



inteligencia **EMOCIONAL**

**educación secundaria
obligatoria**

1^{er} ciclo

12-14
años



GIPUZKOA
berrikuntza lurraldea

www.igipuzkoa.net

autores

Beatriz Ezeiza Urdangarin
Antton Izagirre Gorostegi
Arantza Lakunza Arregi

coordinadores

José Antonio González Suárez
Jon Berastegui Martínez

diseño y maquetación

Visual Design

imprenta

Gráficas Zubi

editor

Gipuzkoako Foru Aldundia

ISBN

978-84-7907-596-5

depósito legal

SS-1234-2008

Gipuzkoa, educación emocional y social.





inteligencia
EMOCIONAL

PRESENTACIÓN

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Cuando Laskorain recibió la oferta de crear y publicar ejercicios de Educación Secundaria, Bachiller y Formación Profesional, lo primero que sentimos fue una mezcla inquietante de ilusión y responsabilidad. Teníamos claro que queríamos enfrentarnos a este maravilloso reto, y que queríamos compartir lo que estábamos haciendo con el alumnado de la ikastola con otros centros escolares de Gipuzkoa.

Los ejercicios que os mostramos aquí son ejercicios vivos, porque son distintos en función de cada grupo de alumnos y alumnas, del profesorado, del ambiente de cada grupo al que se propone el ejercicio y de otros muchos factores. Lo que aquí se publica son “fotografías” de ejercicios que se han trabajado con nuestros alumnos y alumnas. Probablemente, si hoy realizáramos estos mismos ejercicios, los haríamos de una forma distinta.

Por eso creemos que dichos ejercicios pueden utilizarse como propuesta, y pensamos que cada profesor o profesora hará su propia aportación, porque ellos y ellas son quienes conocen mejor que nadie a su alumnado y las necesidades del mismo.

Si estás capacitada/o en Educación Emocional y quieres llevar a cabo estos ejercicios con tu alumnado; o si este material ha llegado a tus manos por primera vez, sin haber tenido ninguna noción previa sobre el tema, las autoras y autores de este libro queremos decirte lo siguiente: cuando utilices este material, emocionate y traslada dicha emoción a tu clase, para que el alumnado se emocione contigo. Nosotros/as tratamos de hacerlo, y tras comprobar el efecto producido, intentamos contagiar a todo a quien podemos para que participe en un proyecto como este.

Queremos agradecer a José Antonio González de Sycom, por creer que podíamos hacer bien este trabajo; a José Ramón Guridi de la Diputación Foral de Gipuzkoa, por impulsar y poner en marcha este proyecto increíble en toda Gipuzkoa; al equipo de dirección de la Ikastola Laskorain, por darnos la fuerza y el apoyo necesarios para llevar a cabo todo este trabajo; al grupo de trabajadores y trabajadoras de la Ikastola Laskorain, por ayudarnos a completar los ejercicios y recoger en este libro las aportaciones de la práctica diaria de los mismos.

Felicidades y muchas gracias a todas y todos.

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 PARA LA EDUCACIÓN SECUNDARIA

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

FASES DEL PROGRAMA

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

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

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

MODELO DE PROGRAMA



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

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

▶ OBJETIVOS

OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL (Bisquerra, 2000)

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

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

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

▶ **CONTENIDOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL**

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

EFECTOS ESPERADOS

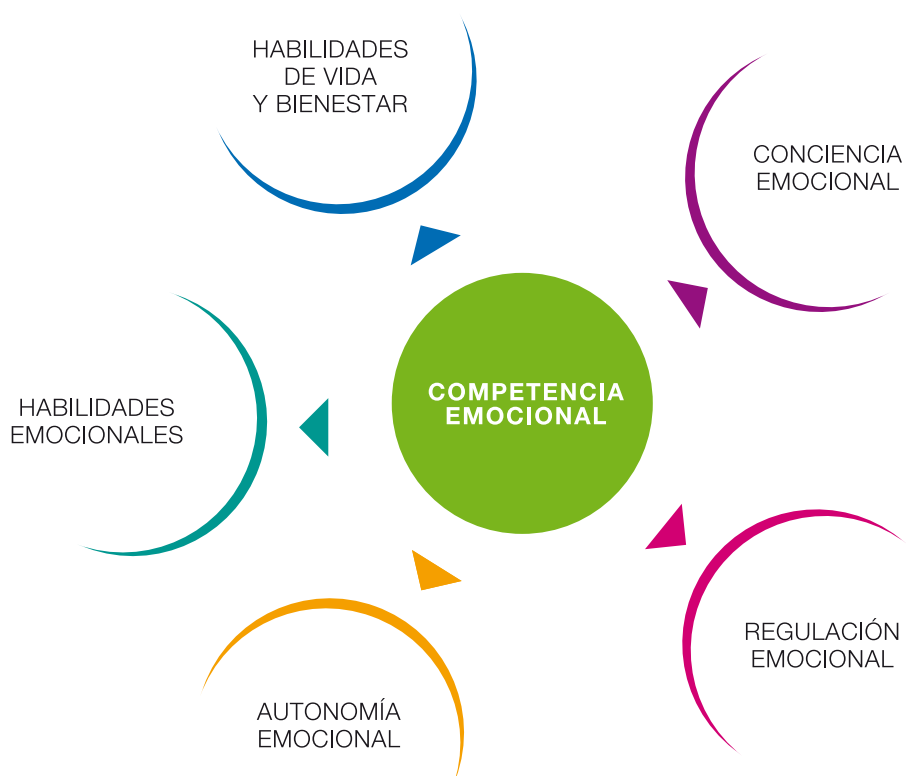
- Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias.
- Disminución de pensamientos autodestructivos, mejora de la autoestima.
- Disminución del índice de violencia y agresiones.
- Menor conducta antisocial o socialmente desordenada.
- Menor número de expulsiones de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

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		Regulación emocional		Autonomía emocional	
OBJETIVOS	ACTIVIDADES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
Empiezo a ser consciente de mis emociones	Mis emociones Ahora siento Conozco mis emociones	Soy consciente de la interacción entre la emoción, el pensamiento y el comportamiento	Actuamos como pensamos	Capacidad de valorarnos a nosotros y nosotras mismas	Y tú, ¿cómo me ves? Porque soy lo que soy
Conocer y nombrar mis emociones	Me sonrío... Conozco las emociones del resto	Soy capaz de expresar mis emociones de forma adecuada	Expresión emocional	Automotivación	¿La botella está medio llena o medio vacía? Dime qué cara tienes y te diré qué día tienes
Estoy conociendo las emociones de las demás personas	Estoy solo/a ¿Y tú qué sientes?	Aprender a regular las emociones	Yo regulo mis emociones Pues... voy a decirte lo	Responsabilidades	Nacer, crecer y madurar Yo lo mío, tú lo tuyo
Que cada uno acepte sus meteduras de pata	A veces meto la pata... ¿y qué? Lo siento, de verdad Sé pedir perdón	Hacer frente a situaciones creadas por emociones intensas	1, 2, 3, 4, 5, 6 Relajémonos a través de la respiración Voy del monte al mar, vamos que ya queda poco	Capacidad para criticar las normas sociales	¡Lo mío sí que es novedoso! Criticando la sociedad
Ser capaz de utilizar los prejuicios con sentido	No me gusta que me llamen "iriqui", "flipao/flipada". Es así y todos y todas lo saben	Ser capaces de crear emociones positivas	Estoy bien, estaré bien	Ser capaz de pedir ayuda	1+1 son 11 ¡La verdad, no me las arreglo nada mal!

educación secundaria obligatoria

Habilidades sociales		Habilidades de vida y bienestar	
Desarrollo de la cortesía	OBJETIVOS Aprender cómo y cuándo utilizar las reglas de cortesía	OBJETIVOS Deducir el camino que deberíamos seguir para tener éxito	ACTIVIDADES ¡Para alcanzar el éxito no es necesario arrastrarse! El esfuerzo va antes que el éxito
Empatía	OBJETIVOS Ser capaces de identificar las emociones del resto	OBJETIVOS Tener claro lo que significa un objetivo personal	ACTIVIDADES Cuando sea mayor... También es posible conseguir sueños
Aprender a escuchar	OBJETIVOS Aprender a prestar atención a nuestro interlocutor o interlocutora y a lo que dice	Plan de acción	ACTIVIDADES Lo conseguiré Quien algo quiere, algo le cuesta
Asertividad	OBJETIVOS Aprender a mostrar nuestros sentimientos de forma correcta	Bienestar subjetivo	ACTIVIDADES ¿Soy feliz? Gasolina gratuita: ¡bienestar subjetivo!
Resolución de conflictos	OBJETIVOS Adquirir habilidades para hacer frente eficazmente a los conflictos		
	ACTIVIDADES Buenos días, ¿puedo entrar? Por favor, ¿me dejas?		
	ACTIVIDADES ¡Te comprendo chica! ¡Cómo no voy a comprenderte! ¿Y tú qué piensas?		
	ACTIVIDADES Si, dime... te escucho Trataremos de tener una conversación		
	ACTIVIDADES Yo lo mío, tú lo tuyo, cada uno/a lo suyo Ni pensarlo, no pienso hacerlo		
	ACTIVIDADES Tú ganas, yo también gano Entendernos mutuamente		



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:

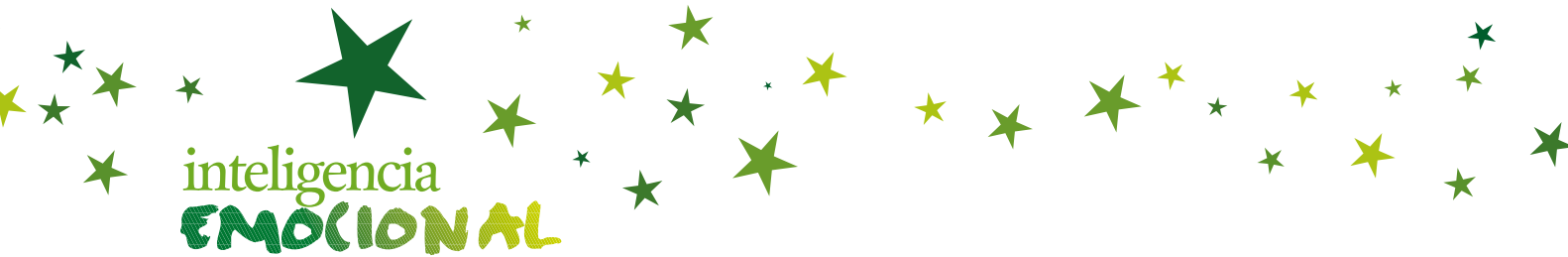
Los fundamentos de este procedimiento se encuentran en la elaboración sistemática de un “Diario de Sesiones” y en “Análisis de los productos de las actividades”. Para ello se proponen dos herramientas:

- **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.



inteligencia EMOCIONAL

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 SECUNDARIA

En el tránsito de la vida adulta, guiamos a los y las adolescentes en la apropiación, la lucha, la negación del otro u otra, la competencia, la resolución de conflictos, la dominación y la negación de la sensualidad, valorando sobre todo la razón.

En esta etapa, es preciso elaborar y desarrollar propuestas educativas orientadas a problemáticas más específicas como la resolución de conflictos personales e interpersonales, la mejora del autoconcepto y la autoestima; incrementar las capacidades empáticas, optimizar las habilidades sociales como el establecimiento de vínculos, fomentar valores universales...

La educación emocional debe dirigirse a optimizar el desarrollo emocional tanto respecto al establecimiento de vínculos o emociones básicas para la formación de la identidad y el bienestar, como la comprensión, la expresión y la regulación emocional.

Los contenidos en los que debe fundamentarse la educación emocional deben estar relacionados con la comprensión de emociones, la dirección de la propia vida, el autoconcepto, la autoestima y las relaciones personales (habilidades sociales, establecimiento de vínculos, aceptación de las diferencias de los otros y otras, interiorización de las normas sociales, la responsabilidad social, la asertividad social...).

La mayoría de los estudios se centran, en esta etapa, en el autoconcepto y el desarrollo. Las ideas generales que tenían los niños y niñas en etapas anteriores culminan en ésta.

Las relaciones sociales tienen un papel fundamental. Además, en esta edad la mayoría de los y las adolescentes cuenta con el criterio para decidir selectivamente si está de acuerdo con la percepción que el resto tienen de su "yo".

Los y las adolescentes poseen una mayor comprensión de sus estados afectivos que en etapas anteriores y hacen más referencia a estados mentales o sentimientos internos cuando explican sus emociones. Son conscientes de los efectos que tienen sus estados emocionales -negativos o positivos- en el modo de percibir a la gente y en la relación de tareas y actividades.

La adolescencia es el período en el que se consolida la comprensión de emociones opuestas, entendiendo que una misma persona puede generar en los otros y otras sentimientos opuestos. En esta etapa, el y la adolescente conseguirá información sobre otras personas para inferir y explicar sus propias emociones.

La adolescencia es un período muy intenso emocionalmente y con frecuentes cambios de estados de ánimo. Los y las adolescentes deben asumir los cambios corporales producidos a lo largo de la pubertad; se desarrollan nuevas dimensiones de identidad, se realizan las primeras relaciones amorosas y sexuales, y progresivamente se van independizando del entorno familiar. Las presiones de los compañeros y compañeras son especialmente intensas, ya que en esta etapa son ellos y ellas su principal punto de referencia para establecer la autoconciencia.

En esta etapa, las estrategias de búsqueda de apoyo se trasladan de padres y madres a los y las compañeras y amigas, pero en momentos de crisis utilizan el apoyo de padres y madres, aunque son ambivalentes a la hora de confiar en ellos y ellas.

Todos estos cambios requieren de una gran capacidad de autorregulación emocional. En esta etapa utilizan estrategias cognitivas de regulación emocional.

El proceso dinámico y complejo de interacción social que se produce entre profesorado y alumnado es el medio para transmitir el bagaje de conductas innatas y aprendidas a lo largo de generaciones.

Las personas educadas en familias cálidas, sensibles y empáticas contribuyen decisivamente a un desarrollo emocional armónico y a la adquisición de competencias.

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.



educación secundaria obligatoria

- 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.





inteligencia
EMOCIONAL

**educación secundaria
obligatoria**

1^{er} ciclo

12-14
años



GIPUZKOA
berrikuntza lurraldea

www.igipuzkoa.net

ÍNDICE

1. CONCIENCIA EMOCIONAL

1.1. Empiezo a ser consciente de mis emociones

- 1.1.1.- Mis emociones pág. 35
 1.1.2.- Ahora siento... pág. 37 (f)
 1.1.3.- Conozco mis emociones pág. 41 (f)

1.2. Conocer y nombrar emociones

- 1.2.1.- Me sonrojo... pág. 43 (f)
 1.2.2.- Conozco las emociones del resto pág. 47

1.3. Estoy conociendo las emociones del resto

- 1.3.1.- Estoy solo/a pág. 49
 1.3.2.- ¿Y tú qué sientes? pág. 51

1.4. Que cada uno/a acepte sus meteduras de pata

- 1.4.1.- A veces meto la pata... ¿y qué? pág. 53 (f)
 1.4.2.- Lo siento, de verdad pág. 57 (f)
 1.4.3.- Sé pedir perdón pág. 61 (f)

1.5. Ser capaz de utilizar los prejuicios con sentido

- 1.5.1.- No me gusta que me llamen “friqui”, “flipao/flipada”, etc.,
no me gusta pág. 63 (f)
 1.5.2.- Es así y todos y todas los saben pág. 67

2. REGULACIÓN EMOCIONAL

2.1. Soy consciente de la interacción entre la emoción, el pensamiento y el comportamiento

- 2.1.1.- Actuamos como pensamos pág. 69 (f)

2.2. Soy capaz de expresar mis emociones de manera adecuada

- 2.2.1.- Expresión emocional pág. 71 (f)

2.3. Aprender a regular las emociones

- 2.3.1.- Yo regulo mis emociones pág. 75 (f)
 2.3.2.- Pues... voy a decírtelo pág. 79 (f)

2.4. Hacer frente a situaciones creadas por emociones intensas

- 2.4.1.- Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete pág. 83 (f)
 2.4.2.- Relajémonos a través de la respiración pág. 85 (f)
 2.4.3.- Voy del monte al mar pág. 89
 2.4.4.- ¡Vamos chicos y chicas, que ya queda poco! pág. 91 (f)

2.5. Ser capaces de crear emociones positivas

- 2.5.1.- Estoy bien, estaré bien pág. 93

3. AUTONOMÍA EMOCIONAL

3.1. Capacidad de valorarnos a nosotros/as mismos/as

- 3.1.1.- Y tú, ¿cómo me ves? pág. 95
 3.1.2.- Porque soy lo que soy pág. 97 (f)

3.2. Automotivación	
3.2.1.- ¿La botella está medio llena o medio vacía?	pág. 101 (f)
3.2.2.- Dime qué cara tienes y te diré qué día tienes	pág. 105 (f)
3.3. Responsabilidades	
3.3.1.- Nacer, crecer y madurar	pág. 107 (f)
3.3.2.- Yo lo mío, tú lo tuyo	pág. 111 (f)
3.4. Capacidad para criticar las normas sociales	
3.4.1.- ¡Lo mío sí que es novedoso!	pág. 117 (f)
3.4.2.- Criticando la sociedad	pág. 121 (f)
3.5. Ser capaz de pedir ayuda	
3.5.1.- Uno más uno son once	pág. 125
3.5.2.- ¡La verdad, no me las arreglo nada mal!	pág. 129 (f)
4. HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES	
4.1. Desarrollo de la cortesía	
4.1.1.- Buenos días, ¿puedo entrar?	pág. 131 (f)
4.1.2.- Por favor, ¿me dejas?	pág. 135 (f)
4.2. Empatía	
4.2.1.- ¡Te comprendo chica! ¡Cómo no voy a comprenderte!	pág. 141
4.2.2.- ¿Y tú qué piensas?	pág. 143 (f)
4.3. Aprender a escuchar	
4.3.1.- Sí, dime... te escucho	pág. 149 (f)
4.3.2.- Trataremos de tener una conversación, si es que podemos...	pág. 153 (f)
4.4. Asertividad	
4.4.1.- Yo lo mío, tú lo tuyo, cada uno/a lo suyo	pág. 157 (f)
4.4.2.- Ni pensarlo, no pienso hacerlo	pág. 161 (f)
4.5. Resolución de conflictos	
4.5.1.- Tú ganas, yo también gano	pág. 165 (f)
4.5.2.- El sentido de entenderse mutuamente: ¿hay algo más duro que quien no quiere escuchar?	pág. 169
5. HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR	
5.1. Éxito	
5.1.1.- ¡Para alcanzar el éxito no es necesario arrastrarse!	pág. 171 (f)
5.1.2.- El esfuerzo va antes que el éxito, también en el diccionario	pág. 175 (f)
5.2. Objetivos	
5.2.1.- Cuando sea mayor...	pág. 179 (f)
5.2.2.- También es posible conseguir sueños	pág. 183
5.3. Plan de acción	
5.3.1.- Lo conseguiré	pág. 187 (f)
5.3.2.- Quien algo quiere, algo le cuesta	pág. 191 (f)
5.4. Bienestar subjetivo	
5.4.1.- Soy feliz	pág. 195
5.4.2.- Gasolina gratuita: ¡bienestar subjetivo!	pág. 199 (f)

(f) Ficha



1. CONCIENCIA EMOCIONAL

1.1. Empiezo a ser consciente de mis emociones

1.1.1. Mis emociones

Introducción

En nuestra vida diaria, en las vivencias, siempre nos surgen emociones, sentimientos. Muchas veces no nos damos cuenta pero están ahí. Constantemente estamos pensando, estamos sintiendo algo...

Objetivos

- Aprender a identificar emociones.
- Saber identificar qué emociones estamos sintiendo en cada momento.

Metodología

Individualmente:

Cada alumno y alumna, en silencio, pensará en la emoción que le ha surgido de algún sueño o hecho real y describirá la situación. Para ello, estas preguntas pueden servirnos de ayuda:

- *¿Dónde estabas?*
- *¿Qué pasaba?*
- *¿Quién más estaba?*
- *¿Cómo actuaste?*
- *¿Cómo actuaron las demás personas?*
- *¿Qué hacías? ¿Cómo eran los estímulos de tu cuerpo?*
- *¿Cómo supiste que tenías esa emoción?*
- *¿Por qué crees que sentiste esa emoción?*
- *¿Alguna otra vez te ha pasado lo mismo?*
- *Si te volviera a pasar, ¿sentirías la misma emoción?*
- *¿Se lo has contado a alguien? ¿A quién?*

CONCIENCIA EMOCIONAL

Empiezo a ser consciente de mis emociones

En grupos pequeños:

Por parejas, cada alumno y alumna contará sus vivencias a su compañero o compañera.

- ¿Qué has sentido al recordar esta vivencia?
- ¿Cómo te has sentido mientras lo contabas? ¿Y después de contarlo?
- ¿Te molesta que tus compañeros y compañeras se den cuenta de tus emociones?

Para terminar, el alumno que lo desee contará al resto su sueño o hecho real. El resto de las personas escucharán atentamente, sin hacer valoraciones de lo que dice.

Recursos

Papel y bolígrafo.

Duración

Una sesión de 45 minutos.

Orientaciones

El profesor o profesora puede pedir al alumnado que escriba el sueño o el suceso. Para trabajar individualmente, es conveniente que algunas preguntas se respondan por escrito. Cuando se trabaje por parejas, conviene que cada uno o una decida a quién quiere contárselo, alguien en quien confíe. Con todo el grupo, los alumnos y alumnas que quieran podrán comentar las reflexiones ante el resto.

CONCIENCIA EMOCIONAL

Empiezo a ser consciente de mis emociones

1.1.2. Ahora siento...

Introducción

Cada día sentimos distintas emociones; una emoción surge a consecuencia de otra anterior, y surge en función de la valoración que se haga de esa emoción anterior. Algunas emociones son positivas (alegría, seguridad, felicidad...) y nos hacen sentir bien, y otras son negativas (odio, miedo...) y nos hacen sentir mal. No debemos anular las emociones negativas, porque nos dan información.

Objetivos

- Aprender a identificar emociones.
- Saber identificar qué emociones estamos sintiendo en cada momento.

Metodología

En la pizarra de la clase colgaremos tarjetas que lleven escritas nombres de emociones, como por ejemplo:

Alegría	Impotencia	Seguridad	Amor	Odio
Miedo	Optimismo	Confianza	Compasión	Tristeza
Respeto	Felicidad	Optimismo	Alborozo	Aceptación
Hostilidad	Alegría	Miedo	Preocupación	Vergüenza
Celos	Pena	Afinidad	Rabia	Resentimiento
Desesperanza	Soledad	Amistad	Enemistad	Agradecimiento

Los alumnos y alumnas responderán individualmente a estas preguntas:

CONCIENCIA EMOCIONAL

Empiezo a ser consciente de mis emociones

- De las emociones escritas en la pizarra, ¿cuáles has sentido alguna vez?
- Clasifica las positivas y negativas.
- Coge alguna de esas emociones y piensa cuándo, cómo y dónde las sentiste.

Emoción	¿Cuándo lo sentiste? ¿Qué pasó?

Después, responderán a lo siguiente:

- ¿Cómo te sientes ahora?
- En la siguiente quincena tomaré unos minutos para analizar lo que siento y lo apuntaré aquí...

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

En grupos pequeños

En grupos de cuatro alumnos y alumnas, comentaremos el ejercicio individual número 2, respondiendo las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las emociones que más frecuentemente se dan a nuestra edad?
- Comentar lo que la mayoría del grupo siente en las siguientes situaciones:

CONCIENCIA EMOCIONAL

Empiezo a ser consciente de mis emociones

Estamos en la plaza esperando a que llegue la mayoría de las personas de la cuadrilla, que aún no ha llegado. Cuando ha llegado Ane ha hecho caso a Miren, y a mí ni me ha mirado.

Voy por la calle, y dos personas empiezan a insultar a un joven o una joven que pasa delante de mí.

Parece que van a empezar a insultarle.

Sé mucho de música, y cuando empiezo a hablar de ello con los amigos y amigas y están escuchando y me preguntan...

Ahora tengo el examen de matemáticas para el que tanto he estudiado.

Mi primo/a pequeño/a viene a dormir a nuestra casa.

Con todo el grupo

Para terminar el ejercicio, todo el grupo reflexionará, y después escribirán en la pizarra una emoción debajo de la siguiente frase: "Hoy siento...".

Recursos

- Tarjetas de emociones
- Ficha

Duración

Una sesión.

Orientaciones

Es conveniente crear los grupos aleatoriamente. En grupos pequeños, es interesante presentar más situaciones. Además, para terminar el ejercicio, proponemos una lectura que evidencie que las emociones son inevitables.



CONCIENCIA EMOCIONAL

Empiezo a ser consciente de mis emociones

1.1.3. Conozco mis emociones

Introducción

Cada día hacemos muchas actividades, sin pensar por qué y para qué las hacemos. Muchas veces estamos en contacto con más personas, a veces contentos/as, otras veces tristes, enfadados/as, nerviosos/as... Pero ¿somos conscientes de aquello que sentimos? Para eso, debemos reflexionar: ¿Qué estoy sintiendo ahora? ¿Cómo estoy? ¿Qué me ha producido...? Así, podremos empezar a conocer nuestras emociones.

Objetivos

Conocer nuestras emociones, lo que las produce, y compartirlo con nuestros compañeros/as.

Metodología

Individualmente

El profesor o profesora escribirá en la pizarra la siguiente frase: *“Recuerdo una situación que me saca de mis casillas”*. Los alumnos y alumnas deberán responder a las siguientes preguntas en un papel:

- ¿Quién crea la situación?
- ¿Cuándo y dónde sucede?
- ¿Qué hago yo?
- ¿Cómo respondo?
- ¿Qué siento entonces?
- Esa situación hace que yo...

Continuaremos con el proceso con la siguiente frase: *“Recuerdo una situación que me provoca alegría”*

- ¿Quién crea la situación?
- ¿Cuándo y dónde sucede?

CONCIENCIA EMOCIONAL

Empiezo a ser consciente de mis emociones

- ¿Qué hago yo?
- ¿Cómo respondo?
- ¿Qué siento entonces?
- Esa situación hace que yo...

“Recuerdo una situación que me produce miedo”

- ¿Quién crea la situación?
- ¿Cuándo y dónde sucede?
- ¿Qué hago yo?
- ¿Cómo respondo?
- ¿Qué siento entonces?
- Esa situación hace que yo...

“Recuerdo una situación que me deja cabizbajo/a”

- ¿Quién crea la situación?
- ¿Cuándo y dónde sucede?
- ¿Qué hago yo?
- ¿Cómo respondo?
- ¿Qué siento entonces?
- Esa situación hace que yo...

En grupos pequeños

Cada alumno y alumna contará a otra persona las situaciones, de una en una. Quien escucha debe estar muy atento/a.

Con todo el grupo

Al final, el alumno o alumna que quiera pondrá un ejemplo de cada emoción, y el resto escuchará atentamente.

Recursos

Papel y bolígrafo.

Duración

Una sesión.

Orientaciones

El alumno o alumna podrá escribir las respuestas, pero lo importante es que las expresen verbalmente. Por parejas, la persona que escucha no interrumpirá a la otra.

CONCIENCIA EMOCIONAL

1.2. Conocer y nombrar mis emociones

1.2.1. Me sonrío...

Introducción

Cuando me sonrío, me alegro, tengo miedo, me enfado... el cuerpo refleja de una manera u otra lo que estoy sintiendo.

Objetivos

- Conocer nuestras emociones y lo que las produce, y compartirlas con nuestros compañeros y compañeras.
- Identificar las señales fisiológicas de las emociones.

Metodología

Para empezar el ejercicio, pondremos la siguiente canción.

inoiz ez dugu espero
baina dator egunero
gure beldurren artetik
gure barren barrenetik
botatako malcoetan
bost eguneko zeldetan
bi erraldoien goseaz
pizturiko suminetan
izarretara bidali
dituzten lagunetan
kantari jarraitzen duten
lurbiziko txorietan
barrutik egunero
hotzikara zorrotz bat sentituz bero
nahiz ez den atsegina
indartsu sentiarazten nau berriro
berriro hotzikarak gerturatu nau zugana
lastana zu gertu sentitzeak duen sugarra
nigara ez dadila etorri berriz nigana
barruko zirrara
irripar batek duen indarra.

"Hotzikara"
KEN ZAZPI

Nunca lo esperamos
Pero viene cada día
Se abre paso entre nuestros miedos
Desde nuestro interior
En las lágrimas derramadas
En la cárcel de cinco días
Con el hambre de dos gigantes
En el dolor encendido
por los amigos
que han partido hacia las estrellas
En los pájaros
Que continúan cantando
Desde dentro, cada día
Siento el calor de un agudo escalofrío
Aunque no es agradable
Me hace volver a sentirme fuerte
El escalofrío me acerca de nuevo a ti
Cariño, la fuerza de sentirte cerca
Que el llanto no vuelva a mí
La emoción interior
La fuerza de una sonrisa

"Hotzikara" (Escalofrío)
KEN ZAZPI

CONCIENCIA EMOCIONAL

Conocer y nombrar mis emociones

Individualmente:

Termina las siguientes frases:

- *Me sonrojo...*
- *Siento los latidos acelerados...*
- *Me sudan las manos, la cara...*
- *Tengo dolor de tripa...*
- *Se me seca la boca...*
- *Agacho la cabeza...*
- *Aprieto los labios...*
- *Arrugo la frente...*
- *Se me abren los ojos...*
- *Me muerdo las uñas...*

Lee el texto y piensa cuándo te ha ocurrido algo parecido y qué sientes cuando eso pasa.

Después, contesta a las preguntas.

Imanol está agobiado todos los días; este año ha dejado a sus amigos y amigas de la infancia y ha empezado a salir con otros amigos y amigas. A él no le parece nada raro que suceda esto. Sus amigos y amigas de la infancia lo eran porque así lo decidió su madre, y además antes de dejar al grupo habló con ellos y ellas... pero ahora, cuando en el patio de clase ve a Ander, éste se le acerca y empieza a decirle lo mismo de siempre: "eres un pijo marica, prefieres estar con esos amigos/as bobos/as que con nosotros y nosotras, no eres más que un marica...".

- ¿Por qué le ha dicho eso Ander a Imanol?
- ¿Qué ha hecho mal Imanol?
- ¿Qué ha sentido Imanol en el cuerpo? Describe lo que ha sentido en ese momento.
- ¿Qué siente cada vez que le ve?

