

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



inteligencia **EMOCIONAL**

educación primaria
1^{er} ciclo

6·8
años



GIPUZKOA
berrikuntza lurraldea

www.igipuzkoa.net

autora

Izaskun Garmendia Iturrioz

coordinadores

José Antonio González

Jon Berastegui

diseño y maquetación

Visual Design

imprensa

Gráficas Zubi

editor

Gipuzkoako Foru Aldundia

ISBN

978-84-7907-596-5

depósito legal

SS-1234-2008

Gipuzkoa, educación emocional y social

GIPUZKOA
berrikuntza lurraldea
www.igipuzkoa.net



Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa
Berrikuntzako eta Jakintzaren Gizarteko Departamentua



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^a 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^a 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.



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.

EFECTOS ESPERADOS

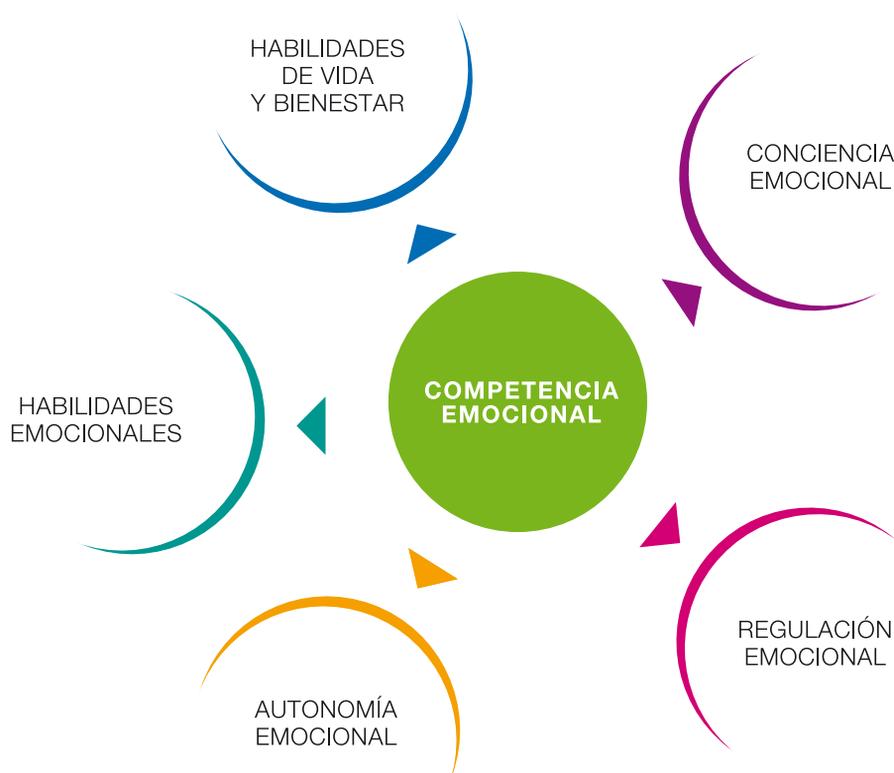
- Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias.
- Disminución de pensamientos autodestructivos, mejora de la autoestima.
- Disminución del índice de violencia y agresiones.
- Menor conducta antisocial o socialmente desordenada.
- Menor número de expulsiones de 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:

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

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

inteligencia EMOCIONAL

Conciencia emocional ¿QUIÉN SOY YO?		Regulación emocional YO REGULO MIS EMOCIONES		Autonomía emocional ME GUSTA CÓMO SOY	
OBJETIVOS	ACTIVIDADES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
¿Qué siento?	Encontrar parejas Fotos de emociones	Entender que cada emoción tiene intensidades distintas	Dibujando botellas Cartas de las emociones	Soy optimista	Pensamiento positivo Cartas La caja mágica El periódico de mis noticias positivas
¿Cómo soy?	Soy único/a y especial Danza continua	Aprender a dirigir las emociones adecuadamente	Semáforo 1 Semáforo 2	Confío en mí	El juego de las sillas Hago feliz al resto Hago muchas cosas
Cada día siento emociones distintas	Darse cuenta de que todos y todas tenemos emociones parecidas	¿Qué puedo hacer para que las emociones me ayuden?	El contratiempo El reloj	Soy capaz	Desarrollar la capacidad de superar las dificultades
Como me ve el resto?	Valorar las características positivas de uno/a mismo/a	Aprender a regular	Representaciones Reflexión	Tengo mi opinión	Soy único/a y original No vemos igual
		Aprender a relajarme	Pinocho La alfombra mágica	Yo decido	¿Como actuaría? Lo elijo porque me gusta



Habilidades de vida y bienestar
ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS

Habilidades sociales SOY BUEN/A AMIGO/A		Habilidades de vida y bienestar ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS	
OBJETIVOS	ACTIVIDADES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
Te escucho	Respetar los turnos de una conversación	Tengo derecho a soñar	Tener habilidad para lograr los sueños
Te comprendo	Comprender las emociones de los y las demás	Hábito de trabajo	Darse cuenta de que el trabajo nos hace sentir bien
Lo hacemos juntos y juntas	Aprender a trabajar en equipo	Hábitos saludables	Tener unos hábitos básicos saludables
Eso no me gusta	Practicar las críticas positivas	Hábitos de organización	Ser capaz de hacer una organización del trabajo
Expreso mi opinión de forma adecuada	Respetarnos y respetar a las demás personas		Saber pedir y dar ayuda
	Guardar los turnos El teléfono		Todos y todas tenemos sueños El regalo de Ander La mascota
	El tren Manco		El cuento de las ranas Ruleta de la fortuna Me gusta-no me gusta
	Gusano Uniendo las manos		Pirámide Libro de la salud
	Respuestas positivas Respeto		Organizar mi trabajo Merienda
	Exposición El juego de los globos		Círculo Nudo



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.

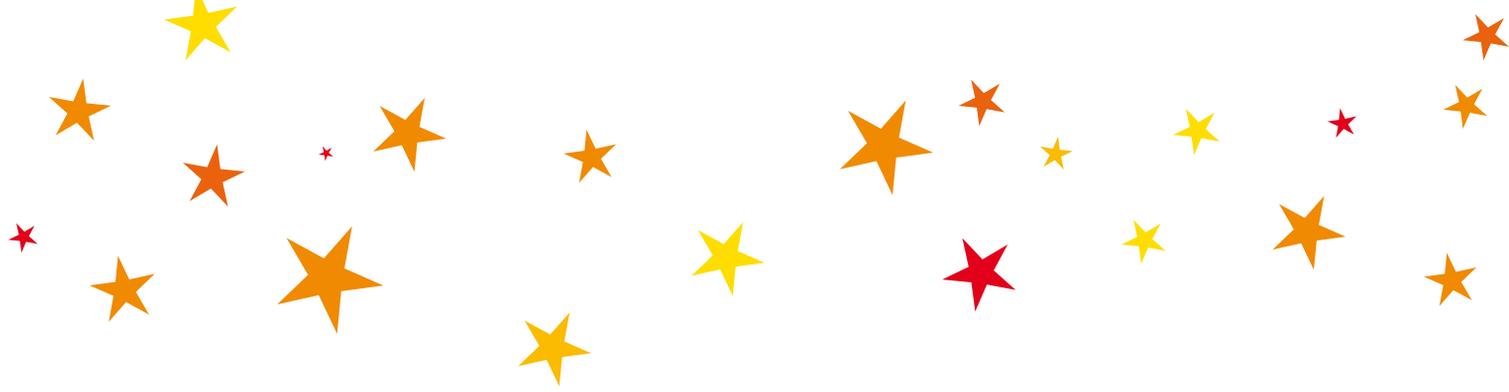
Cuando tienen once años, los niños y niñas son capaces de expresar la ambivalencia emocional. En esta etapa desarrollan especialmente la capacidad de regular las emociones.

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
1^{er} ciclo

6·8
años



GIPUZKOA
berrikuntza lurraldea

www.igipuzkoa.net

ÍNDICE

1. ¿QUIÉN SOY? (CONCIENCIA EMOCIONAL)

1.1. ¿Qué siento?

- 1.1.1.- Encontrar parejas pág. 35
- 1.1.2.- Fotos de emociones nuevas pág. 37

1.2. ¿Cómo soy?

- 1.2.1.- Soy único/a y especial pág. 39
- 1.2.2.- Danza continua pág. 41

1.3. Cada día siento emociones distintas

- 1.3.1.- Adivinar emociones pág. 43
- 1.3.2.- La flor pág. 45 (f)

1.4. ¿Cómo me ve el resto?

- 1.4.1.- ¿Cómo me ven? pág. 47 (f)
- 1.4.2.- Mis bolsas pág. 49

2. MANEJO MIS EMOCIONES (REGULACIÓN EMOCIONAL)

2.1. Las emociones son poderosas

- 2.1.1.- Dibujando botellas pág. 51
- 2.1.2.- Cartas de las emociones pág. 53

2.2. Las emociones nos ayudan o nos dañan

- 2.2.1.- Semáforo (1) pág. 55
- 2.2.2.- Semáforo (2) pág. 57 (f)

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

- 2.3.1.- El contratiempo pág. 59
- 2.3.2.- El reloj pág. 61

2.4. Aprendo a regular

- 2.4.1.- Representaciones pág. 63
- 2.4.2.- Reflexión pág. 65

2.5. Aprendo a relajarme

- 2.5.1.- Pinocho pág. 67
- 2.5.2.- La alfombra mágica pág. 69

3. ME GUSTA CÓMO SOY (AUTONOMÍA EMOCIONAL)

3.1. Soy optimista

- 3.1.1.- Pensamiento positivo pág. 71
- 3.1.2.- Cartas pág. 73
- 3.1.3.- La caja mágica pág. 75
- 3.1.4.- El periódico de mis noticias positivas pág. 77

3.2. Confío en mí

- 3.2.1.- El juego de las sillas pág. 79
- 3.2.2.- Hago feliz al resto pág. 81
- 3.2.3.- Hago muchas cosas pág. 83 (f)

3.3. Soy capaz

- 3.3.1.- Voy a intentarlo pág. 85 (f)
- 3.3.2.- Cometemos errores pág. 87 (f)

3.4. Tengo mi opinión	
3.4.1.- Soy único/a y original	pág. 89
3.4.2.- No vemos igual	pág. 91
3.5. Yo decido	
3.5.1.- ¿Cómo actuarías?	pág. 93
3.5.2.- Lo elijo porque me gusta	pág. 95

4. SOY BUEN/A AMIGO/A (HABILIDADES SOCIALES)

4.1. Te escucho	
4.1.1.- Guardar los turnos	pág. 97
4.1.2.- El teléfono	pág. 99
4.2. Te comprendo	
4.2.1.- El tren	pág. 101
4.2.2.- Manco	pág. 103
4.3. Lo hacemos juntos y juntas	
4.3.1.- Gusano	pág. 105
4.3.2.- Uniendo las manos	pág. 107
4.4. Eso no me gusta	
4.4.1.- Respuestas positivas	pág. 109
4.4.2.- Respeto	pág. 111
4.5. Expreso mi opinión de forma adecuada	
4.5.1.- Exposición	pág. 113
4.5.2.- El juego de los globos	pág. 115

5. HÁBITOS SALUDABLES (HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR)

5.1. Tengo derecho a soñar	
5.1.1.- Todos y todas tenemos sueños	pág. 117
5.1.2.- El regalo de Ander	pág. 119
5.1.3.- La mascota	pág. 121
5.2. Hábito de trabajo	
5.2.1.- El cuento de la rana	pág. 123
5.2.2.- Ruleta de la fortuna	pág. 125
5.2.3.- Me gusta-no me gusta	pág. 127 (f)
5.3. Hábitos saludables	
5.3.1.- Pirámide	pág. 129
5.3.2.- Libro de la salud	pág. 131
5.4. Hábitos de organización	
5.4.1.- La organización de mi trabajo	pág. 133
5.4.2.- Merienda	pág. 135
5.4.3.- Tienda de zapatos	pág. 137
5.4.4.- Puzzle	pág. 139
5.5. Hábito de dar y recibir ayuda	
5.5.1.- Circuito	pág. 141
5.5.2.- Nudo	pág. 143

(f) Ficha



1. ¿QUIÉN SOY?

1.1. ¿Qué siento?

1.1.1. Encontrar parejas

Introducción

Es importante que los niños y las niñas conozcan sus sentimientos y emociones y que aprendan a afrontarlas de forma adecuada. Vamos a aprender diferentes sentimientos y emociones, ya que esta diferencia es buena y enriquecedora.

Objetivos

Conocer e identificar diferentes emociones.

Metodología

Daremos a cada alumno y alumna una tarjeta con una emoción: por ejemplo, tristeza, alegría, miedo o amor. Otro compañero o compañera de clase tendrá la misma emoción: por cada 20 alumnos y alumnas habrá 5 tarjetas con la misma emoción. El alumno o alumna tendrá que expresar la emoción que le ha tocado mediante gestos, y después encontrar al compañero o compañera que tenga la misma emoción. Cuando se encuentren, se pondrán en pareja y expresarán la emoción juntos y juntas. Para finalizar se sentarán en círculo y comentarán cómo se han sentido haciendo el ejercicio. *¿Os ha gustado? ¿Ha sido fácil?* Les haremos preguntas de este tipo.

Recursos

Tarjetas.

Duración

30 minutos.

¿QUIÉN SOY? ¿Qué siento?

Orientaciones

Cuando el número de grupos sea impar, uno de los grupos constará de tres alumnos o alumnas.

Convendría poner música tranquila mientras realizan el ejercicio.

