresar sentimientos y utilizar el idioma adecuado.

#### Objetivos

- Aprender a ayudarse mutuamente.
- Cumplir los deseos del resto de las personas del equipo.
- Aprender a ponerse de acuerdo.
- Crear la actitud de solidaridad.

#### Metodología

Crearemos grupos de 3 ó 4 alumnos y alumnas y daremos a cada grupo una cartulina, tijeras, cola y algunos periódicos.

El profesor o profesora propondrá algunos temas: *nuestras aficiones, nuestros deseos, nuestros miedos...* Y los grupos elegirán uno de ellos para hacer un collage. En ese trabajo, los alumnos y alumnas deberán acordar diversos aspectos poniendo en práctica el proceso de comunicación: cómo reflejar el tema, cómo hacerlo, cómo organizar el trabajo, repartir los quehaceres entre las personas del grupo...

Una vez que todos los grupos terminen, cada grupo presentará su trabajo; les daremos unos minutos para ello. Primero, el resto de grupos opinarán sobre el collage, y luego serán las personas responsables del trabajo quienes comenten qué han querido reflejar en su trabajo, en caso de que nadie lo haya adivinado.

Para finalizar, conversaremos con todos los grupos sobre el procedimiento que han utilizado. Pueden realizarse las siguientes preguntas:

## SOY BUEN/A AMIGO/A

Lo hacemos juntos y juntas

- ¿Cuáles han sido los problemas en la organización?
- ¿Qué ha retrasado el trabajo de grupo?
- ¿Ha habido algún/a líder?
- ¿Cómo lo habéis elegido?
- ¿Cuál ha sido la responsabilidad de cada uno/a?
- ¿Cómo se podría haber hecho más rápido?

### Recursos

- Cartulina
- Tijeras
- Cola
- Periódicos
- Pinturas

### Duración

60 minutos.

### Orientaciones

Este ejercicio puede ayudar a reflexionar sobre la afectividad y relación entre los compañeros y compañeras, y fomenta la cohesión y dinámica grupal.

**SOY BUEN/A AMIGO/A**  
Lo hacemos juntos y juntas

### 4.3.3. Alumnos/as ayudantes

#### Introducción

No es fácil dar y recibir ayuda. Cuando ayudamos a alguien a solucionar un problema, a terminar un trabajo, a sentirse integrado/a en el grupo, o bien en cualquier otra cosa, nos sentimos más implicados/as en el grupo y más cerca los/as unos/as de los/as otros/as.

#### Objetivos

- Intentar ayudar al resto.
- Aprender a ayudarse mutuamente.
- Crear actitudes de cooperación.
- Crear la aceptación del trabajo en equipo.

#### Metodología

Los profesores y profesoras de diversas asignaturas nombrarán compañeros/as que estén dispuestos/as a ayudar a otros/as alumnos/as con dificultades. Estas personas serán *ayudantes* y, de vez en cuando, podrán turnarse (cuando se cambie de tema, cuando el profesor o profesora lo crea preciso...).

Los quehaceres de las personas ayudantes serán los siguientes:

- Explicar de nuevo el tema que explica el profesor o profesora, resumirlo...
- Recordar los deberes.
- Ayudar a hacer los deberes.

Al final, el profesor o profesora valorará el trabajo realizado por las personas *ayudantes* y reforzará la actitud de éstos o éstas (con puntos positivos, alabando su ayuda o con los recursos que considere oportunos...).

**SOY BUEN/A AMIGO/A**  
Lo hacemos juntos y juntas

**Recursos**

No se necesita nada.

**Duración**

Todo el curso.

**Orientaciones**

Tenemos que tener en cuenta que la persona que tiene dificultades puede que no desee recibir ayuda; no es recomendable forzar a nadie. Es importante también que los profesores o profesoras acuerden previamente qué “premio” van a recibir las personas ayudantes, cada cuánto se turnarán, etc.



## 4.4. Eso no me gusta

### 4.4.1. Mejoro con la crítica del resto de las personas

#### Introducción

Al igual que es importante que los alumnos y alumnas sepan hacer críticas, es necesario también que sepan recibir opiniones desfavorables. Con esta actividad trabajaremos la crítica y aprenderemos a respetar las opiniones del resto.

#### Objetivos

- Aprender a recibir críticas, utilizando la crítica para que uno/a mejore.
- Aprender a hacer críticas constructivas.

#### Metodología

Esta actividad se realizará en dos sesiones. En la primera, repartiremos una ficha y explicaremos cómo la tienen que rellenar. Por un lado, los alumnos y alumnas preguntarán a su madre y su padre qué pueden mejorar de su carácter o de su actitud, y escribirán en la ficha la respuesta de su madre y padre. Por otro lado, preguntarán lo mismo a sus hermanos/as o a la gente de su entorno, y lo escribirán también en la ficha. Por último, preguntarán lo mismo a su mejor amigo/a y lo reflejarán en la ficha.

En la segunda sesión, comentarán con los compañeros/as las respuestas recibidas, y con la ayuda del profesor o profesora asumirán un compromiso.

#### Orientaciones

Otra alternativa para llevar a cabo el ejercicio: la familia también puede participar para comentar en qué puede mejorar. Es decir, padres y madres deberán completar la ficha junto con sus hijos e hijas mencionando en qué pueden mejorar ellos y ellas.

**SOY BUEN/A AMIGO/A**  
Eso no me gusta

The worksheet is designed to look like a spiral-bound notebook. It features a red spiral binding on the left side. The main content area is enclosed in a red border and is titled "PUEDO MEJORAR" at the top right. It is divided into four sections:

- PADRES/MADRES**: A red arrow-shaped label pointing to a large empty rectangular box.
- HERMANOS/AS**: A red arrow-shaped label pointing to a large empty rectangular box.
- MEJOR AMIGO/A**: A red arrow-shaped label pointing to a large empty rectangular box.
- ASUMO ESTE COMPROMISO**: A blue header for a large empty rectangular box at the bottom.

**SOY BUEN/A AMIGO/A**  
Eso no me gusta

#### 4.4.2. Círculo concéntrico

##### Introducción

Las personas que nos rodean nos ayudan a conocernos mejor, siempre y cuando estemos dispuestos/as a saber más de nosotros/as mismos/as.

##### Objetivos

- Aprender a recibir críticas.
- Aprender a hacer críticas constructivas.

##### Metodología

Crearemos dos grupos y cada uno deberá formar un círculo. Uno de ellos creará el círculo interior, y el otro, el círculo exterior. Tiene que haber el mismo número de alumnos y alumnas en los dos círculos. Si no es así, el profesor o profesora puede tomar parte en la actividad.

Los dos grupos deben estar uno en frente del otro. Una vez colocados, el profesor o profesora dará unas pautas: dar un paso a la derecha, dos pasos a la izquierda... De esta manera, quienes crean el grupo interior se moverán en sentido contrario a quienes crean el círculo exterior. Por tanto, cada vez que el profesor o profesora de una orden se crearán parejas.

