



# inteligencia **EMOCIONAL**

**educación secundaria  
obligatoria**  
2º ciclo

**14-16**  
años



**GIPUZKOA**  
berrikuntza lurraldea

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

**autores**

Aitziber Aierdi Gabiria,  
Bakartxo Lopetegi Auzmendi,  
Kepa Goikoetxea Ezeiza

**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.



A cluster of green stars of various sizes and orientations, scattered across the upper right portion of the page, creating a starry effect.

inteligencia  
**EMOCIONAL**



## PRESENTACIÓN

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*José Ramón Guridi*

### Agradecimientos del grupo de trabajo de 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 están 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.



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

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



## OBJETIVOS

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

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

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

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

## ▶ **CONTENIDOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL**

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

### **EFFECTOS ESPERADOS**

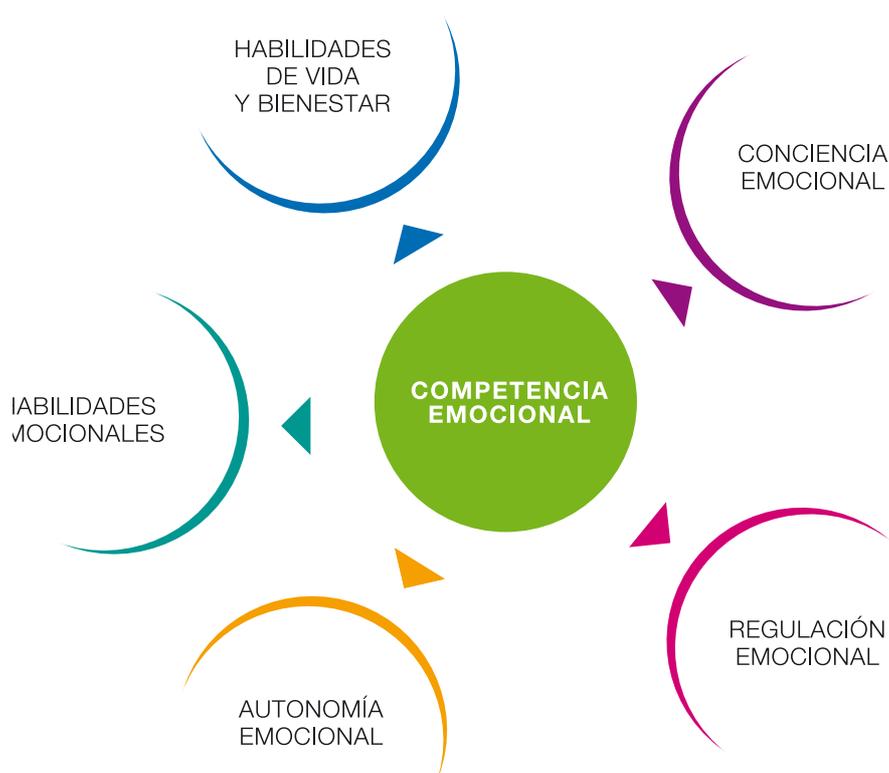
- Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias.
- Disminución de pensamientos autodestructivos, mejora de la autoestima.
- Disminución del índice de violencia y agresiones.
- Menor conducta antisocial o socialmente desordenada.
- Menor número de expulsiones de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

## BLOQUES TEMÁTICOS

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

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

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



### Primera competencia:

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

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

### Segunda competencia:

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

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

### Tercera competencia:

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

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

### Cuarta competencia:

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

El desarrollo de esta competencia implica:

- Escuchar activa y dinámicamente a las otras personas. Así, les haremos sentirse importantes.