CONCIENCIA EMOCIONAL

Conocer y nombrar mis emociones

En grupo

En grupos de tres o cuatro alumnos y alumnas, pensarán qué harían si les pasara a ellos y ellas lo mismo que le ha pasado a Imanol. Contestarán a las siguientes preguntas.

- ¿Qué se siente en el cuerpo?
- ¿Qué pasa por la cabeza?
- ¿Qué es lo que haces? ¿Cuáles son las conclusiones?

Con todo el grupo

Escribiremos en la pizarra la siguiente frase: *¿Qué es lo que me preocupa cuando me enfado, cuando me pongo nervioso/a...?* Cada uno responderá a esa frase. No se deberá valorar lo que escribe el resto. Después, se comentará lo escrito, en la pizarra.

Recursos

- Canción
- Ficha

Duración

Una sesión.

Orientaciones

Se puede utilizar otra canción que hable de emociones. Es conveniente proyectar la letra de la canción. Mientras la estén escuchando, podemos repartir la ficha para que empiecen a completarla. Cuando hagan el trabajo de forma individual, el profesor o profesora no controlará lo que hagan. Además, el profesor o profesora no recogerá todos los trabajos individuales, les dirá que los guarden en su diario.



CONCIENCIA EMOCIONAL
Conocer y nombrar mis emociones

1.2.2. Conozco las emociones del resto

Introducción

Es muy importante que cada uno/a identifique y entienda sus emociones, e igual de importante es conocer y entender lo que está sintiendo el resto.

Objetivos

- Entender lo que siente el resto.
- Interpretar lo que expresa la cara, los gestos, el cuerpo, etc.

Metodología

Buscaremos y recortaremos en el periódico caras que expresen miedo, alegría, enfado y tristeza. Recogeremos también fotos de los alumnos y alumnas de clase.

En grupos pequeños

En grupos de 3-4 alumnos y alumnas, haremos un collage con las fotos. Después, elegiremos 4 colores que expresen esas emociones y meteremos las fotos de las caras en marcos que tengan los colores seleccionados previamente. Pondremos a cada cara el nombre de la emoción que expresa y buscaremos las razones que pueden causar esas emociones.

Con todo el grupo

Cada grupo presentará su collage ante el resto y lo colocará en la pizarra. Para presentarlo, podemos utilizar las siguientes preguntas:

- *¿Qué nombre pondremos a las emociones que expresa cara?*
- *¿Cuáles son las razones que generan esas emociones?*
- *¿Qué le pasó para que ponga esa cara? Contad la historia.*

Para terminar, reflexionaremos con todo el grupo acerca del ejercicio.

CONCIENCIA EMOCIONAL

Conocer y nombrar mis emociones

Recursos

- Fotos
- Revistas
- Tijeras
- Cola
- Cartulinas de colores
- Pinturas

Duración

Dos o tres sesiones.

Orientaciones

Conviene que expliquemos el ejercicio antes de llevarlo a cabo, para que podamos preparar el material. Es interesante que introduzcamos en el collage las fotos de los y las alumnas, para que puedan explicar las emociones. Realizaremos el ejercicio en dos sesiones, así que proponemos lo siguiente:

- En la primera sesión: organizar el material y empezar el collage.
- Segunda sesión: terminar el collage y añadirle colores de emociones.
- Tercera sesión: trabajo en grupo.



CONCIENCIA EMOCIONAL

1.3. Estoy conociendo las emociones del resto

1.3.1. Estoy solo/a

Introducción

Muchas veces hacemos cosas sin pensar qué sienten otros y otras, y no nos damos cuenta de sus sentimientos a no ser que nosotros y nosotras pasemos por una situación parecida. Por tanto, es importante comprender nuestras emociones para comprender al resto.... A esta edad todos y todas sabemos lo importante que es tener amigos y amigas.

Objetivos

- Conocer nuestros sentimientos en este contexto.
- Comprender los sentimientos del resto cuando se queda sin amigos/as.

Metodología

En grupo

En un espacio grande, imaginaremos que vamos detrás de una charanga (pondremos música de carnaval, o alegre). El profesor o profesora hará grupos, como si fuera un bloque, y agarrados por los brazos o por los hombros, iremos tras la charanga. Tres alumnos/as estarán solos/as e intentarán meterse en algún grupo, sin hablar, y los del grupo les aceptarán o no, también sin hablar. Si alguien que está en un grupo no se encuentra a gusto, saldrá del mismo y buscará otro grupo, a ver si consigue la aceptación del resto. Al terminar el ejercicio, los alumnos y alumnas se sentarán en el suelo.

Individualmente

El alumno y alumna que lo desee responderá a estas preguntas en voz alta:

- *¿Cómo me he sentido cuando he estado en el grupo?*
- *¿Cómo me he sentido cuando estaba solo/a?*
- *¿Cómo se ha sentido Mikel cuando estaba solo?*

Con todo el grupo

Después, reflexionaremos entre todos y todas respondiendo a la siguiente pregunta:

Cuando tomamos decisiones en grupo, ¿tenemos en cuenta los sentimientos del resto?

CONCIENCIA EMOCIONAL

Estoy conociendo las emociones del resto

Individualmente

Cada alumno y alumna se comprometerá a algo: *El compromiso que tomaré para esta quincena es...*

Recursos

- Música alegre.
- Un espacio abierto.

Orientaciones

Cuando desarrollemos el ejercicio, los alumnos y alumnas que hagan el papel de solitarios/as serán aquellos/as que no lo sean en realidad. Por ello, es conveniente que sea el profesor o profesora quien elija los y las protagonistas.



CONCIENCIA EMOCIONAL

Estoy conociendo las emociones del resto

1.3.2. ¿Y tú qué sientes?

Introducción

Es muy importante que cada uno/a sepa identificar y comprender sus emociones, pero también lo es saber cómo se siente el resto.

Objetivos

- Comprender qué está sintiendo el resto.
- Interpretar lo que la cara, los gestos, el cuerpo expresa.

Metodología

Individualmente

Recogeremos la respuesta de la segunda pregunta del primer ejercicio, elegiremos dos emociones, una positiva y otra negativa, y daremos contexto a cada una de ellas: lo ocurrido en clase, en el patio, en el fin de semana...Emplearemos la siguiente ficha.

Emoción	
Contexto	
Diálogo	

CONCIENCIA EMOCIONAL

Estoy conociendo las emociones del resto

En grupos de tres

- Los alumnos y alumnas escogerán una emoción y un contexto y detallarán una situación, crearán una conversación y la escribirán. Sin decir cual es la emoción, guardarán las conversaciones en una caja.
- El profesor o profesora repartirá las conversaciones y otra pareja las interpretará. Los alumnos y alumnas deberán hacer un role-playing.

Con todo el grupo:

Cada grupo hará una representación en función de la ficha que ha rellenado. Cuando terminen todos los grupos, reflexionaremos respondiendo a las siguientes preguntas:

¿Qué han sentido los y las protagonistas en las situaciones que hemos descrito? ¿Por qué?

¿Cómo han expresado las emociones? ¿Qué consecuencias ha traído?

Recursos

Papel y bolígrafo.

Orientaciones

Al terminar la ficha, les daremos tiempo de preparar la representación. Es conveniente realizar este ejercicio en la sala grande.

Hay otra alternativa para el ejercicio: cuando los grupos hayan completado sus fichas, meteremos los diálogos en una caja. Después, cada grupo sacará una ficha cualquiera, y representará la situación.

1.4. Que cada uno/a acepte sus meteduras de pata

1.4.1. A veces meto la pata... ¿y qué?

Introducción

Cuando metemos la pata sin querer, no nos damos cuenta de las consecuencias que eso puede tener en el resto. Muchas veces no tenemos en cuenta lo que puede sentir la otra persona.

Objetivos

- Ser conscientes de las consecuencias que nuestros actos pueden tener en el resto.
- Ser capaces de analizar y reflexionar en torno a muchas actividades que hacemos cada día.

Metodología

A cada alumno y alumna le daremos el relato de un chico llamado Aitor. Cada alumno y alumna leerá la historia y responderá las siguientes preguntas de forma individual:

ANÁLISIS

Aitor

- ¿Cómo ha sido su comportamiento?
 - ¿Se ha comportado bien? ¿Por qué?
 - ¿Se ha comportado mal? ¿Por qué?
- ¿Qué tendría que haber hecho para reaccionar de una manera positiva?

Jon

- ¿Cómo ha sido su comportamiento?
 - ¿Se ha comportado bien? ¿Por qué?
 - ¿Se ha comportado mal? ¿Por qué?
- ¿Ha cometido algún error? ¿Por qué?
- ¿Qué podemos hacer para hacerle ver a Jon que no se ha comportado bien y que debería aceptar el error cometido?
- ¿Hemos sacado alguna conclusión? ¿Cuál?

CONCIENCIA EMOCIONAL

Que cada uno/a acepte sus meteduras de pata

Escribiremos en una cartulina la conclusión extraída y la pegaremos en clase.

En grupos pequeños

Los alumnos y alumnas se pondrán en grupos pequeños, de aproximadamente cuatro personas.

El grupo se dividirá en dos y cada pareja de cada equipo jugará un papel. Unas parejas defenderán la reacción de Aitor y la razonarán. Las otras parejas, defenderán a Jon.

Escribirán todo eso en la ficha que les repartiremos previamente.

Con todo el grupo

Dividiremos el grupo en dos partes: una de ellas defenderá a Aitor, la otra a Jon. El objetivo es que todos y todas lleguen al consenso, es decir, que un grupo sea consciente de lo que le ocurre al otro y viceversa, y que entre todos y todas busquen una solución. Después, escribiremos todas las conclusiones en una cartulina que pegaremos en clase.

Recursos

- Ficha de situaciones
- Ficha de análisis
- Cartulina para extraer conclusiones
- Bolígrafo

Anexo

Ficha de situación:

Descripción de la situación:

Imaginemos que formamos parte de un equipo deportivo, y que tras ganar un partido importante, la persona que entrena y otras personas ayudantes nos invitan a una merienda-cena. Habéis aceptado la invitación con alegría. Después de que las personas entrenadoras hagan la compra y preparen la merienda-cena en el club, acudís vosotros y vosotras.

Os lo estáis pasando muy bien, comiendo lo que os gusta, contando chistes y anécdotas. De pronto, un amigo (Jon) coge un trozo de pan y, riéndose, se lo lanza con toda su fuerza a Aitor, dándole en el ojo. El resto de amigos y amigas han empezado a reírse, y la reacción de Aitor ha sido levantarse de la mesa y salir del club llorando. Algunos y algunas han empezado a defender a Aitor y otros, en cambio, a Jon. Los que se han puesto en contra de Jon, le han responsabilizado de romper el clima. ¡Lo has hecho mal! -dicen-. Sabes que Aitor es muy sensible, y no has ido por el camino correcto.

CONCIENCIA EMOCIONAL

Que cada uno/a acepte sus meteduras de pata

Ficha de análisis:

RAZONES PARA DEFENDER LA REACCIÓN DE AITOR:
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Ficha de análisis:

RAZONES PARA DEFENDER LA REACCIÓN DE JON:
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Orientaciones

Antes de comenzar el debate en grupo, pueden hacer una reflexión personal de unas breves líneas. Los escritos serán anónimos; el profesor o profesora los recogerá y los leerá de uno en uno, promoviendo la reflexión. El profesor o profesora debe hacer el papel de moderador/a: para eso, establecerá una serie de reglas que orienten la dinámica de grupo.





CONCIENCIA EMOCIONAL

Que cada uno/a acepte sus meteduras de pata

1.4.2. Lo siento de verdad

Introducción

Todos y todas cometemos errores, pero a veces nos cuesta aceptarlo. Además, muchas veces no somos conscientes del efecto que esos errores tiene en el resto. Cuando nos damos cuenta de que hemos cometido el error y tras analizar si ha tenido efectos en el resto, el siguiente paso es pedir perdón. Además, pedir perdón es beneficioso tanto para quien lo pide como para quien lo recibe.

Objetivos

- Ser conscientes de los errores que cometemos en nuestro día a día.
- Analizar el efecto que esos errores tiene en el resto.
- Saber pedir perdón.

Metodología

Estoy aprendiendo a pedir perdón. Esta actividad tiene dos partes:

- Análisis grupal de los errores que se cometen habitualmente.
- Enseñar a los alumnos y alumnas a pedir perdón.

La primera parte se hará entre todos y todas. Les pediremos que comenten los errores que ellos y ellas han cometido o que otros y otras han cometido. Un voluntario o voluntaria las escribirá en la pizarra. Los alumnos y alumnas se dividirán en grupos pequeños, se repartirán las situaciones escritas en la pizarra y los alumnos y alumnas las interpretarán.

Los grupos responderán a las siguientes preguntas:

- ¿Nosotros/as cometemos alguno de esos errores?
- ¿Cómo nos sentimos cuando realizamos esos errores?
- Cuando cometemos un error así, ¿reflexionamos sobre ello o se nos hace difícil aceptarlo?
- ¿Mi entorno me condiciona en la aceptación?

CONCIENCIA EMOCIONAL

Que cada uno/a acepte sus meteduras de pata

- ¿Trae alguna consecuencia positiva el no aceptarlo? ¿Cuáles?
- ¿Trae alguna consecuencia negativa? ¿Cuál?

En grupos pequeños

Formaremos grupos de cuatro personas y cada uno o una comentará los errores que ha cometido. Para ello, una de las personas del grupo apuntará los errores en un papel. Dividiremos el grupo de nuevo en dos y formaremos parejas; una de las personas pedirá perdón, y la otra lo recibirá.

Para pedir perdón, podemos utilizar las siguientes frases; si no, pueden escoger ellos y ellas la que quieran.

- **Lo siento.....** (Por haber hecho esto, por portarme así contigo, por tener esta reacción, por no portarme como tú esperabas, por este mal genio...).

-**¿Me perdonas?**

-**No me siento bien, no he actuado bien contigo y...**

-**Me gustaría hablar contigo sobre esto...**

Con todo el grupo

Dividiremos el grupo en dos partes: quienes piden perdón y quienes lo reciben se pondrán unos/as en frente de otros/as y debatirán sobre las emociones que han sentido. Los que han pedido perdón comentarán si se han quedado más tranquilos/as y qué efecto ha tenido en ellos y ellas esa tranquilidad.

Recursos

- Ficha (Anexo 1)
- Frases de expresión que pueden utilizar para pedir perdón (Anexo 2)
- Folios
- Bolígrafo

Duración

Una sesión.

Orientaciones

Pedir perdón no será un ejercicio obligatorio, podrá hacerlo quien quiera. Cada uno/a puede pedir perdón a su manera, no habrá una manera única de hacerlo.

CONCIENCIA EMOCIONAL

Que cada uno/a acepte sus meteduras de pata

Anexo 1

ERRORES QUE COMETEMOS EN NUESTRO DÍA A DÍA

Preguntas posibles:

- *¿Nosotros/as cometemos alguno de esos errores?*
- *¿Cómo nos sentimos cuando realizamos esos errores?*
- *Cuando cometemos un error así, ¿reflexionamos sobre ello o se me hace difícil aceptarlo?*
- *¿Mi entorno me condiciona en la aceptación?*
- *¿Trae alguna consecuencia positiva el no aceptarlo? ¿Cuáles?*
- *¿Trae alguna consecuencia negativa? ¿Cuál?*

Anexo 2

- **Lo siento.....** (Por haber hecho esto, por portarme así contigo, por tener esta reacción, por no portarme como tú esperabas, por este mal genio...).

-**¿Me perdonas?**

-**No me siento bien, no he actuado bien contigo y...**

-**Me gustaría hablar contigo sobre esto...**

-**¿Tienes un momento para estar conmigo?**

- **El día pasado fui un poco burro...**

El profesor o profesora puede añadir más frases de este tipo.



CONCIENCIA EMOCIONAL

Que cada uno/a acepte sus meteduras de pata

1.4.3. Sé pedir perdón

Introducción

Cuando alguien nos hace daño, queremos que se nos pida perdón, porque así nos sentimos mejor. Pero cuando nosotros y nosotras herimos, nos cuesta mucho pedir perdón.

Objetivos

- Asumir que a veces hacemos daño al resto.
- Identificar nuestros errores.
- Saber pedir perdón.

Metodología

En grupos pequeños

Cada alumno y alumna escogerá un/a compañero/a de confianza, y le dirá lo siguiente:

- *Le contaré a mi compañero/a la vez que una persona me hizo daño, le contaré cómo ocurrió, cuándo, si al recordarlo aún me duele...*
- *Si me hubiera pedido perdón, ¿ahora estaría igual? ¿O mejor?*
- *Le contaré el daño que yo hice a alguien, si le pedí perdón...*

Con todo el grupo

Después, los alumnos y alumnas se pondrán en círculo y reflexionaremos mediante las siguientes preguntas:

- *¿En qué ayuda pedir perdón?*
- *¿En qué le ayuda a quien lo pide?*
- *¿En qué ayuda al que lo recibe?*
- *¿Todos los daños exigen pedir perdón, o sólo algunos?*
- *¿Por qué nos cuesta tanto pedir perdón?*
- ...

Pondremos música relajante en clase, y los alumnos y alumnas comenzarán a andar en todas direcciones, disfrutando de la melodía. En ese momento, aprovecharán para decir algo a alguien, si así lo desean; les darán una palmada en la espalda, se abrazarán, les pedirán perdón por algo...

CONCIENCIA EMOCIONAL

Que cada uno/a acepte sus meteduras de pata

Después, volverán al círculo y comentarán cómo se han sentido en ese momento, es decir, cuando les han pedido y han pedido perdón.

Recursos

Una sala grande y música.

Orientaciones

En función del número de alumnos y alumnas, el profesor o profesora podrá organizar el trabajo de forma individual. Cada alumno/a reflexionará sobre una situación que le ha generado dolor. Para que los alumnos y alumnas actúen libremente, el profesor o profesora no estará permanentemente encima.

¿Por qué es tan difícil pedir perdón?

Expresar los sentimientos suele ser complicado, más aún si estos no son demasiado positivos. A mí me resulta muy muy difícil expresar mis sentimientos. No sé por qué, pero siempre he sido cobarde para hablar de cuestiones trascendentes; siempre he preferido expresarme por escrito. Es pura cobardía, lo sé. Ahora estoy tratando de cambiar eso; estoy intentando decir a la cara aquellas cosas que tengo que decir, tanto las buenas como las malas. Como he dicho, es más difícil decir las cosas a la cara; pero también es cierto que, así, lo que decimos tiene más valor. Pero el perdón es otra cuestión. Muy distinta. Me parece que a todo el mundo se le hace cuesta arriba pedir perdón. No obstante, guardarnos ese sentimiento, nos quema por dentro. Queremos que la otra persona sepa que sentimos haberle herido, pero no tenemos el valor suficiente para decirle que lo sentimos. ¿Será que tememos confesar nuestros errores? Tal vez sea eso, sí; deberíamos aprender a ser mucho más valientes a la hora de enfrentarnos a muchas cuestiones. Yo, al menos, debería. Si he sido demasiado cobarde y no he tenido el valor de pedir perdón, si sin darme cuenta he herido a alguien... perdonadme. Os pido perdón, de nuevo por escrito... De momento, es hasta donde puedo llegar... ¡Lo siento!

CONCIENCIA EMOCIONAL

1.5. Ser capaz de utilizar los prejuicios con sentido

1.5.1. No me gusta que me llamen “friqui”, “flipao o flipada”, etc., no me gusta.

Introducción

A menudo, damos opiniones de nuestros amigos/as sin pensar demasiado, y eso hace que “etiquetemos” a las personas, sin darnos cuenta de que podemos hacerles mucho daño y que pueden sentirse verdaderamente mal.

Objetivos

- Darnos cuenta de que a veces tenemos prejuicios sin sentido.
- Reflexionar sobre cómo puede sentirse el resto a causa de los prejuicios.

Metodología

Individualmente

Unos días antes de realizar el ejercicio, comentaremos en qué va a consistir. Pondremos en clase una caja en la que los alumnos y alumnas introducirán los prejuicios que han ido oyendo durante el día. Cuando llegue el día de hacer el ejercicio, los alumnos y alumnas se pondrán por parejas y se les dará uno de los papeles de la caja. Les pediremos que interpreten la escena. Después, cada uno/una de los “actores” o “actrices” escribirá en un papel cómo se ha sentido interpretando ese papel.

¿Cómo se ha sentido el que ha tenido el “prejuicio”? Les pediremos que contesten estas preguntas:

- ¿Qué tipo de prejuicio has tenido?
- ¿Tienes razones para juzgar así a un compañero/a, profesor/a...?
- Si la respuesta es afirmativa, ¿por qué?
- Si es negativa, ¿por qué lo has utilizado entonces?
- ¿Te parece apropiado hacerlo?
- ¿Te identificas con el papel que has interpretado?

¿Cómo se siente la persona objeto del “prejuicio”?

CONCIENCIA EMOCIONAL

Ser capaz de utilizar los prejuicios con sentido

- ¿Qué te ha parecido que te juzgue así?
- ¿Cuál crees que ha sido la razón por la que tenga ese prejuicio?
- ¿Cómo te has sentido?
- ¿Te has identificado con el papel?

Los miembros de las parejas contrastarán las respuestas.

En grupos pequeños

Después, meterán en la caja lo que han escrito por parejas y después sacaremos todas las respuestas de la caja, para hacer un debate entre todos y todas. Seleccionaremos las respuestas más significativas y las pegaremos en un mural.

Recursos

- Anexo 1
- Anexo 2
- Caja
- Bolígrafo
- Cartulina

Duración

60 minutos.

Anexo

Ficha preguntas-respuestas

¿Cómo se ha sentido la persona que tenía el prejuicio?

Le pediremos que responda a las siguientes preguntas:

- ¿Qué tipo de juicio te han hecho?

.....
.....

- ¿Pueden hacerte algún día un juicio de este tipo?

.....
.....

- ¿Tienen razones para enjuiciarte así tu compañero/a, profesore/a...?

.....
.....

CONCIENCIA EMOCIONAL

Ser capaz de utilizar los prejuicios con sentido

- Si es así, ¿por qué?

.....
.....

- Si es que no, ¿por qué lo han hecho?

.....
.....

- ¿Te parece correcto que te hagan?

.....
.....

¿Cómo se ha sentido la persona que ha hecho el juicio?

Le pediremos que responda a las siguientes preguntas:

- ¿Qué tipo de juicio has hecho?

.....
.....

- ¿Puedes hacer tú algún día un juicio de este tipo?

.....
.....

- ¿Tienes razones para enjuiciar así a tu compañero/a, profesor/a...?

.....
.....

- Si es así, ¿por qué?

.....
.....

- Si es que no, ¿por qué lo has hecho?

.....
.....

- ¿Te parece correcto hacerlo?

.....
.....



CONCIENCIA EMOCIONAL

Ser capaz de utilizar los prejuicios con sentido

Orientaciones

Cuando hablemos de prejuicios, deberemos mencionar algunos ejemplos, como:

- *Con ese profesor/a no podré aprobar.*
- *Soy muy malo/a en gimnasia.*
- *Mikel es un burro.*
- *En clase el profesor/a siempre saca a los/as peores a la pizarra.*
- *El profesor/a tiene pelota a las chicas ...*



CONCIENCIA EMOCIONAL

Ser capaz de utilizar los prejuicios con sentido

1.5.2. Es así, y todos y todas lo saben

Introducción

¿Cuántas veces decimos “con ese/a profesor/a nadie aprueba”, “con María no se puede hablar”, “Carlos es un borde”, sobre gente que no conocemos, y de tanto decirlo al final lo terminamos creyendo?

Objetivos

- Darse cuenta de cuántos prejuicios tenemos en nuestra vida diaria.
- Darse cuenta de que muchas veces las terminamos creyendo los prejuicios que tenemos.
- Observar las consecuencias que tiene creer en los prejuicios.

Metodología

Con todo el grupo

Diremos qué es el prejuicio y pondremos ejemplos.

Escribiremos en la pizarra la siguiente frase: *Decimos cosas como...* Y el profesor o profesora pondrá un ejemplo. Los alumnos y alumnas escribirán otras dos más...

- *Andoni será el profesor de ciencias: ¡qué bien! ¡Todos y todas aprobaremos!*
- *Con ese profesor o profesora es imposible aprobar..*
- *Mi madre y mi padre no me dejan hacer nada.*
- *Mi madre y mi padre llegan más tarde que yo a casa.*
- *No soy capaz de hablar delante de toda la clase.*

En grupos pequeños

Cogeremos una de las frases de la pizarra y la analizaremos:

- *Quien lo dice, ¿por qué lo dice?*
- *¿Qué quiere conseguir al decirlo?*
- *¿Por qué?*
- *¿Qué consecuencias tiene en quien se lo dice? ¿Va a recuperar su buen nombre?*

CONCIENCIA EMOCIONAL

Ser capaz de utilizar los prejuicios con sentido

- ¿Qué consecuencia tiene quien lo dice?
- ¿Qué consecuencias tiene en las personas oyentes?
- ¿Por qué se lo tendría que decir a la cara?

Con todo el grupo:

Promoveremos la reflexión utilizando las siguientes preguntas:

- ¿Qué obtengo con el prejuicio?
- Apuntaré los prejuicios que tenga en una semana en este papel.

Duración

Una sesión.

Orientaciones

Conviene que los ejemplos de la pizarra se basen en la realidad. Es decir, en las situaciones diarias. Además, sería interesante contar alguna experiencia conocida.



2. REGULACIÓN EMOCIONAL

2.1. Soy consciente de la interacción entre la emoción, el pensamiento y el comportamiento

2.1.1. Actuamos como pensamos

Introducción

A menudo nos damos cuenta de que no tenemos el mismo ánimo para hacer actividades cotidianas. Algunas veces nos sentimos contentos/as y eso nos motiva a hacer las tareas de buena gana; otras, sin embargo, nos sentimos sin ganas de hacer nada y nos damos cuenta de que estamos tristes. Es cierto que nuestras emociones condicionan nuestro comportamiento y que nuestro comportamiento crea nuevas emociones. Sin embargo, mediante el razonamiento podemos conseguir que nuestra actitud sea la adecuada, y también modificar nuestras emociones.

Objetivos

- Saber distinguir las emociones, el comportamiento y el pensamiento.
- Ser consciente de la influencia de las emociones sobre el comportamiento y del comportamiento sobre las emociones.
- Saber que tanto las emociones como el comportamiento pueden ser controlados a través del pensamiento.

Metodología

El profesorado expondrá la siguiente situación:

“Esta mañana, a Alex le ha costado mucho levantarse, vestirse y prepararse para desayunar. Su padre se ha enfadado y le ha gritado:

-es un vago y que como siempre llegará tarde a clase, que está harto de su falta de interés y...

Alex se ha sentido triste, tiene una especie de nudo en el estómago y ganas de llorar por lo mal que le ha tratado su padre. Ha pensado que su padre no sabe que la víspera estuvo trabajando hasta tarde para terminar los deberes de matemáticas. Ha comenzado a explicarle la razón de su retraso pero... enfadado, ha dado un portazo y se ha ido al colegio sin desayunar”

REGULACIÓN EMOCIONAL

Soy consciente de la interacción entre la emoción,
el pensamiento y el comportamiento

Analicemos individualmente:

- ¿Qué ha pensado el padre?
- ¿Qué ha sentido?
- ¿Cuál ha sido su comportamiento?
- ¿Qué ha pensado Alex?
- ¿Qué ha sentido?
- ¿Cuál ha sido su comportamiento?
- ¿Qué consecuencias ha tenido la actitud del padre?
- ¿Qué consecuencias ha tenido la actitud de Alex?

Inventaremos diferentes emociones, pensamientos y comportamientos, teniendo en cuenta estos ejemplos. Completa los huecos:

“Cuando me enteré de aquello sentí miedo y
.....” (Comportamiento)

“Cuando no me hiciste caso al cruzarnos en la calle, pensé que no querías ser mi amiga/o y sentí
.....”

“Hoy, al levantarme temprano, he pensado....., lo cual
me ha alegrado, y me he puesto a dar saltos.”

Juego de rol

En grupos pequeños

En parejas, los alumnos y alumnas prepararán un diálogo para esa situación y la representarán.

Con todo el grupo

Tomando en cuenta las situaciones de las representaciones y los comportamientos, reflexionaremos.

Recursos

Ficha.

Duración

Una sesión.

Orientaciones

Es conveniente que todos los alumnos y alumnas participen en las representaciones, aunque no les diremos que es obligatorio. Intercambiarán los dos personajes; después de hacer el papel de Alex, harán el del padre.

Hay otra opción para realizar el ejercicio: *inventar nuevos hechos*. Historias parecidas a la que hemos leído son habituales en nuestras relaciones cotidianas: profesorado-alumnado, entre amigos/as. Cuenta algún hecho parecido que te haya pasado a ti o inventa alguno que pueda darse en la vida real.

REGULACIÓN EMOCIONAL

2.2. Soy capaz de expresar mis emociones de forma adecuada

2.2.1. Expresión emocional

Introducción

A menudo nos damos cuenta de que no tenemos el mismo ánimo para hacer actividades cotidianas. Algunas veces nos sentimos contentos y eso nos motiva a hacer las tareas de buena gana; otras, sin embargo, nos sentimos sin ganas de hacer nada y nos damos cuenta de que estamos tristes. Es cierto que nuestras emociones condicionan nuestro comportamiento y que nuestro comportamiento crea nuevas emociones. Sin embargo, mediante el razonamiento podemos conseguir que nuestra actitud sea la adecuada, y también modificar nuestras emociones.

Objetivos

- Saber distinguir las emociones, el comportamiento y el pensamiento.
- Ser consciente de la influencia de las emociones sobre el comportamiento y del comportamiento sobre las emociones.
- Saber que tanto las emociones como el comportamiento pueden ser controlados a través del pensamiento.

Metodología

“Esta mañana, a Alex le ha costado mucho levantarse, vestirse y prepararse para desayunar. Su padre se ha enfadado y le ha gritado:

-es un vago y que como siempre llegará tarde a clase, que está harto de su falta de interés y...