Cada vez que se crea una nueva pareja, ésta deberá hacer lo que diga el profesor o profesora. Por ejemplo: *saluda a tu pareja, felicita a tu compañero/a por algo, expresa a tu compañero/a algo que puede mejorar, expresa a tu pareja sus aficiones, expresa a tu pareja cuál es la comida que menos te gusta...*

##### Recursos

No se necesita nada.

##### Duración

30 minutos.

## SOY BUEN/A AMIGO/A Eso no me gusta

### Orientaciones

El objetivo principal de este ejercicio es aprender a decir de manera adecuada lo que no nos gusta del resto; además, tiene como objetivo hacernos capaces de recibir una crítica y tomarla como una alternativa para mejorar. El resto de los quehaceres que ordene el profesor o profesora (saludar, expresa sus aficiones...) sirven únicamente para ambientar.



## 4.5. Expreso mi opinión de manera adecuada

### 4.5.1. Tengo derecho a errar

#### Introducción

Debemos aprender a expresar nuestros desacuerdos ante las injusticias de manera pacífica, de lo contrario, nos convertimos en cómplices de esa situación.

#### Objetivo

- Comprender la importancia de una comunicación clara.
- Expresar lo que necesitas y lo que quieres de manera no agresiva.

#### Metodología

El profesor o profesora comentará la importancia de responder ante las injusticias, aunque a veces sea difícil hacerlo. A continuación, repartirá a los alumnos y alumnas la ficha (a) para que en ella reflexionen sobre las injusticias que hayan vivido. Comentarán lo que se refleja en la ficha y el profesor o profesora explicará los pasos a seguir ante una injusticia:

- *Identificar lo que siento y sacar la emoción negativa por medio de la respiración.*
- *Escribir la razón para explicar por qué nos parece injusto el trato.*
- *Esperar el momento adecuado para expresar la queja.*
- *Explicar las razones.*

Después de explicarles los pasos a seguir, crearemos grupos de alumnos y alumnas y les daremos otra ficha (b). Entre todos y todas, deberán decidir una injusticia que hayan vivido y reflejarla en la ficha, junto con los pasos que deberían dar.

#### Recursos

- Fichas
- Lápiz

#### Duración

60 minutos.

## SOY BUEN/A AMIGO/A

Expreso mi opinión de manera adecuada

### Orientaciones

Es muy importante, antes de explicar los pasos que deben darse para actuar ante las injusticias, escuchar primero las alternativas de los alumnos y alumnas, puesto que pueden ser muy creativas.

¿Has vivido alguna injusticia por la superioridad de alguien?  
Describe la situación.

¿Expresaste que no estabas de acuerdo y que te estaban tratando injustamente? Escribe las consecuencias que viviste. Si fueron negativas, explica por qué crees que fue así.

**SOY BUEN/A AMIGO/A**

Expreso mi opinión de manera adecuada

▶ Describe una actitud injusta que hayas vivido.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

▶ Rellena esta tabla, teniendo en cuenta las pautas aprendidas.

Describe la queja
¿A quién se la presentaste?
¿Cuándo se la expresaste?
¿Qué razones debes expresarle?



**SOY BUEN/A AMIGO/A**

Expreso mi opinión de manera adecuada

### 4.5.2. Convence

#### Introducción

Es realmente beneficioso crear debates sobre temas que gustan a los alumnos y alumnas, con el objeto de desarrollar la capacidad de comunicación. Es muy importante aprender a respetar las opiniones del resto y saber valorarlas.

#### Objetivos

- Aprender a expresar diferentes argumentos sobre un tema.
- Aprender a respetar, aceptar y valorar las aportaciones del resto.
- Fomentar la escucha activa.

#### Metodología

Una semana antes de iniciar la actividad, el profesor o profesora propondrá una serie de temas para debatir (inmigrantes, pesca y caza, la conveniencia o inconveniencia de construir embalses, de ir andando o no a trabajar o estudiar...).

Los alumnos y alumnas elegirán uno de los temas y el profesor o profesora determinará qué postura va a defender cada uno/a de ellos/as. Les daremos una semana para buscar la información necesaria para defender la postura que les haya tocado.

La semana siguiente, el grupo se dividirá en dos grupos (a favor y en contra). Se elegirá una persona para que ejerza de moderadora y una persona secretaria en cada grupo para que tome nota de las actitudes de los alumnos y alumnas del otro grupo. Una vez terminado el debate, se les preguntará a las personas secretarias acerca de la actitud que han tenido las personas componentes del otro grupo: si se han respetado los turnos, si se han enfadado, cómo se han sentido, qué han aprendido...

## SOY BUEN/A AMIGO/A

Expreso mi opinión de manera adecuada

### Recursos

- Folios
- Una campana
- Un reloj

### Duración

- Una sesión para elegir tema y las posturas a defender.
- Otra sesión para el debate.

### Orientaciones

Cada participante tendrá 30 segundos para hablar, y podemos utilizar un reloj, de forma que cuando termine su turno se escuche el sonido de una campanita. Una vez termine el turno del alumno/a, éste o ésta no podrá hablar en voz alta hasta que vuelva a ser su turno.



## 5. CONSIGO MIS OBJETIVOS

### 5.1. Tengo derecho a soñar

#### Introducción

En esta quinta competencia, trabajaremos los pasos para convertir los sueños en realidad. A veces, se tratará de sueños personales, y otras, de sueños grupales. Ambos son igual de importantes, puesto que sin ninguna motivación tenemos el riesgo de navegar a la deriva.

#### 5.1.1. Soñar en grupo

##### Introducción

Los alumnos y alumnas deben aprender a ponerse objetivos. Éstos deben estar muy relacionados con los sueños y, por tanto, con la motivación. La emoción y la motivación están directamente relacionadas.

##### Objetivos

- Darse cuenta de la importancia de los sueños.
- Compartir los propios sueños con el resto.

##### Metodología

El profesor o profesora subrayará la importancia de visualizar los sueños y objetivos propios. Tener una idea clara de nuestros sueños nos puede ayudar a crear un futuro favorable.

Después de decir a los alumnos y alumnas que cierren los ojos y se relajen, el profesor o profesora les pedirá que visualicen su aula ideal (cómo estaría decorada, cómo podrían ser sus relaciones, cuál podría ser la actitud del profesor o profesora...); para ello, utilizaremos una música relajante. Tras cinco minutos, cada alumno o alumna comentará al resto lo que ha visualizado y lo podrá expresar mediante un dibujo.

**CONSIGO MIS OBJETIVOS**  
Tengo derecho a soñar

**Recursos**

- Música relajante
- Papel y pinturas

**Duración**

30 minutos.

**Orientaciones**

Antes de comenzar el ejercicio, sería interesante trabajar técnicas de relajación en algún espacio amplio y agradable para ambientar y tranquilizar al grupo.



**CONSIGO MIS OBJETIVOS**  
Tengo derecho a soñar

## a) El objetivo es el sueño del grupo

### Introducción

Si queremos convertir el sueño en realidad, debemos convertir el sueño en objetivo. El objetivo real es aquél que nos aportará beneficios en nuestra vida.

### Objetivos

- Creer que podemos lograr cualquier objetivo.
- Definir la palabra “definición”.
- Subrayar la importancia de concretar los objetivos futuros.
- Expresar los pasos para concretar los objetivos.