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

### Quinta competencia:

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

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

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

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



## PROCEDIMIENTO 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.

## educación secundaria obligatoria

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

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

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

# inteligencia EMOCIONAL

Conciencia emocional		Regulación emocional		Autonomía emocional	
<b>Empiezo a ser consciente de mis emociones</b>	<b>OBJETIVOS</b> Ser capaz de darnos cuenta de qué emociones sentimos	<b>ACTIVIDADES</b> Listado de emociones Miedo	<b>OBJETIVOS</b> Darse cuenta de lo que ocurre cuando sentimos una emoción	<b>ACTIVIDADES</b> Sentir, pensar y actuar Qué me hace sentir	<b>ACTIVIDADES</b> Yo decido El espejo mágico Pensamientos que nos hacen daño
<b>Conocer y nombrar mis emociones</b>	<b>OBJETIVOS</b> Darse cuenta de los cambios fisiológicos que produce una emoción y sus consecuencias	<b>ACTIVIDADES</b> Emociones y música ¡Ayuda, ayuda!	<b>OBJETIVOS</b> Aprender a identificar la expresión de la emoción	<b>ACTIVIDADES</b> Expresión emocional La última alteración	<b>ACTIVIDADES</b> Hola, ¿quién soy?
<b>Estoy conociendo las emociones de las demás personas</b>	<b>OBJETIVOS</b> Identificar y expresar diferentes emociones	<b>ACTIVIDADES</b> Emocionary Expresión de emociones	<b>OBJETIVOS</b> Darse cuenta de las alteraciones que crean las emociones en nuestro cuerpo	<b>ACTIVIDADES</b> El poder de la mente Regulando emociones Remedio para el enfado	<b>ACTIVIDADES</b> Está en nuestra mano
<b>Que cada uno/a acepte sus meteduras de pata</b>	<b>OBJETIVOS</b> Ser conscientes de las meteduras de pata que hacemos queriendo	<b>ACTIVIDADES</b> La historia de Gorika Identificar las meteduras de pata	<b>OBJETIVOS</b> Ser conscientes de nuestro comportamiento en determinadas situaciones	<b>ACTIVIDADES</b> La historia interminable El tacto del/a mago/a	<b>ACTIVIDADES</b> ¡Y qué! Saber decir no
<b>Ser capaz de utilizar los prejuicios con sentido</b>	<b>OBJETIVOS</b> Ser conscientes de los juicios que hacemos	<b>ACTIVIDADES</b> Críticas y prejuicios Roles o deberes que hay en la vida	<b>OBJETIVOS</b> Darse cuenta de que podemos encontrar la felicidad en pequeñas cosas diarias	<b>ACTIVIDADES</b> Soy feliz Soy capaz	<b>ACTIVIDADES</b> Afirmaciones Turbante
	<b>OBJETIVOS</b> Soy consciente de la interacción entre la emoción, el pensamiento y el comportamiento		<b>OBJETIVOS</b> Soy capaz de expresar mis emociones de forma adecuada		
	<b>OBJETIVOS</b> Aprender a regular las emociones		<b>OBJETIVOS</b> Hacer frente a situaciones creadas por emociones intensas		
	<b>OBJETIVOS</b> Ser capaces de crear emociones positivas				
<b>Capacidad de valorarnos a nosotros/as mismos/as</b>	<b>Automotivación</b>	<b>Responsabilidades</b>	<b>Capacidad para criticar las normas sociales</b>	<b>Ser capaz de pedir ayuda</b>	

Habilidades sociales		Habilidades de vida y bienestar	
<b>Desarrollo de la cortesía</b>	Identificar la cortesía	<b>Éxito</b>	Darse cuenta de la necesidad del trabajo para lograr el éxito
<b>Empatía</b>	Analizar el comportamiento de todos y todas las personas del grupo	<b>Objetivos</b>	Clarificar nuestros objetivos
<b>Aprender a escuchar</b>	Aprender a escuchar con atención	<b>Plan de acción</b>	Reflexionar sobre cómo lograr nuestros objetivos
<b>Asertividad</b>	Aprender a mostrar nuestros sentimientos de forma correcta	<b>Bienestar subjetivo</b>	Analizar las creencias sobre el bienestar
<b>Resolución de conflictos</b>	Aprender a aceptar la ayuda del resto		
	<b>ACTIVIDADES</b>		<b>ACTIVIDADES</b>
	Decálogo Por favor		Quien no busca el éxito no busca nada
	En el lugar de la otra persona? Radar		Construyendo el camino La historia de Julen
	Soy mal oyente Cuando nos escuchan hablamos a gusto		Plantilla para lograr objetivos
	Ni como el ratón ni como el monstruo		Buscando la felicidad
	Trabajo de mediación		



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### 8.- Otras sugerencias:

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

## EVALUACIÓN

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

**ELEMENTOS POSITIVOS, DIFICULTADES Y FORMAS DE MEJORA**

**DESCRIPCIÓN SUBJETIVA DE LA SESIÓN**

### EDUCACIÓN EMOCIONAL EN 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 criadas 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**  
2º ciclo

**14·16**  
años



**GIPUZKOA**  
berrikuntza lurraldea

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

## ÍNDICE

### 1. CONCIENCIA EMOCIONAL

#### 1.1. Empiezo a ser consciente de mis emociones

- 1.1.1.- Listado de emociones pag. 35  
1.1.2.- Miedo pag. 37

#### 1.2. Conocer y nombrar mis emociones

- 1.2.1.- Emociones y música pag. 39  
1.2.2.- ¡Ayuda, ayuda! pag. 41

#### 1.3. Estoy conociendo las emociones del resto de las personas

- 1.3.1.- Emocionary pag. 43  
1.3.2.- Expresión de emociones pag. 45

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

- 1.4.1.- La historia de Gorka pag. 47  
1.4.2.- Identificar las meteduras de pata/errores pag. 49