A los alumnos o alumnas les suele costar mucho reflexionar, por lo que el profesor jugará un papel imprescindible haciendo preguntas, escuchándoles, etc.



¿QUIÉN SOY?
¿Qué siento?

1.1.2. Fotos de emociones nuevas

Introducción

Es importante que los niños y niñas conozcan sus sentimientos y emociones y que aprendan a afrontarlas de forma adecuada. Vamos a aprender diferentes sentimientos y emociones, ya que esta diferencia es buena y enriquecedora.

Objetivos

- Afrontar las emociones de forma positiva.
- Ser capaz de conocer las diferentes emociones observando diferentes fotos.

Metodología

Mostraremos a los alumnos y alumnas fotos con diferentes expresiones o les propondremos que las traigan de casa; después las comentaremos con ellos y ellas. Explicarán qué emoción les transmite, en qué parte del cuerpo sienten esa emoción y cómo la expresan. También observaremos si todos los y las alumnas han sentido la misma emoción. Para finalizar, se pueden formar murales agrupando las fotos según las emociones.

Alimentos: enseñar fotos de distintos alimentos y comentar las emociones que les provocan.

Recursos

Fotos.

Duración

60 minutos.

¿QUIÉN SOY? ¿Qué siento?

Orientaciones

Se puede utilizar cualquier grupo de fotos. También se pueden crear murales con los grupos de diferentes emociones.

El aula de psicomotricidad puede ser adecuada para realizar el ejercicio porque ofrece un ambiente tranquilo y abierto. Asimismo, convendría poner música o apagar las luces.



¿QUIÉN SOY?



1.2. ¿Cómo soy?

1.2.1. Soy único/a y especial

Introducción

El autoconocimiento ayuda a conocer al resto. Amarnos y respetarnos a nosotros/as mismos/as hace que amemos y respetemos al resto.

Objetivos

- Conocerse y amarse a uno/a mismo/a.
- Darse cuenta y aceptar que somos únicos/as y diferentes al resto de las personas.

Metodología

Los y las alumnas traerán fotos de ellos y ellas mismas o se dibujarán. Cada alumno y alumna, basándose en su propia fotografía, escribirá cómo es, y señalará sus características físicas con una cruz: pelo, ojos, qué me gusta, qué no...

Después, el profesor o profesora escribirá en la pizarra determinadas características de la personalidad: generoso/a, buen/a amigo/a, alegre...

Se creará un debate sobre la diferencia entre personas. Cada cual es diferente y no hay otra persona como ella en el mundo. ¿Qué pasaría si todos y todas fuéramos iguales?

Cada alumno y alumna dirá algo bueno sobre sí mismo/a al compañero o compañera que tenga a su izquierda.

Recursos

Ficha y pinturas.

Duración

60 minutos.

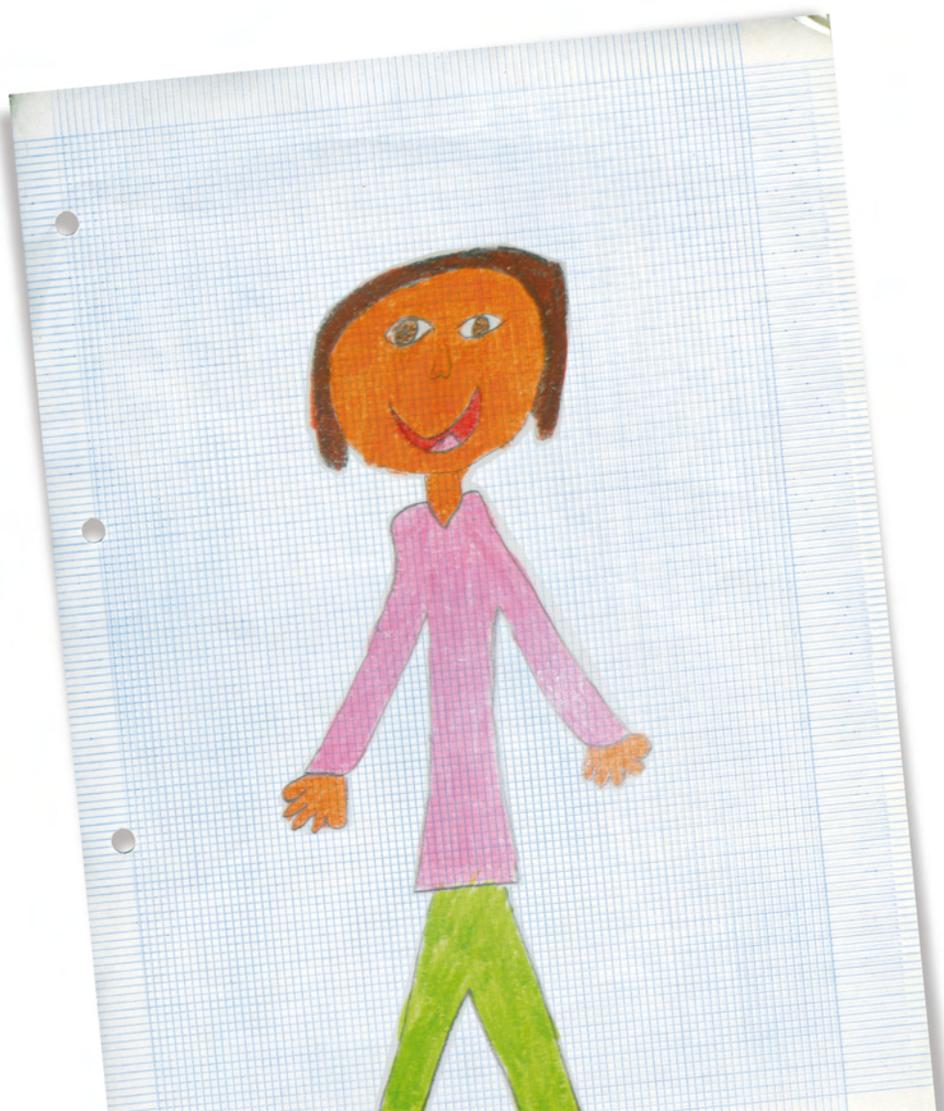
¿QUIÉN SOY? ¿Cómo soy?

Orientaciones

Si a pesar de pedir a los alumnos y alumnas que traigan fotos desde sus casas no lo hacen, el profesor realizará un dibujo de sus cuerpos.

En el proceso de reflexión, debe subrayarse la importancia de amarse a uno/a mismo/a. Las personas que nos rodean nos quieren por cómo somos y no por lo que hacemos.

Es conveniente que el profesor o profesora se muestre como ejemplo y que ayude así a elaborar el ejercicio. Es importante, por su parte, la ubicación del profesor o profesora en el aula, es decir, que participe en el círculo como el resto.



¿QUIÉN SOY?
¿Cómo soy?



1.2.2. Danza continua

Introducción

Amarnos y comprendernos nos empuja a amar y comprender al resto.

Objetivos

- Conocerse y amarse a uno/a mismo/a.
- Darse cuenta y aceptar que somos seres únicos y diferentes al resto.

Metodología

Pondremos música en clase y bailaremos al ritmo que marque la música. Cada vez que se diga en alto una característica personal (una cada vez) el profesor o profesora apagará la música y todas las personas que tengan esa característica se pondrán a la derecha del profesor o profesora. El resto permanecerá en su sitio.

Daremos un poco de tiempo para que se den cuenta de con quién se ponen.

Volveremos a poner la música y bailaremos hasta que se vuelva a decir otra característica.

Las características pueden ser de este tipo: rubio/a, nacer en marzo, miedo a la oscuridad, buen/a deportista...

Para finalizar, nos pondremos en círculo y comentaremos las características que hayamos mencionado, y les preguntaremos a los y las alumnas si se les ha ocurrido alguna otra.

Recursos

Música.

Duración

30 minutos.

¿QUIÉN SOY? ¿Cómo soy?

Orientaciones

Es conveniente elegir una canción alegre y conocida. La sala empleada no debe tener obstáculos. Además, el profesor o profesora mencionará diferentes características para que participen todos los y las alumnas.



1.3. Cada día siento emociones distintas

1.3.1. Adivinar emociones

Introducción

Las emociones son habitantes del corazón, así como los pensamientos son habitantes de la mente. El corazón y el cuerpo se unen y, por tanto, podemos expresar diferentes emociones a través del cuerpo.

Objetivos

- Darse cuenta de la emociones del resto.
- Darse cuenta del lenguaje del cuerpo.

Metodología

Escribiremos en papelitos diferentes situaciones y los meteremos en una caja. Después el profesor o profesora cogerá uno y escenificará la situación. Para expresar emociones se pueden utilizar el cuerpo y la cara, pero no la voz (haremos ejercicios de mímica).

Cada alumno o alumna interpretará una situación y el resto deberán adivinarlo.

El primero que lo adivine interpretará la siguiente situación.

Para finalizar, en círculo, hablaremos sobre las situaciones escenificadas: tendrán que expresar qué emociones les ha causado.

Situaciones:

- Has estado mucho tiempo haciendo los deberes y cuando has ido a recogerlos alguien los ha roto.
- Alguien de tu familia está muy enfermo/a.
- Te quedas solo/a en casa.
- Vas a viajar con tu madre y padre.

¿QUIÉN SOY?

Cada día siento emociones distintas

Recursos

- Papel
- Lápiz
- Caja

Duración

60 minutos.

Orientaciones

Las situaciones se pueden interpretar individualmente o en grupos. En caso de que se hagan de forma individual, prepararemos tantas situaciones como alumnos o alumnas haya en clase. En grupo, formaremos grupos de cuatro alumnos o alumnas. Fomentaremos la creatividad, explicando claramente las situaciones y mencionando únicamente aquello que no se puede hacer.



¿QUIÉN SOY?

Cada día siento emociones distintas

1.3.2. La flor

Introducción

Hasta ahora hemos estado sintiendo emociones y estamos creando el diccionario de las emociones. El siguiente paso es hablar sobre nuestras emociones: *¿En qué situaciones siento esta emoción? ¿Qué actitud me provoca a mí y al resto?*

Objetivos

- Ser capaz de expresar emociones.
- Darse cuenta de que todos y todas tenemos emociones parecidas.

Metodología

Pondremos música alegre y pediremos a los alumnos y alumnas que digan qué sienten en el cuerpo cuando están contentos/as, y cómo lo expresan.

Después, dibujarán una flor en una cartulina.

Dibujaremos en el centro de la flor la palabra alegría, y en los pétalos cuándo o en qué situaciones sienten alegría (aceptaremos todas las respuestas).

Cada cual puede leer lo que ha escrito en su flor. Después, decorarán cada flor y las colgarán.

Recursos

- Flor
- Pinturas
- Tijeras

Duración

60 minutos.

¿QUIÉN SOY?

Cada día siento emociones distintas

Orientaciones

Podemos hablar de otras emociones a través de otro tipo de música: vergüenza, miedo, etc.

Haremos un librito uniendo las diferentes emociones plasmadas en las flores.



- (- Estoy contento porque estoy haciendo esta flor.
- Estoy contento porque tengo muchos amigos.
- Estoy contento porque son mis cumpleaños.
- Estoy contento porque estoy en el colegio.
- Estoy contento porque pronto llegan los carnavales.
- Estoy contento porque tengo una tortuga.
- Estoy contento porque olentzero se ha portado bien.
- Estoy contento porque mamá me quiere mucho.)



¿QUIÉN SOY?



1.4. ¿Cómo me ve el resto?

1.4.1. ¿Cómo me ven?

Introducción

Para conocernos a nosotros/as mismos/as, es imprescindible conocer tanto nuestros puntos débiles como nuestros puntos fuertes. La opinión del resto juega un papel fundamental en el autoconocimiento.

Objetivos

- Desarrollar el autoconocimiento a través de la opinión del resto.
- Valorar las características positivas de uno/a mismo/a.
- Desarrollar la observación.

Metodología

Prepararemos unas fichas en las que haya una columna con diferentes características y dibujos que correspondan a esas características. Pegaremos con celo una ficha en la espalda de cada alumno/a. Los y las alumnas pasearán por el aula marcando con un bolígrafo (y siendo marcados/as) con una X las características que vea en el resto. Continuaremos hasta que todos los y las alumnas tengan alguna X. Entonces les daremos 5 minutos para que lo lean.

Reflexión: *¿De qué me he dado cuenta?, ¿Me ha gustado?, ¿Qué me hubiera gustado que hubieran puesto y no lo han hecho?, ¿Los amigos y amigas me ven tal y como soy?*

Recursos

- Lápiz
- Tarjetas de cartulina 50x30cm
- Celo

Duración

60 minutos.

¿QUIÉN SOY? ¿Cómo me ve el resto?

Orientaciones

Todas las características deben ser positivas. El profesor o profesora deberá estar atento/a para asegurarse de que cada alumno/a marque una sola X y para que todos los y las alumnas tengan sus X correspondientes. Asimismo, conviene realizar el ejercicio en un espacio sin obstáculos.

ASÍ ME VEN MIS COMPAÑEROS/AS

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

¿QUIÉN SOY?
¿Cómo me ve el resto?

1.4.2. Mis bolsas

Introducción

Para conocernos a nosotros/as mismos/as, es imprescindible conocer tanto nuestros puntos débiles como nuestros puntos fuertes. La opinión del resto juega un papel fundamental en el autoconocimiento.

Objetivos

- Explicar las emociones de cada uno/a.
- Que cada uno/a se exprese tal y como es.
- Decir a los y las demás lo que piensa cada cual de ellos y ellas.