### Metodología

Crearemos grupos entre los alumnos y alumnas y a cada grupo le daremos una ficha. En ella escribirán cuáles son los puntos fuertes y los puntos débiles del grupo. Una vez que terminen, los alumnos y alumnas comentarán lo escrito al resto de los alumnos y alumnas y concretarán qué objetivos van a tratar de lograr en las siguientes dos semanas.

En un pasillo determinado del colegio, colgaremos una cartulina con el título del ejercicio, donde todos los grupos escribirán sus objetivos.

### Recursos

- Ficha
- Lápiz

### Duración

30 minutos.

### Orientaciones

Todos los profesores o profesoras deberían conocer los objetivos que quiere cumplir cada grupo. Por otra parte, el profesor o profesora de algún área concreta puede añadir algún objetivo más, siempre y cuando cuente con la opinión del resto del profesorado.

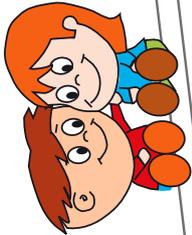
## CONSIGO MIS OBJETIVOS Tengo derecho a soñar

**MI GRUPO**

**PUNTOS POSITIVOS**

**ASPECTOS A MEJORAR**

**OBJETIVOS**



**CONSIGO MIS OBJETIVOS**  
Tengo derecho a soñar

## b) Trabajando todos juntos y juntas

### Introducción

Es fundamental hablar con los alumnos y alumnas sobre la organización. Para lograr cualquier objetivo, primero hay que organizarse. Algunas actividades requieren una organización profunda; para otras, en cambio, es suficiente con una pequeña organización. Aunque algunos objetivos parecen inalcanzables, dividiéndolos en pequeños retos se convierten en objetivos más fácilmente alcanzables.

### Objetivos

- Darse cuenta de la importancia de la paciencia y la perseverancia para lograr objetivos.
- Darse cuenta de la necesidad de la planificación para lograr objetivos.
- Realizar la planificación para lograr los objetivos.

### Metodología

Tomando en cuenta los objetivos marcados en la actividad anterior, los alumnos y alumnas, en grupos pequeños, rellenarán una ficha, en la que se exponen los pasos necesarios para lograr cualquier objetivo.

Cuando los alumnos y alumnas rellenen la ficha, el profesor o profesora dará a cada grupo un post-it para que escriban los pasos que hayan consensuado de uno en uno. Estos post-it se colocarán en una tabla dibujada en la pizarra y preparada por el profesorado.

Finalmente, el grupo asumirá el compromiso de lograr el objetivo para la semana siguiente. Todos los alumnos y alumnas firmarán en el compromiso u objetivo. Haremos saber a los alumnos y alumnas que la semana siguiente le darán continuidad al logro del objetivo.

## CONSIGO MIS OBJETIVOS Tengo derecho a soñar

### Recursos

- Post-it
- Lápiz
- Pizarra

### Duración

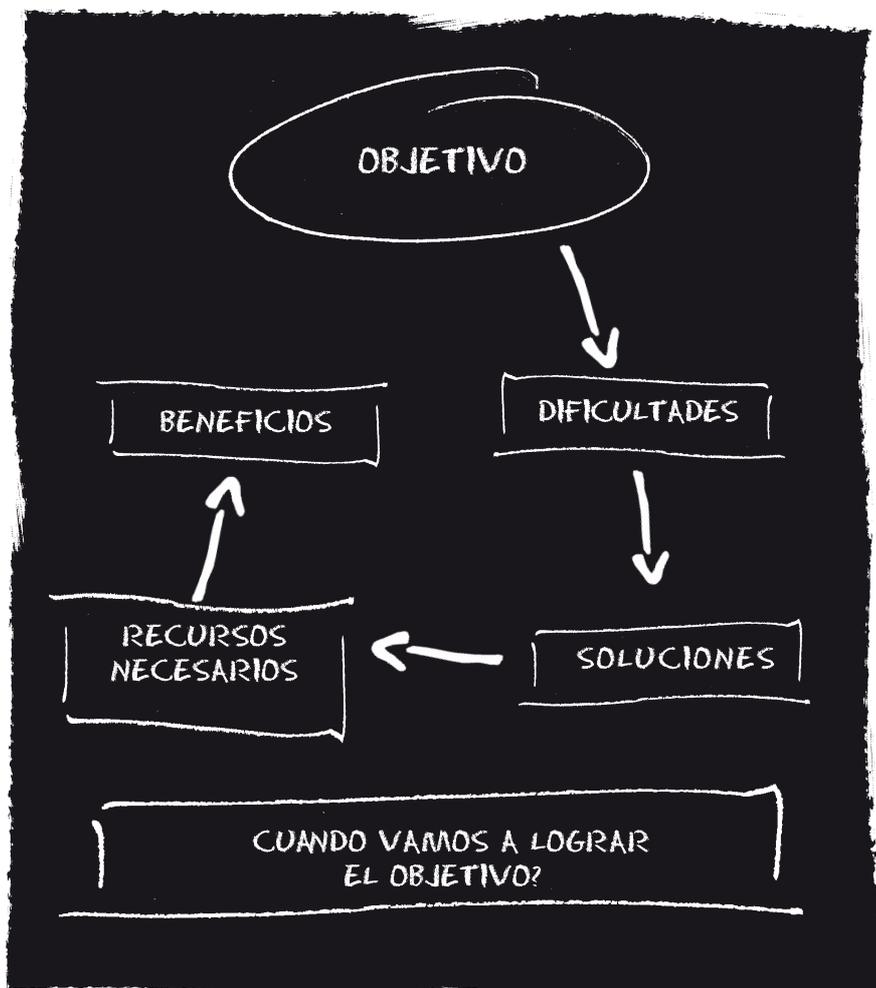
Una sesión.

### Orientaciones

Esta actividad es la continuación de “Soñando en grupo”.

### Anexo

En la pizarra se dibujará una tabla como la siguiente:



**CONSIGO MIS OBJETIVOS**  
Tengo derecho a soñar

¿CUÁNDO VAMOS A LOGRAR EL OBJETIVO?

Nuestro objetivo es



▶ Lograr el objetivo nos ofrece los siguientes beneficios:

▶ Pero en el camino, podemos encontrar las siguientes dificultades:

**CONSIGO MIS OBJETIVOS**  
Tengo derecho a soñar

▶ Vamos a hacer frente a las dificultades de la siguiente manera:

---

---

---

---

---

---

---



▶ Vamos a necesitar la ayuda de las siguientes personas:

---

---

---

---

---

▶ Vamos a lograrlo para este día:



---

**CONSIGO MIS OBJETIVOS**  
Tengo derecho a soñar

## 5.1.2. Tengo derecho a soñar (sueños personales)

### a) Me gusta soñar

#### Introducción

Todos y todas tenemos la capacidad de soñar, todos y todas somos capaces de sentir felicidad, pero para lograrla, debemos enseñar a los alumnos y alumnas el camino. Para lograr la felicidad, lo más fácil es conseguir pequeños objetivos.