Alex se ha sentido triste, tiene una especie de nudo en el estómago y ganas de llorar por lo mal que le ha tratado su padre. Ha pensado que su padre no sabe que la víspera estuvo trabajando hasta tarde para terminar los deberes de matemáticas. Ha comenzado a explicarle la razón de su retraso pero... enfadado, ha dado un portazo y se ha ido al colegio sin desayunar”

REGULACIÓN EMOCIONAL

Soy capaz de expresar mis emociones de forma adecuada

Analicemos:

- ¿Qué ha pensado el padre?
- ¿Qué ha sentido?
- ¿Cuál ha sido su comportamiento?
- ¿Qué ha pensado Alex?
- ¿Qué ha sentido?
- ¿Cuál ha sido su comportamiento?
- ¿Qué consecuencias ha tenido la actitud del padre?
- ¿Qué consecuencias ha tenido la actitud de Alex?

Expresando emociones

Cuando me enfado hago.....y pienso.....

Cuando me asusto hago.....y pienso.....

Cuando estoy contento/a hago..... y pienso.....

Cuando estoy triste hago..... y pienso.....

Cuando me avergüenzo hago..... y pienso.....

En grupos pequeños

Juego de rol:

Poneos en parejas y preparad un diálogo para la situación expuesta. Después, la representaréis.

Con todo el grupo

Teniendo en cuenta las situaciones y comportamientos de las representaciones, haremos una reflexión.

Recursos

Ficha.

Duración

Una sesión.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Soy capaz de expresar mis emociones de forma adecuada

Orientaciones

Es la continuación del ejercicio anterior. Conviene turnarse en el ejercicio de los diferentes roles.

Otra alternativa: inventar nuevos hechos. Historias parecidas a la que hemos leído son habituales en nuestras relaciones cotidianas: relaciones profesorado-alumnado, entre amigos/as... Cuenta algún hecho parecido que te haya pasado a ti o inventa alguno que pueda darse en la vida real.



REGULACIÓN EMOCIONAL



2.3. Aprender a regular las emociones

2.3.1. Yo regulo mis emociones

Introducción

Las emociones tienen mucha fuerza. Moldean nuestro comportamiento. Nos conducen a responder de una u otra forma. Nuestras emociones, además, afectan a todo nuestro cuerpo. Cuando estamos tristes, cuando estamos alegres, cuando tenemos miedo, cuando estamos enfadados/as... todo el cuerpo se adapta: la cara, los latidos del corazón, la respiración, el temblor de las piernas, sentimos sensaciones en todo el cuerpo.

Cuando nos sentimos bien, también sentimos así nuestro cuerpo: agilidad, tranquilidad, alegría, sonrisa... Cuando nos sentimos mal, lo manifestamos también en el cuerpo: temblor, llanto, pesadez, pereza, falta de ganas...

Nuestras emociones tienen un papel muy importante a la hora de construir nuestro bienestar. Por tanto, el control y la regulación de las emociones y una forma adecuada de expresarlas pueden ayudarnos a sentirnos mejor. Regulando las emociones y comportándonos adecuadamente podemos obtener equilibrio, tranquilidad, alegría y optimismo para nuestra vida. Ser feliz también está en nuestras manos. Podemos aprender a hacerlo.

Objetivos

- Ser consciente de que las emociones pueden ser reguladas.
- Ser consciente de las consecuencias de la regulación de las emociones.
- Saber regular y expresar de forma adecuada las emociones.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Aprender a regular las emociones

Metodología

“Esta mañana Alex se ha levantado antes que su padre. Ha preparado él el desayuno para los dos. El padre le ha mirado cabizbajo y sorprendido. Alex le ha mirado a su padre a los ojos y aunque dice que aún está enfadado, le ha dicho que quiere hablar de lo ocurrido en los días anteriores.

Mientras desayunaban, Alex le ha dicho a su padre que él no debía haberse enfadado, y que aunque sí es cierto que se levantó tarde, la víspera había estado trabajando hasta tarde. Le ha dicho que le resulta difícil olvidar lo que le dijo anteayer por la mañana, pero que también entiende que su padre tenga preocupaciones en el trabajo. Alex acepta que se portó mal: cerrar con un portazo y marcharse... Pero no podía controlar aquel enfado. Ahora lo entiende todo mucho mejor, ha sido una buena lección también para él...

El padre ha abrazado a Alex, se le notaba contento y emocionado, e incluso tenía los ojos humedecidos... Han salido juntos de casa, el padre le ha llevado en coche a la escuela y, cuando iba a salir, le ha guiñado el ojo. Alex ha entendido lo que le quería decir. Ha levantado la mano y ha dicho adiós a su padre. Camina contento hacia su clase.”

Individualmente

Responderemos a las siguientes preguntas:

- ¿Qué pensó Alex para regular el enfado que tenía contra su padre y para cambiar su comportamiento?
- ¿En qué ha cambiado su comportamiento? ¿Cómo se ha comportado Alex con su padre?
- ¿Qué emoción siente hoy?
- Y el padre, ¿qué emoción siente con los hechos ocurridos hoy?
- ¿Cómo ha expresado sus emociones?
- ¿Qué emoción ha sentido el padre?
- ¿Qué ha pensado después de lo que ha ocurrido estos días?
- Tras analizar lo ocurrido durante los tres días, ¿qué conclusiones extraerías?
- ¿Qué ha provocado el cambio: la emoción, el comportamiento o el pensamiento?

REGULACIÓN EMOCIONAL

Aprender a regular las emociones

En grupos pequeños

Por parejas, prepararemos el guión de esta situación y la representaremos.

Con todo el grupo

Los alumnos y alumnas se dividirán en grupos y harán las representaciones. Al terminar, reflexionaremos teniendo en cuenta los diálogos, los comportamientos y emociones que salgan.

Orientaciones

Otra alternativa: inventando nuevos hechos. Historias parecidas a la que hemos leído son habituales en nuestras relaciones cotidianas: relaciones profesorado-alumnado, entre amigos/as... Cuenta algún hecho parecido que te haya pasado a ti o inventa alguno que pueda darse en la vida real.

Al terminar estos tres ejercicios propuestos, los alumnos/as deberán identificar el comportamiento más correcto. Para ello, podemos valernos de este ejercicio:

Creamos comportamientos positivos

Los alumnos y alumnas se pondrán de dos en dos, uno/a en frente de otro/a, y seguirán las indicaciones del profesor o profesora:

- Mirándoos a los ojos, sonreíd.
- Guiña el ojo al compañero/a que tienes enfrente.
- Choca los cinco con tu compañero/a.
- Acaríciale el brazo a tu compañero/a.
- Acaríciale la espalda a tu compañero/a.
- Dale una palmada amistosa en la espalda a tu compañero/a.
- Abraza a tu compañero/a.



REGULACIÓN EMOCIONAL
Aprender a regular las emociones

2.3.2. Pues... voy a decírtelo

Introducción:

Ya hemos dicho que a menudo las emociones no son ni buenas ni malas, pero aquellas que no expresamos se quedan ahí dentro y pueden hacernos daños; por eso, es más conveniente expresar las emociones en lugar de esconderlas, incluso cuando se trate de emociones positivas –alegría, risa...-.

Objetivos

1. Hay diversas formas de expresar las emociones, algunas positivas y otras negativas; las diferenciaremos.
2. Aprenderemos a expresar emociones adecuadamente.
3. Veremos que las emociones que se expresan de forma inadecuada tienen consecuencias negativas.

Metodología

Individualmente

Lee los siguientes tres textos y contesta a las preguntas.

Marina lleva la semana hecha una vaga; cuando suena el despertador por la mañana, da media vuelta y se queda en la cama un cuarto de hora más, cómodamente. "Qué demonios, -piensa-, tengo que pasar todo el día en la escuela, aburrida, aquí al menos estoy a gusto y me quedaré un poco más". Se queda en la cama y al final tiene que andar corriendo y de prisa para vestirse e irse a la escuela casi sin desayunar y sin hacer la cama.

Tras pasar así la semana, cuando el viernes su prima Idoia va a dormir a su casa, no puede ni entrar en la habitación: la cama sin hacer, la ropa encima de la cama, en el suelo, en la silla, libros, hojas, apuntes en todas partes...

Cuando su padre llega del trabajo y ve cómo están las cosas, castiga a Marina sin salir el sábado con sus amigas.

Cuando Marina oye el castigo, da media vuelta, frunce el ceño y continúa así, sin hablar con nadie, durante una semana.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Aprender a regular las emociones

Desde que Jokin tiene nuevos amigos y amigas, todo el tiempo del mundo le parece poco para pasarlo con ellos y ellas, no piensa en nada más, y según sale de la escuela quiere saber dónde están para acudir allí a toda prisa.

Esta es una situación completamente nueva para Jokin, está contento, y ni se acuerda de las tareas domésticas.

Hoy tenía que haberle dado una redacción al profesor de Lengua castellana, pero no la tenía hecha. El profesor o profesora, al ver que el trabajo estaba sin hacer, le ha dicho, muy enfadado, que no puede continuar así y que debe responsabilizarse de sus trabajos, además de otras cosas que se dicen en este tipo de situaciones.

Jokin ha esperado callado a que la clase finalizara, y cuando ha salido ha ido al baño, ha roto la cadena de un tirón y la ha tirado al inodoro.

Los carnavales están al llegar y la cuadrilla de María quiere hacer algo especial, a menudo recuerdan a los compañeros y compañeras de primaria y creen que sería una buena idea reunirse de nuevo. Finalmente, han decidido preparar el garaje de casa de María para preparar una cena. Han repartido el trabajo e incluso han decorado el garaje para darle un aire más festivo. Han pasado una semana entera trabajando sin descanso, pero Ane no ha aparecido ningún día, aunque fue ella quien dio la idea. A todos y todas les ha parecido mal lo que ha hecho y han decidido decirle algo.

Tras dos semanas, le han visto sola en la calle e Idoia le ha dicho rápidamente:

- Vaya cara que tienes, hemos estado todas trabajando y tú ni apareces, ¡tienes un morro que te lo pisas!
- En realidad, ni me he acordado de la fiesta de carnavales, sí es cierto que hablamos, pero mi madre está enferma y, además de ayudarle a ella, en casa he tenido mucho trabajo. Lo siento, pero se me ha pasado por completo.
- Bueno, bueno, perdona, quizá nosotras deberíamos haberte preguntado qué tal estabas en lugar de criticarte.

Tras haber aclarado las cosas, todas las amigas han disfrutado mucho de los carnavales.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Aprender a regular las emociones

1. *¿Qué emoción han sentido en cada pasaje?*
2. *¿Cuál ha sido el comportamiento de cada pasaje?*
3. *¿Qué comportamiento ha sido el mejor para ti?*
4. *¿Qué podría haber hecho Marina para arreglar las cosas?*
5. *¿Qué podría haber hecho Jokin para arreglar las cosas?*
6. *¿Qué es lo que ha cambiado, en las tres situaciones?*

En grupos pequeños (tres personas máximo)

Podéis escoger alguna de estas situaciones, pero lo que queremos vivir es lo siguiente: **una situación en la que un/a adolescente de catorce años se enfada**. Debéis describir la situación e inventar el diálogo que tienen los personajes. Después, pensad tres finales diferentes para la situación.

Descripción de la situación:

Conversación:

Final:

-
-
-

Los trabajos realizados se introducirán en una caja y se repartirán entre el resto de grupos.

Se representará en clase la situación que le ha tocado a cada grupo.

Se preguntará a los actores y actrices cómo se han sentido en su papel, qué cambiarían para sentirse mejor...

Con todo el grupo

Lo que debemos analizar en cada situación es: ¿cómo ha expresado su enfado, su miedo, su ira...? ¿Tenía una forma más adecuada de hacerlo? ¿Cuál?

Recursos

Ficha.

Duración

Una sesión.

Orientaciones

Los alumnos y alumnas pueden escoger el papel que deseen cogiendo de la caja cualquier situación.



REGULACIÓN EMOCIONAL

2.4. Hacer frente a situaciones creadas por emociones intensas

2.4.1. Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete...

Introducción

Cuando nos enfadamos mucho, en ese momento en el que estamos muy enfadados/as, diríamos cualquier cosa a la otra persona, porque queremos que esa persona o cualquier otra sienta el mismo dolor que estamos sintiendo nosotros/as, sin darnos cuenta de que, además de hacerle daño, nos hacemos daños también a nosotros/as mismos/as.

Objetivos

- Cuando estoy viviendo una emoción negativa, debo saber por qué en ese momento estoy sintiendo esa emoción.
- Debo saber cómo respondo cuando suelo sentir esa emoción –miedo, enfado-.
- Aprenderemos la mejor manera de regular emociones negativas.

Metodología

Individualmente

Piensa en tu comportamiento habitual y responde a estas preguntas:

- *¿Por qué me enfado muchas veces, casi siempre, a veces?*
- *¿Cuáles son las cosas que no acepto de las que últimamente me dice mi madre o mi padre? ¿Por qué?*
- *¿Cuáles son las cosas que no acepto de las que últimamente me dicen los profesores/as? ¿Por qué?*
- *¿Cuáles son las cosas que no acepto de las que me dicen mis amigos/as? ¿Por qué?*
- *Cuando me dicen algo para mejorar mi comportamiento, rendimiento, actitud... ¿cómo suelo responder? ¿Qué suelo pensar?*

En grupos pequeños

Poneos de tres en tres y completad el siguiente cuadro, inventando entre todos y todas un ejemplo:

REGULACIÓN EMOCIONAL

Hacer frente a situaciones creadas por emociones intensas

Hecho	
Emoción	
Comportamiento	
Adecuado o inadecuado	
Nueva estrategia	

Con todo el grupo

Trataremos de encontrar la respuesta a estas preguntas utilizando para ello la experiencia de todos y todas:

- ¿Cuáles son las situaciones que más nos enfadan?
- ¿Qué haremos ante situaciones difíciles? ¿Qué recurso podemos utilizar?

Recursos

Ficha.

Duración

Una sesión.

Orientaciones

Recogeremos todas las estrategias de regulación que presente el alumnado y las escribiremos en una gran cartulina, que pegaremos en clase. Además, es conveniente que el profesor o profesora muestre las estrategias conocidas: representarlas, contar hasta 10, olvidar el tiempo, la meditación, la relajación, imaginas paisajes, hacer ejercicio físico... Los alumnos y alumnas escogerán diversas estrategias y las escribirán en su diario para ser conscientes de ellas.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Hacer frente a situaciones creadas por emociones intensas

2.4.2. Relajémonos a través de la respiración

Introducción

Debemos aprender a regular nuestra actitud, impulsos... para actuar ante diversos sucesos de nuestra vida diaria. Una buena técnica de relajación y regulación es trabajar la respiración. Respirar adecuadamente y saber poner en práctica esta técnica cuando la necesitemos nos podrá ayudar a canalizar de forma correcta la ira, la frustración, el malestar, etc.

Objetivos

Aprender que tenemos diversas formas de controlar las situaciones que nos ponen nerviosos/as, que nos hacen estar “fuera de sí”, utilizando para ello diversas técnicas de relajación, siendo una de ellas la respiración.

Metodología

Este ejercicio se realizará en tres partes. Se trata de ejercicios para llevar a cabo individualmente.

- El alumno o alumna se sentará en la silla y se le pedirá que piense sobre lo que se lo siguiente:

“Sentado en tu silla, cierra los ojos y piensa en una situación real que te haya ocurrido a ti, una situación que te haya “sacado de quicio”, que te haya hecho sentir emociones como el enfado, la ira, la frustración... y que haya acarreado consecuencias negativas”.

Piensa en ellos y ellas...

Dejaremos unos minutos para que lo piense...

Para realizar este ejercicio, elegiremos un espacio adecuado, de forma que el alumno o alumna pueda estar tumbado/a en el suelo. Escogeremos una música acorde con la situación.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Hacer frente a situaciones creadas por emociones intensas

"Te tumbará en el suelo, en la colchoneta... dejarás el cuerpo libre... si llevas cinturón lo desabrocharás... dejarás la cabeza y la cara relajadas... apoya la punta de la lengua en los alvéolos y el resto de la lengua también la tendrás relajada... el cuello suelto, libre... la boca cerrada... comenzarás a respirar por la nariz... siguiendo el camino que hace el aire que respiras... y sentirás que estás disfrutando... estás respirando, tranquilo, tienes las manos, el pecho, vientre relajados... estás disfrutando, eres consciente de cómo se mueve tu vientre... estás disfrutándolo y estás tranquilo/a... las piernas están sueltas, también los pies, eres consciente de los movimientos del vientre... continúas respirando... tranquilo/a, contento/a... estás gozando, una vez que has relajado las partes del cuerpo te centrarás en el camino que realiza el aire que aspiras, ha entrado por la nariz, va a través de la garganta... estás tranquilo/a, estás disfrutando... imaginas el camino entre el esófago y el estómago... estás tranquilo/a, disfrutando, enseguida te das cuenta de cómo se mueve el vientre... estás tranquilo/a... debes volver de nuevo a la realidad... Poco a poco, tus músculos han comenzado a moverse, pero estás tranquilo/a... no cambias el ritmo de la respiración... pero la cara, las manos, las piernas, comienzan a moverse... Debes volver a la realidad, poco a poco vas abriendo los ojos... eres consciente de que estás tumbado/a en clase, en una colchoneta.

Se le pide alumno o alumna que vuelva a cerrar los ojos:

"Cierra los ojos y piensa en la misma situación que has pensado antes de comenzar el ejercicio de respiración, y vive el enfado, la ira, la frustración, todo lo que te ha hecho sentir... en el momento en que empieces a sentir esas emociones, aplica la técnica que has aprendido... trata de respirar poco a poco y, al tiempo, piensa en qué final te gustaría que tuviera la situación en la que has pensado..."

El suceso ha terminado adecuadamente y eres consciente de que te sientes mejor que la primera vez que has hecho el ejercicio.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Hacer frente a situaciones creadas por emociones intensas

En grupos pequeños

Los alumnos y alumnas se pondrán en grupos de cuatro y reflexionarán sobre el ejercicio realizado. Se ofrecerán ayuda unas personas a otras para que puedan contestar mejor a las preguntas. Podemos utilizar las siguientes:

- *¿Te ha costado el ejercicio o lo has podido seguir fácilmente?*
- *¿Cómo te has sentido cuando has tenido que pensar en la situación que te “saca de quicio”?*
- *¿Se te ha hecho fácil? ¿Desagradable?*
- *Cuando has recordado la situación, ¿has sentido enfado, ira?*
- *Tras el ejercicio de relajación, ¿te has sentido igual que al principio?*
- *¿Cómo se ha quedado tu cuerpo? ¿Relajado? ¿Con los músculos relajados?*
- *¿Te has sentido a gusto? ¿Has disfrutado del ejercicio?*
- *Cuando has vuelto a tu sitio, ¿estabas más tranquilo?*
- *¿Era adecuada la solución a la situación?*
- *¿Se te ha hecho fácil encontrar una solución positiva?*

Con todo el grupo

Entre todos y todas, responderán a las preguntas y buscarán las ventajas del ejercicio.

Recursos

- Una espacio grande.
- Las sillas se colocarán en círculo y aprovecharemos el suelo de la clase para poner las colchonetas.
- CD que contenga el ejercicio de respiración.

Duración

30 minutos.

Orientaciones

Deberíamos repetir el ejercicio de respiración una y otra vez, para que los alumnos y alumnas adquieran la práctica y sean capaces de aplicarlo en su vida cotidiana. Es conveniente realizar el ejercicio en la primera hora del día.

Anexo

Ficha de preguntas.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Hacer frente a situaciones creadas por emociones intensas

- ¿Te ha costado el ejercicio o lo has podido seguir fácilmente?

.....
.....

- ¿Cómo te has sentido cuando has tenido que pensar en la situación que te “saca de quicio”?

.....
.....

- ¿Se te ha hecho fácil? ¿Desagradable?.

.....
.....

- Cuando has recordado la situación, ¿has sentido enfado, ira?

.....

- Tras el ejercicio de relajación, ¿te has sentido igual que al principio?

.....
.....

- ¿Cómo se ha quedado tu cuerpo? ¿Relajado? ¿Con los músculos relajados?

.....
.....

- ¿Te has sentido a gusto? ¿Has disfrutado del ejercicio?

.....
.....

- Cuando has vuelto a tu sitio, ¿estabas más tranquilo/a?

.....
.....

- ¿Era adecuada la solución a la situación?

.....
.....

- ¿Se te ha hecho fácil encontrar una solución positiva?

.....
.....

REGULACIÓN EMOCIONAL

Hacer frente a situaciones creadas por emociones intensas

2.4.3. Voy del monte al mar...

Introducción

En más de una ocasión puede ocurrirnos que tengamos un mal día: se nos ha acumulado el trabajo, tenemos los exámenes encima... nos sentimos nerviosos/as y eso nos provoca emociones intensas. Muchas veces proyectamos esas emociones en las otras personas y nos enfadamos con el resto, respondiéndoles con mucho genio... quiero un momento de tranquilidad, quiero controlar los pensamientos que me ponen nervioso/a, tanto en ese momento como a largo plazo.

Objetivos

- Ser capaces de controlar nuestras reacciones.
- Saber encontrar momentos de tranquilidad.

Metodología

Este ejercicio se realizará en tres partes:

1. PARTE:

- Este ejercicio se hará en grupos reducidos:
“Los alumnos y alumnas se pondrán en grupos de 2-3 compañeros y compañeras. Sobre la base de su realidad, describirán las situaciones que les ocurren, situaciones que les vuelven a provocar ira, enfado, emociones... Se pedirá al grupo que escoja una situación y que la represente. Las representaciones se harán ante toda la clase. En esta primera situación, los alumnos y alumnas no han canalizado su ira, la situación ha finalizado con una emoción negativa. Son conscientes de que esa emoción ha quedado dentro y que la tienen ahí, a vueltas...”

2. PARTE

- Este ejercicio se realizará individualmente:
“Se les planteará hacer un ejercicio de visualización. Se le indica al alumno o alumna que se tumben en el suelo.
“Descripción de la visualización:

REGULACIÓN EMOCIONAL

Hacer frente a situaciones creadas por emociones intensas

“Te tumbará tranquilamente, sentirás tu cuerpo libre, no hay nada que te apriete, ni cinturón, ni pantalones, ni zapatos... ahora tienes la boca cerrada y comienzas a respirar por la nariz... despacio, tranquilamente... sientes cómo el aire llega hasta el vientre, y tu imaginación empieza a alejarse.

Estás en el monte, es un precioso día de primavera... un sol radiante... el viento peina tu cuerpo... estás respirando, miras el paisaje... es verde... tiene diferentes tonos verdes... verde claro... verde oscuro... verde hierba... estás respirando, ves los árboles... están llenos de colores... en los prados hay diferentes flores... margaritas... claveles... lirios... Atraviesas el prado dando saltos... libremente... mientras notas el viento en la cara... estás respirando, estás tranquilo/a, a gusto... el sol calienta cada vez más y tú notas su suavidad en la cara... en los brazos... en los muslos... estás respirando tranquilamente... respiras el oxígeno de los árboles, aire fresco, verde, relajante... tus piernas caminan solas por la hierba, miras a lo lejos y ves el mar, el color del mar y es distinto... azul... azul claro... azul oscuro... estás respirando y tomando aire sientes el olor del mar... el mar azul mientras estás en el monte, pero tu imaginación va del monte hacia el mar... ves el azul del mar... poco a poco entras en el mar... sientes la frescura del agua... estás respirando... hueles el mar... el color del mar... la frescura del mar... estás respirando... poco a poco comienzas a mover el cuerpo... las piernas... la cadera... los brazos... las manos... el cuello... las mejillas... vas despertando...”

Con todo el grupo

Al igual que en la primera parte, se pondrán en grupos de tres o cuatro y representarán los mismos *rol playing*, pero según aumente la ira, el enfado... intentarán dar otro final a la representación, que deberá terminar en positivo, con un final que suponga que ellos y ellas controlan la situación.

Para finalizar el ejercicio, cada grupo contará ante el resto qué han hecho para controlar la situación: qué estrategia han utilizado, qué técnicas de control... Cada grupo expondrá lo suyo, y después sacaremos conclusiones entre todos y todas. Esas conclusiones se escribirán en murales y se colgarán en una esquina de la clase.

Duración

Una sesión.

Orientaciones

Debemos repetir el ejercicio de visualización una vez más, para que los alumnos y alumnas se acostumbren a él y puedan aplicarlo cada vez que lo necesiten. Conviene realizar el ejercicio en la primera hora del día.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Hacer frente a situaciones creadas por emociones intensas

2.4.4. ¡Vamos chicos y chicas, que ya queda poco!

Introducción

Todos y todas tenemos malos días: se me ha acumulado el trabajo, tengo los exámenes encima... Nos sentimos nerviosos/as y eso nos genera muchas emociones intensas. A veces proyectamos en el resto dichas emociones... enfadándonos con ellos y ellas, con mal genio... Quiero un momento de relax, controlar los pensamientos que me ponen nervioso, y también aquellos que en este momento me preocupan y también a largo plazo.

Objetivos

- Ser capaces de controlar nuestras reacciones.
- Saber encontrar momentos para estar tranquilos/as y relajados/as.

Metodología

Pondremos el audio. Los alumnos y alumnas estarán tumbados/as en el suelo:

“Tenemos que hacer una carrera, vamos a prepararnos, por megafonía se escucha el nombre de todos/as los que vamos a participar en la carrera... también el mío... he comenzado a hacer ejercicios de calentamiento... estiramientos... preparo las piernas... mi lado está mi mejor amigo/a... y me da unos últimos consejos: “céntrate... dosifica bien la carrera... deja la fuerza para el final... corre rápido...” me da ánimos... y estoy nervioso/a... quiero sacar el ansia que tengo dentro... ¡uffff! Pronto empezaré a correr...

Primera convocatoria... hay que ponerse detrás de la línea... el juez o jueza debe dar la salida... ese momento se me hace largo... veo cada movimiento del momento en que levantará el brazo... pero mi cabeza está en otras cosas... en la gente que mira... en otros corredores/as...

REGULACIÓN EMOCIONAL

Hacer frente a situaciones creadas por emociones intensas

en el juez o jueza...y de repente ¡pummm! ¡Ah! ¡La salida! Me he dado cuenta tarde... el resto me han sacado un par de metros de ventaja... ya ha empezado la carrera para mí... corro lo más rápido posible... mis piernas avanzan a gran velocidad... el cuerpo también corre... mi respiración es cada vez más acelerada... me animo a mí mismo/a a seguir... rápido... quiero mejorar la marca del año pasado... no me queda mucho para terminar... pero estoy acusando el cansancio... me animo a mí mismo/a... ¡puedes hacerlo! ¡Adelante-adelante! Tengo sudor en la frente... mis piernas están cansadas... veo la meta... siento cansancio... pero voy a gusto... puedo continuar con este ritmo... voy a gusto... cansancio... sudor... pero a gusto... La carrera está a punto de finalizar... de momento voy cuarto... pero veo opciones de alcanzar al tercero... corre rápido... el tercero también ha acelerado... no puedo alcanzarlo... meta –he llegado a la meta... me he esforzado... el esfuerzo ha merecido la pena...”.

Con todo el grupo

Teniendo en cuenta los ejercicios de relajación y visualización, haremos una reflexión entre todos y todas. Por una parte, decidirán en qué momentos pueden utilizar las técnicas trabajadas.

Después, decidirán qué expresión corporal, tono de voz, etc. Utilizarán en estas situaciones.

Recursos

- CD con el audio
- Colchonetas
- Sala grande

Duración

20 minutos.

Orientaciones

Conviene hacer el ejercicio en la oscuridad. Sería interesante que alumnos y alumnas se pongan sobre la cabeza un pañuelo o un jersey.

Debemos repetir el ejercicio de visualización una vez más, para que los alumnos y alumnas se acostumbren a él y puedan aplicarlo cada vez que lo necesiten. Conviene realizar el ejercicio en la primera hora del día.

REGULACIÓN EMOCIONAL

2.5. Ser capaces de crear emociones positivas

2.5.1. Estoy bien, estaré bien

Introducción

Vivir feliz, vivir bien, está en gran parte en manos de uno/a mismo/a. Estar contento/a o triste es una opción que realiza cada uno/a.

Objetivos

1. Aprenderemos a alejar las emociones negativas que podemos sentir en nuestra vida cotidiana.
2. Aprenderemos habilidades para sentir alegría, amor, humor y para gozar de cualquier momento de la vida.

Metodología

En grupos grandes

Poner música atractiva y crear dos círculos concéntricos, de forma que los alumnos y alumnas estén de dos en dos mirándose entre si, siguiendo las indicaciones que les da el profesor o profesora; cada indicación conllevará un cambio de pareja:

- *Decirse un piropo entre ellos/as, pero sincero.*
- *Contarse un chiste una persona a la otra.*
- *Pedirse algo material, algo que pueda darse en ese momento.*
- *Tener actitudes y comportamientos, hacer gestos, que hagan reír a la otra persona... se puede preparar un cambio de aspecto utilizando la ropa... y debe presentarse al otro/a de forma divertida...*
- *Darse la mano.*
- *Ponerse espalda con espalda y columpiarse.*
- *Poner la cabeza en el hombro de la otra persona.*
- *Mirarse a los ojos y reírse.*
- *Agarrarse de la cintura.*
- *Agarrarse del cuello.*

REGULACIÓN EMOCIONAL

Ser capaces de crear emociones positivas

- Mientras una persona se queda quieta y la otra le hará una escultura, moldeándole los brazos, la cara, el cuerpo, etc.
- Lo mismo pero con un intercambio de personajes.
- Abrazar a quien está en frente.
- (Subir la música) Agarrándose una persona a la otra, hacer el corro.
- .

Individualmente:

Intenta responder a estas preguntas:

1. De los ejercicios realizados, ¿qué me ha gustado?
2. ¿Y qué es lo que más me ha gustado?
3. ¿Qué es lo que me ha hecho sentirme incómodo/a?
4. ¿Qué repetiría?
5. ¿Qué puedo hacer para sentirme bien en mi vida cotidiana? (Haz una lista)
6. Concretando un poco más... buscaré cosas que me puedan ayudar a mí...
 - Cuando me siento feo/a ...
 - Cuando me siento tonto/a ...
 - Cuando me siento triste...
 - Cuando estoy enfadado/a con un amigo/a...
 - Cuando estoy celoso/a ...
 - Cuando no puedo hacer los deberes...

Con todo el grupo

¿Podrían listarse las cosas que me hacen sentir bien en determinadas situaciones? ¿Cuáles son?

Por ejemplo, el pensamiento positivo: ¿cómo se puede utilizar ante un examen?

Recursos

Ficha.

Duración

Una sesión.