Metodología

Guardaremos algunos juguetes pequeños dentro de una bolsa para que los y las alumnas adivinen qué hay dentro. ¿Se puede adivinar lo que hay dentro viendo sólo lo de fuera?

A continuación deberán describir la bolsa: a veces nosotros y nosotras parecemos una cosa por fuera pero por dentro somos otra cosa diferente. De forma individual, podrán meter la mano e intentar adivinar qué es lo que tocan. Después, nos sentaremos en círculo y volcaremos la bolsa. Entonces verán si lo han adivinado.

Además, repartiremos bolsas de papel, periódicos... Utilizando fotos y palabras recortadas de los periódicos describirán cómo son sus compañeros y compañeras por dentro, y lo pegaremos en las bolsas para decorarlas.

Reflexión: les preguntaremos si han aprendido cosas nuevas sobre sus compañeros y compañeras.

¿QUIÉN SOY? ¿Cómo me ve el resto?

Recursos

- Una caja
- Juguetes pequeños
- Bolsa de papel
- Periódicos
- Tijeras, pegamento, pinturas...

Orientaciones

Otra alternativa es repartirles bolsas de papel y revistas. Los alumnos y alumnas recortarán algunas fotos con las que se sientan identificados/as y decorarán las bolsas. Después se las intercambiarán.

Finalmente, nos sentaremos en círculo y preguntaremos a los alumnos y alumnas si han aprendido cosas nuevas sobre sus compañeros y compañeras.



2. MANEJO MIS EMOCIONES

2.1. Las emociones son poderosas

2.1.1. Dibujando botellas

Introducción

Las emociones son parte de la vida y su expresión se crea por medio de intensidades diferentes. Sus consecuencias pueden ser buenas o malas para nosotros y nosotras o para el resto. La regulación de la intensidad de las emociones nos ayuda a tener bajo control nuestra vida.

Objetivos

- Entender que cada emoción tiene intensidades distintas.
- Ver que todos y todas sentimos las mismas emociones.
- Analizar las situaciones que provocan las distintas intensidades.

Metodología

Elegiremos las emociones básicas (rabia, alegría, pena...) y le asignaremos un color a cada una. Después elegiremos una de las emociones, por ejemplo la rabia (color negro). Dividiremos el aula en 4 grupos y daremos a cada grupo una botella de agua llena. Cada grupo meterá unas gotas de pintura en cada botella creando así intensidades distintas. Sentados y sentadas en círculo, comentaremos que lo mismo ocurre con las emociones, es decir, que todos y todas sentimos las mismas emociones aunque tal vez con intensidades distintas. A cada alumno y alumna se le asignará un folio en el que escribirá en qué situaciones siente esa intensidad de emoción. Una vez terminado, juntaremos a todos y todas y comentaremos.

MANEJO MIS EMOCIONES

Las emociones son poderosas

Recursos

- Botellas
- Agua
- Pinturas
- Folios

Duración

60 minutos.

Orientaciones

El ejercicio se puede realizar con cualquier emoción. Los niños y niñas se dan cuenta de que lo que a una persona le produce una emoción con intensidad alta a otra persona puede producirle una emoción con intensidad baja.



MANEJO MIS EMOCIONES

Las emociones son poderosas

2.1.2. Cartas de las emociones

Introducción

Las palabras que expresan las intensidades de las emociones tienen que estar dentro de nuestro diccionario para que podamos expresar en qué medida sentimos las sensaciones. No podemos negar que podemos sentir muchas emociones agradables y desagradables, ya que son inherentes a nuestra vida y nos ayudan a conocernos más a nosotros/as mismos/as.

Objetivos

- Enriquecer el diccionario de emociones.
- Ver la intensidad de las emociones.

Metodología

Haremos cartas con las siguientes emociones: miedo, tristeza, amor y alegría. Daremos una intensidad diferente a cada una.

MIEDO	TRISTEZA	AMOR	ALEGRÍA
Preocupación	Pena	Confianza	Felicidad
Susto	Soledad	Seguridad	Contento/a
Intranquilidad	Desesperación	Amistad	Gusto
Angustia	Pesimismo	Aceptación	Agradecimiento

Repartiremos las cartas e iremos formando familias, recopilando las cartas correspondientes a cada emoción. Los alumnos y alumnas formarán grupos de 4, y a cada grupo se le dará un juego de cartas y se seguirán mismas normas que en el juego de cartas de familias. Se repartirán todas las cartas. Empezará quien esté a la derecha de quien ha repartido: pedirá a cualquier compañero o compañera, una por una, las cartas le faltan para formar una familia.

MANEJO MIS EMOCIONES

Las emociones son poderosas

Para pedir una carta de una determinada familia, el alumno o alumna deberá tener alguna carta de esa familia de antemano. Si pide la carta y acierta (si su compañero o compañera la tiene, éste se la dará), continuará pidiendo cartas al compañero o compañera que desee hasta que falle (hasta que ese compañero o compañera no tenga la carta que le ha pedido). En ese momento el turno pasará al último alumno o alumna al que se le ha pedido una carta. Cuando se completa una familia, se deja en la mesa. Cuando se completen todas las familias, ganará quien más cartas haya logrado (no quien haya completado más familias).

Duración

60 minutos.

Recursos

Cartas.

Orientaciones

Podemos utilizar las emociones que queramos. Otra variante puede ser el juego de memoria.

amistad

angustia



confianza

pesimismo

inquietud

2.2. Las emociones nos ayudan o nos dañan

2.2.1. El semáforo

Introducción

A veces, ante situaciones determinadas nuestras reacciones no son las más adecuadas para nuestra salud o la del resto. Mejorar la regulación de nuestras emociones supone tener dominio de nuestras reacciones y tener capacidad de expresarlas adecuadamente.

Objetivos

- Aprender a dirigir las emociones adecuadamente.
- Identificar emociones.
- Aceptar las emociones.
- Analizar y valorar la respuesta adecuada.
- Regular las emociones.

Metodología

Cada cual explicará una situación en la que perdió el control. Para ello, el profesor o profesora mencionará las siguientes situaciones:

- Estamos jugando a fútbol y alumnos y alumnas más mayores vienen a quitarnos el campo.
- Estoy haciendo cola y un o una compañero/a intenta colarse.
- El profesor o profesora me pregunta algo, y como no sé la respuesta, mis compañeros y compañeras se ríen.

Entre todos y todas elegiremos una situación y la analizaremos. Para ello el profesor o profesora tendrá 3 círculos: rojo, naranja y verde.

ROJO: identificar la emoción que ha vivido en esa situación.

NARANJA: reflexionar, identificar, analizar la situación. Analizar qué le ha hecho ponerse así.

VERDE: Darse cuenta que hay muchas formas adecuadas de expresar las emociones.

Hacerle frente a la situación sin dañar a nadie.

MANEJO MIS EMOCIONES

Las emociones nos ayudan o nos dañan

Por ejemplo: estamos jugando a fútbol.

- Círculo rojo: siento rabia.
- Círculo naranja: ¿si estábamos jugando nosotros y nosotras, por qué vamos a marcharnos?
- Círculo verde: jugaremos todos y todas juntas. Dividiremos el campo. Cada día jugará un grupo.

Recursos

Cartulinas y pinturas.

Duración

60 minutos.

Orientaciones

Es aconsejable realizarlo cada vez que se produzca en el aula una situación impulsiva.

MANEJO MIS EMOCIONES

Las emociones nos ayudan o nos dañan

2.2.2. Semáforo II

Introducción

A veces, ante situaciones determinadas, nuestras reacciones no son las más adecuadas para nuestra salud o la del resto. Mejorar la regulación de nuestras emociones supone tener dominio de nuestras reacciones y tener capacidad de expresarlas adecuadamente.

Objetivos

- Aprender a dirigir las emociones adecuadamente.
- Aceptar las emociones.
- Regular las emociones.

Metodología

Se hacen 2 semáforos (rojo y verde) y, colocándonos en círculo, se presentan unas situaciones.

Situaciones:

- Mi hermano me ha cogido el juguete sin permiso
- Mi hermana se ha reído de mí
- Mi padre ha tirado a la basura algunos papeles míos
- Mi amiga no me deja jugar con la pelota

Ante esas situaciones los alumnos y alumnas darán diferentes alternativas (levantarán el semáforo rojo si es una alternativa inadecuada y verde si es adecuada). Entre todos y todas escribirán en la pizarra las diferentes alternativas adecuadas que existen, para que sepan que hay opciones diferentes. Hay que dejar a un lado las alternativas inadecuadas, subrayando que son dañinas.

MANEJO MIS EMOCIONES

Las emociones nos ayudan o nos dañan

Recursos

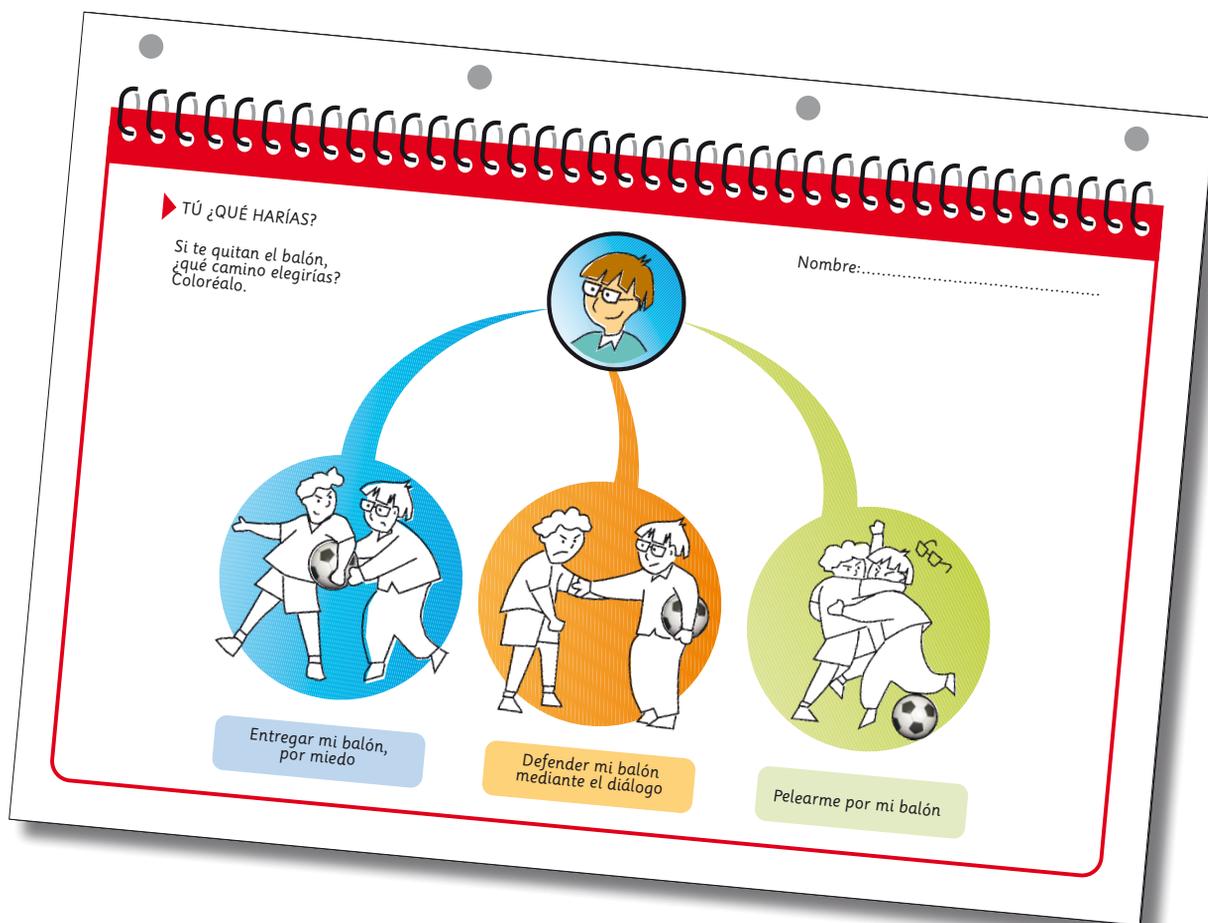
Cartulinas y pinturas.

Duración

60 minutos.

Orientaciones

Las alternativas que sean adecuadas pueden escribirlas en cartulinas y colgarlas en las paredes.



MANEJO MIS EMOCIONES

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

2.3.1. El contratiempo

Introducción

A menudo pensamos no podemos controlar las respuestas provocadas por algunas emociones. A través de este ejercicio, les enseñaremos que en parte son responsables de sus actos, y que sí pueden controlarlos. A un estímulo no le corresponde únicamente una sola respuesta positiva, es muy importante cómo es cada cual a la hora de interpretar y responder a un estímulo.

Objetivos

- Identificar situaciones en las que no se controla la impulsividad.
- Aceptar que las emociones están ahí.
- Identificar distintas formas de regular.
- Identificar situaciones en las que vivimos emociones de manera intensa.

Metodología

Los alumnos y alumnas se tumban en el aula, boca arriba y con los ojos cerrados. El profesor o profesora irá produciendo distintas emociones (acercándose a los niños y niñas, haciéndoles cosquillas, tocándoles con una pluma, tocando la flauta, tocando fuertemente el tambor...).

Los niños y niñas deberán aprender a mantenerse relajados/as y con los ojos cerrados, aunque la situación exterior le produzca emociones fuertes.

Comentaremos en grupo si han conseguido controlarse, cuánto les ha costado.



MANEJO MIS EMOCIONES

¿Qué puedo hacer para que las emociones me ayuden?