#### Objetivos

- Darse cuenta de la importancia de los sueños.
- Compartir con el resto los sueños personales.

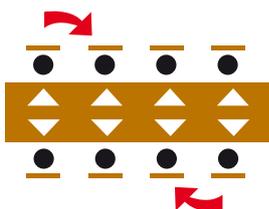
#### Metodología

Los alumnos y alumnas deben darse cuenta de la importancia de visualizar sus sueños y objetivos. Todos y todas tenemos capacidad para soñar y las personas felices son las que han sabido lograrlos. Los sueños nos dan fuerza para seguir adelante.

Pediremos a los alumnos y alumnas que cierren los ojos y que visualicen (ayudados/as de música relajante) cómo va a ser su vida en los próximos años, con quién van a vivir, quiénes serán sus amigos/as, qué harán en su tiempo libre, en que van a trabajar, si van a seguir estudiando...

Finalmente, los alumnos y alumnas se sentarán en dos filas, alrededor de una mesa larga. De esta manera, una persona le contará a quien está en frente una parte de su sueño y la otra le contará cómo le puede ayudar él o ella para conseguirlo. Luego, se cambiarán los roles.

Cuando el profesor o profesora haga una señal, moverán la silla hacia la izquierda, cambiando así de pareja. Continuaremos así hasta que se formen algunas parejas nuevas.



## CONSIGO MIS OBJETIVOS Tengo derecho a soñar

### Recursos

Música tranquila.

### Duración

Una sesión.

### Orientaciones

En función del nivel de confianza que tengan, podrán decidir hasta qué punto quieren contar su sueño. Es imprescindible que haya buen ambiente entre los alumnos y alumnas para poder realizar la actividad con toda la clase. En caso contrario, sería más apropiado hacerlo en grupos pequeños.



**CONSIGO MIS OBJETIVOS**  
Tengo derecho a soñar

## b) Voy a lograr lo soñado

### Introducción

Es importante tener sueños e ilusiones, pero es fundamental diferenciar los sueños de las fantasías. Lograr fantasías es muy difícil, ya que son sueños inalcanzables. Querer lograr fantasías puede crear frustración. Las características de los sueños alcanzables son: se puede conseguir, se puede medir, es beneficioso, realista, concreto y temporalizado.

### Objetivos

- Creer que podemos lograr cualquier objetivo.
- Definir la palabra “objetivo”.
- Darse cuenta de la importancia de concretar los sueños futuros.
- Expresar los pasos para concretar los objetivos.

### Metodología

El profesor o profesora explicará la diferencia entre los sueños fantásticos y los sueños reales (la diferencia está explicada al comienzo del ejercicio).

Una vez desarrolladas las características de los sueños reales, les pediremos a los/as alumnos/as que piensen en un sueño y vean si cumple las características. Quien lo desee tendrá la opción de expresar a las demás personas cuál es su sueño. Seguidamente, y centrándose en los objetivos alcanzables, los/as alumnos/as pensarán y dibujarán sus sueños en el plazo de una semana, y entre todos y todas crearán un mural.

### Recursos

Material para crear murales.

### Duración

Una sesión.

**CONSIGO MIS OBJETIVOS**  
Tengo derecho a soñar

**Orientaciones**

Les pediremos a los alumnos y alumnas, con suficiente antelación, que traigan fotos o imágenes relacionadas con sus sueños.



**CONSIGO MIS OBJETIVOS**  
Tengo derecho a soñar

## c) Hacer el camino paso a paso

### Introducción

Mediante esta actividad, los alumnos y alumnas van a crear un plan que contiene siete pasos para lograr su objetivo. Concretando y desarrollando los pasos completarán la planificación para el futuro.

### Objetivos

- Darse cuenta de la importancia de la paciencia y perseverancia para poder lograr los objetivos.
- Darse cuenta de la necesidad de la planificación para lograr los objetivos.
- Desarrollar un plan para lograr los objetivos.

### Metodología

El profesor o profesora subrayará que mediante un plan y su continuidad los objetivos se logran más fácilmente. Con esta actividad conseguiremos concretar tanto los objetivos a corto plazo (una semana), como los de largo plazo (un mes).

Para diferenciar los dos objetivos, haremos un brainstorming con los alumnos y alumnas y escribiremos en la pizarra todas las ideas.

Después, daremos a cada alumno o alumna una ficha para que escriba unos objetivos a corto o largo plazo. Teniendo como base esos objetivos, completarán los siguientes apartados: *beneficios que me va a aportar ese objetivo, dificultades que puedo encontrar, soluciones a cada dificultad, recursos que puedo necesitar, valoraciones de los resultados y cuándo voy a lograr el objetivo.*

### Recursos

- Ficha
- Lápiz
- Pizarra

## CONSIGO MIS OBJETIVOS Tengo derecho a soñar

### Duración

Al menos 2 sesiones.

### Orientaciones

En primer lugar, concretaremos los objetivos a corto plazo. Después, el profesor o profesora realizará un seguimiento de los objetivos a corto plazo de cada alumno/a. El profesor o profesora se encargará de hacer un seguimiento para constatar que los alumnos y alumnas han completado los pasos correspondientes a los objetivos de corto plazo. Una vez conseguido esto, pondremos en marcha los objetivos de largo plazo.

**HACIENDO EL CAMINO POCO A POCO**

	CORTO PLAZO	LARGO PLAZO
Objetivos		
Beneficios		
Posibles dificultades		
Soluciones a las dificultades		
Medios necesarios		
¿Cuándo voy a conseguir el objetivo?		

**CONSIGO MIS OBJETIVOS**  
Tengo derecho a soñar

## d) Las dificultades como lección

### Introducción

La motivación es fundamental para lograr nuestros objetivos. En el proceso del logro de los objetivos nos encontramos con diversos obstáculos. Todo el mundo se confunde, pero las personas más felices aprenden de sus errores. Si cedemos ante las dificultades, prolongamos el tiempo necesario para lograr el objetivo.

### Objetivos

- Darse cuenta de que cualquiera puede confundirse.
- Comprender que el éxito se logra pasando por logros y fallos.
- Darse cuenta de la importancia de la paciencia y perseverancia.
- Comprender que la motivación es un elemento fundamental para lograr objetivos.

### Metodología

El profesor o profesora preguntará al alumnado cómo ha resultado la planificación de los objetivos de esa semana: *¿Habéis logrado el objetivo pensado?, ¿Habéis encontrado dificultades u obstáculos?, ¿Habéis recibido ayuda?*

Una vez comentado esto, el profesor o profesora creará piezas de un puzzle con una cartulina. Habrá una pieza para cada alumno/a. En ella, cada uno/a dibujará o escribirá las dificultades que ha tenido. Cada uno/a decorará las esquinas de su puzzle a su gusto.

Finalmente, el puzzle de las dificultades se pegará en la pared. Utilizando el mismo proceso, haremos otro puzzle con los logros.

Para finalizar la actividad, podemos hablar de las dificultades con las que nos podemos encontrar en nuestra vida. He aquí dos ejemplos: “Obstáculos en el camino” (Ana B. Cuiñas) y “Obstáculos” (Jorge Bucay).