Orientaciones

El círculo concéntrico les dará total libertad para abrazar o besar a quien quieran.

3. AUTONOMÍA EMOCIONAL

3.1. Capacidad de valorarnos a nosotros/as mismos/as

3.1.1. ¿Y tú, cómo me ves?

Introducción

Para poder hacer frente de forma adecuada a las situaciones que se nos presentan en la vida diaria... para poder llevar a cabo los estudios con normalidad... es necesario que nos sintamos contentos/as nosotros/as mismos/as, con nuestra imagen, y también lo es que creamos en nuestras capacidades.

Objetivos

- Reforzar mi autoestima expresando los puntos fuertes que el resto observa en mí.
- Leer diariamente la lista de mis puntos fuertes para sentirme a gusto conmigo mismo/a.
- Utilizar las estrategias que necesite para reforzar mi autoestima.

Metodología

Este ejercicio debe realizarse en un ambiente agradable. Durante el ejercicio deberá sonar música.

Individualmente

Cada alumno/a escribirá en un papel todos sus aspectos positivos y puntos fuertes. Se utilizará un papel especial, de colores y con adornos.

En grupos pequeños

Se crearán grupos de cinco alumnos y alumnas. Cada alumno o alumna tendrá pegado en la espalda un folio.

Mientras los alumnos y alumnas se desplazan de un lado al otro de la clase, escribirán en los folios de los demás alumnos y alumnas un aspecto positivo o punto fuerte que les corresponda.

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Capacidad de valorarnos a nosotros/as mismos/as

Quando un alumno o alumna tenga escritos los aspectos positivos o puntos fuertes que le correspondan, se sentará en su sitio y comparará lo que ha escrito con lo que han escrito el resto.

Con todo el grupo

Tras finalizar el ejercicio, y utilizando la pizarra, tratarán de extraer algunas conclusiones, y se les dará un espacio determinado de la clase.

Para poder extraer conclusiones, pueden contestar a las siguientes preguntas:

- ¿Me veo a mí mismo/a como me ven el resto?
- ¿Cómo me he sentido cuando el resto me ha adjudicado esas características?
- ¿Para qué me ha servido este ejercicio?

Cada alumno o alumna deberá reunir las características sobre uno/a mismo/a y escribirlas ordenada y limpiamente en una bonita hoja, que se introducirá en un marco. Se les indicará a los alumnos y alumnas que será conveniente colocar dicho marco en su mesilla y leerla todas las noches antes de acostarse.

Duración

40 minutos.

Recursos

- Folio
- Música “Recopilatorio de música de ETB Lau Haizeetara”
- Folio
- Celo
- Pizarra
- Papel especial
- Cartulina para escribir las conclusiones extraídas de la pizarra
- Marco

Orientaciones

Podemos utilizar cualquier tipo de música, pero es importante que sea cálida y agradable. Es conveniente colocar los aspectos positivos de los alumnos y alumnas en algún sitio fácilmente visible por ellos y ellas. Si los leen una y otra vez, los crearán de verdad y este es, precisamente uno de los objetivos más importantes del ejercicio.

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Capacidad de valorarnos a nosotros/as mismos/as

3.1.2. Porque soy lo que soy

Introducción

Es imprescindible estar contento/a con uno/a mismo/a, tenerse estima, quererse. Para aceptar al resto y para que el resto nos acepte. Es importante saber valorarse uno/a mismo/a. A menudo tendemos a subrayar lo que no nos gusta de nosotros/as mismos/as. No es fácil estar orgulloso/a de todos/as nuestros aspectos positivos. Pero el esfuerzo merece la pena. Debemos aprender a valorarnos a nosotros/as mismos/as, para que nosotros/as podamos valorar al resto.

Objetivos

- Ser consciente de la imagen que tenemos de nosotros/as mismos/as.
- Aprender a tratar de estar contentos/as con nosotros/as mismos/as
- Aprender a tener una buena relación con nosotros/as mismos/as.

Metodología

Primera actividad

Medidor de mi propia estima

Utilizando como base las siguientes frases, cada alumno y alumna deberá, de forma individual, dar la opinión que tienen de sí mismos/as, marcando “sí” (correcto) o “no” (falso).

Por cada “no” marcado, los alumnos y alumnas deberán dibujar un pequeño cuadro en la columna que hay a la derecha de la escala, de abajo a arriba.

Este medidor será la referencia de la estima que tiene cada alumno y alumna de sí misma. Esta escala no tiene ninguna base científica y los resultados se tomarán como un simple ejercicio, sin ningún otro valor añadido.

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Capacidad de valorarnos a nosotros/as mismos/as

	Si	No	
1. A veces me gustaría ser otra persona.			
2. Me cuesta hablar ante el resto de compañeros y compañeras.			
3. Si pudiera, cambiaría muchos de mis aspectos.			
4. Me cuesta tomar decisiones.			
5. No soy nada agradable.			
6. Me enfado mucho con mi familia.			
7. Me cuesta adaptarme a nuevas situaciones.			
8. No soy nada conocido/a entre compañeros/as de mi edad.			
9. Mi familia no espera mucho de mí.			
10. Mi familia no respeta mis sentimientos.			
11. Me resigno con facilidad.			
12. No es fácil ser como yo.			
13. Existe mucha confusión en mi vida.			
14. A la gente no le importan mis ideas.			
15. No tengo una buena opinión sobre mí mismo/a.			
16. A veces me gustaría irme de mi casa.			
17. A veces me harto de lo que hago.			
18. Soy feo/a.			
19. Cuando tengo que decir algo me callo.			
20. Mi familia no me entiende.			
21. El resto están mejor aceptados/as que yo.			
22. Mi familia me angustia.			
23. Cuando hago algo, me resigno con facilidad.			
24. Las cosas me preocupan mucho.			
25. No soy de fiar.			

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Capacidad de valorarnos a nosotros/as mismos/as

Segunda actividad

Mis piropos ocultos

Para aumentar la autoestima, los alumnos y alumnas escogerán, de las siguientes frases, cinco palabras que se correspondan a la imagen que tienen de sí mismos/as. Pueden añadirse nuevas frases a la lista.

Soy AGRADABLE	Soy DIVERTIDO/A	Me ESFUERZO
Vivo FELIZ	Soy APLICADO/A	Soy VIVO/A
Me QUIEREN	Soy AMIGO/A DE MIS	Soy TRANQUILO/A
Vivo A GUSTO	AMIGOS/AS	Soy MUNDIAL
Soy NOBLE	Soy INTERESANTE	Soy BUENO/A
Soy LISTO/A	Soy ALEGRE
Me RESPETAN	Soy CHARLATÁN/A
Soy BUEN/A AMIGO/A	Soy ORDENADO/A
Soy GUAPO/A	Soy DE FIAR

Cinco palabras que me gustan

-
-
-
-
-

Tercer ejercicio

Estoy orgulloso/a de mi retrato

(Material: Cartulina blanca, un espejo, tijeras, cola, pinturas).

Cada alumno/a traerá un espejo. Cortará un trozo de cartulina blanca que medirá el doble del espejo. A continuación, doblará la cartulina por la mitad y pegará el espejo en la mitad de la derecha, tapando el espejo con la otra mitad. En el interior de la mitad de la cartulina de la izquierda escribirá las palabras elegidas en la actividad anterior, escribiéndolas al revés y de derecha a izquierda. De esta forma, al doblar la cartulina de la izquierda que tapa el espejo se verán reflejadas las características escritas por cada alumno y alumna junto con la imagen de su rostro.

Asimismo, en el lado exterior de la cartulina de la izquierda, a modo de portada, cada



AUTONOMÍA EMOCIONAL

Capacidad de valorarnos a nosotros/as mismos/as

alumno y alumna escribirá “Mi retrato” junto con su nombre.

Para adornarlo, se puede pintar la portada del “retrato” y colorear las esquinas del espejo del interior utilizando las pinturas de colores.

Recomendaremos a los alumnos y alumnas que de vez en cuando miren tanto su imagen como la imagen positiva que tienen de sí mismos/as, para lo cual colocarán el “retrato” en una zona visible de su habitación.

Con todo el grupo

Para terminar el ejercicio, reflexionaremos todos/as juntos/as.

Duración

Una o dos sesiones.

Recursos

- Ficha
- Cartón blanco
- Un espejo
- Tijeras
- Cola
- Pinturas

Orientaciones

Propondremos a alumnos y alumnas mirar de vez en cuando nuestra imagen positiva, y que coloquen el retrato en algún sitio a la vista en sus habitaciones.

3.2. Automotivación

3.2.1. ¿La botella está medio llena o medio vacía?

Introducción

A menudo, cuando nos observamos a nosotros/as mismos/as y analizamos nuestra personalidad, actitudes, tendencias, y cuando hacemos lo mismo con nuestro entorno, decimos que vemos la botella medio vacía cuando tenemos tendencia a destacar más los fallos y aspectos negativos. Sin embargo, cuando destacamos más los aspectos positivos de las personas, decimos que vemos la botella medio llena. La forma en que desarrollamos una u otra actitud influye en la manera que tenemos de ser y mirar el mundo. ¿Cómo ves tú la botella?

Objetivos

1. Identificar la actitud positiva de cada uno/a y destacar lo más representativo. Ser consciente de que las actitudes positivas crean emociones positivas.
2. Aprender a responder a través de actitudes positivas en las situaciones que se crean en la vida diaria.
3. Tener la intención de ser bueno/a, compasivo/a y agradable con el resto.

Metodología

Individualmente

En las actitudes o puntos de vista que te señalamos a continuación, te listamos los aspectos positivos de la vida. Te exponemos los aspectos valiosos de nosotros/as mismos/as y del resto.

Lee y completa tú la lista:

Actitudes para hacer frente a la vida

- *Me gusta estar entre amigos/as*
- *Estoy dispuesto/a a ayudar a quien lo necesite*
- *Acepto a los y las inmigrantes*
- *Aprecio mucho a mi familia*

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Automotivación

- *Mis amigos y amigas me aprecian*
- *Me esfuerzo hasta terminar los trabajos*
- *Doy mi opinión*
- *Sé decir no cuando es necesario*
- *Sé lo que quiero*
- *Conozco bien mis aspectos positivos*
- *Aprecio los aspectos positivos del resto*
- *Siempre digo lo que pienso*
- *Me emociona ver sufrir al resto*
- *Soy una buena persona*
- *Vivo feliz*
- *Aprecio mi forma de ser*
- *Me quiero a mí mismo/a*
- *Soy maravilloso/a*
- *Hago bien casi todo lo que hago*
- *Me esfuerzo*
- *Soy solidario/a*
- *La vida es de color claro*
- *Pido ayuda cuando la necesito*
- *Actúo con humildad*
- *Conozco mis logros*
- *Estoy progresando*
- *Me gusta mi cuerpo*
- *Me gusta lo que veo en el espejo*
- *En mi entorno conocen mis aspectos positivos*
- *Actúo honradamente*
- *Tengo a quién contar mis problemas*
- *Soy mundial*
- *Ante los problemas, ¡siempre adelante!*
- *Soy igual de rápido/a que el resto*
- *La solidaridad es algo muy grande*
- *Soy pacifista y estoy a favor de la justicia*
- *La mayoría de las veces estoy a favor de las personas más desfavorecidas*
-
-

AUTONOMÍA EMOCIONAL
Automotivación

Ahora escoge los rasgos que identificas como tuyos

-
-
-
-
-
-
-

Voy a hacer el árbol de mi vida

Cada alumno y alumna hará un “árbol de su vida”. En el tronco del árbol, cada uno/a pegará su foto y, en las raíces y ramas, escribirá las cinco actitudes representativas.



AUTONOMÍA EMOCIONAL Automotivación

Con todo el grupo

El grupo se pondrá de pie y comenzará a moverse de un lado al otro de la clase. Cuando se cruce con algún compañero o compañera, se mirarán entre sí, pondrán mutuamente las dos manos en la espalda y se comunicarán una nueva actitud que hayan decidido para la otra persona. Por ejemplo: “Yo vivo contento/a”. Y el otro/a, “Actúo con honestidad”.

Después, cada uno/a continuará caminando por la clase, y cuando se cruce con otro compañero o compañera le comunicará una nueva actitud. Así sucesivamente, hasta que cada uno/a comunique las actitudes que haya escogido. Para finalizar, cada uno/a se sentará en su sitio y comentarán la dinámica de grupo.

Duración

Una sesión.

Recursos

- Ficha
- Foto
- Sala grande

Orientaciones

Contaremos el ejercicio unos días antes de realizarlo para que los alumnos y alumnas puedan coger la foto.

3.2.2. Dime qué cara tienes y te diré qué día tienes

Introducción

Cada día nos pasan cosas buenas y malas, pero si aprendemos a quedarnos con la parte buena de la situación, es seguro que viviremos mucho mejor. Cada mañana, al levantarnos, debemos tratar de que el día que nos viene no sea una réplica del día anterior.

Objetivos

- Encontrar los recursos para automotivarnos y para tener una actitud positiva ante la vida.
- Encontrar la forma que nos ayude a hacer frente a los retos diarios.
- Tratar de ser bondadoso/a, compasivo/a y agradable con el resto.

Metodología

Individualmente

Algunas personas nos transmiten mucha energía negativa, y después de estar con ellas nos sentimos mal, enfadados/as, tristes, nerviosos/as... Por una parte, debemos saber cuáles son esas personas, para poder estar preparados/as cuando nos relacionemos con ellos y ellas; y, por otra parte, debemos encontrar las palabras, colores, olores, o paisajes que nos hagan sentir bien, para aquellas ocasiones en que los/las necesitemos. Completa esta tabla después de reflexionar acerca de esto:

Color que me proporciona energía	Paisaje que me transmite tranquilidad
Palabras que utilizo para animarme a mí mismo/a	Olor que me hace sentirme bien

AUTONOMÍA EMOCIONAL Automotivación

En grupos pequeños

Escoge una canción de tu gusto y trae la letra y la melodía; después, sustituye la letra con mensajes positivos. Escribe al menos un párrafo.

Con todo el grupo

Cada grupo, en una gran sala, cantará al resto el fragmento de la canción inventada. Tras escuchar la canción, el resto deberá aplaudir, silbar y animar a sus compañeros y compañeras, sin decir nada negativo. Después, se escogerá la canción para la clase y se colocará en la pared.

Recursos

- Hojas con canciones
- CD
- Aparatos de música
- Cornetas, matasuegras, y elementos que animen
- Sala grande

Duración

Una hora.

Orientaciones

El objetivo es pasárselo bien, y darnos ánimos y aplaudirnos mutuamente, para sentirnos mejor al final.

3.3. Responsabilidades

3.3.1. Nacer, crecer y madurar

Introducción

Una persona nace, crece y madura. Todo esto implica un largo proceso. Además del físico, la personalidad de una persona crece y madura constantemente. La persona que hoy es joven tiene derechos y obligaciones y a medida que adquiere responsabilidades y obligaciones está creciendo y madurando. También hay quien no conoce sus responsabilidades. A veces, porque no quiere hacerse cargo de ellas. Y, a menudo, porque somos quienes le rodeamos, profesorado, y padres y madres, quienes nos hacemos cargo de sus responsabilidades. En cualquier caso, no asumir sus responsabilidades obstaculiza su proceso de maduración.

La manera de que un o una joven madure es que asuma sus responsabilidades y obligaciones.

Objetivos

- Conseguir que el o la joven identifique sus responsabilidades.
- Que asuma las responsabilidades que le corresponden.
- Una vez que se haga cargo de sus responsabilidades, enseñarle a afrontar las responsabilidades y las consecuencias que conllevan.

Metodología

Individualmente

En primer lugar, los y las jóvenes deben especificar las responsabilidades que tienen en la vida diaria y en los aspectos que les rodean. Para ellos y ellas, proponemos cuatro ámbitos: la escuela, la casa, la higiene y la salud y el círculo de amistades. En cada uno de ellos enumeramos algunas responsabilidades básicas para la convivencia. Los alumnos y alumnas, por su parte, deberán participar en la creación del listado de responsabilidades.

Después, valoraré INDIVIDUALMENTE mi nivel de cumplimiento hacia esas responsabilidades con la siguiente puntuación:

AUTONOMÍA EMOCIONAL Responsabilidades

Nunca	0
Pocas veces	1
A veces	2
Siempre	3

“Son absolutamente mías”

		0	1	2	3
EN LA ESCUELA:					
1	Hacer todos los días los deberes de la escuela en casa es mi obligación.				
2	Me corresponde a mí saber qué trabajos y deberes tengo que hacer.				
3	Tener en buen estado mis libros, cuadernos...es mi responsabilidad.				
4	Mantener en orden el material escolar (la balda, la mesa, la mochila) es mi responsabilidad.				
5	Los resultados de mis estudios son mi responsabilidad.				
EN CASA:					
6	Hago mi cama.				
7	Mantengo limpia y ordenada mi habitación.				
8	Participo en las tareas de casa (recoger y poner la mesa, fregar los platos, barrer...)				
9	Guardo y ordeno mi ropa en el armario.				
10	Meto la ropa sucia en la lavadora.				
11	Mantengo limpios mis zapatos.				
HIGIENE Y SALUD:					
12	Me ducho todos los días o frecuentemente.				
13	Me lavo las manos antes y después de comer.				
14	Me lavo los dientes después de comer.				
15	Cuido mi salud.				
16	El tabaco y alcohol no son para mí.				
17	Tengo el compromiso de alejarme de las drogas.				
18	Como de todo, moderadamente y de manera equilibrada.				
19	Dejo de lado las chucherías y los bollos.				
EN EL CÍRCULO DE AMISTADES:					
20	Se escuchar lo que cuentan amigos y amigas.				
21	Respeto la manera de pensar de amigos y amigas.				
22	Respeto la diferente manera de ser de amigos y amigas.				
23	Doy mi opinión.				
24	Se decir que no ante lo que no es correcto.				
TOTAL					

AUTONOMÍA EMOCIONAL
Responsabilidades

Con todo el grupo

Una vez completada la tabla individual y obtenidos los resultados, cada alumno o alumna pintará su columna en la tabla general, en función de los resultados obtenidos y pondremos el cuadro a la vista de todos y todas.

Nombres de los alumnos y alumnas	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															

ES HORA DE ASUMIR COMPROMISOS.

En las próximas semanas pediremos a los alumnos/as que cumplan las responsabilidades especificadas, y al cabo de dos semanas les pediremos que vuelvan a rellenar el mismo cuadro de valoraciones. Compararemos la puntuación obtenida con la anterior y comentaremos los cambios que se han producido.

Si se considera oportuno, pediremos también a los padres y madres que realicen el mismo ejercicio para conocer su percepción respecto al cambio sobre el cumplimiento de responsabilidades.

AUTONOMÍA EMOCIONAL Responsabilidades

Orientaciones

EN LA REUNIÓN DE PADRES Y MADRES

Proponemos realizar el mismo ejercicio en la reunión de padres y madres.

1. Pediremos que comenten el listado de responsabilidades propuesto a los alumnos y alumnas.
2. Ofreceremos el cuadro a los padres y las madres de cada alumno/a para que valoren las responsabilidades de su hijo/a.
3. Sumaremos la puntuación y la compararemos con los resultados obtenidos en la tabla completada en clase. Cada uno/a comparará los resultados de su hijo/a.

Comentaremos los resultados entre todos/as y compararemos la percepción de los alumnos y alumnas respecto al cumplimiento de las responsabilidades con la de los padres y madres.

Asimismo, propondremos un debate.



AUTONOMÍA EMOCIONAL
Responsabilidades

3.3.2. Yo lo mío, tú lo tuyo

Introducción

Si una madre o un padre le dicen a su hijo o hija de cuatro años que se coma el bocadillo no nos sorprenderemos, nos parecerá normal; sin embargo, si se lo dicen a uno o una de catorce años, ¿qué pensaremos? Pues que en ese aspecto, por lo menos, no tiene las obligaciones que corresponden a su edad...Debemos pensar en estos temas...

Objetivos

- Querer adoptar comportamientos seguros, sanos, éticos.
- Que cada uno/a se haga cargo de sus obligaciones personales.
- No preocuparse por las obligaciones que no nos corresponden.

Metodología

1. Individualmente:

A) Responde las siguientes cuestiones, pero sé sincero/a: responde lo que haces, no lo que piensas.

1. Entre semana, cuando tienes que levantarte por la mañana:

- a) Me llama mi madre o mi padre, y a veces en dos o tres ocasiones.
- b) Casi siempre me levanto media hora tarde y llego tarde al cole.
- c) Yo pongo el despertador y me levanto sin que nadie me diga nada.
- d) Yo pongo el despertador pero después de que suene sigo en la cama.
- e)...

2. Por la noche, cuando me pongo el pijama, la ropa que he utilizado a lo largo del día...

- a) La dejo ahí, donde ha caído; ya la recogerá alguien.
- b) La dejo en la silla, seguramente, la volveré a usar.
- c) Llevo al cesto la ropa sucia y guardo el resto en el armario.
- d) La dejo en la silla bien ordenada.
- e)....

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Responsabilidades

3. El desayuno...

- a) Me lo prepara mi padre o mi madre, porque yo no tengo tiempo.
- b) No desayuno, porque no me entra nada por la mañana...
- c) Me preparo yo mismo/a el desayuno y me lo tomo tranquilamente, porque es la comida más importante del día.
- d) Bebo algo, no tomo nada más.
- e)...

1. Al día siguiente, la mochila que tengo que traer al cole...

- a) A menudo, la cojo y vengo al colegio, sin haberla abierto la víspera.
- b) Mejor si no miro lo que tengo dentro, no encuentro nada...
- c) La preparo por la noche: meto todo lo que necesitaré al día siguiente y lo que no necesito lo dejo en la mesa de mi cuarto.
- d) Mi madre o mi padre me prepara la mochila.
- e)...

2. Para ducharme, lavarme los dientes...

- a) Mi madre o mi padre me da la palmada para que me duche.
- b) Mi madre o mi padre se enfada y me dice que me duche, si no, no me ducho.
- c) La ducha es mi responsabilidad, yo decido cuándo debo ducharme sin que nadie me diga nada.
- d) Sólo me ducho cuando me lo mandan y, a veces, ni siquiera lo hago.
- e) ...

3. Cuando practico deporte ...

- a) No practico deporte.
- b) Hago deporte porque me lo mandan mi madre y mi padre, si no, no lo haría.
- c) Yo me preparo la ropa que necesito y, después, vacío mi mochila.
- d) Hago deporte siempre que puedo, me gusta mucho.
- e) ...

4. Cuando estoy en el colegio...

- a) Intento trabajar lo menos posible porque prefiero estar hablando con mis compañeros/as.
- b) Hago como que trabajo, suelo estar disimulando y me dedico a pensar en otras cosas.
- c) Trabajo porque vengo al colegio para eso y así en casa tengo que estudiar menos.
- d) En algunas asignaturas sí y en otras no, en función de cómo es el profesor o profesora trabajo más o menos.
- e) ...

AUTONOMÍA EMOCIONAL
Responsabilidades

- 5. Los deberes del colegio los hago en casa...**
- a) Todos los días llego tarde a casa y luego no tengo tiempo de nada.
 - b) Siempre llego con intención de hacer los deberes pero me entretengo con la TV o la Play, o lo que sea, y después se hace tarde para hacer los deberes.
 - c) Trabajo todos los días, en ocasiones una hora y en otras menos, pero todos los días hago algo.
 - d) Le pido a mi madre o mi padre que me tomen la lección y así me obligo a repetirlo.
 - e) ...
- 6. La alimentación...**
- a) De las comidas que me preparan, como las que me gustan.
 - b) Hago cuatro comidas al día, yo mismo/a me preparo la merienda.
 - c) Como de todo, también frutas y verduras aunque no me gusten, porque quiero cuidar mi salud.
 - d) Me da igual comer una cosa u otra, nunca he cocinado.
 - e) No puedo pasar ni un día sin comer chucherías...
- 7. Cuando veo la televisión...**
- a) Me gusta mucho, veo más de dos horas al día la televisión.
 - b) Me gustan los programas nocturnos, sobre todo.
 - c) Solamente veo unos programas concretos.
 - d) Tengo televisión en mi habitación y siempre está encendida.
 - e) ...
- 8. En mi tiempo libre ...**
- a) El tiempo libre que tengo lo paso en la calle.
 - b) Cuando estoy en casa suelo jugar con la Play, el ordenador u otros dispositivos.
 - c) Tengo otros hobbies o aficiones propias y dedico mi tiempo a ellos y ellas porque me relaja.
 - d) Yo organizo mi tiempo libre y, además de estudiar, hago otras actividades como deporte, música...
 - e)...
- 9. Cuando llega la hora de acostarse ...**
- a) Me acuesto cuando me lo ordenan mis padres.
 - b) Me acuesto cuando quiero.
 - c) Todos los días me acuesto hacia las diez y media.
 - d) Me acuesto pronto pero suelo estar jugando y no me duermo hasta tarde.

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Responsabilidades

e)...

10. Los fines de semana...

- a) Lo que más me gusta es salir con mis amigas y amigos.
- b) En ocasiones, mi padre y mi madre se van al monte a pasear o a pasar el día y yo me quedo en casa.
- c) Elijo el plan que más me gusta de los planes que surgen entre mis amigos/as o mi familia.
- d) Nunca me quedo en casa, si nadie hace planes me voy al polideportivo, a andar en bici o le propongo algo a alguien.
- e)

11. Mis cosas: el armario, las baldas, la habitación, la mesa del colegio...

- a) Nunca encuentro nada, soy incapaz de mantener mis cosas ordenadas. No hay un espacio definido para guardar cada cosa.
- b) Me paso la vida ordenando y recogiendo, y aún así, siempre está todo desordenado.
- c) Se dónde tengo exactamente cada cosa e intento mantenerlas en su sitio. No paso mucho tiempo ordenando, porque siempre dejo las cosas en su sitio.
- d) Mi madre y mi padre ordenan mi habitación de vez en cuando y después no se dónde están las cosas, por lo que las dejo en cualquier sitio.
- e) ...

A continuación, pon los resultados aquí...

- a
- b
- c
- d
- e

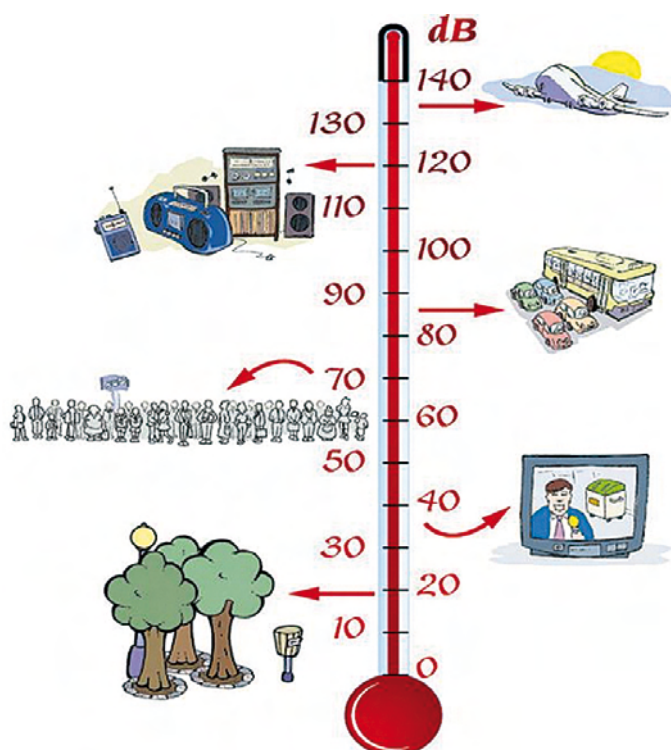
B) Termómetros

Un chico o una chica de catorce años tiene diversas responsabilidades en lo que respecta al aspecto personal (alimentación, higiene, deporte, tiempo libre...), familiar (debe realizar algunas tareas domésticas), académico (los estudios) y social (los amigos y amigas).

Piensa por un momento qué nivel de responsabilidad tienes en esos cuatro aspectos y dibuja diferentes termómetros: como eres adolescente, en algunos aspectos tu nivel de responsabilidad será el de una persona joven, mientras que en otros será el de un/a niño/a...

AUTONOMÍA EMOCIONAL
Responsabilidades

Dibuja los termómetros basándote en el siguiente dibujo:



(Este termómetro es el modelo que deben seguir los otros cuatro. En este ejercicio se necesitan cuatro termómetros que tengan los números 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14, 15,16,17,18; en la parte de abajo llevarán los siguientes títulos: Aspecto personal, hogar-familia, amigos/as, estudios. Las imágenes que rodearán al primer termómetro serán las siguientes: adolescentes ordenando la habitación, duchándose, haciendo deporte...; en el segundo, cocinando, poniendo la mesa, bajando la basura...; en el tercero, montando en bici con las amistades, hablando por teléfono, rodeando con el brazo los hombros de un amigo o amiga; en el cuarto, un adolescente estudiando, una chica hablando ante la clase, preparando la mochila....

En grupos pequeños

En grupos de tres o cuatro, debéis intentar responder la siguiente cuestión:

1. ¿Qué responsabilidades le corresponden a un adolescente de catorce años en el aspecto personal? (es conveniente ser lo más preciso posible)
2. ¿Cuáles con respecto al hogar y la familia?
3. ¿Cuáles con respecto a los amigos y amigas?
4. ¿Cuáles son las responsabilidades directas que nos corresponden en el aspecto académico?

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Responsabilidades

Con todo el grupo

Es muy importante recoger las respuestas que han dado todos los grupos en cada uno de los apartados y escribirlas en un mural colocado en la clase. Después, convendría priorizar algunas respuestas sobre otras, dando una puntuación a las responsabilidades que se hayan identificado. Así, las responsabilidades que debe tener un o una adolescente de 14 años quedarán definidas

Es preciso hacer una reflexión sobre cómo andamos con respecto a éstas responsabilidades. Cada alumno/a se llevará la lista a casa para comentarlo con su madre y su padre.

Recursos

- Cuestionario y cuatro termómetros
- Ficha que recoja los resultados extraídos entre todos y todas
- Pizarra o papel
- Cuatro cartulinas

Duración

Posiblemente, una hora no será suficiente. En este ejercicio solamente se trabajan las responsabilidades directas, pero en el caso de que sobre tiempo, puede emplearse en hablar entre todos y todas sobre las responsabilidades que tenemos o sobre las que no nos corresponden y nos preocupan.