Recursos

- Pluma
- Tambor
- Flauta

Duración

60 minutos.

Orientaciones

A través de este ejercicio aprenderán a afrontar las emociones que sienten. Aunque sientan emociones inesperadas o la intensidad de esas emociones sea diferente, deberán ser capaces de estar tranquilos y tranquilas.

Es conveniente realizar este ejercicio varias veces a lo largo del curso para observar la evolución de los alumnos y alumnas. Deberíamos utilizar un aula grande, con pocos obstáculos, poca luz e intentar conseguir un ambiente tranquilo.

MANEJO MIS EMOCIONES

¿Qué puedo hacer para que las emociones me ayuden?

2.3.2. El reloj

Introducción

Cuando controlamos nuestras emociones, nos sentimos mejor, tomamos decisiones más acertadas y valoramos mejor el trabajo del resto. Es decir, actuamos de una forma adecuada.

Objetivos

- Controlar la impulsividad.
- Aceptar que tenemos emociones.
- Identificar diferentes formas de regular.

Metodología

El profesor o profesora tendrá un reloj con segundero. Los niños y niñas harán un círculo, e individualmente, cerrarán los ojos y calcularán cuándo pasa un minuto. El minuto comienza cuando el alumno o alumna cierra los ojos. Cuando crean que ha pasado un minuto dirán “Stop”, y el profesor o profesora parará el reloj y les enseñará el resultado; si se ha pasado del minuto, si ha llegado...Repetiremos el proceso con cada alumno y alumna. Para finalizar, nos sentaremos en círculo y fomentaremos la reflexión, haciendo preguntas del tipo: ¿Habéis conseguido llegar al minuto? ¿Qué estrategia habéis empleado para acertar? ¿Por qué no lo habéis conseguido?

Recursos

Reloj.

Duración

Un minuto con cada alumno o alumna.

MANEJO MIS EMOCIONES

¿Qué puedo hacer para que las emociones me ayuden?

Orientaciones

Este ejercicio nos servirá para regular la impulsividad, porque los alumnos y alumnas de esta edad suelen ser bastante impulsivos e impulsivas. Es aconsejable realizarlo varias veces para ver la evolución. Es interesante también para ver el ritmo de cada alumno/a.

Asimismo, es conveniente realizar el ejercicio al final del primer curso, puesto que para entonces, los alumnos y alumnas ya estarán capacitados para contar.



MANEJO MIS EMOCIONES

2.4. Aprendo a regular

2.4.1. Representaciones

Introducción

Ante una situación hay varias formas de actuar; cada forma de actuar tiene sus consecuencias y siempre hay una que es más adecuada. Conocer las posibles consecuencias nos ayuda a elegir la respuesta que más nos conviene.

Objetivos

- Diferenciar pensamientos positivos y negativos.
- Ver que siempre podemos sacar algo positivo de cada situación.

Metodología

Cada alumno y alumna tendrá dos cartulinas: en una de ellas dibujará un sol, y en la otra una nube. El profesor o profesora hará una lista de pensamientos negativos:

- No quieren jugar conmigo.
- Este trabajo es muy difícil, no lo podré hacer.
- Si llueve no podremos jugar con la pelota.

Los alumnos y alumnas se dividirán en grupos y representarán las situaciones. Con ellas, tendrán los pensamientos positivos y negativos. Al terminar cada actuación, el alumno o alumna tendrá que hacer una valoración de la situación. Cuando sean positivas levantarán la “tarjeta de sol” y cuando sean negativas la “tarjeta de nube”.

Al terminar, nos sentaremos en círculo y haremos una lista de las situaciones que nos han provocado pensamientos negativos. Entonces, nos daremos cuenta de que se pueden convertir en pensamientos positivos. Emplearemos los siguientes ejemplos:

- No quieren jugar conmigo..... voy a ir con otros/as amigos/as
- Este trabajo es muy difícil, no lo podré hacer..... voy a intentar sacar este trabajo
- Si llueve no podremos jugar con la pelota..... vamos a jugar en el frontón



MANEJO MIS EMOCIONES

Aprendo a regular

Recursos

- Situaciones para representar.
- Tarjetas de sol y nube.

Duración

60 minutos.

Orientaciones

Es importante subrayar que cada situación tiene su lado bueno y que de esta forma, aprendemos a vivir positivamente.



MANEJO MIS EMOCIONES

Aprendo a regular

2.4.2. Reflexión

Introducción

Los pensamientos positivos nos hacen sentir bien y los negativos mal. Ante una situación hay dos opciones, y depende de nuestra actitud que ante esa situación elijamos el pensamiento positivo. Ser capaz de eso, nos lleva a una vida relajada y feliz.

Objetivos

- Saber distinguir los pensamientos positivos y los negativos.
- Entender que siempre podemos sacar algo positivo de cada situación.

Metodología

Presentaremos la siguiente situación: una criatura no me deja jugar con ella.

Analizaremos la situación teniendo en cuenta tres aspectos:

- situación: *no me deja jugar*
- emoción: *estoy triste*
- actitud:
 - *voy a jugar con otros/as niños/as*
 - *empiezo a llorar*
 - *me aísto*

Analizaremos cuáles son los pensamientos positivos y cuáles los negativos. Además, observaremos cómo los negativos pueden convertirse en positivos.

Recursos

Diversas situaciones.

Duración

60 minutos.

MANEJO MIS EMOCIONES

Aprendo a regular

Orientaciones

Una vez realizado este trabajo de forma general, se pueden repartir otras situaciones y que las trabajen en grupos pequeños. Se puede preparar, también, una hoja especificando situación, emoción y actitud.



MANEJO MIS EMOCIONES

2.5. Aprendo a relajarme

2.5.1. Pinocho

Introducción

Las personas que dominan las técnicas de relajación tienen mayor capacidad de concentración, de aprender nuevas cosas, de controlar la impulsividad... En definitiva, tienen mayor capacidad que las que no las dominan.

Objetivos

- Aprender a relajar el cuerpo.
- Tener control del cuerpo.

Metodología

El profesor o profesora contará el cuento de Pinocho, y les hará las siguientes preguntas: *¿De qué material es Pinocho? ¿Cómo se mueve?* Todos y todas nos sentiremos como Pinocho, y nos moveremos por el aula como si fuéramos muñecos y muñecas de madera.

Pondremos una música relajante y les diremos que Pinocho se acuesta. Los alumnos y alumnas se tumbarán boca arriba. Luego, les diremos que Pinocho se va estirando y estirando, y de pronto, como si se hubieran soltado, el cuerpo se relaja. Estarán tan relajados y relajadas que el cuerpo les pesará mucho (se puede hacer variando partes del cuerpo).

Recursos

El cuerpo.

Duración

60 minutos.

Orientaciones

Es aconsejable hacerlo varias veces, sobre todo cuando los alumnos y alumnas estén nerviosos/as o enfadados/as para que aprendan a relajarse.



MANEJO MIS EMOCIONES

Aprendo a relajarme

2.5.2. La alfombra mágica

Introducción

El cuerpo puede transmitir diferentes sensaciones que son favorables para relajarnos. El cuerpo nos ofrece la posibilidad de sentir, transmitir y recibir energía. Posibilita dirigir y controlar las situaciones.

Objetivos

Aprender a relajarse.

Metodología

Cada alumno y alumna buscará un sitio en el que se sienta cómodo/a para tumbarse, y se apagarán las luces de clase. Pondremos música y les diremos que cierren los ojos. Entonces les contaremos el cuento de Aladín. Al finalizar, los alumnos y alumnas harán de Aladín, y con su alfombra mágica van a pasear por el cielo, y van a ir a un sitio donde son felices. Poco a poco, se les dirá que tendrán que “volver” a clase. Se apagará la música y poco a poco empezarán a moverse.

En círculo, cada cual comentará dónde ha estado y cómo se ha sentido.

Recursos

Música relajante.

Duración

30 minutos.

Orientaciones

Después de comentar el viaje podrán dibujarlo. Este ejercicio puede realizarse en el aula de psicomotricidad, para que los alumnos y alumnas se sientan cómodos y cómodas en las colchonetas.



3. ME GUSTA CÓMO SOY

3.1. Soy optimista

3.1.1. Pensamiento positivo

Introducción

A menudo, los niños y niñas reciben valoraciones negativas de su entorno, que disminuyen su autovaloración. En esos casos, es importante reforzar el autoconcepto del alumno/a.

Objetivos

- Impulsar la autoestima positiva.
- Aprender a contrarrestar los mensajes negativos.
- Convertir los pensamientos negativos en positivos.

Metodología

Los alumnos y alumnas harán una caja de cartulina: les diremos que la utilizarán para guardar un tesoro, y que por tanto, tiene que ser una caja personal, bonita y dura.

Después, les ofreceremos frases positivas: por ejemplo, *soy importante, hago cosas bien, estoy a gusto conmigo/a mismo/a, merezco que alguien me quiera...* Les explicaremos a los alumnos y alumnas que algunas personas, cada vez que hacen algo mal, se dicen a sí mismas cosas negativas: *no valgo nada, soy tonto/a...* Estas frases no nos ayudan a aprender de nuestros errores. En cambio, frases como: *puedo hacerlo mejor, voy a preguntar a alguien cómo puedo hacerlo...* nos ayudan a aprender de nuestros errores.

Entre todos y todas, deberán elegir una frase. Emplearán la misma frase a lo largo de toda una semana, y después será sustituida por otra. Pondremos la frase en la mesa de cada alumno y alumna. Repetirán esta frase mientras hacen cualquier cosa, incluso mientras se lavan las manos. También tendrán que repetirla al entrar en clase.

Cuando termine la semana, guardarán la frase en la caja que han hecho.



ME GUSTA CÓMO SOY

Soy optimista

Recursos

- Cartulina
- Pinturas
- Lápiz

Duración

Un mes.

Orientaciones

Cada semana emplearemos una frase distinta, durante un mes. Al final del mes juntaremos todas las frases, formando un librito que colorearán y adornarán. Una vez que se acostumbren, utilizarán frases positivas para hacer frente a situaciones difíciles.



ME GUSTA CÓMO SOY
Soy optimista

3.1.2. Cartas

Introducción

Los pensamientos negativos no son nada favorables para mantener un nivel de autoconfianza adecuado, puesto que bajan el rendimiento físico e intelectual.

Objetivos

- Convertir los pensamientos negativos en positivos.
- Construir pensamientos positivos.

Metodología

Se hacen dos grupos: cada participante de uno de los grupos, utilizando cartulinas, hará un dibujo de un sol. Los y las participantes del otro grupo harán un dibujo de una papelera. Después, los dos grupos se sentarán en el suelo, un grupo enfrente del otro grupo. En la mitad, se ponen los dibujos hechos por los grupos. Las que tienen un sol reflejan pensamientos positivos, y las que tienen una papelera reflejan pensamientos negativos. Se ponen las cartas boca abajo. Se levantan dos alumnos o alumnas de cada grupo y cogen una carta cada uno/a (una con un sol y la otra con una papelera). El alumno o alumna que haya cogido el sol tendrá que decir un pensamiento positivo: *si me esfuerzo más, haré mejor los trabajos*. El alumno o alumna que esté enfrente de él o ella tendrá que responderle con una frase en negativo (*por mucho que estudies no vas a hacer los ejercicios bien*) y tirar esa carta a la papelera.

Después, nos quedamos con todas las frases positivas y las escribimos en un mural para no olvidarlas. Para terminar, sentados/as en círculo, haremos una reflexión sobre lo escrito en el mural.

ME GUSTA CÓMO SOY

Soy optimista

Recursos

- Papel
- Cartulina
- Pinturas

Duración

Una sesión de 60 minutos.

Orientaciones

Los pensamientos negativos pueden estar escritos en las cartas para que los alumnos y alumnas los cambien a positivos.

El ejercicio puede repetirse intercambiando los roles entre los grupos.

3.1.3. La caja mágica

Introducción

Tener una buena imagen de nosotros/as mismos/as es imprescindible para nuestro bienestar. Conocernos, aceptarnos y querernos nos proporciona una mayor capacidad para hacerle frente a la vida. Ayudarles a los alumnos y alumnas a respetarse y a estimarse es una manera de empezar a construir una actitud tolerante hacia el resto. Aquellos niños y niñas que conocen bien sus cualidades y tienen autoestima tienen una concepción más clara del mundo, y sienten curiosidad respecto a los puntos de vista de las demás personas.

Objetivos

- Considerar que somos únicos/as y especiales.
- Fomentar una buena imagen de nosotros/as mismos/as.
- Ser conscientes de los sentimientos agradables que tenemos y ser capaces de valorarlos.
- Experimentar el conocimiento de uno/a mismo/a.

Metodología

Los alumnos y alumnas se sentarán en círculo y el profesor o profesora les hará la siguiente pregunta: *¿Quién es para vosotros y vosotras la persona más especial del mundo?* Les daremos tiempo para responder y, seguidamente, les diremos lo siguiente: *Aquí tengo la caja mágica; cada uno de vosotros y vosotras deberá mirar dentro de la caja y sabrá quién es la persona más importante del mundo.* Para ello, en una esquina del aula tendremos una caja con un espejo dentro.

Los niños y niñas pasarán individualmente por delante de la caja. El profesor o profesora observará sus reacciones, y si le parece oportuno, hará algún comentario. Antes de que vuelvan a su sitio, les diremos a los alumnos y alumnas que guarden en secreto lo que han visto. Cuando todos y todas hayan visto lo que hay en la caja, reflexionaremos:

ME GUSTA CÓMO SOY

Soy optimista

- ¿Os ha gustado lo que habéis visto?
- ¿Qué habéis sentido al veros en el espejo?
- ¿Os habéis dado cuenta de quién es la persona más importante del mundo?