## CONSIGO MIS OBJETIVOS Tengo derecho a soñar

Una vez escuchado el cuento, haremos una reflexión con estas preguntas:

- *¿Antes de aprender, cuántas veces nos equivocamos?*
- *¿Qué vemos con cada fallo?*
- *¿Por qué no cedemos?*
- *¿Merece la pena errar para lograr el objetivo?*

### Recursos

- Cartulinas
- Pinturas
- Cuento

### Duración

Una o dos sesiones.

### Orientaciones

Esta actividad es la continuación de las dos anteriores (“Haciendo el camino paso a paso” y “Trabajando todos juntos y juntas”).



**CONSIGO MIS OBJETIVOS**  
Tengo derecho a soñar

OBSTÁCULOS EN EL CAMINO

Cuenta una vieja leyenda que hace mucho tiempo un rey colocó una gran roca obstaculizando un camino. Él se escondió y miró para ver si alguien la quitaba.

Los cortesanos del rey y comerciantes más adinerados llegaron y simplemente dieron un rodeo para poder pasar.

Muchos otros protestaron ruidosamente contra el rey por no mantener los caminos despejados.

Pero ninguno hizo nada por sacar la gran piedra del camino.

Entonces, un campesino que llevaba una carga de verduras, al aproximarse a la roca, detuvo su paso. Puso su carga en el suelo y trató de mover la roca a un lado del camino. Después de empujar y fatigarse mucho, lo logró.

Mientras recogía su carga de vegetales, notó una cartera en el suelo en el sitio en el que había estado la roca. La cartera contenía monedas de oro y una nota del rey indicando que el dinero era para el que removiera la piedra del camino.

El campesino aprendió una lección, que otros nunca entendieron: cada obstáculo presenta una oportunidad única para mejorar.

Así, ante cualquier obstáculo que se nos presente, podemos intentar rodearlo, podemos protestar ruidosamente o como el campesino tener el coraje suficiente para, aun teniendo otras cosas entre manos, detenernos, y buscar la forma de apartarlo de nuestro camino.

Ana B. Cuiñas

**CONSIGO MIS OBJETIVOS**  
Tengo derecho a soñar

OBSTÁCULOS

Voy andando por un sendero. Dejo que mis pies me lleven.

Mis ojos se posan en los árboles, en los pájaros, en las piedras. En el horizonte se recorte la silueta de una ciudad. Agudizo la mirada para distinguirla bien. Siento que la ciudad me atrae.

Sin saber cómo, me doy cuenta de que en esta ciudad puedo encontrar todo lo que deseo. Todas mis metas, mis objetivos y mis logros. Mis ambiciones y mis sueños están en esta ciudad. Lo que quiero conseguir, lo que necesito, lo que más me gustaría ser, aquello a lo cual aspiro, o que intento, por lo que trabajo, lo que siempre ambicioné, aquello que sería el mayor de mis éxitos.

Me imagino que todo eso está en esa ciudad. Sin dudar, empiezo a caminar hacia ella. Al poco de andar, el sendero se hace cuesta arriba. Me canso un poco, pero no me importa.

Sigo. Diviso una sombra negra, más adelante, en el camino. Al acercarme, veo que una enorme zanja me impide mi paso. Temo... dudo.

Me enaja que mi meta no pueda conseguirse fácilmente. De todas maneras decido saltar la zanja. Retrocedo, tomo impulso y salto... Consigo pasarla. Me repongo y sigo caminando.

Unos metros más adelante, aparece otra zanja. Vuelvo a tomar carrera y también la salto. Corro hacia la ciudad: el camino parece despejado. Me sorprende un abismo que detiene mi camino. Me detengo. Imposible saltarlo.

CONSIGO MIS OBJETIVOS

Tengo derecho a soñar

Veo que a un costado hay maderas, clavos y herramientas. Me doy cuenta de que está allí para construir un puente. Nunca he sido hábil con mis manos... Pienso en renunciar. Miro la meta que deseo... y resisto.

Empiezo a construir el puente. Pasan horas, o días, o meses. El puente está hecho. Emocionado, lo cruzo. Y al llegar al otro lado... descubro el muro. Un gigantesco muro frío y húmedo rodea la ciudad de mis sueños...

Me siento abatido... Busco la manera de esquivarlo. No hay caso. Debo escalarlo. La ciudad está tan cerca... No dejaré que el muro impida mi paso.

Me propongo trepar. Descanso unos minutos y tomo aire... De pronto veo, a un costado del camino un niño que me mira como si me conociera. Me sonrío con complicidad.

Me recuerda a mí mismo... cuando era niño.

Quizás por eso, me animo a expresar en voz alta mi queja: -¿Por qué tantos obstáculos entre mi objetivo y yo?

El niño se encoge de hombros y me contesta: -¿Por qué me lo preguntas a mí? Los obstáculos no estaban antes de que tú llegaras... Los obstáculos los trajiste tú.

Jorge Bucay



**CONSIGO MIS OBJETIVOS**  
Tengo derecho a soñar

## e) ¡Lo he logrado!

### Introducción

Cuando logramos objetivos que no nos han sido impuestos sentimos bienestar, pero cuando alguien no tiene objetivos pierde la ilusión. Los alumnos y alumnas tienen que comprender que para lograr un objetivo el esfuerzo es fundamental. Es por esto por lo que es importante valorar los esfuerzos y celebrarlos.

### Objetivos

- Fomentar la importancia de la celebración de los logros.
- Celebrar los logros.
- Motivar el uso de la planificación de objetivos.

### Metodología

Cada alumno y alumna comentará los logros alcanzados delante de sus compañeros/as. No tiene por qué ser un gran logro, los pequeños logros también se tienen en cuenta.

Cada vez que uno/a cuente su experiencia, el resto le aplaudirá.

Después, como celebración, haremos algo que decidiremos entre todos/as: una comida, actuaciones, decorar el aula, etc.

### Recursos

Depende de la celebración.

### Duración

Una sesión.

### Orientaciones

Este ejercicio puede hacer al finalizar cada trimestre, o cada vez que logren un gran objetivo.



## CONSIGO MIS OBJETIVOS

### 5.2. Hábito del trabajo

#### 5.2.1. ¡Vamos a trabajar!

##### Introducción

Todos los hábitos se van integrando poco a poco y gradualmente y, por eso, es importante que se vayan desarrollando los hábitos saludables desde el principio. Si tienes que realizar un trabajo que es difícil o que no te gusta, empieza cuanto antes.

##### Objetivos

- Reflexionar sobre la importancia del trabajo.
- Conocer y desarrollar diferentes modos de trabajar.

##### Metodología

Haremos parejas y les pediremos que definan el trabajo. Se recogerán todas las definiciones y se escribirán en la pizarra, y entre todos y todas, crearemos una nueva definición. Se puede comparar, si se quiere, con el significado técnico del trabajo: *Para lograr algo o para hacer algo se utiliza el poder del cuerpo y la mente / Algo obtenido a través del esfuerzo.* Además de la definición, se comentará también la importancia del trabajo y las diferentes formas de trabajar (individual, en pareja, en grupo).