Orientaciones

Cuando alumnos y alumnas completen el cuestionario y los termómetros, el profesor o profesora no les mirará, les dejará actuar libremente.

El tema de las responsabilidades es muy importante y debería ser tratado también con los padres o madres de manera similar en la reunión de padres y madres.

3.4. Capacidad para criticar las normas sociales

3.4.1. ¡Lo mío sí que es novedoso!

Introducción

La sociedad nos mete en la rueda del consumo: qué ropa debemos ponernos, qué accesorios, qué productos cosméticos... En ocasiones, es imprescindible que utilicemos esos productos, siempre que queramos formar parte de un grupo o queramos estar a gusto con nosotros/as mismos/as... Pero, ¡cuidado! Es imprescindible hacerlo con moderación, porque de lo contrario nos puede llevar a una tasa de consumo insostenible.

Objetivos

- Comprender que no todos los productos y marcas que nos venden los medios son imprescindibles para sentirnos bien o ser guay.
- Analizar la publicidad con sentido crítico.
- Comprobar que muchos de los mensajes difundidos a través la televisión, la radio y las revistas son pura mentira.

Metodología

Individualmente

Se repartirá a cada alumno/a una foto y un cuestionario que tendrá que responder en la ficha.

En grupos pequeños

Cuando cada uno/a conteste las preguntas, los alumnos y alumnas harán grupos pequeños. Cada uno/a tendrá una persona secretaria, que reunirá todas las respuestas para extraer conclusiones.

Con todo el grupo

Cada persona secretaria leerá en voz alta las conclusiones extraídas y entre todos y todas escogerán un slogan que resuma de alguna manera el ejercicio.

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Capacidad para criticar las normas sociales

De las palabras a los hechos:

En el próximo ejercicio harán un desfile de modelos, ¡pero no se tratará de un desfile cualquiera! Participará todo el grupo, cada uno/a a su manera. Y es que para este desfile cada cual se vestirá como quiera, sin tener que “ir a la última” obligatoriamente. Sin embargo, en caso de que alguien elija vestirse así habría que respetarle.

Recursos

- Folio
- Bolígrafo
- Cartulina
- Ropa

Orientaciones

Cuando analicemos las fotos, tendremos que tener cuidado de no dañar a nadie, puesto que es posible que algún alumno o alumna tenga ropa de “marca”. No será obligatorio participar en el desfile, invitaremos a los alumnos y alumnas a hacerlo pero sin presionarles. Cuando trabajemos en grupos pequeños, a la hora de escoger una persona secretaria preguntaremos si hay algún voluntario o voluntaria, y si no lo hay, cada uno/a escogerá uno o una.

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Capacidad para criticar las normas sociales

¿LO MÍO SÍ QUE ES NOVEDOSO!



Cuestionario

- ¿Qué te hacen pensar estas fotos?
- ¿Te gustaría ser así? ¿Por qué?
- ¿Vestirte así te hace sentirte mejor?
- ¿Qué valor le dás a la vestimenta? ¿Por qué?

Escribe en la siguiente tabla los aspectos positivos y negativos de ir a la moda:

ASPECTOS POSITIVOS	ASPECTOS NEGATIVOS



AUTONOMÍA EMOCIONAL

Capacidad para criticar las normas sociales

¿LO MÍO SÍ QUE ES NOVEDOSO!



Cuestionario

- ¿Qué te hacen pensar estas fotos?
- ¿Te gusta vestir zapatillas, zapatos o ropa de marca? o ¿te da igual? ¿Por qué?
- ¿Vestirte así te hace sentirte mejor?
- ¿Eres más feliz si tienes ropa, relojes, etc. de marca? ¿Por qué?

Escribe en la siguiente tabla los aspectos positivos y negativos de ir a la moda:

ASPECTOS POSITIVOS	ASPECTOS NEGATIVOS

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Capacidad para criticar las normas sociales

3.4.2. Criticando la sociedad

Introducción

Hoy en día, vivimos en el mundo de los medios de comunicación. En muchos casos, los medios sobrepasan su papel como informadores y se convierten en creadores de opinión. Los medios tienen muchos y efectivos recursos para crear opinión y para que todos y todas nosotras vayamos detrás de esa opinión: la misma escuela también vive condicionada por la opinión mediática. A menudo, los y las jóvenes son los/las principales receptores/as del mensaje de los medios y desde la escuela nos es realmente difícil ser tan influyente como los medios. De todos modos, tenemos mucho que hacer; es decir, enseñarles a los y las jóvenes a leer, a interpretar y asimilar desde un punto crítico la información que reciben a través de sus sentidos para que cada uno/a construya su propia opinión.

Objetivos

- Aprender a contextualizar los mensajes que recibimos a través de nuestros sentidos.
- Aprender a interpretar el significado objetivo del mensaje y la intención del mismo.
- Lograr que cada uno/a construya su propia opinión, elaborando un punto de vista crítico sobre el mensaje.

Metodología:

Individualmente

- 1) Lectura y comprensión objetiva de los textos orales, escritos o audiovisuales.
 - Leer correctamente y observar detenidamente las imágenes.
 - Aclarar el significado de las palabras y elementos desconocidos.
 - Una vez que se ha comprendido correctamente, proceder al siguiente paso.

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Capacidad para criticar las normas sociales

Con todo el grupo

2) Reflexión

- Brainstorming de las ideas del texto.

- Identificar las ideas que se recogen en el texto y plasmarlas en la pizarra: diferenciar las ideas principales y secundarias.

- Análisis del texto:

- ¿Quién emite?
- ¿Quién recibe?
- ¿Cuál es el contexto?

- Sintetizar en una frase el tema principal del texto.

- Diferenciar la intención u objetivo de quien emite.

- ¿Para qué ha escrito este texto? ¿Cuál es su objetivo?

- Analizar los recursos que ha utilizado quien emite.

- Imágenes.
- Argumentos.
- Otros recursos: tipografía, palabras clave.

3) El camino para construir la opinión crítica.

a) Punto de partida:

- ¿Cuál es la actitud, el tono (serio, humorístico, crítico, reflexivo, irónico, amistoso) de quien emite?
- ¿Son adecuados los recursos utilizados para conseguir el objetivo expuesto?

b) Argumentación:

- ¿Estás de acuerdo o en desacuerdo con quien emite? ¿En qué sí, y en qué no? ¿Por qué?
- ¿Qué ves de bueno en el mensaje de quien emite? ¿Y de malo?
- ¿Qué argumentos o razones tienes para estar a favor o en contra?

c) Conclusión.

¿Cuál es tu opinión?

Duración

Dos sesiones.

Recursos

Ficha y textos.

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Capacidad para criticar las normas sociales

Orientaciones

Para conseguir los objetivos mencionados anteriormente es necesario enseñar los procedimientos que van más allá de la práctica diaria de los y las jóvenes y, una vez que esos procedimientos estén bien asimilados, integrarlos en la rutina diaria.

El procedimiento propuesto necesita apoyo oral, escrito y audiovisual para hacer la reflexión posterior y asimilarlo debidamente. Para asimilar un punto de vista crítico sobre las normas sociales, lo más viable y efectivo es crear hábitos que se desarrollen de manera sistemática.

Criticando la sociedad

► A continuación se muestran las imágenes que utilizan ciertas firmas de moda importantes para promocionarse. Han creado mucha polémica y algunas organizaciones les han denunciado. ¿Qué opinas? Analízalo siguiendo el guión anterior y construye tu propia opinión.



AUTONOMÍA EMOCIONAL

Capacidad para criticar las normas sociales

CRITICANDO LA SOCIEDAD

3.- TEXTOS ESCRITOS

Los asesinatos y malos tratos contra las mujeres constituyen un problema prioritario

La muerte de Pilar Sampeiro, una mujer de 74 años que vivía en Bilbao y murió presuntamente a raíz de las cuchilladas que le asestó su marido, es a todas luces una desgracia. También es un hecho preocupante, puesto que no se trata de un suceso aislado, sino que es un suceso que se repite con una frecuencia alarmante. Las agresiones contra mujeres son diarias y los asesinatos son el resultado lógico de las mismas. Sin embargo, la frecuencia con la que ocurren produce una sensación de normalidad, en vez de influir más en la sociedad.

Cuando analizamos las causas de los asesinatos y los malos tratos contra mujeres podemos comprobar que son muy diversas y que en cada caso encontraremos una diferente. No obstante, todos los casos de violencia de género se derivan de una causa común: los anquilosados valores sociales, es decir, los valores que promueven la supremacía del género masculino, son los que provocan éstos trágicos desenlaces.

Precisamente, esos valores son los que están detrás de los asesinatos y malos tratos contra mujeres que, fundamentados en una educación caduca, se han transmitido hasta nuestros días. Pero de cara al futuro también existen motivos de preocupación. No en vano esos esquemas, y también sus consecuencias, se repiten entre la juventud que supuestamente están recibiendo una educación diferente.

Existen leyes que garantizan la igualdad, cuyo objetivo consiste en evitar este tipo de sucesos. Pero parece que no hay suficientes medios, como si no fuera un problema demasiado grave o como si no fuera un problema que tuviera que contemplarse en las agendas de los políticos cuando no están en campaña. La resolución del problema se espera a largo plazo, mientras que a diario 11 mujeres denuncian haber recibido malos tratos. Son 11 las que denuncian a diario; pero las que los padecen son muchas más.

La sociedad parece avanzar. No cabe duda de que en cuanto a la tecnología está dando grandes pasos; pero en vista de la falta de voluntad para identificar las causas y atajar el problema de la violencia de género, parece encallada en otros tiempos. La sociedad está compuesta por todos toda la ciudadanía y la labor de reflexión le corresponde a toda a sociedad. Asimismo, también le corresponde exigir la aplicación de cuantas medidas sean necesarias y actuar en contra de la violencia de género, para que una sociedad basada en la igualdad, además de ser una bonita idea que de vez en cuando ponemos en nuestra boca, sea una realidad. (Fuente: GARA 24/03/07).

Tercer anexo: pdf
Informe de GARA
"Médicos sin Fronteras denuncia"
informe: "Las diez crisis más olvidadas del 2006"



3.5. Ser capaz de pedir ayuda

3.5.1. Uno más uno son once

Introducción

Tengo un problema, pero ¿se lo cuento a mi amigo/a? Tengo mucho que estudiar, pero ¿le pido ayuda a mi madre o padre? Estoy triste, ¿y a quién se lo cuento? Si le cuento que tengo miedo, ¿pensará que soy un/a cobarde? ¿Cuándo debo arreglármelas yo solo/a? ¿Cuándo debo pedir ayuda?

A menudo no nos sentimos capaces de hacer cosas, pero no pedimos ayuda, aunque sea algo importante. Y otras veces, sin embargo, pedimos ayuda para cualquier tontería...

Objetivos

1. Valorar la capacidad para hacer las cosas por uno/a mismo/a en la medida de lo posible.
2. Aprender y demostrar que, en ocasiones, con ayuda llegamos más lejos.
3. Las personas de todas las edades necesitamos a otras a nuestro lado para poder funcionar como un equipo.
4. Pedir ayuda es bueno tanto para quien la pide como para quien la ofrece, porque se intensifica la humanidad y la unión de las dos personas.

Metodología

Se realizará un juego para pedir y ofrecer ayuda.

Individualmente

Antes de comenzar la sesión, se hará una reflexión personal.

1. *¿Necesito ayuda para cumplir mis obligaciones? Y ¿pido ayuda?*
2. *¿En qué ocasiones suelo pedir ayuda? ¿Y en cuáles no?*
3. *¿En las ocasiones en las que no pido ayuda llegaría más lejos con ayuda?*
4. *¿Soy capaz de ayudar en algo a otra persona?*

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Ser capaz de pedir ayuda

5. *¿Cuando necesito ayuda, a quién se la pido? ¿Cual es mi "equipo A"?*
6. *En este momento, ¿en qué necesito ayuda? Piensa en todos los aspectos: el académico, el personal, el social, el familiar...*
7. *En este momento, ¿en qué puedo servir de ayuda? Piensa en todos los aspectos.*

Después, se le dará una carta a cada uno/a y le escribirá a algún/a compañero/a en qué le puede ayudar. Los alumnos y alumnas pueden elegir del siguiente listado la frase que más se adapte a ellos y ellas o pueden proponer otra.

¿En qué necesito ayuda? ¿En qué te puedo ayudar?

- En los problemas matemáticos.
- En los deberes de inglés.
- En estudiar los conceptos de sociales.
- Jugando juntos/as en el recreo.
- En defenderte cuando el resto se mete contigo.
- En hacer juntos el camino de vuelta a casa.
- Presentándote otros/as amigos/as.
- Haciendo los deberes de casa.

Cuando hayan escrito las cartas, se apilarán y se pondrán en medio de la tabla.

En grupos pequeños

Una comisión designada por la propia clase, y constituida por cuatro o cinco alumnos y alumnas, o el grupo de representantes de la clase analizará todas las cartas y hará parejas reuniendo cartas que tienen la misma oferta y petición. No se podrán realizar todas las peticiones y ofertas, pero se ofrecerá una a cada alumno/a, a ser posible.

Con todo el grupo

La comisión que haya hecho las parejas dirá en voz alta los nombres de las parejas y les dará las cartas. Las parejas se reunirán y concretarán dónde, cuándo y cómo realizarán lo que pone en las cartas. Después, se hará una valoración del trabajo: *¿cómo os habéis sentido ayudando a la otra persona? ¿Cómo os habéis sentido cuando os han ayudado?*

Recursos

- Cartulinas rojas y verdes que simulen cartas, cuatro por alumno/a
- Caja roja
- Caja verde

AUTONOMÍA EMOCIONAL
Ser capaz de pedir ayuda

Duración

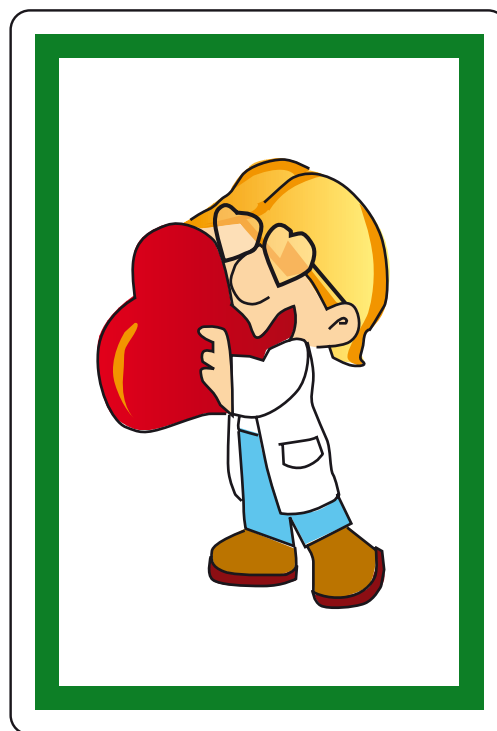
Una sesión.

Orientaciones

Recomendamos tres o cuatro sesiones breves: una para hacer con el grupo grande, otra para que la comisión se reúna y otra para la organización del grupo grande. Y otro día para llevar a cabo la valoración del trabajo realizado.



Carta roja



Carta verde



AUTONOMÍA EMOCIONAL
Ser capaz de pedir ayuda

3.5.2. ¡La verdad, no me las arreglo nada mal!

Introducción

Para sentirnos contentos/as, a gusto... no debemos esperar a que la motivación llegue de fuera, sino que debemos aprender a animarnos, estimularnos a nosotros/as mismos/as. A fin de cuentas, debemos reforzar lo que ya poseemos. Sin embargo, eso no quiere decir que no debamos aprender más estrategias; aprender estrategias para motivarnos a nosotros/as mismos/as no perjudica que mantengamos y reforcemos lo que ya poseemos.

Objetivos

- Hacer que cada uno/a sea consciente de su capacidad para motivarse o animarse a sí mismo/a.
- Hacer que cada uno/a identifique las estrategias que puede utilizar para estimularse.

Metodología

Individualmente

Cada alumno/a identificará una actividad que puede hacer bien y pensará cómo la haría delante de las demás personas.

En grupos pequeños

Cada grupo, formado por cinco alumnos/as, hará un círculo y en la mitad pondrá una especie de "podium". Cada miembro del grupo se subirá al podium y escenificará, contará, representará... su actividad, mientras el resto de compañeros y compañeras le animarán con aplausos o silbidos. Después, cada alumno/a reflexionará sobre sí mismo/a: identificará diferentes características personales que le estimulan o le motivan y plasmará en un folio estas características uniéndolas con palabras y colores diferentes que deberán representar fuerza, energía o ganas de seguir adelante.

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Ser capaz de pedir ayuda

Cada alumno/a se escribirá una carta a sí mismo/a, donde tratará de plasmar todo lo trabajado anteriormente. Asimismo, se dará permiso para expresar sus cualidades más bonitas.

Con todo el grupo

Todos los compañeros y compañeras de clase adornarán la pared con las palabras y los colores que corresponden, identifican y estimulan a la clase.

Recursos

- Folio
- Bolígrafo
- Cartulina
- Un podium hecho con una caja de fruta
- Papel especial para escribir la carta
- Chiflo, matasuegras

Duración

60 minutos.

Orientaciones

En el trabajo a realizar en grupos pequeños, no obligaremos a los alumnos y alumnas a que suban al podium. La carta será privada; si alguien quiere enseñarla o leerla, le daremos permiso, y si no, la guardarán.

4. HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

4.1. Desarrollo de la cortesía

4.1.1. Buenos días, ¿puedo entrar?

Introducción

Entre nosotros y nosotras, a menudo no utilizamos frases de cortesía y de buena educación. Sin embargo, con desconocidos/as y en nuestras relaciones formales, las utilizamos con mucha frecuencia. Las formas de actuar que tenemos con los y las desconocidas y en nuestras relaciones formales son la muestra de nuestra manera de comunicarnos. Además de lo que decimos, es importante cómo lo decimos, nuestros gestos, la expresión corporal y las frases de cortesía que utilizamos, porque añaden nuevos significados a nuestras actuaciones. En eso consiste, precisamente, la importancia de conocer y utilizar las reglas de cortesía.

Objetivos

- Ser conscientes de la importancia de cumplir con las reglas de cortesía en la comunicación que tenemos con el resto.
- Aprender cómo y cuándo utilizar estas reglas.
- Integrar las normas de cortesía en nuestra práctica diaria, en nuestra comunicación habitual.

Metodología

Con todo el grupo

Completaremos las normas y expresiones más utilizadas. Aquí ofrecemos algunas de ellas:

- Saludo: “Hola”, “Buenos días”, “Señor/Señora...”, “Adiós”, “Hasta luego”, “Que pases un buen día”, “Buenas noches”.
- Para entrar en alguna parte: tocar la puerta y decir “¿puedo entrar?”...
- Agradecimiento: “Gracias”, “Te lo agradezco de veras”, “Lo aprecio mucho”.
- Mostrar interés: “¿Qué tal?”, “¿Cómo van las cosas por casa?”, “Dale recuerdos”
- Perdón: “Perdona”, “Perdona pero...”.

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Desarrollo de la cortesía

- Petición: “Por favor”.
- Afirmación y negación: “Acepto lo que dices”, “Tú dices eso, pero yo...”.
- Llamar a cada uno/a por su nombre: “Oye,...”.

En el ejercicio que haremos a continuación, el profesor/profesora contará una historia. Uno/a de los alumnos o alumnas será su protagonista. En las reflexiones que haremos en torno a esos acontecimientos tomarán parte también el resto del alumnado. El objetivo del ejercicio será incluir las normas de cortesía antes mencionadas en los diálogos de la historia que se prevé contar. Los alumnos y alumnas estarán sentados/as.

La persona protagonista se moverá de un lado al otro de la clase mientras el profesor o profesora cuenta la historia; en cada parada, utilizará las normas de cortesía que se le pidan. En cada parada se encontrará con un alumno o alumna y deberá conversar con él o ella. Cuando un/a protagonista represente todas las situaciones, se escogerá otro alumno y alumna como protagonista, hasta que ejerzan ese papel todos y todas las que quieran.

Historia:

- “(1) Es 5 de julio. Esta mañana tenías el plan de ir al colegio con tus amigos/as, pero el despertador no ha sonado y te ha despertado tu madre (da los buenos días a tu madre, dale las gracias por despertarte, y cuéntale lo ocurrido).
- (2) Has venido a desayunar (vuelve a dar las gracias a tu madre por el favor que te ha hecho).
- (3) Tienes el desayuno preparado en la mesa (dale las gracias). Desayunas y te marchas (di adiós a tu madre).
- (4) Te has ido al tren, tarde. La ventanilla estaba cerrada (pide por favor que te abran, coge el billete, da las gracias y di adiós...).
- (5) Los amigos y amigas que te esperaban en el tren te han guardado el sitio (pide perdón por llegar tarde, da las gracias por cogerte sitio, cuenta lo ocurrido...).
- (6) Ha entrado una persona adulta en el tren. Tú le has cedido el sitio (salúdale y ofrécele el sitio).
- (7) Al bajar del tren, has empujado a un/a viajero/a sin querer (pídele perdón, pregúntale si le has hecho daño y dile adiós).
- (8) Debes coger el autobús para llegar hasta la playa, el/la chofer ha esperado hasta que has llegado (dale las gracias, pídele el billete por favor y págale).
- (9) Quieres bajar en frente de la playa (pídele por favor que pare, dale las gracias y dile adiós).
- (10) Has bajado frente a la playa con amigos y amigas, y te has encontrado con un familiar que hacía mucho que no veías (salúdale por su nombre, muestra interés por él o ella y por su familia,

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Desarrollo de la cortesía

explícale qué haces ahí, dale recuerdos y dile adiós).

(11) Habéis entrado a la playa, y sin querer, habéis echado arena a una persona que estaba tumbada (pedidle perdón).

(12) Jugando con el balón, se os ha caído y habéis dado a un/a veraneante (pedidle perdón).

(13) Hacia el mediodía, ha pasado la persona vendedora de patatas y refrescos (llamadle por favor, comprad, dadle las gracias y decidle adiós).

(14) Por la tarde, te has dado cuenta de que te falta la bolsa, el dinero y la cámara de fotos. Le cuentas lo sucedido al/la policía municipal de la playa (salúdale, cuéntale lo ocurrido y pídele ayuda por favor).

(15) Te han enviado a la comisaría municipal para que pongas una denuncia (da las gracias y saluda).

(16) Habéis preguntado al/la policía de la entrada dónde podéis poner la denuncia (pídeselo por favor, dale las gracias y saludale).

(17) Habéis entrado en el despacho de la comisaría (tocad la puerta, pedid permiso para entrar, saludad, contad lo sucedido, pedid ayuda, poned la denuncia, dad las gracias y decid adiós).

(18) Al salir, quiere comprar un bocadillo, pero no tienes dinero. Pídeselo a tus amigos y amigas (pídeselo por favor, y con el compromiso de devolvérselo, dales las gracias).

(19) Entráis en un bar y has comprado un bocadillo y un refresco (pide por favor, da las gracias y di adiós).

(20) Has comprado el billete de vuelta (pide por favor, paga y vuelve a agradecer).

(21) Al bajar del tren, di adiós a tus amigos y amigas (queda para pasado mañana y diles adiós)

(22) En casa, cuéntales los acontecimientos del día. La cena te ha gustado mucho (da las gracias).

(23) Cuando te vayas a dormir, di adiós a tu familia.

Duración

Podemos hacer más de una sesión, en función de los/as alumnos/as -protagonista.

Recursos

El ejercicio puede realizarse en la propia clase.



HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Desarrollo de la cortesía

4.1.2. Por favor, ¿me dejas?

Introducción

¿Qué ocurriría si en vez de pedir las cosas o dar la opinión de manera brusca, lo hiciéramos de manera agradable... si utilizáramos expresiones como “por favor, gracias”, “perdona”, “buenos días”? ¿Respondería igual la persona que tenemos al lado?

Objetivos

- Dar importancia a las buenas maneras y diferenciar las actitudes que deben adoptarse en cada contexto.
- Dominar las aptitudes sociales básicas: escuchar, saludar, dar las gracias, pedir por favor, pedir perdón.
- Estar dispuesto/a a hablar con el resto, sin cortarles, ni reírse, ni criticar.

Metodología

Individualmente:

Cuando conocemos a una persona, la primera impresión influirá sobre la decisión de admitirle como amigo/a, de trabajar conjuntamente con él o ella, de contarle algo, etc. La impresión que nos va a dar esa persona está estrechamente relacionada con la cortesía que nos muestre.

A continuación, encontrarás 20 normas sobre la buena educación; léelas atentamente y piensa acerca de su importancia:

1. Si entramos en una habitación donde hay gente o nos acercamos a un grupo de amigos y amigas, diremos buenos días, buenas tardes, buenas noches...Y cuando nos vayamos, diremos “agur”, hasta luego, hasta mañana...
2. Cuando pidamos algo diremos “por favor” y cuando nos lo den, “gracias”.

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Desarrollo de la cortesía

3. No hablaremos nunca de los errores que cometan las demás personas ni de sus malas costumbres. Cuando tengamos algo que decir sobre otra persona lo haremos cuando la tengamos delante o diremos lo que diríamos en caso de que estuviera delante, nada más.
4. No mencionaremos las malas actitudes de las demás personas ni las nuestras, sobre todo cuando hay mucha gente delante. Las malas actitudes pueden constituir aspectos negativos de la personalidad.
5. Cuando alguien se está alabando a sí mismo/a, le dejaremos seguir hablando aunque no estemos de acuerdo con él o ella. Aunque nuestra opinión sea diferente no le diremos directamente que se equivoca.
6. Antes de discutir, pensaremos si esa discusión es importante para nosotros y nosotras. Si la discusión no nos va a beneficiar, es mejor no discutir. Discutir por discutir no ayuda nada.
7. Si paseando por la calle alguien que no conocemos nos saluda, no le diremos que no le conocemos ni le preguntaremos por qué nos ha saludado... Le saludaremos y punto.
8. No le preguntaremos a nadie sobre sus cosas malas, ni sobre algo malo que le hayan hecho, ni sobre algún problema que tenga. Será quien decida cuándo y a quién le contará lo que quiere contar.
9. Cuando hay muchas personas del mismo nivel juntas, no alabaremos demasiado a una persona concreta, ya que el resto puede sentirse mal.
10. No se debe tratar por igual a un amigo o amiga, una madre, un/a familiar, un profesor o profesora, un director/a, o a los abuelos y abuelas. Se debe tener en cuenta el tipo de persona con la que hablamos y el contexto, y adaptar el lenguaje.
11. A pesar de tener mucha confianza con alguien, le trataremos de manera especial solamente cuando estemos a solas, no cuando estemos con más gente.
12. Cuando juguemos no nos enfadaremos por perder, ni mostraremos disgusto. Y en caso de que ganemos, no mostraremos una alegría excesiva, para no dañar al resto.
13. Cuando estemos en casa no haremos nada que moleste al resto.
14. Cuando estemos en casa de otras personas, no haremos nada que moleste al resto, aunque sean de plena confianza.
15. Daremos cuenta de nuestra buena educación en todas las ocasiones, en todas las circunstancias.

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Desarrollo de la cortesía

16. La ropa que llevamos dice mucho de nosotros y nosotras: si está limpia o si está sucia, dará una imagen diferente de nosotros y nosotras. El tipo de ropa también dice mucho de nosotros y nosotras.
17. Nuestra higiene también es algo se percibe al instante: el pelo, los dientes, el olor corporal, la imagen... todos ellos son aspectos que debemos cuidar.
18. A la hora de comer también hay diversos aspectos a tener en cuenta: comer sin hacer ruido; no empezar a comer antes que el resto; si me sirvo bebida, serviré también al resto; agradeceré la comida a quien la haya preparado; no me levantara de la mesa antes de que el resto terminen de comer; charlaré con todos y todas.
19. Cuando me mencione a mi mismo/a durante una conversación, diré mi nombre en último lugar: "Fuimos Ainhoa, Julen, Aitor y yo".
20. Cuando entremos en un despacho, tocaremos la puerta o pediremos permiso antes de entrar y entraremos sólo cuando nos den permiso.
21. En el autobús o en el tren, cederemos el asiento a las personas mayores o a las mujeres embarazadas que vayan de pie.
22. Cuando alguien esté hablando, no le cortaremos: esperaremos a que termine.
23. No hablaremos constantemente de nosotros/as mismos/as, y mucho menos de las desgracias que nos ocurran. Debemos dejarle hablar a la persona que tengamos al lado.
24. La puntualidad es muy importante: si entro en mitad de una sesión, pediré perdón o si llego tarde a una cita llamaré para dar explicaciones. Tras un cuarto de hora de espera, una persona tiene derecho a marcharse.
25. Esperaré mi turno en la parada del autobús, en la tienda... sin colarme.
26. No levantaremos la voz ni insultaremos a nadie cuando hablemos con él o ella: aunque nos esté gritando, eso no nos da derecho a actuar igual.

Estas solamente son algunas de las muchas normas de la buena educación que nos ayudan a saber cómo debemos actuar en cada una de las situaciones cotidianas. Sin embargo, puede afirmarse que la buena educación se trata de una actitud que consiste en tener en cuenta al resto y en no ponernos por encima del resto.

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES
Desarrollo de la cortesía

Piensa en esto:

1. *¿En qué medida mejoraría nuestra vida si las personas de nuestro alrededor y nosotros/as mismos/as nos comportáramos, en la medida de lo posible, con buena educación?*
2. *¿Consideras todas estas normas importantes, o crees que algunas lo son más que otras? Selecciona las cinco normas que te parezcan más importantes.*
3. *¿Existe algún comportamiento importante que no esté recogido en el listado? Escribe los que falten.*

En grupos pequeños

Analizaremos los comportamientos que adoptamos a menudo y que no nos ayudan en nada, relacionados con las normas 3, 4, 6, 7, 8, 9, 12, 21. Es decir, pondremos ejemplos sobre lo que no deberíamos hacer:

3
4
6
7
8
9
12
21

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Desarrollo de la cortesía

Con todo el grupo

Elegiremos las normas adecuadas para la clase de la siguiente manera: escribiremos en dos post-it que pegaremos en la pizarra los números correspondientes a las dos normas elegidas por cada alumno y alumna y mientras el alumno o alumna escribe el resto no dará su opinión. Leeremos todas las normas de la pizarra, y de forma individual, los alumnos y alumnas saldrán a la pizarra y escogerán tres, poniéndoles una marca. Se ordenarán en función de la puntuación que hayan obtenido, y las más importantes se escribirán en un mural.