Recursos

- Caja
- Espejo

Duración

60 minutos.

Orientaciones

Es muy interesante realizar este ejercicio con los alumnos y alumnas de los primeros cursos de Educación Primaria.



3.1.4. El periódico de mis noticias positivas

Introducción

Ver el lado positivo de las cosas hace que uno/a se sienta mejor. Los pensamientos positivos se crean basados en la realidad.

Objetivos

Disfrutar de los pensamientos positivos.

Metodología

Los alumnos y alumnas deberán hacer un librito. Tiene que ser lo más bonito posible, coloreándolo, haciendo dibujos o empleando fotografías. Siempre lo deberán tener en clase, y cada vez que les ocurra algo positivo (en casa o en clase) lo escribirán y lo dibujarán en el libro. Una vez por semana, harán una reflexión sobre lo que han escrito y dibujado.

Los libritos estarán separados por meses y al final del curso lo llevarán a casa.

Recursos

- Librito
- Pinturas

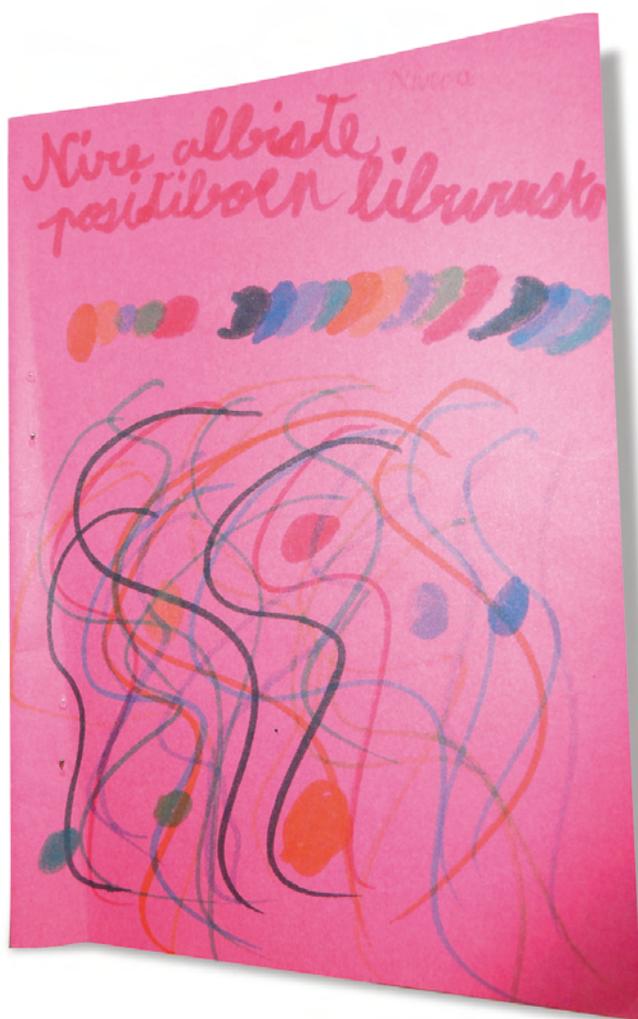
Duración

- Una sesión para hacer el librito.
- Este ejercicio se realiza durante todo el curso.

Orientaciones

Cada trimestre pueden llevar los libritos a casa para que sus familiares lo vean.

ME GUSTA CÓMO SOY
Soy optimista



(El cuaderno de mis noticias positivas)

3.2. Confío en mí

3.2.1. El juego de las sillas

Introducción

La autoestima es la confianza y aceptación que cada uno/a tiene de sí mismo o misma. El niño o niña que se quiere a sí mismo/a crea en su entorno y en él o ella misma un clima de tranquilidad.

Objetivos

- Amarse y aceptarse.
- Conocer nuestras capacidades y limitaciones.
- Sentirse parte de un grupo.

Metodología

Jugaremos al juego de las sillas. Se ponen las sillas en círculo (tantas sillas como alumnos y alumnas), y tras quitar una de las sillas, explicaremos el juego: mientras suene la música los niños y niñas deberán bailar alrededor de ellas siguiendo el ritmo, sin detenerse. Cuando la música pare, se intentarán sentar en una silla. El niño o niña que se quede sin silla quedará eliminado/a, y dirá: *yo he perdido, pero yo hago....muy bien*. Se sigue así hasta que solo quede un niño o niña y se le proclame ganador/a. Este tendrá que decir: he ganado yo, pero no soy tan bueno/a en.....Para finalizar, haremos una reflexión sobre el ejercicio: ¿Qué habéis sentido la primera vez que habéis hecho el ejercicio? ¿Y la segunda? ¿Qué ha cambiado de una a otra?

Recursos

- Sillas
- Música

Duración

Una sesión.

ME GUSTA CÓMO SOY

Confío en mí

Orientaciones

Debemos tener en cuenta el espacio del aula para realizar el ejercicio. Por otra parte, el profesor o profesora debería subrayar, en el segundo ejercicio, que el juego no es una competición, que todos y todas tenemos aspectos positivos y que fracasar en uno de ellos no significa ser un fracasado o fracasada en todo.



ME GUSTA CÓMO SOY
Confío en mí

3.2.2. Hago feliz al resto

Introducción

La autoestima es la confianza y aceptación que cada uno/a tiene de sí mismo/a. El niño o niña que se quiere a sí mismo/a crea en su entorno y en él o ella misma un clima de tranquilidad.

Objetivos

- Aprender a valorar positivamente al resto y sentirse valorados/as por ellos y ellas.
- Analizar los aspectos positivos de los compañeros y compañeras.

Metodología

Se ponen las sillas en círculo (de cara al centro) y cada alumno y alumna se sienta en una silla. El profesor o profesora les dirá que piensen en un compañero o compañera de clase, y en lo que les gusta de esa persona para ellos/as mismos/as. Después, se le dará el turno a un alumno o alumna, que se levantará y situándose delante del compañero o compañera que haya elegido, dirá algo positivo sobre él o ella y volverá su sitio. Quien haya sido elegido/a, se levantará y hará lo mismo con otro alumno o alumna; así hasta que pasen todos y todas. Una vez terminada la actividad se crea un debate: *¿Cómo te has sentido cuando te han dicho algo positivo?*

Recursos

Sillas.

Duración

60 minutos.

ME GUSTA CÓMO SOY

Confío en mí

Orientaciones

El juego tendrá la siguiente norma: una misma persona no podrá repetir.

Otra forma de realizar esta actividad es meter los nombres de todos y todas las alumnas en una bolsa. Cada cual coge un papel y dice algo positivo sobre la persona que le ha tocado. Se trata de que adivinen de quién se trata.



ME GUSTA CÓMO SOY
Confío en mí

3.2.3. Hago muchas cosas

Introducción

Hay que recordar a los alumnos y alumnas que son capaces de hacer muchas cosas. Tienen que tomar conciencia de su autonomía para superar las dificultades. *Yo lo sé hacer* les da mucha seguridad.

Objetivos

- Tener las limitaciones propias como opción de mejora.
- Desarrollar la capacidad de superar las dificultades.

Metodología

El profesor o profesora les entregará a los alumnos y alumnas una ficha preparada de antemano. Los alumnos y alumnas la rellenarán y con ella en mano, se sentarán en círculo. Después, cada alumno y alumna dirá dos cosas que hace bien y dos que hace mal. Se hace una lista en la pizarra con las cosas que hacen bien. Es importante fijarse en los valores y actitudes, y no tanto en las acciones. Haremos un mural con la lista de cosas que hacen bien. Para terminar, haremos una reflexión donde los alumnos y alumnas podrán comprobar de lo que son capaces tanto en grupo como individualmente.

Recursos

- Ficha
- Pinturas
- Lápiz

Duración

60 minutos.

ME GUSTA CÓMO SOY Confío en mí

Orientaciones

Han de darse cuenta de que tienen actitudes positivas y que deben conocerlas y respetarlas.

educación primaria
1º ciclo • 6 - 8 años

84

inteligencia emocional

Nombre:.....

▶ **SÉ HACER MUCHAS COSAS**

- Pinta en verde las 3 cosas que mejor sabes hacer y en rojo las que te salen peor.

Dibujar

Bailar

Cantar

Atarme los zapatos

Leer

Ordenar

- Escribe las cosas que haces bien.

3.3. Soy capaz

3.3.1. Voy a intentarlo

Introducción

Las personas deben tener capacidad para dirigir sus vidas, teniendo en cuenta las consecuencias de las dificultades y las decisiones.

Objetivos

- Comprender la importancia de tener objetivos y metas.
- Darles pautas para tomar decisiones adecuadas.
- Desarrollar la capacidad de superar las dificultades.

Metodología

Les explicaremos qué es una meta y los esfuerzos que hay que hacer para conseguir nuestros objetivos.

Los alumnos y alumnas pensarán en una meta que quieran alcanzar, y la escribirán en una hoja que les habremos dado.

Después, escribirán los pasos que tienen que dar para conseguir hacerla realidad y la alegría que les dará lograrlo. Tras escribirlo todo, nos reuniremos en grupo y cada alumno y alumna explicará lo que tiene que hacer para lograr su objetivo. El profesor o profesora hará un seguimiento para ver si los alumnos y alumnas consiguen sus objetivos. Para eso, les pediremos que guarden la hoja en la agenda.

Recursos

- Ficha
- Lápiz
- Una hoja

Duración

60 minutos.

ME GUSTA CÓMO SOY Soy capaz

Orientaciones

Sería conveniente tomar como ejemplo a personas conocidas (padres, madres, hermanos y hermanas mayores, futbolistas, cantantes, etc.) para que los alumnos y alumnas vean qué pasos han tenido que dar para conseguir sus objetivos. Además conviene completar este ejercicio con la ayuda de madres y padres.

VOY A INTENTARLO

Nombre:.....

Dibuja lo que quieres conseguir:

En la escuela intentaré:

En casa intentaré:

3.3.2. Cometemos errores

Introducción

Es normal cometer errores, y a veces es la única manera de aprender.

Objetivos

- Ser flexibles con nosotros/as mismos/as.
- Aceptar que los errores son parte del día a día.
- Darse cuenta de que aprendemos de los errores.
- Aceptar que para aprender es necesario esforzarse.

Metodología

Les daremos una ficha a los alumnos y alumnas, donde deberán escribir un error que hayan cometido, la solución que han buscado y lo que han aprendido de ello.

Comentaremos entre todos y todas los resultados.

- Decir un error que el profesor o profesora y todos y todas podamos comentar con facilidad.
- Escribir lo que harías si fueras tú el que ha cometido ese error.
- Escribir lo que has aprendido de él o ella.

Recursos

- Ficha
- Lápiz

Duración

60 minutos.

ME GUSTA CÓMO SOY
Soy capaz

Orientaciones

Es conveniente que el profesor o profesora les dé varios ejemplos, puesto que a los alumnos y alumnas les suele costar reflexionar. Para ello, tomaremos como referencia las situaciones que se dan tanto en el colegio como en casa.

Nombre:.....

▶ **SÉ HACER MUCHAS COSAS**

• Un error fácil de cometer:

• Si lo hubiera cometido yo, me comportaría así:

• Esto es lo que he aprendido de ese error:

3.4. Tengo mi opinión

3.4.1. Soy único/a y original

Introducción

Cada persona puede hacer distintas cosas. Ser original, permite ser uno/a mismo/a. La persona que tiene una autoestima adecuada se valora como ser único/a, distinto al resto y acepta los errores y frustraciones como vía de aprendizaje.

Objetivos

- Desarrollar la autoestima.
- Aprender a valorarnos como seres únicos.
- Aceptar la opinión de cada uno/a.

Metodología

Le daremos a cada alumno y alumna un círculo, un triángulo, un cuadrado y un rectángulo de cartulina; con ellos, cada uno/a hará una composición, colando varias formas en otra cartulina. Una vez terminado, se pegarán las composiciones en clase como si fuera una exposición.

Cada alumno y alumna dará una pequeña explicación y hará una reflexión acerca de su composición. Para ello, el profesor o profesora lanzará las siguientes cuestiones:

- *¿Te ha gustado?*
- *Teniendo en cuenta las del resto, ¿qué te parece la tuya?*

Los alumnos y alumnas verán que todas las composiciones son diferentes y que todas son válidas.

Recursos

- Cartulinas
- Papel
- Pinturas



ME GUSTA CÓMO SOY Tengo mi opinión

Duración

60 minutos: 20 minutos para la composición y el resto para la reflexión.

Orientaciones

A la hora de realizar el ejercicio, puede que los alumnos y alumnas tengan la tentación de copiarse entre ellos y ellas. Para evitarlo y hacer que trabajen individualmente, les distribuiremos por toda el aula.

Para hacer la composición, podemos utilizar otros elementos, pinturas por ejemplo, dándoles colores diferentes. El resultado no es ni feo ni bonito y se debe reforzar el trabajo de cada alumno y alumna (creativo, original...).



ME GUSTA CÓMO SOY
Tengo mi opinión

3.4.2. No vemos igual

Introducción

Ante el mismo hecho, no todos y todas vemos lo mismo, no tenemos la misma opinión. Según las experiencias vividas y la valoración personal, el punto de vista de cada uno/a es diferente.

Objetivos

- Valorar las diferentes opiniones.
- Aceptarnos como seres únicos.
- Aceptar que tenemos diferentes puntos de vista respecto a lo mismo.