Recogeremos los materiales para reciclar que hayamos acumulado durante la semana, los colocaremos en una mesa, y después de observarlos de uno en uno, les pediremos que dibujen el boceto del objeto que crearían utilizando dichos materiales. Les daremos 10 minutos para hacerlo.

Después, en otros diez minutos, harán parejas y les pediremos que inventen otra cosa utilizando los mismos objetos de la mesa. Harán lo mismo en grupos de cinco alumnos/as. Además, les pediremos que para la próxima semana traigan el material y las cantidades que necesitarían para hacer el objeto.

## CONSIGO MIS OBJETIVOS

Hábito del trabajo

Finalmente, reflexionaremos sobre:

- *¿Cómo os habéis sentido?*
- *Ventajas y desventajas de las diferentes formas de trabajar.*
- *¿Con qué forma han surgido las ideas más interesantes?*

En la siguiente sesión, los grupos de cinco alumnos/as crearán su objeto basado en el boceto de la semana anterior, y en los último 15 minutos, lo presentarán al resto del grupo (qué es, para qué sirve, sus características...).

### Recursos

- Material para reciclar
- Cuaderno
- Lápiz
- Material manualidades

### Duración

2 sesiones.

### Orientaciones

Una semana antes de realizar esta actividad, pediremos a los alumnos/as que traigan diferente material para reciclar (rollos de papel higiénico, latas de conservas, botes de plástico...).

## 5.2.2. Formas de ser buen/a compañero/a

### Introducción

Henry Ford decía: *“La base es reunir el grupo, el avance mantenerlo y el éxito trabajar en equipo”*.

### Objetivos

- Concretar las características del buen/a compañero/a.
- Trabajar en equipo.

### Metodología

Los alumnos y alumnas se pondrán en grupos (de cuatro o cinco alumnos/as) y les pediremos que reflexionen y escriban sobre la siguiente idea: *¿Qué características tiene que tener un compañero/a para crear un buen grupo de trabajo?*

Cada grupo creará un mural escribiendo las características necesarias para ser un buen compañero de trabajo, y utilizando frases, imágenes o fotos.

### Recursos

- Cuaderno
- Lápiz
- Periódicos
- Material de manualidades

### Duración

Una sesión.

### Orientaciones

Previamente, el profesor o profesora debería concretar los aspectos y características más relevantes que le pueden servir de punto de partida para iniciar la sesión.



CONSIGO MIS OBJETIVOS

## 5.3. Hábitos saludables

### 5.3.1. ¡Ordenemos!

#### Introducción

La educación emocional tiene mucho que decir en la estética del colegio: si todo está en orden, pulcritud y colores vivos, nos sentimos mejor. Teniendo en cuenta que pasamos medio día en el colegio, es muy importante mantenerlo ordenado y cuidar nuestro espacio.

#### Objetivos

- Analizar la limpieza de las diferentes zonas del colegio.
- Fomentar la actitud de reciclaje.

#### Metodología

Cada aula del colegio, junto al profesor o profesora, se hará responsable de observar una zona (patio, biblioteca, aula de profesores, aula de ordenadores, comedor, baños...). Haremos grupos de tres alumnos/as y a cada grupo le daremos dos hojas de registro (ficha) para analizar la limpieza de la zona.

Será recomendable analizar cada zona durante tres días distintos. Una vez que todas las observaciones se hayan acabado, cada grupo analizará la situación para luego comentárselo al resto del grupo.

Para finalizar, todo el grupo adquirirá el compromiso de mantener y mejorar la limpieza de las diferentes zonas del colegio.

Escribiremos los compromisos de cada grupo en un mural y los colgaremos en la zona analizada.

#### Recursos

- Ficha
- Cartulinas
- Rotuladores...

## CONSIGO MIS OBJETIVOS

Hábitos saludables

### Duración

Haremos 3 sesiones de 10 minutos para hacer la observación.

Una sesión para extraer las conclusiones y los compromisos, hacer el mural, etc.

### Orientaciones

Se puede considerar como un ejercicio de la llamada Agenda 21. Se trata de un ejercicio que deben realizar tanto los alumnos/as como los/as profesores/as.

Zona analizada: \_\_\_\_\_

Día: \_\_\_\_\_

	CANTIDAD DE CUBOS DE BASURA	CANTIDAD DE BASURA	
		EN LOS CUBOS	EN EL SUELO
			
			
			
			
			

¿Hay objetos tirados en el suelo?      Sí  No   
 ¿Los materiales están bien cuidados?      Sí  No   
 ¿La gente clasifica adecuadamente la basura que se crea en esta zona?      Sí  No

ORIENTACIONES

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**CONSIGO MIS OBJETIVOS**  
Hábitos saludables

### 5.3.2. Desayuno saludable

#### Introducción

El desayuno es la comida que interrumpe el ayuno nocturno. Es un momento muy importante, sobre todo en edad escolar; ayuda a reforzar nuestra capacidad física, inteligencia y rendimiento académico.

#### Objetivos

- Analizar los hábitos personales en el desayuno.
- Conocer los elementos de un buen desayuno.
- Crear y saborear diferentes tipos de desayuno.

#### Metodología

Reflexionaremos, mediante unas preguntas, sobre los desayunos saludables, y las respuestas a esas preguntas se escribirán en un cuaderno. Las preguntas pueden ser las siguientes:

- *¿Desayunas todos los días?*
- *¿Qué has desayunado hoy?*
- *¿Te ha gustado?*
- *¿Desayunas todos los días lo mismo?*
- *¿Con quién desayunas normalmente?*
- *¿Cuánto tiempo necesitas para desayunar?*
- *¿Crees que tu desayuno es adecuado?*

Una vez respondidas las preguntas, las comentaremos entre todos y todas y explicaremos las características de un desayuno saludable:

- Tiene que tener 3 alimentos: lácteos, fruta y cereales.
- Comer despacio y masticar bien.
- Es recomendable dedicar unos 15-20 minutos al desayuno.

## CONSIGO MIS OBJETIVOS

### Hábitos saludables

- Se debe lograr un ambiente tranquilo, en familia si es posible.
- Para que no se convierta en aburrido y monótono, debe ser variado (diferentes frutas...).

Tras las explicaciones, los alumnos y alumnas se pondrán en parejas. Una de esas personas se dedicará a preparar el desayuno, y la otra persona a analizar si es saludable o no (para ello tienen la ficha). Además de las imágenes, tendrán una plantilla, en la que cortarán y pegarán los alimentos. Cada alumno/a dará a su compañero/a la plantilla para que observe si es o no saludable.

El profesor o profesora preparará dos cartulinas: una para los elementos de los desayunos saludables y la otra para los no saludables (repostería, zumos industriales...).

Finalmente, pondremos en práctica lo aprendido en el próximo desayuno. Entre todos y todas, prepararemos un desayuno con los alimentos que los alumnos y alumnas traigan de casa.

#### Recursos

- Cuaderno y lápiz
- Material para manualidades (tijeras, cola...)
- Imágenes y fotos de alimentos
- Ficha
- Alimentos

#### Duración

Dos sesiones.