Duración

Una o dos sesiones.

Recursos

- Post it
- Ficha de normas
- Una cartulina

Orientaciones

Es conveniente escribir en un mural las normas que se han creado y consensuado para clase.



HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

4.2. Empatía

4.2.1. ¡Te comprendo chica! ¡Cómo no voy a comprenderte!

Introducción

Si queremos que los alumnos y alumnas desarrollen la conciencia social, y si queremos evitar comportamientos agresivos, es necesario que trabajen la habilidad de la empatía, es decir, que sepan comprender las emociones que sienten el resto.

Objetivos

- Tras identificar nuestras emociones, ser capaces de identificar también las de las demás personas.
- Ser capaces de comprender lo que puede sentir una persona en una situación concreta.

Metodología

Individualmente

Pondremos partes de canciones a los alumnos y alumnas (más de una canción). Después de escucharlo todo, los alumnos y las alumnas escogerán uno. Después, reflexionarán sobre la canción que han elegido. Para ello, sugerimos las siguientes preguntas:

- *¿Por qué habéis escogido esta canción?*
- *¿Qué mensaje ha querido transmitirnos, según tú, el autor o autora de la canción?*
- *Teniendo en cuenta el mensaje que quería transmitirnos, ¿en qué situación emocional estaría el autor o autora?*
- *¿Quién habrá escrito la canción? ¿Una chica o un chico? (adecuada para trabajar la perspectiva de género).*
- *¿Por qué lo habrá escrito? ¿Qué habrá querido expresar o compartir?*
- *Cuando has escuchando la canción, ¿has sentido algo? ¿Qué? (no olvidemos que también pueden sentir indiferencia).*
- *¿Qué le preguntaríamos al autor o autora de la canción si lo tuviéramos aquí?*
- *¿Qué mensaje le transmitirías tú?*

En grupos pequeños

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Empatía

Quienes hayan escogido una misma parte de canción y hayan reflexionado, formarán un grupo, y compartirán opiniones. Cuando terminen, cada grupo tratará de comprender los sentimientos que expresa cada canción y harán un “collage”.

Debate: por grupos, cada grupo expondrá la canción que ha escogido antes el resto, representando los sentimientos que expresa. Además, hablarán sobre las emociones que les han creado las canciones escogidas por los otros grupos. Lo escribirán todo en la siguiente tabla:

NOMBRE DE LA CANCIÓN	EMOCIÓN QUE TRANSMITE

Recursos

- CD con canciones
- Folios
- Lápiz
- Pinturas
- Micrófono

Orientaciones

Es muy importante respetar la emoción que siente cada alumno y alumna cuando escucha la canción. La música pueden traerla los propios alumnos y alumnas, pero también puede hacerlo el profesor o profesora.

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Empatía

4.2.2. ¿Y tú qué piensas?

Introducción

Muchas veces no sabemos cómo está la gente de nuestro entorno, si están contentos/as, si tienen algún problema, si están tristes... Parece que no tenemos en cuenta al resto; y probablemente, no es por falta de interés, sino porque no tenemos costumbre. De todas formas, identificar los sentimientos y necesidades del resto nos permite tener buenas relaciones, así que merece la pena trabajarlo...

Objetivos

- Adquirir la habilidad necesaria para tener relaciones exitosas: empatía. La palabra empatía viene de otra palabra griega.
- Identificar, entender y tener en cuenta las emociones del resto, y también sus necesidades, motivaciones y las razones que nos ayudan a entender su actitud.
- Aprender a leer lo que no decimos: gestos faciales, expresión corporal, actitud... muchas veces el cuerpo da más información que la palabra.

Metodología

Individualmente

Lee el siguiente texto:

Es la hora del patio, y los niños y niñas de tres años están jugando; como es habitual en esta edad, la mayoría de niños y niñas está corriendo de un lado para el otro. De repente, unos y unas se tropiezan, y uno de ellos se hiere en la rodilla. Cuando ha visto sangre, ha empezado a llorar. El resto han seguido corriendo sin darse cuenta, y sin hacer caso a Joseba, el niño herido... Han continuado con lo suyo, excepto Markel.

Markel se ha sentado en el suelo junto a él, le ha mirado y le ha esperado hasta que ha dejado de llorar; después, se ha puesto de cuclillas a su lado y acariciándole la rodilla le ha dicho dulcemente: tranquilo, yo también me he hecho daño en la rodilla.

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Empatía

Se trata de una actitud que se ha observado en el colegio por parte de un grupo de investigadores/as. Según parece, Markel tiene una habilidad especial para comprender los sentimientos de del resto del alumnado y para establecer un contacto dulce. Él fue el único que se dio cuenta del sufrimiento de su amigo, y el único que intentó consolarle.

Los/as expertos/as definieron las habilidades sociales:

- Liderazgo: alguien que entiende las necesidades del resto, y que propone juegos y la forma de jugar...
- Intermediario/a: actúa para que los alumnos y alumnas no se enfaden entre ellos y ellas, y si hay algún conflicto, intenta que se arregle.
- Amigo/a: tiene especial habilidad para las relaciones, puede ser un amigo/a o una pareja, porque se arregla bien con todos y todas, dado que entiende la situación emocional de ellos y ellas; suelen ser muy aceptados/as por sus iguales.
- Tiene intuición, enseguida conoce a su entorno, a los profesores y profesoras, alumnos y alumnas, familia... y adecua su discurso a cada uno/a. Por ello, es capaz de obtener relaciones fáciles y tiernas.
- Son personas con un encanto especial, y sus habilidades son innatas, aunque también pueden aprenderse. Una vez adquiridas dichas habilidades, proporcionan muchas ventajas en la vida. Son personas que todas queremos a nuestro lado, están siempre de buen humor y son positivas.

Con todo el grupo

Juego "Ahora tú".

Reglas

1. Duración

Diez minutos para presentar el juego, treinta para jugar y diez minutos más para extraer conclusiones.

2. Recursos

- Tarjeta de instrucciones para cada grupo y cuatro sobres.
- Hojas de colores.
- Pinturas, rotuladores...
- Cola, tijeras...
- Periódicos viejos, papel de regalo...
- Un juego de cartas.

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Empatía

3. Reglas básicas

El grupo se dividirá en cuatro, y cada grupo escogerá un coordinador o una coordinadora por votación. Cada coordinador o coordinadora recogerá la tarjeta de instrucciones y se las dará a conocer a las personas de su grupo; el resto de grupos no deberá conocer dichas normas.

El trabajo de la persona coordinadora será hacer cumplir su trabajo a las personas de su grupo; si alguien no cumple las normas, se puede castigar, pero también premiar. Cuando llegan nuevas personas, el coordinador o coordinadora los aceptará, pero no les contará las instrucciones.

4. Detalles del juego

En este juego hay cuatro turnos, y en cada uno/a, un grupo deberá conseguir los objetivos que el coordinador o coordinadora haya expuesto a las personas.

El turno será de cinco minutos, y cuando el profesor o profesora diga “ahora”, terminará el turno y deberá comenzar un nuevo grupo. La persona coordinadora o el propio grupo decidirán quién sale del grupo.

5. Cantidad

El juego requiere de veinticinco a cuarenta jugadores/as.

6. Puesta en común

Cuando terminen los cuatro turnos, se pondrá todo en común respondiendo a las siguientes preguntas:

Preguntas para quien coordina:

¿Los alumnos y alumnas han interiorizado las reglas? ¿Hasta qué punto?

Preguntas para el alumnado:

¿Habéis estado a gusto? ¿Os habéis sentido parte del grupo? ¿Os habéis sentido importantes? ¿Por qué debía salir compañero/a del grupo? ¿Cómo se ha tomado la decisión?

Preguntas para quienes han tenido que salir del grupo:

¿Cómo te has sentido cuando te han elegido para salir del grupo? ¿Y al salir? ¿Y cuando te has acercado al otro grupo? ¿Cuándo has tenido que participar en el nuevo grupo? ¿Has comprendido las instrucciones? ¿Si has participado en diferentes grupos, qué diferencias has sentido?

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES Empatía

Profesores o profesoras

Recogerán las respuestas de cada pregunta en una tabla compuesta por dos columnas, y se las comentará a los alumnos y alumnas.

7. Tarjeta de instrucciones

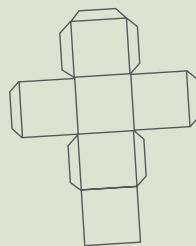
GRUPO A

Sobre la base de la plantilla repartida, este grupo deberá construir cubos. Dos tercios del grupo harán cubos recortando papel y pegando con cola, y el otro tercio los adornará haciendo dibujos, pegando fotos...

Cuando termine el turno, el coordinador o coordinadora decidirá quién irá al grupo B: será quien haya construido el cubo más especial. Este cubo será canjeado por otro producto del grupo B.

Para comenzar el siguiente turno, el coordinador o coordinadora escogerá al que construya cubos más rápidamente, y le dirá que adorne los cubos.

En este grupo se descartarán los alumnos y alumnas que tengan ojos claros; a éstos no se les dejará material ni trabajar... Si el o la participante que llega tiene ojos más claros, él será quien haga el rol de desplazado/a; si tiene los ojos más oscuros, se pondrá por encima de ellos y ellas, y así sucesivamente. El alumno o alumna que llega del grupo D deberá construir cubos pero no le dirán qué debe hacer, deberá averiguarlo... y recordemos que aquél que tenga ojos claros será desplazado/a, y que podrá empezar a pegar plantillas. Vuestro objetivo es construir cubos.



GRUPO B

Vuestro trabajo es construir barcos de papel, y estáis muy orgullosos/as de ese trabajo, creéis que es importante, y que todos y todas deberían aprender. Cada grupo hará su barco, y aquél que construya el barco más bonito irá al grupo C, a aprender a construir barcos. Sois un grupo hospitalario y aceptaréis a la persona que venga del grupo A, obtendréis el objeto que trae a cambio de unos barcos, y le enseñaréis a construirlos para que sea uno/a de vosotros/as. En el momento de escoger el barco más bonito, todos y todas opinarán, pero si hay complicaciones en la toma de decisión, se tendrá en cuenta la opinión de la persona coordinadora. Vuestro objetivo será construir barcos y enseñar al resto a construirlos.

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Empatía

GRUPO C

En vuestro grupo deberéis hacer dos subgrupos: "agricultores/as" y "pastores/as". Vuestro trabajo será jugar a las cartas. Por cada turno jugaréis una partida. El juego será el siguiente: un grupo jugará contra otro, cada **jugador/a** sacará una carta, y **quien** haya sacado la más alta recogerá todas las demás. Si los grupos empatan, sacarán otra carta, y **quien** saque la más alta se llevará todas. Cuando termine el turno, **la persona participante** que menos cartas tenga deberá irse al grupo D. Si en ese momento algún grupo se queda sin cartas, perderá **una persona participante** y éste/esta deberá irse al otro grupo, en el que no podrá ni jugar ni hablar a lo largo de toda la partida. Después, si ganan la partida, **dicha persona participante** podrá volver a jugar; si habla, deberá mirar al suelo durante un minuto. En el siguiente turno seguiremos de la misma forma, pero **una persona participante** del grupo B vendrá a nuestro grupo; se le ofrecerá una carta, si es impar se unirá con **los y las agricultoras** y si es par, **con los y las pastoras**. El grupo que lo acepte le explicará las reglas del juego para que se sienta **integrado/a**. **La persona coordinadora** velará por el cumplimiento de las reglas y se encargará de enviar al grupo D a la persona escogida. Vuestro objetivo será ganar cartas.

GRUPO D

En este grupo, dos tercios harán de hombres y el otro tercio, de mujeres. Los hombres escribirán un cuento, puesto que se será su cometido. Las mujeres no podrán hablar con los hombres, ni siquiera mirarlos a la cara; si no cumplen esto, deberán mirar a la pared durante diez minutos. Cuando termine el cuento, los hombres elegirán a uno de ellos para venderles el cuento, ya que de ese modo podrán obtener el dinero para escribir otro cuento. Deberéis escoger a uno de los participantes que quieran entrar en vuestro grupo. Tened en cuenta que conviene que la persona aceptada sea hombre, para seguir trabajando y escribir el siguiente cuento. Si es una mujer, deberéis aceptar las normas sin conocerlas (vosotros no se las explicaréis); no podrán mirar a nadie a la cara y cuando termine el turno le/la echaréis del grupo, porque ya tenéis bastante con vuestras mujeres. Vuestro objetivo será escribir cuentos bonitos para venderlos a los otros grupos.

Duración

Una sesión.

Recursos

- Hoja de instrucciones (a, b, c, d)
- Texto
- Ficha



HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES



4.3. Aprender a escuchar

4.3.1. Sí, dime... te escucho

Introducción

No es lo mismo escuchar que atender. Escuchamos frecuentemente, pero sin poner atención en la persona interlocutora. A veces sí sabemos de lo que nos habla, pero no ponemos interés y no mostramos que tenemos interés.

Sin embargo, escuchar a la persona interlocutora supone prestarle atención, y hacerle ver que estamos prestando atención a través de nuestro cuerpo, nuestra conversación, gestos o muecas. En realidad, escuchar no es una actitud pasiva sino activa.

Objetivos

- Aprender a prestar atención a nuestra persona interlocutora y a lo que dice; expresión corporal, gestos, miradas...
- En la escucha activa, aprender a hacer las preguntas, comentarios, y explicaciones adecuadas a la conversación.
- Identificar el momento en el que la persona interlocutora pide nuestra intervención en un diálogo.
- Cambiar el hábito de interrumpir la persona interlocutora, dar soluciones apresuradas o hacer juicios de valor.

Metodología

Actividad 1. Dirigida a todo el grupo. El profesor o profesora dará las indicaciones oportunas.

¿Qué es la escucha activa?

Tratar de comprender lo que nos explica nuestra persona interlocutora con el mayor detalle posible. Así, podremos crear un ambiente de confianza con nuestra persona interlocutora y podremos realizar una escucha eficaz.

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Aprender a escuchar

Para que la escucha activa tenga lugar, deberemos seguir las siguientes normas:

- Mirar a los ojos a la persona interlocutora.
- Afirma con la cabeza, haciendo ver que estás entendiendo.
- Intercala algún “sí” y otras afirmaciones de este tipo.
- Pide alguna explicación, sin que interrumpa la narración.
- No hagas juicios de valor a lo que te exponen.
- No hagas juicios de valor si no te lo piden expresamente.
- No trates de dar solución rápidamente a lo que te cuentan.
- Utiliza técnicas de repetición y de reflejo.

- **Técnica de repetición:** expresar a tu manera y con tu lenguaje las ideas principales de tu persona interlocutora. Por ejemplo: “Por tanto, tú crees...”, “Entonces, según tú...”.
- **Técnica de reflejo:** subrayar los sentimientos derivados de la actuación o exposición de la persona interlocutora. “Y eso te enfadó mucho...”, “Menuda sorpresa que te dio...”.

Actividad con todo el grupo

Practiquemos la escucha activa

Ocho alumnos y alumnas del grupo se pondrán en medio de la clase y durante quince minutos debatirán sobre este tema: el Titanic. El resto, sin participar, escucharán teniendo en cuenta las reglas o sugerencias mencionadas. Después, todo el grupo debatirá sobre lo que ha visto o sentido: quién ha cumplido las normas, quién no, cómo mejorar, etc. Al terminar, podemos cambiar el grupo de debate y corregir los errores cometidos con otro grupo. Cuando terminemos, podremos valorar entre todos y todas si se han seguido las indicaciones para la escucha activa.

Tema: **el Titanic**

Acabáis de recibir, en la oficina para emergencias marítimas, la noticia de que el Titanic se está hundiendo. Tú eres conductor/a de helicóptero y debes elegir a quién salvar primero. No sabes si podrás realizar otro viaje antes de que el barco termine de hundirse.

Jeremi es el capitán del Titanic. Tiene 50 años, una mujer y dos hijos.

Julia es una joven de 19 años. Está estudiando periodismo. Está embarazada.

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Aprender a escuchar

Mark es arquitecto. Tiene 40 años, Vive con su padre y su madre, que son minusválidos, y a quienes Mark mantiene.

Jean es mecánico. Tiene 33 años. Está de luna de miel con su mujer, que estaba en el barco y no aparece.

Mariola es cantante. Tiene 40 años, está divorciada. Tiene una única hija, que se ha quedado en casa con su padre.

Enriqueta es una niña de 8 años. No encuentra a su padre ni a su madre.

Bernard es un abuelo de 75 años. Está jubilado y vive solo. Su mujer ha muerto y sus dos hijos están casados.

Cada alumno y alumna dará su opinión respetando su turno, pero antes de que cada uno/a haga su aportación, deberán aplicar las técnicas de repetición y reflejo de lo que haya dicho el anterior alumno/a.

El profesor o profesora hará las veces de moderador/a. Animará a todos y todas para que hablen, y cuando hayan pasado 15 minutos, detendrá la discusión para dar comienzo a la reflexión. Lo importante no es valorar las razones de cada uno/a, sino darnos cuenta de si se han cumplido adecuadamente las orientaciones que hemos dado para la escucha activa, y ver si se han utilizado correctamente las técnicas de repetición y reflejo.

Duración

Una sesión.

Recursos

El ejercicio puede realizarse en la propia clase.



HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES
Aprender a escuchar

**4.3.2. Trataremos de tener una conversación,
si es que podemos...**

Introducción

La escucha activa es mucho más que escuchar. La escucha activa indica escuchar atentamente, atender. La escucha activa consiste en escuchar de verdad, con atención, lo que nos está diciendo la persona interlocutora, y mostrar interés en aquello que nos está diciendo. De este modo, poniendo en marcha la escucha activa, la persona interlocutora se sentirá a gusto, tranquila, y verá que lo que nos cuenta nos está interesando...

Objetivos

- Ser conscientes de la actitud de la persona que nos está escuchando.
- Ser conscientes de la importancia de tener una buena comunicación, y de saber comunicar correctamente.
- Comprender la importancia de tener en cuenta al que escucha cuando estamos comunicado.

Metodología

Individualmente

Dividiremos a los alumnos y alumnas en dos grupos. Cada grupo se pondrá en una esquina de la clase, no demasiado cerca del otro grupo. Después, el profesor o profesora enseñará a cada grupo unos dibujos distintos. Los alumnos y alumnas escogerán un dibujo por grupo, y pensarán cómo describirían el dibujo. De hecho, después se reunirán con alguien del otro grupo y describirán el dibujo escogido. Por tanto, el primer trabajo será escoger el dibujo y pensar en cómo describirlo.

Por parejas

Los alumnos y alumnas se pondrán de dos en dos. Para ello, juntaremos a las personas participantes de los dos grupos anteriores. Las parejas se sentarán en el suelo, una persona en frente de la otra. Una de las personas de cada pareja estará sentada mirando

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Aprender a escuchar

a la pizarra; la otra, de espaldas a ella. Todas las personas que estén mirando a la pizarra serán aquellos o aquellas que antes estaban en un mismo grupo, y lo mismo con quienes están de espaldas.

Quienes miran a la pizarra verán allí mismo el dibujo que han escogido. Deberán describir a sus parejas el dibujo, y éstos lo dibujarán. Por tanto, quienes escuchen deberán hacerlo muy atentamente (no se pueden hacer preguntas), mirándose a los ojos, hacer ver si entendemos o no con la cabeza, asintiendo... Cuando quienes describen han terminado su trabajo (sólo entonces) podrán empezar a dibujar sus parejas. Si lo que hay que describir es la imagen de una persona, será conveniente describir también la emoción que expresa dicha persona.

Individualmente

Al terminar el dibujo, las personas participantes de la pareja se separarán y se reunirán de nuevo en dos grupos: quienes han descrito, y quienes han dibujado. Estos últimos compararán sus trabajos con el dibujo original. Después, ambos grupos contestarán a las siguientes preguntas:

- *¿Hay mucha diferencia entre ambos dibujos?*
- *¿Cómo os habéis sentido mientras hablabais y describáis?*
- *¿Vuestra persona interlocutora ha utilizado la escucha activa? ¿En qué lo habéis advertido?*

Debate: trataremos de completar la siguiente tabla entre todos y todas.

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES
Aprender a escuchar

¿CÓMO OS HABÉIS SENTIDO?

¿DE ESPALDAS A LA PIZARRA?
¿ESCUCHANDO Y DIBUJANDO?

¿MIRANDO A LA PIZARRA?
¿DESCRIBIENDO?

Estos son los dibujos



HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Aprender a escuchar

Orientaciones

Es importante realizar el ejercicio más de una vez y que los alumnos y alumnas adopten los dos papeles, el de persona descriptora y el de persona dibujante, para que se den cuenta de lo que siente cada uno/a.



HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

4.4. Asertividad

4.4.1. Yo lo mío, tú lo tuyo, cada uno/a lo suyo

Introducción

A menudo, las personas de nuestro entorno no se dan cuenta de que están infringiendo nuestros derechos. Cuando su comportamiento o actitud dañan tu dignidad, tus sentimientos o tu sensibilidad, ¿qué podemos hacer? ¿Decir lo que pensamos y sentimos? ¿No hacer nada? ¿Huir? Pero, ¿cómo hacerlo ver? ¿Enfadándonos? ¿Mirando a otro lado? ¿Gritando?

Objetivos

- Aprender a mostrar nuestros sentimientos de forma correcta. Saber encajar las críticas del resto.
- Saber defender nuestros derechos de forma asertiva.

Metodología

Con todo el grupo, el profesor o profesora les enseñará lo siguiente a los alumnos y alumnas:

Normas para defender lo mío

- A la otra persona le ofrezco el mismo respeto que quiero para mí.
- Si ha infringido mi derecho se lo haré saber.
- Pondré límites. Enseñaré cómo deben tratarme.
- Le mostraré que defenderé mis derechos.

Sin embargo, si no defiendo lo mío...

- Puedo perder mis derechos.
- Puedo estar en peligro de perder el respeto del resto.
- Le daré la oportunidad de disponer de mí.

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Asertividad

Me defenderé de forma asertiva.

¿Qué es la asertividad?

Ser asertivo/a o actuar de forma asertiva, significa mostrar al resto lo que pensamos y sentimos, sin herir a la otra persona y sin agredirle verbalmente, pero exige responder de forma que defendamos nuestros derechos o participemos.

Con todo el grupo

Analicemos una situación. De vacaciones, has entrado una tienda de souvenir. Unas personas turistas están mirando regalos, otras personas comprando. Según has entrado en la tienda, una de las personas que atienden se ha fijado en tu bolsa con mucha atención. Mientras miras regalos, la persona que atiende te sigue, observa tu comportamiento. Te ha dado la sensación de que piensa que puedes robar algo. ¿Cuál puede ser tu comportamiento y tu respuesta?

1. *Estás incómodo/a y has salido de la tienda sin mirar lo que querías y sin comprar nada.*
2. *Te has vuelto hacia la persona que atiende y le has dicho, muy enfadada/o: "¿Crees que quiero robar algo? Déjame en paz y no me sigas. ¡Aquí la única persona que roba eres tú!"*
3. *Le has mirado y, con buen tono, le has dicho: "Perdona, creo que estás equivocado/a. Entiendo que con tanto turista tendrás malas experiencias, pero estate tranquilo/a. Yo quiero comprar un souvenir y te pienso pagar. ¡No te preocupes!"*
 - ¿En cuál de los casos defiendes mejor tus derechos?
 - De estos tres comportamientos, ¿en cuál has mostrado una actitud pasiva?
 - ¿En cuál una actitud agresiva?
 - ¿En cuál una actitud asertiva?
 - ¿Cuál puede ser la consecuencia de cada actitud? ¿Qué harás tú? ¿Y el vendedor/a?
 - ¿Cómo te sentirías tú mismo/a con cada actitud?
 - ¿Cómo se sentiría la persona que atiende?

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Asertividad

Debes saber esto:

Si adoptas una actitud pasiva, dejarás que otros y otras manden y perderás tu oportunidad de defenderte.

Si adoptas una actitud agresiva, podrás obtener lo tuyo sin preocuparte de nada más. Pero para eso habrás herido a la otra persona. Y además, le has agredido verbalmente.

En grupos pequeños

Empiezo a practicar: en grupos de cuatro, defenderemos las siguientes situaciones de forma asertiva, inventando diálogos o debates. El profesor o profesora dará una situación a cada grupo. Desarrollarán la situación en cada grupo inventando los diálogos. Después, las representarán.

A.- Por culpa de una de las personas, no habéis podido entregar el trabajo que debíais hacer entre cuatro personas. Os jugáis la nota final.

B.- La proyección de cine está a punto de empezar. Tienes por delante una larga cola. Estáis nerviosos/as porque teméis perderos el principio de la película. Un/a desconocido/a ha llegado corriendo y se ha colado delante de vosotros/as, sin respetar la cola.

C.- Has dejado tus apuntes a un/a amigo/a y aún no te los ha devuelto, aunque los necesitas.

D.- Eres profesor o profesora y tienes un/a alumno/a que altera toda la clase.

E.- Tienes novio/a. Los domingos soléis quedar, pero tú te aburres y prefieres estar con tu cuadrilla. Pero tu pareja te pide que sigáis saliendo juntos y juntas. No quieres hacerle daño.

Después, los alumnos y alumnas inventarán otras situaciones que exijan un comportamiento “asertivo”.

Duración

Una o dos sesiones.

Recursos

Ficha.



HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Asertividad

4.4.2. Ni pensarlo, no pienso hacerlo

Introducción

En casa, en el colegio, en la cuadrilla, a veces nos piden que hagamos cosas que no podemos o no queremos, pero aún así las hacemos, por temor a perder la relación que tenemos con el resto ... Eso nos produce frustración y nos hace sentir mal... Tenemos todo el derecho a decir que no.

Objetivos

- Aprenderemos a ser asertivos/as, es decir, diremos de forma clara nuestro pensamiento, sentimiento y opinión, en la ocasión más adecuada, aceptando las consecuencias de nuestro comportamiento y sin herir al resto.
- Diremos que no cuando sea necesario.

Metodología

Individualmente

¿Qué tal te ves en el tema de la asertividad? Aquí tienes un ejemplo para probarte...

Digamos que un día tienes que hacer un trabajo especial en el cole, y que un compañero o compañera está repartiendo las hojas que necesitas. Cuando llega a tu sitio, te da unas hojas sucias; se nota que se han caído al suelo y que alguien las ha pisado, porque se ven las huellas de los zapatos. Cuando recoges las hojas:

- a) No dices nada, las limpias como puedas y listo.
- b) Le dices de todo.
- c) Le pides de buenas maneras que te dé otras hojas.

Tenemos tres respuestas; una es agresiva, la otra asertiva y la tercera pasiva. ¿Te das cuenta de cuál es cada una? Piensa en cuál utilizas más a menudo en tu vida diaria.

Por otra parte, para ser asertivo/a hay que saber decir que no; para ello, aquí tienes

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

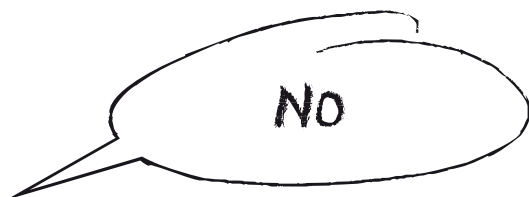
Asertividad

algunas técnicas. Utilizaremos este ejemplo para entenderlo mejor: “tus amigos/as te dicen que fumes un porro pero tú has decidido que nunca lo harás. Ellos y ellas te repiten “fuma” y te dicen que si no lo haces serás un/a gallina... Para ti es difícil decir que no, porque ellos y ellas te dicen lo mismo una y otra vez...”.

Estas son las técnicas:

1. Decir que no, sin más.

Cuando nos piden algo que no queremos hacer, decir simplemente “no”, sin enfadarte con el grupo, sin poner mala cara, sin dar explicaciones.



2. Disco defectuoso.

Cuando nos quieren convencer, y son muy hábiles en su argumentación (sin levantar la voz, puede que nos digan lo que pensamos nosotros y nosotras).

... no fumaré...

... no fumaré...

... no fumaré...

... no fumaré...

3. Ofrece otras cosas.

Cuando te ofrezcan algo que no quieres hacer, ofrece otra alternativa, pero atractiva, porque si no, no lo aceptarán.

Vamos a jugar un buen partido de fútbol, y déjate de fumar...

4. Para ti, para mí.

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Asertividad

Si alguna vez sufrimos agresiones, insultos y mentiras, una buena forma es decir “eso será para ti, y no para mí”.

Te parecerá a ti que fumar es algo bueno, pero a mí no me gusta.

5. Nube.

Si para decir que no tenemos que aceptar duras críticas, o agresiones, es mejor dar la razón en algo, y luego dar nuestra opinión de forma clara.

Pues yo también he oído que con un peta te vas a un viaje súper guapo, y que luego te quedas relajado/a y bien... pero yo ahora no necesito eso....

Por parejas

Formaremos grupos de dos y tomaremos un ejemplo de la vida diaria para preparar el diálogo: queremos convencer a un alumno o alumna para que haga algo. El trabajo del otro alumno o alumna será decir que no. Los temas pueden ser los siguientes:

- *Tu amigo/a te ha pedido la calculadora justo cuando la necesitas para un examen.*
- *Te piden que fumes tu primer porro.*
- *Te piden que bebas un cubata.*
- *El chico/a que te gusta te pide que le des un beso.*
- *Al salir del colegio, tu amigo/a te pide la bicicleta para volver a casa.*
- *Te piden cincuenta euros para comprar algo.*
- *Te piden que fumes un cigarro.*
- *Te piden que les dejes los esquís.*
- *Te piden que les dejes los deberes para copiarlos.*
- *Te piden que hagas la parte de otro/a en un trabajo de grupo.*
- *Te piden que te dejes copiar en un examen.*
- *Te piden la guitarra de tu hermana para disfrazarse de mejicano/a en carnavales.*

Con todo el grupo

A) *Role-playing*

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Asertividad

Cada pareja representará lo preparado y tratarán de convencer al otro u otra. Éste último o última será cualquier alumno o alumna, no debe tener nada preparado, simplemente decir que no de buenas maneras, aplicando lo aprendido.

B) Puesta en común

Sobre todo, les preguntaremos si les ha sido fácil decir que no, y por qué. Con las personas que han pedido cosas, comentaremos si les ha sido fácil convencer. Si alguien quiere comentar un caso real, será muy enriquecedor.

Duración

Una o dos sesiones, una para prepararlo y otra para representarlo.