Metodología

Bajaremos al patio del colegio y durante 5 minutos observaremos la fachada. Para ayudar a la observación el profesor o profesora hará las siguientes preguntas:

- *¿Qué tamaño tiene?*
- *¿Qué forma?*
- *¿Cómo serían los alumnos y alumnas que estudiaron aquí hace 20 años?*

Pasado el tiempo, los y las alumnas harán un dibujo de lo que se han imaginado. Después, se creará una conversación respetando la opinión de todos y todas:

- *¿Os ha salido lo mismo?*
- *Habiendo visto lo mismo, ¿por qué han salido dibujos diferentes?*

Deben darse cuenta que todos son válidos.

Recursos

- Papel
- Lápiz

Duración

60 minutos.

ME GUSTA CÓMO SOY

Tengo mi opinión

Orientaciones

No se harán valoraciones (buenas o malas), todos los puntos de vista son válidos.

Otra forma de realizar el ejercicio es que el profesor o profesora cuelgue en la pizarra un simple dibujo, durante dos minutos aproximadamente. Después, retirará el dibujo y les pedirá a los alumnos y alumnas que lo dibujen de nuevo.



3.5. Yo decido

3.5.1. ¿Cómo actuaría?

Introducción

El alumno o alumna debe ser libre de elegir, pero debe saber también que cada decisión tiene sus consecuencias.

Objetivos

- Adquirir pautas para tomar las decisiones adecuadas.
- Desarrollar la capacidad de superar las dificultades.

Metodología

Explicaremos tres situaciones:

- *Se te acerca un perro.*
- *Tu amiga no te deja jugar.*
- *Tu padre te ha pedido que recojas la habitación.*

Después, escribiremos en la pizarra las opciones para salir de ellas, explicando también las consecuencias de cada opción. Una vez analizadas las tres opciones elegiremos entre todos y todas la mejor.

Tras analizar los problemas y las soluciones, elegiremos la más adecuada. Impulsaremos la reflexión sobre cada situación.

Recursos

- Ficha
- Lápiz
- Pinturas

Duración

60 minutos.

ME GUSTA CÓMO SOY
Yo decido

Orientaciones

Sería conveniente que las situaciones elegidas fueran del día a día de los alumnos y alumnas.

Podemos dibujar las soluciones más apropiadas y crear murales.



ME GUSTA CÓMO SOY
Yo decido

3.5.2. Lo elijo porque me gusta

Introducción

No todas las personas pensamos y valoramos igual, pero debemos ser capaces de mantener lo que pensamos. Se deben tener en cuenta las opiniones del resto, escucharlas, así como intentar aprender algo de ellas.

Objetivos

Ser capaz de expresar mis deseos y opiniones superando la presión de la opinión del resto.

Metodología

Pondremos en el suelo fotos traídas por el profesorado o el alumnado. Después los y las alumnas harán un círculo alrededor. Cada cual cogerá la foto que más le gusta y se irá a un rincón de la clase para ver la foto con tranquilidad y pensar sobre ella. Tras cinco minutos, los alumnos y alumnas se pondrán de nuevo en círculo, e individualmente, explicarán por qué han elegido esa foto. Cada vez que hable un alumno o alumna le aplaudiremos.

Recursos

Fotos.

Duración

60 minutos.

Orientaciones

En vez de fotos, también podemos utilizar juguetes, cromos, etc. Lo importante es que cada cual exprese su opinión.

inteligencia EMOCIONAL

GIPUZKOA, EDUCACIÓN emocional Y SOCIAL

educación primaria
1º ciclo • 6 - 8 años

98

inteligencia emocional



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

4. SOY BUEN/A AMIGO/A

4.1. Te escucho

4.1.1. Guardar los turnos

Introducción

Los y las alumnas deben saber que en una conversación hay momentos para escuchar y momentos para hablar. Y para ello es importante saber guardar los turnos.

Objetivos

Respetar los turnos de una conversación.

Metodología

Sentados/as en círculo, el profesor o profesora hará un esquema rítmico tocando varias partes de su cuerpo, mientras el resto escucha para luego repetirlo. Después un alumno o alumna hará otro esquema rítmico y sus compañeros y compañeras lo repetirán, así hasta que todos y todas lo hayan hecho. Para terminar, nos sentaremos en círculo y reflexionaremos con estas preguntas: *¿Os habéis percatado de la importancia de escuchar? ¿Habéis seguido los esquemas rítmicos? ¿Por qué? ¿Os ha costado mucho respetar los turnos? ¿Qué pasa si no se respetan?*

Recursos

El cuerpo.

Duración

Dependiendo del número de alumnos y alumnas, hasta que participen todos y todas.

Orientaciones

Para que el ejercicio sea más atractivo podemos utilizar también instrumentos musicales. Hay que tener en cuenta que ponerse delante del resto es muy importante, ya que provoca algunas emociones.



inteligencia EMOCIONAL

GIPUZKOA, EDUCACIÓN emocional Y SOCIAL

educación primaria
1º ciclo • 6 - 8 años

98

inteligencia emocional



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

SOY BUEN/A AMIGO/A
Te escucho

4.1.2. El teléfono

Introducción

Los alumnos y alumnas deben saber que en una conversación hay momentos para escuchar y momentos para hablar. Y para ello es importante saber guardar los turnos.

Objetivos

- Comprender la dificultad de la comunicación unidireccional.
- Ser conscientes de la importancia de escuchar.

Metodología

Dividiremos la clase en grupos pequeños (formados por 4 o 5 alumnos/as), y cada uno formará un círculo. Le daremos una cartulina con un mensaje escrito a una persona de cada grupo. Los mensajes serán del tipo: Como ha salido el sol, iremos a la playa. Al que esté a izquierda de ese alumno o alumna, le daremos cartulina y lápiz. Su labor será escribir el mensaje que reciba. Por tanto, el alumno o alumna que tiene el mensaje se lo tiene que decir al compañero o compañera que esté a su derecha (susurrando, sin que se entere el resto), y empleando grupos de palabras o sílabas. El alumno o alumna que ha recibido el mensaje hará lo mismo con la persona de su derecha, y así lo harán todos y todas. La última persona, que tiene cartulina y lápiz, escribirá el mensaje que ha interpretado, y lo compararemos con el inicial. Cuando termine un grupo, otro grupo hará el mismo ejercicio. Cuando lo hagan todos los grupos, nos sentaremos en círculo y haremos una reflexión.

Recursos

- Dos botes de yogur
- Cuerda

Duración

Una hora.

SOY BUEN/A AMIGO/A Te escucho

Orientaciones

Para que los alumnos y alumnas que no están haciendo el ejercicio no pierdan la atención, el profesor o profesora les enseñara el mensaje que hay en la cartulina, pero pidiéndoles que no den pistas. La largura del mensaje variará dependiendo de la edad. Es conveniente que todos y todas estén en silencio para realizar el ejercicio.



4.2. Te comprendo

4.2.1. El tren

Introducción

En la medida que los niños y niñas crecen y se va potenciando la regulación de las emociones, facilitamos la empatía. Es imprescindible comprender las emociones del resto para desarrollar las relaciones sociales.

Objetivos

- Comprender las emociones del resto.
- Fomentar la autoconfianza y la confianza hacia el resto.
- Comprender el lenguaje del cuerpo

Metodología

El profesor o profesora les explicará que tendrán que formar un tren. Los y las protagonistas serán ellos/as mismos/as: algunos y algunas serán los vagones, y otras personas quienes conducen. Todos y todas deberán conocer el código del conductor/a:

- Un golpe suave en la cabeza: adelante.
- Dos golpes en la cabeza: atrás.
- Un golpe en el hombro izquierdo: giro a la izquierda.
- Un golpe en el hombro derecho: giro a la derecha.
- Agarrarse la cintura con las dos manos: pararse.

Los alumnos y alumnas se dividirán en grupos pequeños y formarán varios trenes, poniéndose en fila india, y agarrando a la persona compañera que tengan delante por los hombros. Todos y todas tendrán los ojos vendados menos la última persona de la fila, que será quien conduzca y dará las órdenes al resto para que el tren se mueva a lo largo de la clase.

Finalmente, en círculo, comentaremos cómo se han sentido realizando el ejercicio: *¿Qué diferencias habéis notado? ¿Cómo os habéis sentido al cerrar los ojos? ¿Cómo os habéis sentido en grupo?*

SOY BUEN/A AMIGO/A

Te comprendo

Recursos

- El cuerpo.
- Pañuelos.

Duración

60 minutos.

Orientaciones

Conviene que los alumnos y alumnas se intercambien los roles.

El espacio debe ser adecuado: por ejemplo, el aula de psicomotricidad.

Los golpes deben ser suaves.

Otra alternativa es utilizar instrumentos musicales para guiar el tren.



SOY BUEN/A AMIGO/A
Te comprendo

4.2.2. Manco

Introducción

Ponernos en el lugar de la otra persona nos ayuda a comprenderla.

Objetivos

- Respetar a quienes no son como nosotros y nosotras.
- Darse cuenta de que somos diferentes.

Metodología

Antes de hacer el ejercicio, en el aula de psicomotricidad, el profesor o profesora preparará un circuito con obstáculos. Sentados/as en círculo, les mostrará el recorrido con sus obstáculos, que deberán saltar, para pasar por encima...etc. Cada alumno y alumna hará el circuito y después tratarán de hacerlo con las manos atadas o a la pata coja. Cuando terminen, expresarán cómo se han sentido en ambos casos. Al hacer la reflexión tendremos en cuenta que debemos respetar a quienes tienen esos impedimentos.

Una vez terminado el ejercicio comentarán cómo se han sentido y fomentaremos el respeto hacia las personas que tienen alguna limitación.

Recursos

Un pañuelo.

Duración

30 minutos.

SOY BUEN/A AMIGO/A

Te comprendo

Orientaciones

El juego se puede hacer con cualquier sentido. Por ejemplo: podemos vendarles los ojos.

Los alumnos y alumnas se atarán la mano que más usan y deberán realizar diversos ejercicios:

- Soltarse el delantal
- Atarse los cordones
- Sacar el libro y abrirlo
- Ir al baño



4.3. Lo hacemos juntos y juntas

4.3.1. Gusano

Introducción

El trabajo en equipo nos permite aprender a dar y recibir ayuda. El trabajo en grupo mejora la relación entre las personas del grupo. Cuando trabajamos en grupo, compartimos nuestra fuerza y conocimientos para la consecución de un objetivo. En entornos socializados, los alumnos y alumnas conocen la colaboración y gracias a ello conocen el mundo de los valores.

Objetivos

Aprender a trabajar en equipo.

Metodología

Los alumnos y alumnas se colocarán en dos filas. Se pondrán de rodillas, en fila india, agarrados por la cintura. Los dos equipos deben llegar a la meta, respetando las normas acordadas (no pueden soltarse, todas las personas forman un solo cuerpo). Se pueden poner obstáculos en el recorrido.

Recursos

Obstáculos.

Duración

30 minutos.

Orientaciones

Al principio, el recorrido puede ser fácil, y podemos ir complicándolo después con obstáculos.

Para dificultar el ejercicio se pondrán en fila india, pero en lugar de estar de rodillas, estarán sentados/as. Conviene hacer este ejercicio en un pasillo.





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

4.3.2. Uniendo las manos

Introducción

El trabajo en equipo nos permite aprender a dar y recibir ayuda. El trabajo en grupo mejora la relación entre las personas del grupo. Cuando trabajamos en equipo las personas ponen en común sus fuerzas y conocimientos con el fin de conseguir un objetivo. Esto refleja la importancia del trabajo en equipo.

Objetivos

- Saber trabajar ofreciendo ayuda.
- Conocer la importancia de la cooperación.

Metodología

Los alumnos y alumnas se dividirán en parejas. Después, una persona, dándole la espalda a la otra, se sentará en el suelo. El profesor o profesora dibujará varias formas geométricas en la pizarra. Cada alumno y alumna, teniendo en cuenta esas formas, hará un dibujo simple. El profesor o profesora les recordará que no pueden copiar. De cada pareja, un jugador o jugadora describirá el dibujo. Su pareja repetirá el dibujo, sin hacer preguntas. Al terminar el dibujo, compararemos ambos, mencionando las diferencias.

Recursos

- Folio
- Papeles con formas geométricas distintas
- Lápiz
- Pinturas

Duración

60 minutos.

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

Orientaciones

Los dibujos deberán ser simples. Podemos repetir el ejercicio utilizando colores o construcciones.



4.4. Eso no me gusta

4.4.1. Respuestas positivas

Introducción

Siempre que hagamos una crítica es importante hacerlo de manera positiva, para no dañar los sentimientos de la otra persona. Tener una comunicación positiva con nosotros/as mismos/as desarrolla la autoestima. Además, recibir críticas constructivas nos ayuda a tomar el camino adecuado.

Objetivos

- Practicar las críticas positivas.
- Fomentar la comunicación positiva con nosotros/as mismos/as.

Metodología

El profesor o profesora planteará algunas preguntas: *¿Qué frases negativas que no os gustan empleáis en casa, en clase o en el recreo?* Escribiremos en la pizarra las frases que salgan. También escribiremos estas frases en una cartulina:

- *No juegas bien a fútbol.*
- *No soy tu amigo/a, porque eres tonto/a.*
- *No haces nada bien.*
- *Eres muy malo/a en matemáticas.*

Nos sentaremos en círculo colocando las cartulinas en la mitad. Cada alumno y alumna cogerá una frase y la sustituirá por una positiva: por ejemplo, *no juegas bien a fútbol... ¿quieres que te enseñe?*

Recursos

Tarjetas.