#### Orientaciones

En la reunión de padres y madres, daremos instrucciones sobre este tema para impulsar la comunicación entre alumnado-profesorado y familia. Para poner en práctica el ejercicio, estaremos en contacto con padres y madres a través del alumnado. Este ejercicio se utilizará como proceso, no como un ejercicio puntual.





**CONSIGO MIS OBJETIVOS**  
Hábitos saludables

### 5.3.3. Las normas son necesarias

#### Introducción

Mediante esta actividad, los alumnos y alumnas se darán cuenta de la importancia de las normas; en lugar de ser una traba para el juego, se darán cuenta de que son necesarias para llevar a cabo el juego.

#### Objetivos

- Darse cuenta de la importancia de las normas.
- Crear normas con los y las compañeras.

#### Metodología

Haremos grupos de 5 alumnos/as. Cada grupo deberá inventar un juego. 15 minutos después, bajaremos al patio, cada uno/a explicará el juego inventado y el resto jugarán.

Una vez que hayamos participado en todos los juegos, subiremos al aula y haremos una reflexión sobre la organización de los juegos incidiendo en las normas, es decir, hablaremos sobre las dificultades, problemas, enfados... que se crean con la falta de normas.

Una vez hecha la reflexión, replantaremos la organización del juego explicando detalladamente las normas. Finalmente, votaremos para elegir uno de los juegos y poder jugar de nuevo.

#### Recursos

- Folios
- Lápiz
- Material necesario para los juegos

#### Duración

Una sesión.

**CONSIGO MIS OBJETIVOS**  
Hábitos saludables

**Orientaciones**

Comentaremos también la importancia de las normas en nuestra vida diaria para una buena convivencia y el bienestar de todos y todas.



**CONSIGO MIS OBJETIVOS**  
Hábitos saludables

### 5.3.4. Tengo una idea

#### Introducción

El hábito del orden lo interiorizamos desde pequeños y pequeñas, y nos ayuda a lo largo de toda nuestra vida. Algunas personas son ordenadas, y a otras les cuesta lograr serlo. Aún así, para tener una vida exitosa es imprescindible ser ordenado/a.

#### Objetivos

- Trabajar la creatividad.
- Fomentar el hábito del orden.

#### Metodología

Cada alumno/a escribirá en su cajón ideas para mantener ordenadas sus cosas (cuaderno, mochila...). Se diferenciarán los siguientes apartados: ideas para mantener ordenados los cajones, ideas para mantener ordenado el armario, ideas para mantener ordenado el material común...

Comentaremos las ideas delante de los compañeros y compañeras y las escribiremos en una cartulina en la que ponga el nombre del autor o autora de la idea. Los alumnos y alumnas tendrán en cuenta estas ideas durante la semana siguiente, e intentarán ponerlas en práctica.

Haremos una evaluación sobre la practicidad de cada idea.

#### Recursos

- Cuaderno
- Cartulinas
- Lápices

#### Duración

Una sesión y media.

**CONSIGO MIS OBJETIVOS**  
Hábitos saludables

**Orientaciones**

Se pueden inventar las ideas individualmente o en pequeños grupos.



CONSIGO MIS OBJETIVOS

## 5.4. Organización del tiempo

### 5.4.1. Analizo mi tiempo

#### Introducción

Para organizar nuestro trabajo y actividad, es muy importante tener en cuenta estos aspectos: qué actividad debemos realizar, por qué la hacemos, cuánto tiempo requiere y en qué se puede mejorar.

#### Objetivos

- Identificar las prioridades de cada uno/a.
- Darse cuenta del uso del tiempo que hace cada uno/a.
- Desarrollar la capacidad de utilizar el tiempo de manera eficaz.

#### Metodología

Daremos a cada alumno/a una ficha para que la rellenen durante la semana con las actividades que realizan fuera de clase (deberes, extraescolares, juegos, comidas, ver la televisión...). Deberán rellenerla al final de cada día, antes de acostarse, y entregarla en la siguiente sesión de tutoría.

Los alumnos y alumnas deberán traer la ficha rellena para la siguiente tutoría. En esta sesión, pintarán con diferentes colores cada tipo de actividad (verde: actividades relacionadas con los estudios; naranja: deporte...).

En clase, comentaremos cuál es el color que destaca en cada alumno/a, o si a alguno o alguna le falta algún color...

Pondremos música relajante y cada alumno/a reflexionará sobre lo comentado en esta actividad y escribirá en su cuaderno de tutoría las conclusiones que extraiga de todo ello:

*Esto me ha sorprendido:.....*

*Utilizo mucho tiempo para esta actividad:.....*

*Debería dedicarle más tiempo:.....*

## CONSIGO MIS OBJETIVOS

Organización del tiempo

### Recursos

- Ficha
- Cuaderno de tutoría
- Lápiz
- Música

### Duración

10 minutos para la explicación y 45 minutos para la actividad.

### Orientaciones

En la sesión anterior el profesor o profesora explicará a los alumnos y alumnas cómo rellenar la ficha y se lo recordará durante la semana.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8.00-9.00			ESCUELA		
9.00-12.30					
12.30-13.30					
13.30-14.30					
14.30-15.00			ESCUELA		
15.00-17.00					
17.00-18.00					
18.00-19.00					
19.00-20.00					
20.00-21.00					
21.00-22.00					

**CONSIGO MIS OBJETIVOS**  
Organización del tiempo

## 5.4.2. Ahorro tiempo

### Introducción

Es importante reflexionar, tanto para nuestra vida actual como para el futuro, sobre cómo ahorrar tiempo.

### Objetivos

- Desarrollar la capacidad de utilizar de manera eficaz el tiempo.
- Identificar modos de utilizar nuestro tiempo.
- Identificar los factores que nos roban tiempo.

### Metodología

Haremos grupos y daremos a cada uno/a una tarjeta que explique una situación concreta. En la tarjeta también habrá preguntas relacionadas con las situaciones. Los grupos debatirán sobre la situación, y contestarán en el cuaderno de tutoría a las preguntas que les surjan. Después, prepararán la representación de la misma. Ésta tendrá dos partes: la explicación de la situación, por una parte, y las posibles actitudes adecuadas ante esa situación, por otra.

### Recursos

- Tarjetas con situaciones
- Cuaderno de tutoría
- Lápiz

### Duración

Una sesión.

### Orientaciones

Para las representaciones, conviene hacer uso de la expresión corporal. También es importante preparar previamente un guión y basarnos en él para actuar.

## CONSIGO MIS OBJETIVOS Organización del tiempo

Mikel debe escribir una redacción de dos hojas para mañana. Es un trabajo que normalmente le cuesta, pero hoy le surgen ideas rápidamente. Cuando estaba terminando de escribir la primera página, ha sonado el teléfono. Es Leire; le pregunta qué deberes hay para hacer y aprovechan para comentar el partido de fútbol de ayer. Han estado unos 15 minutos hablando. Mikel ha vuelto para terminar la redacción, pero no recuerda qué quería escribir; ¡ha perdido la inspiración!