Orientaciones

Lo más importante es llevar a cabo el Role-playing y analizar las situaciones que han vivido... pueden tomarlo como entrenamiento para aprender a decir que no.

¡QUE NO!

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

4.5. Resolución de conflictos

4.5.1. Tú ganas, yo también gano

Introducción

En los noticiarios, el conflicto es la idea que más presencia tiene; el conflicto se produce a consecuencia de la agresión, el enfado, la violencia y conceptos similares. Pero también se producen conflictos en la familia, la escuela y las amistades, normalmente menos complejos. Los alumnos y alumnas asumen que tienen conflictos, aunque cada uno/a lo interprete de forma distinta en función de su experiencia o punto de vista.

Objetivos

- Identificar conflictos.
- Conocer formas de acercarnos al conflicto.
- Adquirir las habilidades para hacer frente eficazmente a los conflictos.

Metodología

Conflicto: cada uno/a tiene un punto de vista distinto sobre el conflicto, en función del concepto del conflicto que hayamos adquirido en la infancia o de los padres y madres, los profesores y profesoras o amigos y amigas, y también en función de las actitudes que hayamos visto en los medios y de la experiencia personal. En cualquier caso, podemos tomar como base una fácil definición del diccionario: "Conflicto es un desacuerdo entre dos o más personas.

Con todo el grupo, haremos una lista de palabras relacionadas con el término conflicto y las escribiremos en la pizarra. Después ofreceremos una palabra a cada alumno y alumna y les pediremos que la escriban en una tarjetita. Pegaremos las tarjetas de una en una en la pizarra, y las ordenaremos de mayor a menor gravedad. Todo el grupo debe participar decidiendo el orden de las palabras.

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Resolución de conflictos

Segundo ejercicio

Pondremos a alumnos y alumnas de dos en dos y haremos una lista de palabras conflictivas, agresivas o negativas que se escuchan en la familia, en el colegio, entre amigos y amigas, en las películas, en los noticiarios, etc. Por ejemplo: “me las vas a pagar”, “esto no va a quedar así”, “cuando salgas te vas a enterar”, “me ha engañado”... Después, escribiremos todo en la pizarra y analizaremos su significado.

Tercer ejercicio

Los alumnos y alumnas se pondrán de dos en dos y formularán por escrito los conflictos que tienen en el colegio, en la familia y entre amigos y amigas: detallarán qué, dónde y cómo. Con todo el grupo, evidenciarán los conflictos escribiéndolos en la pizarra. La gravedad de los conflictos se señalará con un número.

Cuarto ejercicio

Formas de acercarnos al conflicto: en cada conflicto no todos y todas respondemos de la misma manera. Cada persona tiene una forma diferente de hacerle frente. En esta ocasión, analizaremos tres formas de acercarnos al conflicto.

- a) Evitar el conflicto. “Tú ganas, yo pierdo”. A pesar de asumir la existencia del conflicto, “pasar” del asunto. “No es mi problema”. “Allá tú”.

En clase hay un alumno o alumna que se mete conmigo permanentemente. Diga lo que diga, se burla de mí, me dice que soy tonto/a y débil. Eso me duele y me enfada mucho, pero no me atrevo a decir nada. Tengo miedo de que los otros compañeros y compañeras hagan lo mismo. Prefiero callarme, porque si no saldré perdiendo. El resto de compañeros y compañeras se ríen y no dicen nada, piensan que está de broma y se ríen, y no dicen nada en mi defensa. El profesor o profesora lo sabe pero no le da importancia porque dice que nos hemos acostumbrado y que no tiene importancia”

- b) Hacer frente al conflicto. “Ganar o perder”. Cuando se produce el conflicto, las dos personas quieren ganar probando que tienen razón. Se mantendrán firmes, sin aceptar en absoluto la razón de la otra persona.

“De hoy no pasa, no voy a perdonar, a partir de ahora, cuando se burle de mí, yo también me burlaré. Así aprenderá lo que es sentirse herido/a y estar enfadado/a. Y si hace falta, llegaremos a las manos, a ver quién es más fuerte. No me callaré ni me quedaré quieto/a. El resto de

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Resolución de conflictos

compañeros y compañeras se atreverán a pelear. Quizá el profesor o profesora me castigue, pero no pienso ceder ante ese chantajista. Hoy se enterará de lo que soy capaz”.

c) Arreglar el conflicto. “Tú ganas, yo gano”.

“Hoy nos hemos encontrado de camino al colegio. Al principio he pensado en no hacer nada, pero se me ha acercado como si no pasara nada. En ese momento, me he atrevido a confesarle que me hace daño. Le he dicho que no me gusta que me llame tonto/a y débil. Que me menosprecia el resto de compañeros y compañeras. Me ha dicho que lo dice en broma, no para hacerme daño, y que le sale casi sin querer. Que tampoco le gusta que se metan con él o ella. Me ha dicho que siente lo ocurrido, que no volverá a hacerlo y que no le dé importancia. En la tutoría, el profesor o profesora ha propuesto una reflexión sobre los problemas entre compañeros y compañeras y ha puesto como ejemplo lo que ocurre en clase. Ambos hemos contado lo que ha ocurrido. El resto de compañeros y compañeras han dado su opinión. Para mí, el problema ya está solucionado”.

En grupos pequeños

Quinto ejercicio

Pediremos a tres grupos que representen tres situaciones.

Personajes: los dos alumnos o alumnas que tienen el conflicto, los compañeros y compañeras y el profesor o profesora.

Después de la representación, preguntaremos lo siguiente:

- ¿Cuál era el conflicto?
- ¿Cómo ha respondido y cómo se ha sentido cada personaje?
- ¿Qué consecuencias puede tener cada respuesta?
- ¿Cuál es la manera más habitual entre nosotros y nosotras? ¿Qué harías tú?
- ¿Cuál es la mejor manera para hacer frente al conflicto?

Sexto ejercicio

Los alumnos y alumnas se pondrán en grupos de cuatro e inventarán una situación de conflicto. Prepararán diálogos que reflejen las tres formas de acercarse al conflicto.

Después, las representarán y el grupo entero analizará el estilo de cada situación, escogiendo el más correcto para resolverlo.

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Resolución de conflictos

Duración

Dos o tres sesiones. El profesor o profesora puede quitar algunos ejercicios.

Recursos

Fichas.



HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES
Resolución de conflictos

**4.5.2. El sentido de entenderse mutuamente:
¿hay algo más duro que quien no quiere escuchar?**

Introducción

Trabajar en equipo supone aprender tomar decisiones en consenso. Es muy importante que todos y todas participen en la toma de decisiones, todos y todas deben implicarse, aunque la decisión adoptada no sea la más adecuada.

Objetivos

Cuando trabajemos en grupo, es importante reflexionar en torno a las decisiones que debemos tomar y analizar las diversas alternativas. El objetivo no es dejar en evidencia las diferencias entre las personas participantes del grupo, sino tomar decisiones analizando las perspectivas de cada participante y sus alternativas.

Individualmente

Presentaremos a los alumnos y alumnas la siguiente situación:

Cada uno/a de nosotros/as somos capitanes/as de un barco; cada uno/a tenemos la responsabilidad de capitanear un barco. Nos acaban de comunicar que el barco tiene un agujero, y que en cinco minutos se hundirá. Todos los chalecos y botes salvavidas están estropeados, excepto uno. En el bote que no está estropeado pueden entrar hasta cinco personas. Pero en el barco hay doce: nosotros y nosotras (capitán/a), una abuela de 85 años, una madre y su hijo, una persona toxicómana, una persona empresaria, un cantante de rock, un alumno o alumna, una persona agricultora, una persona científica, una persona discapacitada y un cura.

Haremos las siguientes preguntas al alumnado:

- Dado que eres la persona que capitanea, ¿qué decisión tomarás?
- Razónalo.

En grupos pequeños

Los alumnos y alumnas harán grupos de cuatro. Cada alumno y alumna expondrá su opinión y la comparará con la del resto. Elegirán entre todos y todas a quién salvar.

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Resolución de conflictos

Expondremos a los alumnos y alumnas las siguientes estrategias para que puedan llegar al consenso más fácilmente: cada grupo se escogerá una persona portavoz, por sorteo. Sus funciones serán las siguientes:

- La persona portavoz recogerá por escrito lo que diga cada participante.
- Podrá preguntar lo que quiera a las personas participantes.
- Podrá organizar el grupo.
- Se le podrá asignar cuantas funciones se quiera.

Como estrategia, les daremos una pista, que podrán utilizar si lo desean. Cada participante tendrá en cuenta lo que ha dicho el anterior; hacer una aportación a lo que ha dicho la última persona puede ser una forma muy adecuada de lograr el consenso.

Debate

Después, los/las portavoces se colocarán en la mitad del círculo creado por el resto del alumnado y analizarán los resultados. Las personas portavoces deberán llegar al consenso, eligiendo uno de los resultados. Que la mayoría apueste por una opción puede ser una buena manera de llegar al consenso. Por último, pueden representar todo lo que ocurre en el barco, utilizando ropa adecuada y preparando un decorado.

Recursos

- Papel
- Bolígrafo
- Ropa y material para representar a cada personaje
- Decorado

Duración

Dos sesiones.

Orientaciones

Para el ejercicio necesitaremos una clase grande, a ser posible sin mesas; deberemos tener sillas para que los y las alumnas puedan tomar notas, así que sería conveniente que fueran sillas con brazos. Cada alumno y alumna se encargará de la ropa y el material para la representación, y sería conveniente que se ayudaran unas personas a otras.

5. HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

5.1. Éxito

5.1.1. ¡Para alcanzar el éxito no es necesario arrastrarse!

Introducción

El éxito consiste en que el resto nos vea, nos aprueben y nos valoren. Sin embargo, la cuestión no es ser del gusto del resto, disimular nuestros límites o fingir sentimientos. Es algo mucho más profundo, simple y noble.

Para alcanzar el éxito personal (en casa, en el trabajo, con las amistades) no hay nada mejor que convertirse en una persona más abierta, tolerante y preocupada por el resto. Es agradable mirarse a uno/a mismo/a y sentirse a gusto o conforme con la forma de ser y el comportamiento de uno/a mismo/a. Todo lo demás está por encima de eso. Excepciones a parte, casi todos y todas preferimos personas amables, sinceras, positivas, simpáticas, alegres, abiertas y sentimentales. Pero tenemos que confesar que es muy difícil convertirse en una persona querida y estimada por todos y todas. Así las cosas, no seamos tan maximalistas y asumamos que podemos llegar a ser muy queridos y queridas por quienes nos rodean sin llegar a tener una personalidad tan brillante.

En el contexto de desarrollo personal, sería sensato y positivo preguntarnos qué deberíamos hacer para gustar al resto y cómo deberíamos actuar delante de la gente para ser más agradables. Muchos y muchas no son capaces de despertar en el resto de sentimientos como el amor, la aprobación o la simpatía, a pesar de que consideran imprescindible la opinión del resto. Además, a menudo, el esfuerzo por ser agradable con alguien tiene como respuesta la indiferencia o el desprecio. De todos modos, está claro que quienes actúan de manera natural y relajadamente provocan sentimientos como la admiración, el respeto y el amor entre las personas que les rodean.

No se trata de hacer comparaciones, pero analizar lo que hacen esas personas privilegiadas para conseguir la aprobación de todo el mundo es un ejercicio muy positivo. Teniendo en cuenta que no debemos imitar el comportamiento de nadie, esta reflexión nos servirá de base para emprender el camino hacia nuestra mejora personal. A veces sentimos que no gustamos al resto o que pasamos desapercibidos/as y nos quedamos desolados/as: nuestra autoestima queda pendiente de un hilo y nos invade el malestar.

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Éxito

A consecuencia de eso, podemos llegar a sentir que somos menos que el resto, lo que puede empujarnos a la dejadez. Es cierto que no sólo somos lo que ven el resto, pero la opinión que tienen sobre nosotros y nosotras influye en gran medida en la imagen que tenemos de nosotros/as mismos/as.

Objetivos

- Entender que la palabra éxito tiene más de una definición.
- Comprobar que de una persona a otra puede cambiar el significado de la palabra éxito.
- Deducir el camino que deberíamos seguir para ser una persona exitosa.

Metodología

Individualmente

En primer lugar, cada alumno y alumna tratará de explicar qué significado tiene el éxito y en qué aspectos le gustaría destacar o alcanzar el éxito.

Seguidamente, el profesor o profesora repartirá a los alumnos y alumnas una ficha con varias frases. Cada uno y cada una leerá las frases y dirá si son ciertas o falsas: si considera que lo que dice la frase es importante para cualquiera que busque el éxito, dirá que es cierta; si considera que no es del todo importante, dirá que es falsa.

En pequeños grupos:

En pequeños grupos, cada alumno y alumna expondrá al resto sus respuestas: si son ciertas del todo, si son falsas...

Una vez que cada uno y cada una haya expuesto sus respuestas seleccionarán entre todos y todas las frases ciertas más importantes y las clasificarán en función de su importancia, para lo cual rellenarán la pirámide del anexo poniendo en la base las más importantes, hasta llegar al extremo, donde colocarán las de menor importancia.

Con todo el grupo

La persona representante del grupo presentará la pirámide construida por todos y todas y, una vez que todos y todas las representantes lo hayan hecho, debatiremos sobre las diferencias apreciadas entre los grupos: ¿qué frases hemos colocado en la base? ¿Por qué? ...

Recursos

- ★ Material de los anexos: la ficha con el cuestionario y la pirámide.

Duración

Una sesión.

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Éxito

Orientaciones

Recordaremos las frases de la pirámide a menudo. Es importante que lo tengamos en cuenta en las actividades diarias.

Anexos:

ÉXITO

I. El camino para gustar al resto de las personas

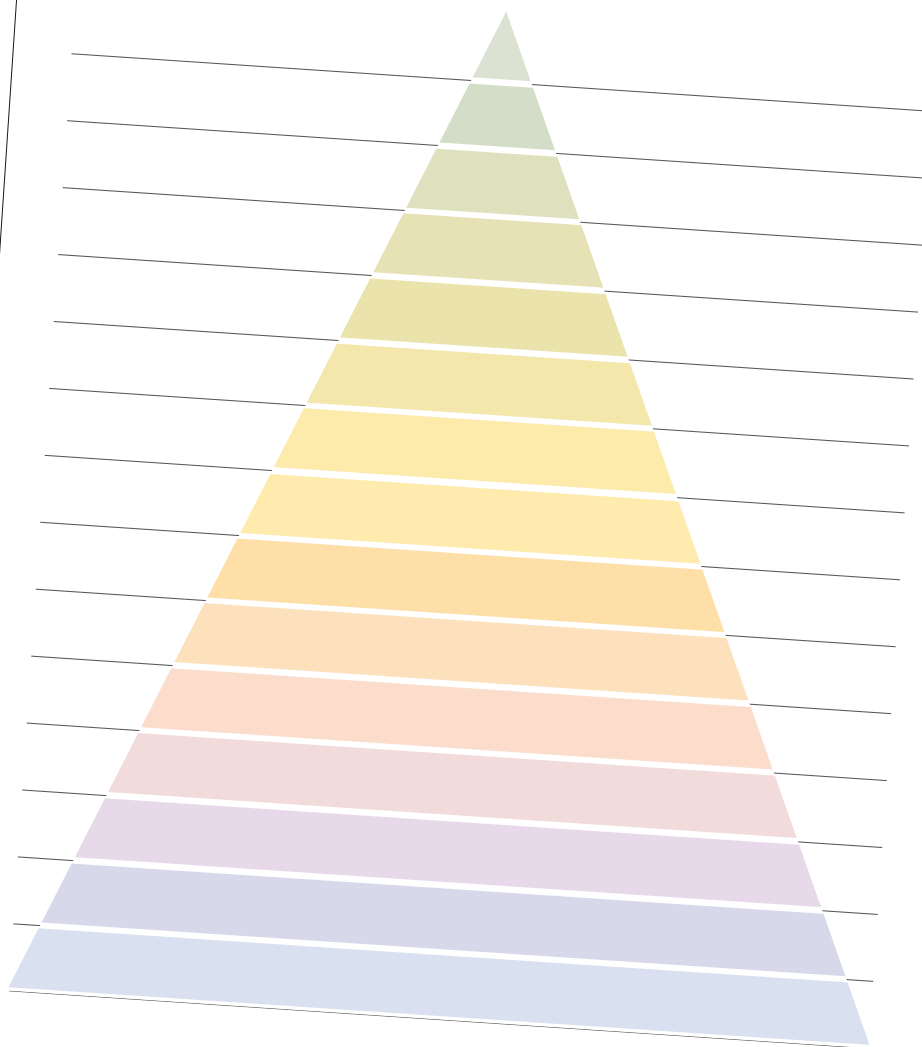
¿QUÉ OPINAS?	VERDAD	MENTIRA
<ul style="list-style-type: none"> • Prestarle atención y cuidar tu imagen e higiene. Una imagen personal agradable refuerza la seguridad en uno mismo o una misma y abre las puertas de la aceptación social. 		
<ul style="list-style-type: none"> • De vez en cuando, presta atención a tu humor y trata de controlar tus sentimientos y emociones para no perjudicar tus relaciones con el resto. 		
<ul style="list-style-type: none"> • Sonríe. Tanto tu rostro como tus gestos deben expresar que estás de acuerdo con la gente, aunque no tienes porque mostrarte de acuerdo con todo. La cuestión es tener un tono alegre y positivo. 		
<ul style="list-style-type: none"> • Es importante no resultar pesado/a. Cuidate y no seas pesado/a: no aburras al resto con tus sufrimientos o preocupaciones. Compartir tus problemas con el resto no significa que tengas que estar hablando de ellos y ellas constantemente. 		
<ul style="list-style-type: none"> • La tolerancia. Respetar a aquellos/as que no piensan ni actúan como nosotros y nosotras nos ayudará a tener una buena imagen. Demostraremos tener una actitud más humana. 		
<ul style="list-style-type: none"> • La gente es buena, siempre que no se demuestre lo contrario. No debemos ser desconfiados/as. Tener una actitud abierta hará que el resto nos acojan mejor. 		
<ul style="list-style-type: none"> • Debemos preguntar sobre las cosas que no sabemos, sin miedo a quedar en ridículo o a parecer un ignorante. De esta manera, haremos que el resto se sientan importantes y útiles. Cuanto más inteligente y atractiva es una persona, más preguntas hace y más escucha al resto. 		
<ul style="list-style-type: none"> • Trata de no utilizar "mensajes tipo tú" en las discusiones, porque a través de esos mensajes hacemos responsable a la otra persona de la discusión. Atrévete a utilizar "mensajes tipo yo", pasando a la autocrítica y explicando tus errores. 		
<ul style="list-style-type: none"> • Aprende a escuchar de manera activa, poniéndote en el lugar de la otra persona para hacerle sentir que estás a su lado y le entiendes. Hazle preguntas. Aprende, también, a utilizar los silencios; no para pensar en tus cosas, sino para expresar respeto e interés por lo que le ocurre a la otra persona. 		
<ul style="list-style-type: none"> • No des consejos ni le digas a nadie lo que tiene que hacer. Esta actitud supone superioridad y eso no le gusta a nadie. Cuando alguien te pida consejo, lo mejor es que le ayudes a que encuentre por sí solo/a las respuestas. 		
<ul style="list-style-type: none"> • Muéstrate tal y como eres y no trates de hacerte el simpático/a. La empatía, o la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, no se trata de una estrategia ni de una técnica comercial, sino que se trata de algo que se lleva en el interior. 		
<ul style="list-style-type: none"> • Los amigos y amigas no se mantienen por sí solos/as; la amistad debe ser cuidada y elaborada. Cuida tus amigos y amigas. Llámales por teléfono, no sólo cuando estés aburrido/a, no tengas otro plan o tengas problemas. Ve a verles/verlas. Dale alguna sorpresa de vez en cuando. Es importante mostrar ilusión por compartir con ellos y ellas momentos agradables, experiencias o emociones. 		
<ul style="list-style-type: none"> • Para alcanzar el éxito, es imprescindible quererlo. El éxito no va a bajar del cielo; si queremos conseguir algo, si queremos alcanzar el éxito, tendremos que trabajarlo. 		
<ul style="list-style-type: none"> • Si esperamos tener éxito en algo y no llega tan pronto como quisiéramos, no debemos rendirnos: debemos perseguirlo sin prisa pero sin pausa. 		



HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR
Éxito

ÉXITO

2. El camino hacia el éxito



5.1.2. El esfuerzo va antes que el éxito, también en el diccionario

Introducción

Cuando vemos que una persona está bien, porque tiene un buen trabajo, porque ha formado una buena familia, porque tiene buena salud o buen aspecto físico o por otras mil razones, solemos decir que esa persona ha tenido buena suerte en la vida. Así, aquellos/as que tienen buena suerte tienen la oportunidad de ser felices. Sin embargo, quienes tienen mala suerte creerán que en cualquier momento sufrirán una desgracia y que deben estar preparados/as.

Pero la suerte no es más que una excusa barata inventada por los seres humanos para librarnos de las consecuencias de nuestras ideas, acciones, emociones y decisiones. Si yo siempre tengo mala suerte, no importa lo que hago, lo que digo ni las decisiones que tomo... de esta manera no tengo responsabilidad sobre mis acciones.

Cuando conocemos una persona exitosa probablemente no reparamos en todo lo que ha tenido que hacer para llegar hasta ahí, cuántos obstáculos ha tenido que superar, cuántos sacrificios, cuánto trabajo... Y tampoco nos preguntamos si estaríamos dispuestos/as a hacer lo mismo que esa persona. Eso sí, lo que queremos es conseguir lo mismo, pero sin esfuerzo alguno. Y claro, cuando no lo logramos decimos “qué mala suerte tengo”, y punto. Afortunadamente EL ÉXITO no depende de LA SUERTE, sino del ESFUERZO.

Objetivos

- Entender que conseguir el éxito en la vida depende de uno/a mismo/a.
- Saber que para conseguir algo se debe hacer un gran esfuerzo y trabajar duro.
- Tener en cuenta que las decisiones que tomamos en cada momento nos llevarán por un camino u otro.

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Éxito

Metodología

Individualmente,

piensa sobre estas preguntas

1. *¿Todas las personas consiguen tener éxito en la vida?*
2. *¿Por qué unos o unas consiguen tener éxito y otros u otras no?*
3. *¿Qué características crees que tiene una persona adulta con éxito?*
4. *¿Conoces alguna persona adulta que haya logrado el éxito y al que tomes como referencia? ¿A quién te gustaría parecerse? ¿Cómo conseguir lo mismo que esa persona? ¿Cómo ha sido su vida hasta hoy?*
5. *¿El éxito es igual para una persona joven y para una persona adulta?*
6. *¿Qué características tiene un/a adolescente con éxito?*
7. *¿Qué crees que te falta para tener más éxito?*
8. *¿Crees que puedes hacerte con esas características que te faltan? ¿Cómo?*
9. *¿Puedes hacer ese esfuerzo hoy en día?*
10. *En caso de que hagas el esfuerzo, ¿te valdrá para lograr el éxito cuando seas una persona adulta?*

En grupos pequeños

En grupos de cuatro, jugaremos al juego EN BUSCA DEL ÉXITO:

Se repartirá a cada grupo un pequeño saco que contendrá las siguientes treinta frases. Cada grupo deberá priorizar las diez frases más importantes para conseguir el éxito:

- *Teniendo en cuenta que soy un/a líder nato, me encargo de organizar a mis compañeros/as en los trabajos de grupo: enseguida identifico el trabajo más apropiado para cada uno/a y le mando lo que tiene que hacer.*
- *En vez de decir lo que pienso, siempre hablo de cosas positivas; la vida ya tiene bastantes problemas. Siempre hablo sin alzar la voz y tranquilamente.*
- *En vez de pedirle nada a nadie prefiero hacerlo yo porque lo hago mejor.*
- *No tengo objetivos, intenciones... cuando empieza un nuevo día intento hacer las cosas lo mejor posible y eso es suficiente para mí.*
- *No le pido ayuda a nadie, no me comprometo con nadie: me basto yo solo o sola.*
- *No puedo trabajar si no encuentro mis papeles. Estar ordenando mis cosas le resta tiempo al trabajo.*
- *Hago todos los trabajos que me exigen: soy muy trabajador/a.*
- *Da igual hacer un trabajo u otro; la cuestión es ganar dinero.*

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Éxito

- *No puedo estudiar sin un buen/a profesor/a. Además, no soy demasiado listo/a y me conviene no perder el tiempo en estudios que no valen para nada.*
- *No importa quién esté a mi lado: da igual una persona u otra, conseguiré mis objetivos igualmente.*
- *Mi cuerpo no es perfecto: soy bajito/a y últimamente he engordado un poco, así que no vale de nada que me esfuerce en arreglarme; me pondré cualquier cosa.*
- *Los amigos y amigas son imprescindibles para tener una buena vida. Tener buenos amigos y amigas es, en gran medida, responsabilidad de uno/a mismo/a. Hay que tratar de entender, respetar, escuchar, ayudar... al resto.*
- *El resto tienen más facilidades para conseguir las cosas: tienen ayuda, son listos/as... Para cuando consigo algo pierdo mucho tiempo, debo esforzarme mucho, y todo eso no merece la pena.*
- *Me gusta tener personas hábiles a mi lado, de las que consiguen las cosas rápidamente, personas como yo. Las cosas deben lograrse rápidamente.*
- *Cuando hago algo mal lo escondo rápidamente: si alguien se da cuenta y me dice algo le insulto.*
- *No soy un gran atleta pero, aún así, hago deporte para cuidar mi cuerpo; hago un deporte planificado previamente y otros cuando surge la oportunidad.*
- *Necesito el apoyo de mis padres y madres y mis hermanos/as: la gente de alrededor me dice que eso es señal de debilidad pero en mi interior siento que siempre les voy a necesitar.*
- *Cuando somos pequeños/as, la familia es imprescindible para nuestro bienestar, pero después debemos dejar la familia de lado para conseguir nuestros objetivos personales.*
- *Algunos/as tienen muchísima suerte, tienen mogollón de amigos/as; otros u otras tienen mala suerte y no encuentran a nadie como amigo/a.*
- *Nací en una mala familia: había muchos problemas, no teníamos demasiado dinero, no nos íbamos de vacaciones... así no se pueden conseguir muchas cosas en la vida.*
- *Estableceré los objetivos de este año e intentaré conseguirlos desde ahora. Los objetivos más importantes los dejaré para más tarde.*
- *Tengo establecidos unos tiempos concretos para estudiar: estudiar es muy importante ahora y lo será a lo largo de toda mi vida.*
- *Si no me salen las cosas a la primera lo vuelvo a intentar, a veces, una y otra vez: ya me saldrán.*

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Éxito

- *Cuando me salen las cosas mal me río de mi mismo/a... ¡Vaya burrada he hecho!*
- *Nadie me ha ayudado a estudiar todos los días, por lo tanto, yo solo o sola no he podido hacer nada.*
- *Le doy muchísima importancia al aspecto físico y cuido todas las partes de mi cuerpo: el pelo, la cara, los dientes, los pies, las manos, las uñas...*
- *Me encanta estar con la gente, con cualquiera. Todas las personas me aportan algo bueno: escucho a todos y todas lo que me dicen, me encanta escuchar la vida del resto.*
- *Lo que tengo está muy bien, puedo conseguir muchas cosas si utilizo bien mis aptitudes, aunque algunas cosas las haré bien y otras no. Me perdono todo lo que hago mal.*
- *Sacar buenas notas es muy importante y cuando en un examen no sé responder una pregunta, tengo ciertas técnicas para poder responder lo que no sé.*
- *Hay muchas formas de ganar dinero, algunas más fáciles que otras: no merece la pena perder el tiempo en algo que dé poco dinero.*

Con todo el grupo

Daremos a conocer al resto la elección que hayamos hecho en grupos pequeños, y cada grupo escribirá en una cartulina que pegaremos en la pizarra las dos o tres primeras frases que haya escogido. Después, elegiremos diez frases para todo el grupo, siguiendo los pasos establecidos.

Duración

Una sesión.

Recursos

Frases en sobres.

Orientaciones

Si el éxito es lograr los objetivos que nos hemos propuesto, y esos objetivos van cambiando a lo largo de la vida, es conveniente que después del trabajo individual definamos entre todos y todas qué es el éxito. Después, escribiremos en el mural de la clase los diez pasos necesarios para obtener el éxito.

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR



5.2. Objetivos

5.2.1. Cuando sea mayor...

Introducción

Es muy importante tener claro cuáles son los objetivos que queremos lograr en la vida, para avanzar en nuestro proceso de maduración. La adolescencia es una etapa evolutiva muy adecuada para empezar a trabajar en esos objetivos. La adolescencia, además de adecuada, es una edad en la que es imprescindible analizar nuestros objetivos, ilusiones o esperanzas, puesto que se trata de una etapa en la que andamos perdidos/as.

Objetivos

- Tener claro lo que significa un objetivo personal.
- Ser capaz de identificar los objetivos personales.
- Tener claro que pretenden conseguir con esos objetivos.

Metodología

Individualmente

En primer lugar, cada alumno y alumna explicará si alguna vez se ha planteado algún objetivo o reto para mejorar su vida.

Tras conocer si se han planteado alguna vez un reto, cada alumno y alumna clasificará los suyos. El profesor o profesora planteará cuatro propuestas para facilitarles el trabajo:

1. ESTUDIOS:

Ejemplo: No tener que estudiar en verano, es decir, no dejar nada para septiembre.

2. CARÁCTER:

Ejemplo. Saber pedir ayuda cuando la necesito.

3. FAMILIA:

Ejemplo. Tener menos "broncas" con los y las de casa.

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR
Objetivos

4. AMIGOS/AS:

Ejemplo. No hacer nada que no quiero, para sentirme que estoy entre amigos y amigas.

Seguidamente, y teniendo en cuenta esos cuatro aspectos, cada alumno y alumna apuntará en una tabla sus objetivos o retos, especificando también el nivel de importancia que tienen.

OBJETIVOS RELATIVOS A LOS ESTUDIOS	IMPORTANCIA

OBJETIVOS RELATIVOS AL CARACTER	IMPORTANCIA

OBJETIVOS RELATIVOS A LA FAMILIA	IMPORTANCIA

OBJETIVOS RELATIVOS A LOS AMIGOS/LAS AMIGAS	IMPORTANCIA

Tras enunciar y clasificar los retos, los clasificaremos en función de la importancia que tengan.