Duración

60 minutos.

SOY BUEN/A AMIGO/A

Eso no me gusta

Orientaciones

La única norma es hablar en positivo. Conviene transmitir la información lograda al resto del profesorado y a madres y padres, para que se den cuenta de la importancia que tienen las críticas en el alumnado.



SOY BUEN/A AMIGO/A

Eso no me gusta

4.4.2. Respeto

Introducción

Si respetamos al resto y a nosotros/as mismos/as, seremos capaces de hacer una crítica positiva.

Objetivos

Respetarnos y respetar al resto.

Metodología

Presentaremos diversas situaciones: situaciones que reflejan el respeto hacia el resto y situaciones inadecuadas. Pueden ser las siguientes:

- Rompe el cuaderno de sus amigos/as.
- Le pega al perro.
- Siempre habla mal del resto.
- Cuida las flores.
- Está dispuesto/a a ayudar.
- Ayuda a personas mayores a cruzar la calle.

Pegaremos las situaciones positivas en una cartulina azul y las negativas en una roja.

Cada cual explicará qué situación ha elegido y dónde la ha pegado y por qué. Entre todos y todas se elegirán las situaciones positivas y qué se puede hacer para que las demás se conviertan en positivas.

Para terminar, reflexionaremos sobre las ideas que han surgido.

Recursos

Cartulina roja y azul.

Duración

60 minutos.

SOY BUEN/A AMIGO/A

Eso no me gusta

Orientaciones

Es conveniente que sean los alumnos y alumnas quienes propongan las situaciones para que hablen acerca de los hechos que les ocurren.



4.5. Expreso mi opinión de manera adecuada

4.5.1. Exposición

Introducción

Los alumnos y alumnas deben sentirse libres para expresar lo que piensan. Decir de una manera adecuada lo que piensan y sienten es un buen ejercicio para lograr una buena convivencia.

Objetivos

Ser capaces de expresar nuestros deseos, gustos y opiniones ante el resto sin sentirse influenciados/as por el grupo.

Metodología

Colocaremos fotografías de todo tipo encima de algunas mesas del aula, a modo de exposición. Cada alumno o alumna elegirá una fotografía. Dos alumnos o alumnas pueden escoger la misma fotografía. Cada uno de ellos y ellas explicará al resto la razón de su elección y, después de cada explicación, serán aplaudidos y aplaudidas por el resto del grupo.

Recursos

Fotografías.

Duración

Una sesión.

Orientaciones

En lugar de fotografías, se pueden utilizar también juegos, ropa, canciones...



SOY BUEN/A AMIGO/A

Expreso mi opinión de manera adecuada

4.5.2. El juego de los globos

Introducción

Las personas deben ser capaces de expresar lo que sienten, piensan y quieren, sin dañar al resto.

Objetivos

Saber decir no sin sentirnos mal.

Metodología

Los alumnos y alumnas se sentarán en círculo, y le daremos un globo a cada uno/a. El profesor o profesora preguntará individualmente: *¿quieres romper el globo?* Si el alumno o alumna responde sí, se pondrá el globo debajo e intentará romperlo. Si no quiere romperlo, el profesor o profesora le dirá: *tienes todo el derecho a no romperlo, no pasa nada, y pasará el turno.* Cuando todos y todas hayan participado, se iniciará una conversación para saber cómo se han sentido, sobre todo quienes no han roto el globo.

Recursos

Globos.

Duración

30 minutos.

Orientaciones

Es habitual que tengan miedo de romper el globo. En esos casos, es conveniente que no realicen el ejercicio y se mantengan como personas observadoras.



5. HÁBITOS SALUDABLES

5.1. Tengo derecho a soñar

5.1.1. Todos y todas tenemos sueños

Introducción

Los alumnos y alumnas desarrollan el pensamiento creativo, gracias al cual se crean los sueños. Los sueños son fundamentales en nuestra vida.

Objetivos

- Tener habilidad para lograr los sueños.
- Darse cuenta de que tenemos derecho a soñar.
- Darse cuenta de que se pueden lograr los sueños.

Metodología

Introduciremos el tema de los sueños comentando con los alumnos y alumnas qué son los sueños, que los sueños pueden ser a corto o a largo plazo, si ellos y ellas tienen sueños...

Cada alumno y alumna comentará sus sueños. Cada sueño se expresará a través del dibujo de un sol (dentro del sol cada cual escribirá su objetivo): los rayos cortos serán los objetivos a corto plazo largo, y los largos, los objetivos a largo plazo.

Para terminar, nos sentaremos en círculo y reflexionaremos sobre el sol que hemos creado.

Recursos

- Papel
- Pinturas

Duración

Una sesión.

Orientaciones

Este ejercicio puede utilizarse para desarrollar tanto los objetivos individuales como los grupales.



HÁBITOS SALUDABLES

Tengo derecho a soñar

5.1.2. El regalo de Ander

Introducción

Para ser feliz es fundamental lograr los objetivos personales marcados. Lograr los objetivos marcados nos provee de fuerza para seguir adelante.

Objetivos

- Darse cuenta de que debemos convertir los sueños en objetivos.
- Darse cuenta de que para lograr un objetivo se deben marcar unos pasos.
- Darse cuenta de que cuando logramos un objetivo podemos celebrarlo.

Metodología

Les contaremos el cuento de Ander y a continuación lo comentaremos:

Es el cumpleaños de Ander. Su tía vive en el extranjero y le ha enviado una carta felicitándole y comentándole cuál es el regalo que le envía.

“Querido Ander. Me gustaría mandarte una planta, pero no es posible hacerlo por correo. Por tanto, te envío dinero para que compres la planta que tú desees. Eso sí, pide permiso a tu madre”

Cuando terminó de leer la carta, Ander corrió hacia su madre y le enseñó la carta. A su madre le parece bien que Ander comprara la planta, pero le pidió que pensara detenidamente los pasos que debería dar para cuidarla adecuadamente:

- Ponerla en un lugar adecuado
- Comprar material de jardinería
- Material de trabajo, tijeras
- Selección de la planta interior o exterior

HÁBITOS SALUDABLES

Tengo derecho a soñar

Ander estaba contento preparando todo lo necesario para cuidar su planta. Sabía que implicaba mucho trabajo pero estaba dispuesto a hacerlo. Por fin, Ander fue con su madre a comprar la planta y en la tienda le dieron las recomendaciones pertinentes. Llegó a casa y la colocó en un sitio adecuado. Ander cuidaba a diario su planta y gracias a eso estaba muy bonita.

Al terminar el cuento, el profesor o profesora podrá plantear preguntas, y será el momento para la reflexión.

Duración

Una sesión.

Orientaciones

Comentaremos los pasos que se deben dar para lograr un objetivo. Los alumnos y alumnas pueden hacer un dibujo relacionado con el cuento.

HÁBITOS SALUDABLES

Tengo derecho a soñar

5.1.3. La mascota

Introducción

Para poder convertir los sueños en objetivo, éstos deben ser realistas, alcanzables y concretos.

Objetivos

- Darse cuenta de que es capaz de lograr un objetivo.
- Darse cuenta de la importancia del trabajo individual para lograr el objetivo grupal.
- Darse cuenta de la ilusión que se siente cuando se logra un objetivo.
- Trabajar el consenso a la hora de tomar decisiones.

Metodología

Entre todos y todas marcaremos un objetivo grupal y los pasos que debemos seguir para lograrlo. Evaluaremos los beneficios de lograrlo y las dificultades.

Ejemplo: Tener una mascota en clase

- Buscar un sitio para ponerla.
- Limpiarla.
- Alimentarla.

Beneficios: tener un nuevo/a amigo/a, aprender a cuidar y respetar a los animales...

Dificultades: ¿quién lo cuidara durante el fin de semana?, el olor que produce...

Respuestas a esas dificultades: establecer turnos para cuidarla el fin de semana y limpiar la jaula. Recursos: cuenco, comida, instrumentos de limpieza.

Una vez planificado todo, podremos comprar la mascota. Semanalmente deberemos confirmar que la mascota está bien, limpia...

Al finalizar el curso, analizaremos el trabajo que hemos hecho. Si hemos cumplido con los objetivos y las responsabilidades preestablecidas, lo celebraremos con una merienda.

HÁBITOS SALUDABLES

Tengo derecho a soñar

Recursos

- Caja
- Comida
- Material para limpiar la jaula

Duración

Una sesión para hacer la planificación.

Orientaciones

Puede hacerse lo mismo con un objetivo individual en caso de que tengan mascotas en casa. La mascota no tiene por qué ser un animal, también puede ser cualquier objeto.

HÁBITOS SALUDABLES

5.2. Hábito de trabajo

5.2.1. El cuento de la rana

Introducción

Los cuentos están compuestos de diversos personajes. Estos personajes viven diversas situaciones. Se pueden utilizar los cuentos para conocer diversas maneras de actuar, analizarlas y darse cuenta de las consecuencias.

Objetivos

- Darse cuenta de que hay diversas maneras de actuar.
- Darse cuenta de que gracias al trabajo podemos lograr algunos objetivos.
- Darse cuenta de que el trabajo nos hace sentir bien.
- Darse cuenta de la importancia del esfuerzo.

Metodología

Cuento: Las ranitas

LAS RANITAS

Había una vez dos ranas que cayeron en un recipiente de crema.

Inmediatamente sintieron que se hundían; era imposible nadar o flotar mucho tiempo en esa masa espesa como arenas movedizas.

Al principio, las dos patalearon en la crema para llegar al borde del recipiente pero era inútil, solo conseguían chapotear en el mismo lugar y hundirse.

Sintieron que cada vez era más difícil salir a la superficie a respirar.

Una de ellas dijo en voz alta:

- No puedo más. Es imposible salir de aquí, esta materia no es para nadar.

Ya que voy a morir, no veo para qué prolongar este dolor. No entiendo que

HÁBITOS SALUDABLES

Hábito de trabajo

sentido tiene morir agotada por un esfuerzo estéril.

Y dicho esto, dejó de patalear y se hundió con rapidez siendo literalmente tragada por el espeso líquido blanco.

La otra rana, más persistente o quizás más tozuda, se dijo: - ¡No hay caso!

Nada se puede hacer para avanzar en esta cosa. Sin embargo ya que la muerte me llega, prefiero luchar hasta mi último aliento.

No quisiera morir un segundo antes de que llegue mi hora.

Y siguió pataleando y chapoteando siempre en el mismo lugar, sin avanzar un centímetro. ¡Horas y horas!

Y de pronto... de tanto patalear y agitar, agitar y patalear...La crema, se transformó en manteca.

La rana sorprendida dio un salto y patinando llegó hasta el borde del pote.

Desde allí, sólo le quedaba ir croando alegremente de regreso a casa.

Contaremos el cuento de las ranas y crearemos un debate mediante las siguientes preguntas:

- 1-. ¿Cómo se sintieron las ranas?
- 2-. ¿Has vivido alguna vez alguna situación parecida?
- 3-. Ante una misma situación, ¿Todos/as actuamos igual?

Para terminar, nos sentaremos en círculo y sacaremos conclusiones. Las escribiremos en una cartulina y las pegaremos en la pared del aula.

Recursos

- Cuento
- Cartulina
- Lápiz

Duración

60 minutos.

Orientaciones

Existen muchos cuentos para poder desarrollar el hábito de trabajo. Es conveniente enseñarles dibujos mientras les contamos el cuento.

5.2.2. Ruleta de la fortuna

Introducción

Debemos darnos cuenta de la necesidad del trabajo. Algunas situaciones se dan por suerte (la lotería, por ejemplo) pero la mayoría exigen esfuerzo.

Objetivos

- Identificar las situaciones que se dan por la suerte y el esfuerzo
- Valorar el esfuerzo para conseguir objetivos personales

Metodología

Los alumnos y alumnas se sientan en círculo. En la mitad hay unos sobres. Algunos alumnos y alumnas cogen los sobres y, respetando los turnos, leen en alto lo que está escrito en ellos. Cada alumno y alumna deberá defender si esas situaciones se dan por suerte o por esfuerzo personal. El resto pueden participar en el debate también.

Situaciones:

- 1- Tener muchos amigos/as.
- 2- Ganar la lotería.
- 3- Encontrar algo en la calle.
- 4- Aprender a tocar el piano.
- 5- Ser amado/a por los/las demás.
- 6- Sacar buenas notas.

Recursos

- Sobres
- Papel
- Lápiz

HÁBITOS SALUDABLES

Hábito de trabajo

Duración

Una sesión de 60 minutos.

Orientaciones

Si queremos que participen todos los y las alumnas, podemos proponer tantas situaciones como alumnos y alumnas haya en clase. Tras clasificar las situaciones, los alumnos y alumnas tendrán la oportunidad de saber que podemos conseguirlos casi todo gracias a nuestro trabajo.



HÁBITOS SALUDABLES

Hábito de trabajo

5.2.3. Me gusta - no me gusta

Introducción

No siempre hacemos las cosas porque nos gusta, a veces lo hacemos por el bien de todos y todas.

Objetivos

- Darse cuenta de que todos los trabajos son importantes para la sociedad.
- Darse cuenta de los beneficios del trabajo.

Metodología

Cada alumno y alumna llevará una ficha a casa y preguntará una serie de cuestiones a su madre y a su padre (es importante crear una conversación entre padres, madres e hijos/as). Los alumnos y alumnas leerán las respuestas de sus madres y padres en clase. El profesor o profesora escribirá los oficios de padres y madres en la pizarra, y sentados/as en círculo, hablaremos sobre ellos. Finalmente crearemos un libro con los oficios y trabajos de padres y madres de los alumnos y alumnas.