- ▶ ¿Cuál ha sido el "tiempo robado" de esta situación?
- ▶ ¿Cómo puede evitarse?

Hoy, el profesor o profesora ha dicho qué deberes tienen que hacer los/as alumnos y alumnas. Ane tiene muy buena memoria y, pensando que lo recordaría, no lo ha apuntado en la agenda. Cuando ha llegado a casa, ha hecho los deberes que recordaba. A la mañana siguiente, cuando corregían los deberes, el profesor o profesora se ha enfadado con Ane porque tenía un ejercicio sin hacer.

- ▶ ¿Qué debería hacer Ane la próxima vez?

Nerea está en su habitación haciendo los deberes. De pronto, se ha dado cuenta de que le hace falta un folio y ha ido a la habitación de su hermano/a a cogerlo. Cuando iba a cortar unas fotos, se ha dado cuenta de que las tijeras estaban en la cocina y ha tenido que ir allí. Cuando se ha sentado, se ha fijado en que le faltan las pinturas y ha tenido que ir adonde su madre para que se las diera.

- ▶ ¿Cuál ha sido el "tiempo robado" de esta situación?
- ▶ ¿Qué debería hacer Nerea?

Jon tiene un nivel alto de inglés. Como tiene mucha facilidad con este idioma, le gusta realizar actividades relacionadas con ella. En cambio, en matemáticas anda justo y no le gusta realizar los ejercicios. Para mañana tiene para hacer una redacción en inglés y unos problemas. Cuando ha llegado a casa, ha empezado a hacer la redacción. Cuando ha acabado, estaba demasiado cansado para hacer los problemas, y los ha dejado para la mañana siguiente. A la mañana siguiente, sin embargo, no ha sonado el despertador, por lo que ha ido a clase con los deberes de matemáticas sin hacer.

- ▶ ¿Qué debería hacer Jon la próxima vez?

CONSIGO MIS OBJETIVOS

## 5.5. Hábito de dar y recibir ayuda

### 5.5.1. Moviéndonos entre las sillas

#### Introducción

La ayuda y la capacidad de tomar responsabilidades fomentan las relaciones entre las personas de un grupo. Ayudar a alguien a solucionar un problema, a terminar un trabajo, a sentirse integrado o integrada en un grupo... nos hace sentirnos más cerca y más implicados/as en el grupo.

#### Objetivos

- Fomentar la ayuda.
- Fortalecer el trabajo en equipo.
- Saber pedir ayuda.

#### Metodología

Los alumnos y alumnas colocarán las sillas una al lado de la otra, formando una fila. Ellos y ellas se pondrán de pie encima de las sillas y el profesor o profesora les dirá cuál es el objetivo de la actividad: ordenarse según la fecha de nacimiento, de quien es más joven a quien es más mayor, sin bajarse de las sillas. Una vez que terminen, colocarán las sillas en su sitio y comentaremos entre todos y todas qué estrategias han utilizado para conseguir el objetivo.

#### Recursos

Sillas.

#### Duración

30 minutos.

#### Orientaciones

Si las sillas no entran en fila, las colocaremos en forma de U o L.

Otra variante de la actividad puede ser que los alumnos y alumnas se coloquen en orden alfabético empezando por el primer apellido.



**CONSIGO MIS OBJETIVOS**  
Hábito de dar y recibir ayuda

### 5.5.2. El tesoro de mano en mano

#### Introducción

No es fácil dar o recibir ayuda, porque nos hemos acostumbrado a competir entre nosotros/as. Esas actitudes son muy negativas, porque se basan en la comparación “yo soy mejor que...”.

#### Objetivos

- Fomentar el trabajo en equipo.
- Desarrollar el concepto de “sacrificio”.

#### Metodología

Crearemos dos grupos, y cada uno se colocará en un extremo del patio. A uno de los grupos le daremos un objeto pequeño (por ejemplo: una canica). Una de las personas guardará el objeto (el otro grupo no sabe quién lo tiene). El objetivo es que la persona que lleva el tesoro llegue al otro extremo del patio sin ser atrapada por las otras, y el otro grupo, por su parte, debe evitar que esa persona llegue a su lado del patio. Sólo con tocar a la persona, ésta será eliminada. Jugaremos dos veces para que cada grupo sea el dueño del tesoro.

Después, reflexionaremos:

- ¿Ha tenido el grupo opciones de ganar gracias a mi ayuda?
- ¿Qué estrategia hemos utilizado?

#### Recursos

Algún objeto pequeño (canica, goma...)

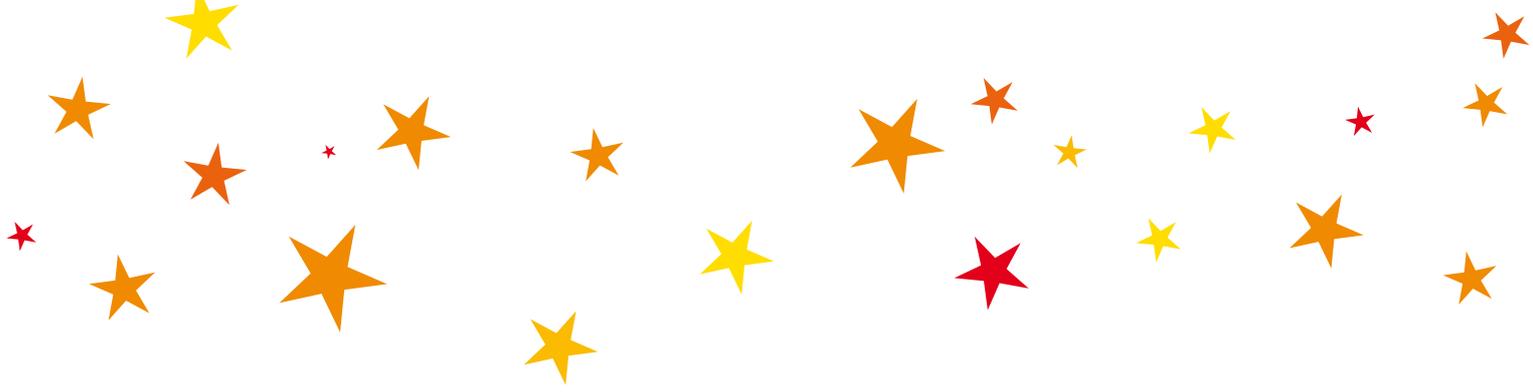
#### Duración

Una sesión.

#### Orientaciones

Al grupo que lleve el tesoro se le pueden dar varios objetos y ver cuántos llegan a la “meta”.





### **BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA**

“Sentir y pensar. Programa de Educación emocional para educación infantil” SM.

“Sentir y pensar. Programa de Educación emocional para educación primaria (6-8 años)” SM.

GROP. Bisquerra, R. (Coord.) “Educación Emocional. Programa para la Educación Infantil). Praxis.

GROP. Bisquerra, R. (Coord.) “Educación Emocional. Programa para la Educación Primaria). Praxis.

Gobierno Vasco, Departamento de Educación, Universidades e Investigación. “Bizitzarako gaitasunak eta balioak. Bizikidetza eta tutoretza. Lehen Hezkuntza”.