1. OBJETIVO (más importante)	
2. OBJETIVO	
3. OBJETIVO	
4. OBJETIVO	
5. OBJETIVO	
6. OBJETIVO	
7. OBJETIVO	
8. OBJETIVO (menos importante)	

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR
Objetivos

Una vez completado el ranking, cogeremos tres o cuatro objetivos ubicados en el primer puesto y tendrás que encontrar la respuesta a dos preguntas. ¡Veremos si las encuentras! ¡Por lo menos habrá que intentarlo!

CUANDO SEA MAYOR

OBJETIVO 1 (copia el objetivo)

¿Qué voy a hacer, qué estrategias pondré en marcha, para conseguir el objetivo?

¿Qué obstáculos puedo encontrar? ¿Qué o quién puede dificultarme que lo consiga?

OBJETIVO 2 (copia el objetivo)

¿Qué voy a hacer, qué estrategias pondré en marcha, para conseguir el objetivo?

¿Qué obstáculos puedo encontrar? ¿Qué o quién puede dificultarme que lo consiga?

OBJETIVO 3 (copia el objetivo)

¿Qué voy a hacer, qué estrategias pondré en marcha, para conseguir el objetivo?

¿Qué obstáculos puedo encontrar? ¿Qué o quién puede dificultarme que lo consiga?

OBJETIVO 4 (copia el objetivo)

¿Qué voy a hacer, qué estrategias pondré en marcha, para conseguir el objetivo?

¿Qué obstáculos puedo encontrar? ¿Qué o quién puede dificultarme que lo consiga?



HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Objetivos

En grupos pequeños

Hemos hablado sobre objetivos relativos a los estudios, el carácter, la familia y los amigos y amigas, pero no podemos dejar de lado otro aspecto muy importante: el grupo de clase.

Los alumnos y alumnas se organizarán en grupos de cuatro. Una vez agrupados, cada uno/a pensará sobre un objetivo relativo al grupo de clase, respondiendo a la siguiente pregunta: “¿Qué debemos conseguir como grupo?”.

Una vez expuesto ante todos y todas lo que ha pensado cada uno/a, deberán elegir un objetivo que deberá conseguir toda la clase. Sin embargo, no sólo deberán elegirlo, sino que decidirán qué deben hacer para lograrlo.

Con todo el grupo

Cada grupo ya ha decidido cuál es el objetivo a conseguir y, a continuación, deberán presentarlo y defenderlo ante todos y todas: cuál es el objetivo elegido, por qué lo han elegido, por qué es importante...

Para empezar, la persona representante de cada grupo dará las explicaciones necesarias, mientras el resto le escucha atentamente. Después, entre todos los objetivos expuestos, todo el grupo deberá consensuar uno, para lo cual cada grupo deberá tratar de convencer al resto. De esta forma, los argumentos y las razones tendrán especial importancia en este debate, tal y como debiera ser en todos. Hay que recordar que no se convence a nadie por hablar más alto.

Recursos

- Fichas de trabajo
- Bolígrafo
- Pizarra
- Tiza

Duración

Una sesión.

Orientaciones

Es muy importante el papel del profesor o profesora; los alumnos y alumnas no están acostumbrados/as a hacer ejercicios de este tipo, y el profesor o profesora deberá estar muy pendiente para dirigir y guiar la actividad. En cualquier caso, puede ser únicamente espectador/a.

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Objetivos

5.2.2. También es posible conseguir sueños

Introducción

Todos y todas tenemos sueños y una capacidad increíble para crearnos propósitos. El poder que tenemos para crearnos propósitos constantemente es interminable. Pero disponemos de poco tiempo y, a menudo, de pocos recursos, por lo que debemos elegir aquellos que merecen la pena, convirtiendo en objetivos nuestros sueños. Estos objetivos son realmente importantes e influyen en nuestra vida... así que es muy importante elegir bien nuestros objetivos.

Objetivos

1. Convertir en objetivo aquellos sueños que quiero que se hagan realidad.
2. Saber que los objetivos más importantes no suelen ser materiales: están relacionados con la persona (carácter, comportamiento, salud) y con sus obligaciones (aptitudes profesionales...).
3. Una vez enunciados los objetivos, habrá que hacer un planning por escrito para conseguirlo, más aún si se trata de un objetivo complejo.

Metodología

Lee el siguiente texto individualmente:

Un muchacho vivía sólo con su padre, ambos tenían una relación extraordinaria y muy especial. El joven pertenecía al equipo de fútbol americano de su colegio. Habitualmente no tenía oportunidad de jugar. En fin, casi nunca. Sin embargo, su padre permanecía siempre en las gradas haciéndole compañía.

El joven era el más bajo de la clase cuando comenzó la secundaria e insistía en participar en el equipo de fútbol del colegio. Su padre siempre le daba orientación y le explicaba claramente que "él no tenía que jugar fútbol si no lo deseaba en realidad". Pero el joven amaba el fútbol, no faltaba a ningún entrenamiento ni a ningún partido, estaba decidido

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Objetivos

en dar lo mejor de sí, se sentía felizmente comprometido. Durante su vida en secundaria, lo recordaron como el "calentador de banquillo", debido a que siempre permanecía allí sentado. Su padre, con su espíritu de luchador, siempre estaba en las gradas, dándole compañía, palabras de aliento y el mejor apoyo que hijo alguno podría esperar.

Cuando comenzó la Universidad, intentó entrar al equipo de fútbol. Todos estaban seguros que no lo lograría, pero acabó entrando en el equipo. El entrenador le dio la noticia, admitiendo que lo había aceptado además por cómo él demostraba entregar su corazón y su alma en cada una de los entrenamientos, y porque daba a los demás miembros del equipo mucho entusiasmo. La noticia llenó por completo su corazón, corrió al teléfono más cercano y llamó a su padre, que compartió con él la emoción. Le enviaba en todas las temporadas todas las entradas para que asistiera a los partidos de la Universidad. El joven deportista era muy constante, nunca faltó a un entrenamiento ni a un partido durante los cuatro años de la Universidad, y nunca tuvo oportunidad de participar en ningún partido.

Era el final de la temporada y justo unos minutos antes de que comenzara el primer partido de las eliminatorias, el entrenador le entregó un telegrama. El chico lo tomó y después de leerlo quedó en silencio. Tragó muy fuerte y temblando le dijo al entrenador: "Mi padre murió esta mañana. ¿No hay problema de que falte al partido hoy?". El entrenador le abrazó y le dijo: "Toma el resto de la semana libre, hijo. Y no se te ocurra venir el sábado". Llegó el sábado, y el juego no iba bien, se acercaba el final del partido e iban perdiendo. El joven entró al vestuario y calladamente se colocó el uniforme y corrió hacia donde estaba el entrenador y su equipo, quienes estaban impresionados de ver a su luchador compañero de regreso. "Entrenador, por favor, permítame jugar... Yo tengo que jugar hoy", imploró el joven. El entrenador pretendió no escucharle, de ninguna manera él podía permitir que su peor jugador entrara en el cierre de las eliminatorias. Pero el joven insistió tanto, que finalmente el entrenador sintiendo lastima lo aceptó: "De acuerdo, hijo, puedes entrar, el campo es todo tuyo". Minutos después, el entrenador, el equipo y él público, no podían creer lo que estaban viendo. El pequeño desconocido, que nunca había participado en un partido, estaba haciendo todo perfectamente brillante, nadie podía detenerlo en el campo, corría fácilmente como toda una estrella. Su equipo comenzó a ganar, hasta que empató el juego. En los segundos de cierre el muchacho interceptó un pase y corrió todo el campo hasta ganar con un touchdown. Las personas que estaban en las gradas gritaban emocionadas, y su equipo lo llevó a hombros por todo el campo. Finalmente, cuando todo terminó, el entrenador notó que el joven estaba sentado callado y solo en una esquina, se acercó y le dijo: "¡Muchacho, no puedo creerlo, estuve fantástico! ¿Cómo lo lograste?". El joven miró al entrenador y le dijo: "Usted sabe que mi padre

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Objetivos

murió. Pero... ¿sabía que mi padre era ciego?”. El joven hizo una pausa y trató de sonreír. “Mi padre asistió a todos mis partidos, pero hoy era la primera vez que él podía verme jugar... y yo quise mostrarle que si podía hacerlo”.

1. ¿Cuál era el objetivo de este muchacho?
2. ¿Le ha sido fácil conseguirlo? ¿Qué ha tenido que hacer?

Después, en una sala grande, los alumnos y alumnas se colocarán donde quieran y seguirán el siguiente procedimiento:

Dibujando el camino del futuro

Desarrollo: una vez reunido el material, el profesor o profesora propondrá a los alumnos y alumnas que imaginen un viaje que comenzará en este mismo instante y que finalizará en el futuro. De esta manera, los alumnos y alumnas tendrán que realizar la siguiente tarea: conseguir todas las cosas que quieren encontrarse en el camino (imágenes, dibujos, fotos, palabras...).

Además, los alumnos y alumnas deberán conseguir frases o imágenes que describan el momento que están viviendo. Una vez que hayan obtenido las frases, palabras, imágenes o fotos, profesor/profesora y alumnos/as se trasladarán a una gran sala.

El profesor o profesora pedirá a los alumnos y alumnas que viajen al sitio que más les guste y añadirán imágenes, palabras o frases que describan este momento y los momentos más importantes de su vida, teniendo en cuenta las etapas más importantes y ordenándolas.

Una vez que todos los alumnos y alumnas hayan hecho su viaje, el profesor o profesora les pedirá que lo expliquen si quieren.

Con todo el grupo

Se hablará acerca de la experiencia vivida y reflexionarán sobre cómo deben aplicar en la vida lo aprendido. Asimismo, deberán convertir en objetivo lo imaginado.

Individualmente

En casa, es conveniente escribir nuestros objetivos de vida en nuestro diario, para así sacar un mayor provecho a este trabajo.

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Objetivos

Recursos

Material: Revistas viejas (o en su defecto ordenador en red), tijeras y cinta adhesiva.

Duración

Una o dos sesiones.

Orientaciones

Los alumnos y alumnas deberán traer el material antes de hacer el ejercicio: revistas, imágenes, palabras, frases extraídas de Internet, etc.

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

5.3. Plan de acción

5.3.1. Lo conseguiré

Introducción

Los logros son el motor de nuestra vida. Cuando las personas queremos conseguir algo, desarrollamos nuestras habilidades. Y cuando hemos obtenido eso que suponemos valioso, creemos aún más en nuestras destrezas, y eso nos empuja a querer obtener otros logros. Sin embargo, la falta de logros nos lleva a la incapacidad y la frustración, y nos crea una imagen errónea sobre nuestras capacidades: “no puedo”, “es difícil”, “no valgo para eso”, etc.

Pero los logros son la consecuencia del esfuerzo, y éste debe ser el correcto. Por ello, los logros son la consecuencia de un plan de acción que, si está bien estructurado y planificado, nos ayudará a llegar más fácilmente a logro de nuestros objetivos.

Objetivos

- Saber concretar objetivos (alcanzable, medible, concreto, real).
- Ser conscientes de que aquello que queremos lograr, además de ser consecuencia del azar, vendrá dado por nuestro trabajo personal.
- Saber hacer y aplicar el plan de acción para lograr mis objetivos.

Metodología

Plan de acción para los estudios

Proponemos esta actividad para el principio de curso. Todos los alumnos y alumnas tienen como objetivo el tema de los estudios. Muchos de ellos y ellas tienen muy claros, al principio del curso, sus objetivos e intenciones. Por ello, puede ser el momento más adecuado para establecer objetivos claros y hacer un seguimiento durante el curso.

El plan de acción puede ser un recurso muy útil para llevar a cabo el proceso de reflexión de los estudios de forma sistemática y organizada.

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR
Plan de acción

Proceso del plan de acción:

LO CONSEGUIRÉ

PROCESO DEL PLAN DE ACCIÓN

1. Respecto a mis estudios, ¿qué quiero obtener este curso?
¿Es alcanzable el objetivo que has establecido? ¿Por qué?
¿Es mensurable? ¿Cómo?
¿Qué obtendré con el logro del objetivo?
¿Lo que quiero obtener es real?
¿Has concretado bien lo que quieres conseguir?
Fecha de logro: ¿para cuándo lo quieres conseguir?

2. ¿Qué beneficio me proporcionará el logro del objetivo?
Mi propia satisfacción personal:
Ante el profesorado.
Ante los compañeros y compañeras.
Ante mis padres y madres.

3.- ¿Qué obstáculos te encontrarás? ¿Qué problemas tendrás en la consecución de tu objetivo?
a)
b)
c)

4. Da una solución a cada problema. ¿Qué haré para hacerles frente?
a)
b)
c)

5. ¿Qué medios necesitas para conseguir tu objetivo? ¿Dispones de ellos?
Tengo estos medios
No tengo estos medios

6. ¿Qué ayuda necesitarás para conseguir tu objetivo?

7. ¿Qué pasos deberás dar para conseguir tu objetivo? ¿Qué necesitas para lograr el objetivo?

8. ¿Qué emoción te surgirá mientras consigues el objetivo?
¿Qué te creará emociones positivas?
¿Qué te creará emociones negativas?
¿Qué emoción te ayudará a conseguir tu objetivo?

9. ¿Cómo evaluarás el proceso para medir el logro del objetivo?
¿Quién te ayudará a confirmar que sigues el camino correcto?
¿Con qué frecuencia revisarás el plan de acción?

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Plan de acción

Duración

Una sesión en la clase y el seguimiento en la tutoría individual.

Recursos

Fichas.

Orientaciones

Los alumnos y alumnas completarán el plan de acción en la hora de tutoría del grupo, al principio del curso. En los días posteriores, la persona tutora revisará los planes de uno en uno, los detalles, la viabilidad, las fechas, etc.

En la tutoría individual, la persona tutora y el alumno o alumna revisarán el plan conjuntamente y concretarán los procedimientos del seguimiento.

La persona tutora guardará una copia del plan y el alumno o alumna otra, en el cuaderno de tutoría o en la carpeta.

El calendario y el procedimiento de revisión del plan de acción serán establecidos por el profesorado y el alumno o alumna. El plan de acción es un instrumento útil para las tutorías individuales; es dinámico y precisa de un seguimiento constante, que se llevará a cabo en función del proceso previamente establecido.



HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR
Plan de acción

5.3.2. Quien algo quiere, algo le cuesta

Introducción

Cuando alguien consigue algo (ganar una carrera, un premio de literatura, un sobresaliente...), achacamos el logro a la suerte: decimos cosas como *Vaya suerte ha tenido*. Pero la realidad nos muestra que sin hacer un esfuerzo, sin dedicar muchas horas, nadie obtiene buenos resultados. El trabajo tiene más importancia que la suerte y la habilidad.

Objetivos

- Cuando queremos obtener algo, ser conscientes de que previamente deberemos hacer un plan de acción.
- Prever las dificultades, ayudas y medios.
- Establecer objetivos importantes (relacionados con la salud, el trabajo o las relaciones).

Metodología

Individualmente

El alumno o alumna pensará en el objetivo que quiere lograr; no será un objetivo fácil, sino importante para la vida, y definirá los pasos a dar para conseguirlo.

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR
Plan de acción

Plan de acción:

QUIEN ALGO QUIERE, ALGO LE CUESTA

PLAN DE ACCIÓN

1. ¿Qué quiero conseguir?
Este objetivo:
Alcanzable
Mensurable
Me ayudará a conseguir un objetivo importante
Realista
Propio
Fecha de logro
2. ¿Qué beneficios me aportará este objetivo?
Económico
Satisfacción personal
Integración social
3. ¿Qué obstáculos voy a tener?
4. Voy a solucionar cada obstáculo.
5. ¿Qué recursos necesitaré para obtener mi objetivo? ¿Cuáles tengo y cuáles no?
6. ¿Qué ayuda necesitaré para conseguir este objetivo?
(Es decir, ¿a quién pediré ayuda para conseguir este objetivo?)
7. ¿Qué pasos debo dar para conseguirlo?
8. ¿Qué emociones me ayudarán a conseguir este objetivo? ¿Cómo voy a desarrollarlas?
¿Qué emociones negativas pueden aparecer y cómo voy a ahuyentarlas?
9. Mientras vaya consiguiendo mi objetivo, ¿cómo evaluaré el proceso?
¿Quién me ayudará a comprobar que sigo el camino correcto?

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR
Plan de acción

En grupos pequeños

Los alumnos y alumnas se pondrán en parejas y harán los siguientes papeles: uno o una tiene dos suspensos y tiene que aprobarlos al terminar el trimestre; el otro u otra le ayudará a concretar el plan de acción.

Plan de acción:

QUIEN ALGO QUIERE, ALGO LE CUESTA

PLAN DE ACCIÓN

- ¿Qué quiero conseguir?
Este objetivo:
Alcanzable
Mensurable
Me ayudará a conseguir un objetivo importante
Realista
Propio
Fecha de logro
- ¿Qué beneficios me aportará este objetivo?
Económico
Satisfacción personal
Integración social
- ¿Qué obstáculos voy a tener?
- Voy a solucionar cada obstáculo.
- ¿Qué recursos necesitare para obtener mi objetivo? ¿Cuáles tengo y cuáles no?
- ¿Qué ayuda necesitare para conseguir este objetivo?
(Es decir, ¿a quién pediré ayuda para conseguir este objetivo?)
- ¿Qué pasos debo dar para conseguirlo?
-
- Mientras vaya consiguiendo mi objetivo, ¿cómo evaluaré el proceso?
¿Quién me ayudará a comprobar que sigo el camino correcto?

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Plan de acción

Con todo el grupo

Comentaremos entre todos y todas en qué nos ayudará un plan de acción. *¿Se hace fácilmente?*

¿Qué pasos son los más difíciles? ¿Qué pasos son los que normalmente no tenemos en cuenta?

¿Por qué no hacemos esto más a menudo? ¿Cuándo conviene que lo hagamos? ¿Cuándo no?

Duración

Una o dos sesiones.

Orientaciones

El plan de acción puede utilizarse en las tutorías individuales, para que los alumnos y alumnas puedan concretar sus objetivos. A los alumnos y alumnas de esta edad les resulta difícil utilizar este instrumento y suelen requerir la ayuda del profesor o profesora para concretar las dificultades, medios necesarios, etc.

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

5.4. Bienestar subjetivo

5.4.1. Soy feliz

¿Eres feliz?

¿Feliz o muy feliz?

¿Cuánto de feliz?

¿Eres feliz siempre o a veces?

¿Qué te hace feliz?

Respondiendo a estas preguntas podemos establecer la medida de nuestro bienestar subjetivo.

¿Qué es el bienestar subjetivo? El bienestar subjetivo es la evaluación general que se hace sobre la satisfacción de la vida a lo largo del tiempo. La valoración personal que hace una persona comparando las vivencias positivas y negativas. El bienestar subjetivo es la situación que uno/a logra cuando superpone sus vivencias positivas por encima de las negativas. El bienestar subjetivo no pertenece a lo que otros u otras piensan o sienten, sino a lo que uno o una siente.

El hecho de que uno/a se sienta bien es inherente a su propia valoración. Si uno o una se siente bien, si está contento/a consigo mismo/a, eso es lo que le hace ser feliz.

Objetivos

- Ser consciente de nuestro propio bienestar.
- Conocer los indicadores de la diferencia entre el bienestar y el malestar.
- Conocer y llevar a la práctica las dinámicas para superar el malestar y llegar al bienestar.

Metodología

La siguiente actividad tiene como objetivo enseñar los pasos necesarios para pasar de una situación de malestar a una de bienestar. Son necesarios seis pasos. Los dos primeros se harán en clase y de forma individual, y los otros cuatro se realizarán fuera de clase o en algún sitio agradable y tranquilo.

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Bienestar subjetivo

Individualmente

Primer paso: Identificar un tema que me cree malestar.

“Indicadores del malestar: **Preocupación, inseguridad, miedo, vergüenza, asco, culpa, pena, tristeza, falta de interés, ira...**”

Escribe en una ficha las ideas, imágenes, pensamientos y emociones sobre un tema que te cree malestar.”

.....
.....

Segundo paso: Analizar el porqué del malestar e imaginar la situación de bienestar.

“Piensa por qué tienes esa situación de malestar y a qué otra situación quieres pasar. ¿Cuál es la situación que quieres obtener? Imagina esa situación que te hace sentir bienestar.

Imagina esa situación de bienestar: **ilusión, humor, amor, alegría, sonrisa, placer...**

Con todo el grupo

Después de comprobar que los dos primeros pasos se han dado correctamente, pasaremos a un lugar al aire libre, o a algún sitio tranquilo y agradable. Los alumnos y alumnas estarán de pie, separados/as, en silencio y con los ojos cerrados. Podemos ayudarnos de un pañuelo para cerrar los ojos. El lugar y el ambiente deben ser suficientemente tranquilos.

Tercer paso: Llenarnos de aire y envolver las emociones negativas

“Tomar las imágenes, pensamientos y emociones que nos provocan la situación de malestar antes identificada y, de pie, con los ojos y los puños cerrados, tomaremos aire lo más profundamente que podamos, mientras pensamos que estamos subiendo un monte conocido. Cuando tengamos los pulmones llenos de aire, mantendremos la respiración, con los puños muy cerrados, mientras imaginamos que hemos llegado a la cumbre del monte. Junto con nosotros y nosotras, hemos llevado al monte todas las imágenes, pensamientos y emociones negativas que nos provocan malestar.”

Cuarto paso: Expulsamos el aire y las emociones negativas

“Mientras expulsas el aire y vacías poco a poco los pulmones, has visualizado el camino que estás haciendo monte abajo, e imaginarás que estás tirando los pensamientos, imágenes y emociones que te crean malestar y que has subido contigo hacia el monte. Imaginarás que has llegado del monte al mar y te darás cuenta de que, al mismo tiempo, has tirado las imágenes, pensamientos y emociones que te crean malestar.”

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Bienestar subjetivo

Nota: *repetiremos los pasos 3 y 4 tantas veces como sean suficientes hasta lograr una relajación completa. Estos ejercicios deben realizarse con los ojos cerrados, en silencio y con total seriedad, y no a modo de juego y diversión.*

Quinto paso: Insertar las ideas, pensamientos, imágenes y emociones que creen bienestar.

“Ahora estás siendo consciente de que tienes mucha fuerza. Con los ojos cerrados “visualizas”, imaginas una potente fuente de luz que ilumina tu cuerpo. Imagina que esa potente luz ilumina todo tu cuerpo, tu interior. Ilumina cada parte y órgano de tu cuerpo. Y, mediante la fuerza que te proporciona esa luz, imagina tu bienestar: **paz, ilusión, amor, sonrisa, placer**, sientes todo eso en tu interior. No oyes nada pero sientes una gran fuerza en tu interior. Estás siendo consciente de que puedes obtener todo lo que quieras, por encima de todo. Nos mantendremos en esa situación durante un tiempo, en silencio y tranquilos/as”.

Sexto paso: lo he logrado

“Date cuenta de que tú mandas. De que tienes el mando sobre tu cuerpo, sentimientos y pensamiento, y por encima de todo, sientes una gran alegría en tu interior, paz, tranquilidad, has logrado el bienestar.”

Al finalizar el ejercicio, en la clase y con el grupo, haremos la valoración del ejercicio realizado, y quien quiera podrá dar a conocer su vivencia.

Duración

Una sesión, los primeros dos pasos en la clase (10 minutos) y los otros cuatro pasos en algún lugar tranquilo y agradable (30 minutos).

Recursos

- Sala grande
- Hojas
- Un pañuelo por cada alumno/a

Orientaciones

Es conveniente hacer el ejercicio en dos espacios distintos. Debemos ser conscientes de la importancia del espacio; el primero debería ser adecuado para la reflexión individual y el segundo para la relajación.



HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR
Bienestar subjetivo

5.4.2. Gasolina gratuita: ¡bienestar subjetivo!

Introducción

El bienestar subjetivo consiste en estar a gusto con uno/a mismo/a. Tal y como muestra la palabra “subjetivo”, el bienestar subjetivo es algo que depende de uno mismo. Deberíamos ser capaces de sentirnos a gusto con lo que tenemos (ya sea mucho o poco) ¿O no?

Objetivos

- Conocer el verdadero significado del concepto “bienestar subjetivo”.
- Ver lo que entiende cada uno o cada una por bienestar subjetivo.
- Reflexionar sobre lo que podemos hacer para vivir bien, a gusto, contentos/as...

Metodología

Individualmente

Cada alumno y alumna definirá lo que entiende por bienestar subjetivo. A pesar de que no es fácil definirlo, ¡tendrán que esforzarse!

Después, responderán algunas preguntas. En función de las respuestas que den, seguirán un orden u otro de preguntas.

1.- ¿Siento bienestar personal en el ámbito de los estudios? SI/NO.

SI LA RESPUESTA ES AFIRMATIVA CONTESTA LA SIGUIENTE PREGUNTA; SI ES NEGATIVA, PREGÚNTATE A TI MISMO/A:

- ¿Cuál es la razón de que no te sientas a gusto en el ámbito de los estudios?
- ¿Qué estrategias puedo poner en marcha para mejorar la situación?

2.- En lo que respecta a la familia, ¿siento bienestar personal? SI/NO.

SI LA RESPUESTA ES AFIRMATIVA CONTESTA LA SIGUIENTE PREGUNTA; SI ES NEGATIVA, PREGÚNTATE A TI MISMO/A:

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Bienestar subjetivo

- ¿Cuál es la razón de que no te sientas a gusto en tu familia?
- ¿Qué estrategias puedo poner en marcha para mejorar la situación?

3.- ¿Siento bienestar personal cuando estoy con mis amigos/as? SI/NO.

SI LA RESPUESTA ES AFIRMATIVA CONTESTA LA SIGUIENTE PREGUNTA; SI ES NEGATIVA, PREGÚNTATE A TI MISMO/A:

- ¿Cuál es la razón de que no te sientas a gusto con tus amigos/as?
- ¿Qué estrategias puedo poner en marcha para mejorar la situación?

En grupos pequeños

Una vez respondidas las preguntas, formaremos grupos de cinco alumnos/as y les repartiremos el texto titulado “¡Si, yo soy capaz!”. Todas las personas del grupo leerán por turnos y en voz alta el texto. El texto consta de cinco párrafos, así que cada alumno y alumna leerá uno.

Tras leer el texto, tratarán de sacar conclusiones y compararán las conclusiones con las respuestas que han dado en el cuestionario.

Con todo el grupo

Una vez concluido lo anterior, y para terminar la sesión como es debido, expondrán si el texto les ha servido de algo. El profesor o profesora lanzará algunas preguntas, a modo de ayuda:

- ¿Estáis de acuerdo con lo que cuenta el texto?
- ¿Para qué os ha servido el texto?
- ¿Dice alguna verdad?
- ¿Veis alguna conexión entre las actividades y el título del texto? En caso de ser así, ¿cuáles?
- En caso de ponerle otro título al texto, ¿qué título le pondrías? ¿Por qué?

Recursos

- Cuestionario.
- Lápiz y goma de borrar.
- Texto “¡Si, yo soy capaz!”
- Pizarra.
- Tiza.

Duración

60 minutos.

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR Bienestar subjetivo

Orientaciones

El texto es muy significativo. Por tanto, es conveniente pedir a los alumnos y alumnas que lo lean cada día y que se tomen unos minutos para relacionarlo con su vida diaria.



1.- Cuestionario

1.- ¿SIENTO BIENESTAR PERSONAL EN EL ÁMBITO DE LOS ESTUDIOS? SI/NO.

SI LA RESPUESTA ES AFIRMATIVA CONTESTA LA SIGUIENTE PREGUNTA; SI ES NEGATIVA, PREGÚNTATE A TI MISMO/A:

- ¿Cuál es la razón de que no te sientas a gusto en el ámbito de los estudios?
- ¿Qué estrategias puedo poner en marcha para mejorar la situación?

2.- EN LO QUE RESPECTA A LA FAMILIA, ¿SIENTO BIENESTAR PERSONAL? SI/NO.

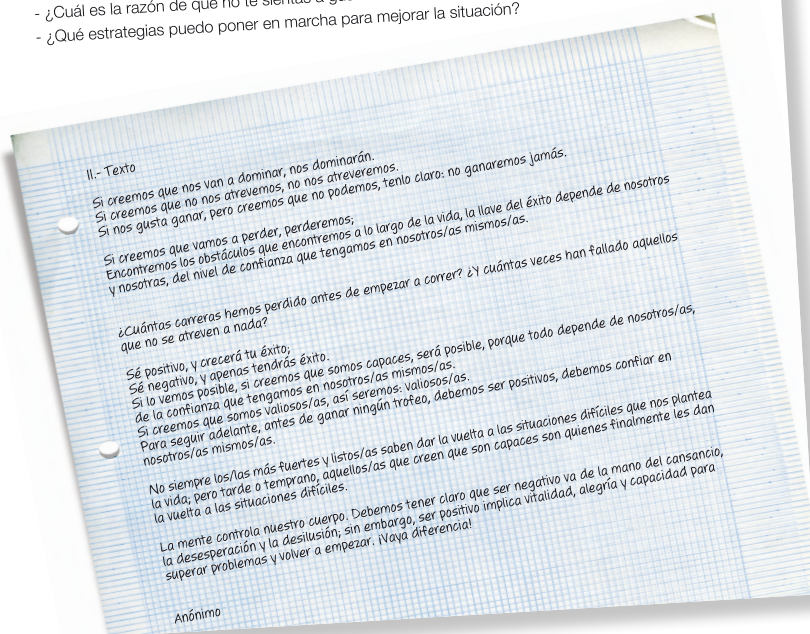
SI LA RESPUESTA ES AFIRMATIVA CONTESTA LA SIGUIENTE PREGUNTA; SI ES NEGATIVA, PREGÚNTATE A TI MISMO/A:

- ¿Cuál es la razón de que no te sientas a gusto en el ámbito de los estudios?
- ¿Qué estrategias puedo poner en marcha para mejorar la situación?

3.- ¿SIENTO BIENESTAR PERSONAL CUANDO ESTOY CON MIS AMIGOS/AS? SI/NO.

SI LA RESPUESTA ES AFIRMATIVA CONTESTA LA SIGUIENTE PREGUNTA; SI ES NEGATIVA, PREGÚNTATE A TI MISMO/A:

- ¿Cuál es la razón de que no te sientas a gusto en el ámbito de los estudios?
- ¿Qué estrategias puedo poner en marcha para mejorar la situación?







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”.