Recursos

- Cuestionario
- Lápiz
- Cartulina

Duración

2 sesiones.

Orientaciones

Es conveniente fomentar el diálogo entre progenitores e hijos e hijas. Podemos aprovechar la reunión de padres y madres para explicarles el ejercicio y darles instrucciones. Asimismo, podemos utilizar el ejercicio para comentar lo quieren ser cuando sean mayores. Pueden dibujarlo en un papel y hacer un librito.

Nombre:.....

▶ **OFICIO DE LA MADRE Y EL PADRE**
Oficio del padre: _____
Oficio de la madre: _____

▶ **¿Qué querías ser cuando eras pequeño o pequeña?**
Padre: _____
Madre: _____

▶ **¿Lo has conseguido?**
Padre: _____
Madre: _____

▶ **¿Te ha costado mucho conseguir lo que querías?
O si no lo has logrado, ¿por qué ha sido?**
Padre: _____

Madre: _____

▶ **¿Estás contento o contenta con el trabajo que tienes hoy en día?
¿Lo cambiarías?**
Padre: _____

Madre: _____

5.3. Hábitos saludables

5.3.1. Pirámide

Introducción

Los hábitos saludables nos llevan a una vida equilibrada y adecuada.

Objetivos

- Tener unos hábitos básicos saludables.
- Darse cuenta de los aspectos beneficiosos y perjudiciales para la salud.
- Darse cuenta de su responsabilidad a la hora de tomar decisiones saludables.
- Conocer las ventajas de una buena salud.

Metodología

El profesor o profesora reunirá revistas de propaganda alimenticia. Los alumnos y alumnas se dividirán en grupos de tres o cuatro personas. Se repartirán las revistas y deberán recortar alimentos, para debatir sobre cuáles hay que comer diariamente, de vez en cuando...Repartiremos los alimentos entre todos y todas.

Pegaremos los alimentos en una pirámide de cartulina: abajo los alimentos que debemos tomar a diario; en la siguiente fila los que se deben comer 2 o 3 veces a la semana, hasta llegar a los que hay que comer de vez en cuando.

Después, colgaremos la pirámide en clase.

Recursos

- Tijeras
- Periódicos
- Cola

Duración

Una sesión.

HÁBITOS SALUDABLES

Hábitos saludables

Orientaciones

Es recomendable que los niños y niñas comiencen a conocer los alimentos saludables. Para ello también podemos preparar una lista de alimentos saludables.



HÁBITOS SALUDABLES
Hábitos saludables

5.3.2. Libro de la salud

Introducción

Tener una vida saludable es importante. Cualquiera puede hacer prácticas de este tipo, por lo que todos y todas tenemos capacidad de influencia sobre nuestra salud. Cuanto antes empezemos a desarrollar hábitos saludables, mejor.

Objetivos

- Conocer las ventajas de tener buena salud.
- Fomentar los hábitos saludables.

Metodología

El profesor o profesora dará una hoja a cada alumno/a, para que hagan, individualmente o en parejas, un dibujo relacionado con hábitos saludables. Debajo de cada dibujo pondrán el título del tema y el hábito. Intentaremos que cada alumno/a tome una opción diferente.

Al principio intentaremos impulsar la creatividad de los alumnos y alumnas, y después, si necesitan ayuda o se repiten hábitos, el profesor o profesora hará una lista en la pizarra.

- 1- Deporte: pasear, correr...
- 2- Higiene: manos, uñas, ducha...
- 3- Alimentación: vegetales, pocos dulces...

En círculo, cada uno/a explicará el hábito que ha dibujado.

Recogeremos los dibujos y haremos un libro.

HÁBITOS SALUDABLES

Hábitos saludables

Recursos

- Hojas
- Lápiz
- Pinturas

Duración

Una sesión.

Orientaciones

Debemos intentar poner en práctica los hábitos mencionados.



5.4. Hábitos de organización

5.4.1. La organización de mi trabajo

Introducción

Los hábitos que les enseñamos a los alumnos y alumnas marcarán su vida. Es importante que los alumnos y alumnas se den cuenta de que llevando a cabo un plan de trabajo pueden conseguir sus objetivos.

Objetivos

- Ser capaz de hacer una organización del trabajo.
- Darse cuenta de los beneficios del trabajo.
- Darse cuenta de que el trabajo puede hacerse individualmente o en grupo.

Metodología

El profesor o profesora les hablará a los alumnos y alumnas de la importancia de organizar el trabajo y de las actitudes que favorecen a ello. Haremos un planning donde escribiremos cuándo podremos realizar las siguientes actividades. Preguntaremos a los alumnos y alumnas qué actividades diarias les parecen adecuadas y las escribiremos en la pizarra.

- 1- Voy a estar en silencio mientras hago los deberes.
- 2- Me voy a sentar bien.
- 3- Voy a ponerme la ropa adecuada para hacer gimnasia.
- 4- Voy a respetar las normas del juego.
- 5- Voy a comer adecuadamente.
- 6- Voy a limpiarme los dientes después de comer.

Una vez escritas las actividades que podemos realizar, haremos el planning de la semana. Para ello, escribiremos en qué lugar y época se pueden hacer las actividades que hemos dicho. Cada alumno y alumna escribirá en una hoja las actividades pactadas. Conviene comenzar sin poner demasiadas cosas.

Después, todos y todas pegarán esta hoja en su mesa, y al final del día confirmarán si han

HÁBITOS SALUDABLES
Hábitos de organización

En clase	En el recreo	En el comedor
1	4	5
2		6
3		

Organización	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1					
2					
3					
4					
5					
6					

cumplido con los quehaceres; si es así, marcarán con verde el cuadro que corresponde a la tarea. De esta manera integrarán esos hábitos en el día a día y se sentirán satisfechos y satisfechas consigo mismas.

Recursos

- Hojas
- Pinturas

Duración

Una sesión.

Orientaciones

Se puede realizar otro planning para casa, implicando a padres y madres. Se puede utilizar este ejercicio para fijar algunas normas de clase, nombrando responsables semanales. Algunas de las normas pueden ser las siguientes:

- 1- Colgar la ropa.
- 2- Borrar la pizarra y sacudir el borrador.
- 3- Subir y bajar las sillas.
- 4- Cuidar el libro de clase.

HÁBITOS SALUDABLES

Hábitos de organización

5.4.2. Merienda

Introducción

Organizar un grupo de trabajo puede ser complicado porque las relaciones interpersonales y las diferentes emociones que vivimos influyen sobre las acciones.

Objetivos

- Ser capaz de organizar.
- Ser capaz de expresar y defender las opiniones personales.
- Ser capaz de aceptar las opiniones de los y las demás.
- Ser capaz de identificar las emociones.

Metodología

El profesor o profesora preparará los elementos necesarios para una merienda, por ejemplo, la comida, los adornos, y las cosas necesarias para comer y para limpiar.

Haremos grupos de 4 o 5 alumnos. Cada grupo tendrá una responsabilidad.

- 1- Comida.
- 2- Orden.
- 3- Organización.
- 4- Limpieza.

El objetivo será preparar una merienda entre todos y todas. Tras tomar la merienda y recoger, haremos una reflexión: *¿Hemos cumplido nuestras tareas? ¿Hemos participado todos y todas? ¿Trabajando en grupo se obtienen los resultados más rápido?*

Recursos

- Papel
- Lápiz

HÁBITOS SALUDABLES

Hábitos de organización

Duración

Una sesión de 60 minutos para organizar la merienda y otra sesión de 60 minutos para hacer la merienda.

Orientaciones

La organización, que puede hacerse de varias maneras, la decidiremos al principio entre todos y todas. Este ejercicio puede realizarse cada trimestre cambiando las funciones de cada alumno y alumna.



HÁBITOS SALUDABLES

Hábitos de organización

5.4.3. Tienda de zapatos

Introducción

Es difícil desarrollar un hábito pero más difícil es cambiarlo. Por tanto, es importante que los y las alumnas vayan adquiriendo poco a poco esos hábitos que les ayudarán durante toda su vida.

Objetivos

- Ser capaz de poner cada cosa en su sitio.
- Ser capaz de ordenar los pensamientos mediante la limpieza.
- Ahorrar tiempo.
- Fomentar el trabajo en equipo, el orden y el autocontrol.

Metodología

Se dividen los alumnos y alumnas en dos grupos. Se ponen en fila india, sentados/as. Cada alumno y alumna se quita los zapatos. La última persona de cada fila recoge los zapatos de los y las de su grupo y los mete en una caja o cesta. El profesor o profesora mueve la cesta para que todos los zapatos estén bien mezclados.

Cuando el profesor o profesora haga una señal, la primera persona de cada grupo sale corriendo, a la pata coja, hasta la cesta y busca su zapato. Se lo pone, vuelve a la fila, y la segunda persona de la fila hace lo mismo. Así hasta que todos y todas encuentren su zapato y se lo pongan. El primer grupo en ponerse de pie, con los zapatos puestos, gana.

Después, haremos un debate sobre lo ocurrido en la carrera: a quién se le ha olvidado saltar a la pata coja, quién no se ha atado el zapato...

Recursos

- Aula grande
- Zapatos

HÁBITOS SALUDABLES

Hábitos de organización

Duración

60 minutos.

Orientaciones

Se puede hacer el mismo ejercicio pero con los zapatos ordenados en una fila para que vean la importancia del orden.

Lo importante no es quién ha ganado, sino que se den cuenta de por qué han terminado antes.



HÁBITOS SALUDABLES

Hábitos de organización

5.4.4. Puzzle

Introducción

Desarrollar hábito del orden permite ahorrar tiempo y ayuda a ordenar los pensamientos.

Objetivos

- Poner en práctica algunos hábitos básicos.
- Ser consciente de las ventajas de las buenas costumbres.

Metodología

Se dividen los alumnos y alumnas en dos grupos y a cada grupo se le dan 3 puzzles diferentes. Todas las fichas están mezcladas y el objetivo es que hagan los puzzles. Se tendrá en cuenta el tiempo que tarda cada uno/a en hacer los puzzles.

Después, pondremos unas pegatinas a las fichas de cada puzzle. El primer puzzle tendrá pegatinas rojas; el segundo azules, y el tercero amarillas. Mezclaremos de nuevo todas las fichas y tendremos en cuenta cuánto tiempo tardan ahora. Finalmente reflexionaremos: *¿Habéis terminado antes? ¿Por qué?*

Recursos

- Puzzles
- Pegatinas

Duración

45 minutos.

Orientaciones

Los alumnos y alumnas pueden traer los puzzles de casa.

Otra alternativa es que hagan los puzzles entre todos y todas.



HÁBITOS SALUDABLES

5.5. Hábito de dar y recibir ayuda

5.5.1. Circuito

Introducción

Gracias a la cooperación, las personas aúnan sus fuerzas para lograr un objetivo común. La cooperación se puede dar en diversos momentos: a la hora de tomar decisiones o a la hora de compartir conocimientos.

Objetivos

- Saber pedir ayuda.
- Saber dar ayuda.
- Valoración positiva de la ayuda.

Metodología

Prepararemos un circuito en el aula de psicomotricidad o de gimnasia, utilizando colchonetas y otros materiales. Cada alumno y alumna hará el circuito con los ojos tapados con un pañuelo. Cuando se dé cuenta de que no puede hacer el circuito él o ella sola, pedirá ayuda para poder terminar el circuito.

En ese momento, el profesor o profesora puede proponer que se organicen por parejas, para que unas personas ayuden y otras reciban ayuda. Después, las parejas intercambiarán sus papeles. Finalmente, reflexionaremos.

Recursos

- Aula
- Pañuelo
- Bloques

Duración

60 minutos.

HÁBITOS SALUDABLES

Hábito de dar y recibir ayuda

Orientaciones

Puede haber diferentes alternativas:

- 1- Hacer parejas y unir los tobillos de los alumnos y alumnas.
- 2- Hacer grupos de tres o cuatro alumnos y alumnas. Todos y todas tendrán los ojos tapados, excepto una persona y ésta será quien guíe al grupo.



HÁBITOS SALUDABLES
Hábito de dar y recibir ayuda

5.5.2. Nudo

Introducción

En el contexto de la socialización, el niño y la niña conocen la cooperación. Asimismo, se da cuenta de que está más capacitado/a para realizar actividades cooperativas, que para hacer actividades individuales. A través de la cooperación el niño o la niña se adentra en el mundo de los valores.

Objetivos

- Valorar los aspectos positivos del trabajo cooperativo.
- Saber dar ayuda.
- Saber pedir ayuda.

Metodología

Los alumnos y alumnas formarán un círculo. El profesor o profesora les invitará a hacer un nudo entre ellos y ellas. Para ello, se puede realizar cualquier movimiento, excepto soltarse las manos. Una vez hecho el nudo, el profesor o profesora les pedirá que lo suelten. Podrán hacer los mismos movimientos, siempre y cuando no se suelten.

Los alumnos y alumnas se darán cuenta de que la cooperación es imprescindible, ya que tendrán que acordar los movimientos. Finalmente reflexionaremos: *¿Habéis conseguido soltaros? ¿Si lo volvierais a hacer, cómo lo haríais?*

Recursos

Aula

Duración

30 minutos.

HÁBITOS SALUDABLES

Hábito de dar y recibir ayuda

Orientaciones

Si a los alumnos y alumnas les cuesta realizar el ejercicio, el profesor o profesora puede ayudarles. Los movimientos deben hacerse despacio y conviene que el espacio sea cómodo y amplio.



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. Bizikidetzeta eta tutoretza. Lehen Hezkuntza”.