#### 1.5. Ser capaz de utilizar los prejuicios con sentido

- 1.5.1.- Críticas y prejuicios pag. 51  
1.5.2.- Roles o deberes que hay en la vida pag. 53

### 2. REGULACIÓN EMOCIONAL

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

- 2.1.1.- Sentir, pensar y actuar pag. 55 (f)  
2.1.2.- Qué me hace sentir pag. 57

#### 2.2. Soy capaz de expresar mis emociones de manera adecuada

- 2.2.1.- Expresión emocional, expresar las emociones de manera adecuada pag. 59  
2.2.2.- La última alteración pag. 61

#### 2.3. Aprender a regular las emociones

- 2.3.1.- El poder de la mente pag. 63  
2.3.2.- Regulando emociones pag. 65  
2.3.3.- Remedio para el enfado pag. 67 (f)

#### 2.4. Hacer frente a situaciones creadas por emociones intensas

- 2.4.1.- La historia interminable pag. 69 (f)  
2.4.2.- El tacto del/a mago/a pag. 71

#### 2.5. Ser capaces de crear emociones positivas

- 2.5.1.- Soy feliz pag. 73 (f)  
2.5.2.- Soy capaz pag. 77 (f)

### 3. AUTONOMÍA EMOCIONAL

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

- 3.1.1.- El espejo mágico pag. 79  
3.1.2.- Pensamientos que nos hacen daño pag. 81

#### 3.2. Automotivación

3.2.1.- Hola, ¿quién soy?	
3.2.2.- Yo decido	pag. 83
<b>3.3. Responsabilidades</b>	pag. 85 (f)
3.3.1.- Está en nuestra mano	
<b>3.4. Capacidad para criticar las normas sociales</b>	pag. 89 (f)
3.4.1.- ¿Y qué?	
3.4.2.- Saber decir no	pag. 91
<b>3.5. Ser capaz de pedir ayuda</b>	pag. 93 (f)
3.5.1.- Afirmaciones	
3.5.2.- Turbantes	pag. 95 (f)
	pag. 97
<b>4. HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES</b>	
<b>4.1. Desarrollo de la cortesía</b>	
4.1.1.- Decálogo	
4.1.2.- Por favor	pag. 101
<b>4.2. Empatía</b>	pag. 105
4.2.1.- ¿En el lugar de la otra persona?	
4.2.2.- Radar	pag. 107 (f)
<b>4.3. Aprender a escuchar</b>	pag. 111
4.3.1.- Soy mal oyente	
4.3.2.- Cuando nos escuchan hablamos a gusto	pag. 115
<b>4.4. Asertividad</b>	pag. 117
4.4.1.- Ni como el ratón, ni como el monstruo	
<b>4.5. Resolución de conflictos</b>	pag. 119 (f)
4.5.1.- Trabajo de mediación	
	pag. 125
<b>5. HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR</b>	
<b>5.1. Éxito</b>	
5.1.1.- Quien no busca el éxito no busca nada	
5.1.2.- ¿Sabes qué es el éxito?	pag. 131 (f)
<b>5.2. Objetivos</b>	pag. 135 (f)
5.2.1.- Construyendo el camino	
5.2.2.- La historia de Julen	pag. 139
<b>5.3. Plan de acción</b>	pag. 143 (f)
5.3.1.- Plantilla para lograr objetivos	
<b>5.4. Bienestar subjetivo</b>	pag. 147 (f)
5.4.1.- Buscando la felicidad	
	pag. 151 (f)



## 1. CONCIENCIA EMOCIONAL

### 1.1. Empiezo a ser consciente de mis emociones

#### 1.1.1. Listado de emociones

##### Introducción

Identificaremos emociones ante una situación concreta, para conocer si son beneficiosas para nosotros y nosotras o no.

##### Objetivos

- Hablar sobre sentimientos.
- Ser capaz de darse cuenta de los sentimientos que sentimos.
- Saber qué situaciones o acontecimientos hacen que sintamos esas emociones.
- Saber si sintiendo esas emociones nos sentimos bien o mal.

##### Metodología

###### Individualmente

El profesor o profesora pedirá a los alumnos y alumnas que escriban tres emociones que hayan sentido ese mismo día. Ellos y ellas comentarán las situaciones que hayan vivido; les daremos un tiempo de reflexión antes de que hagan sus comentarios. Por ejemplo: cuando ha sonado el despertador, al desayunar, la relación que ha tenido con padres y madres o hermanos y hermanas a primera hora, cómo ha salido de casa, cómo ha venido a clase...

Cada alumno y alumna escribirá en la pizarra las tres emociones seleccionadas. Leeremos las emociones y marcaremos las tres que más se repitan.

###### En grupos pequeños

Haremos grupos de tres o cuatro alumnos/as y trabajaremos con las tres emociones que se hayan marcado: en qué situaciones se sienten, cómo les hacen sentir (bien o mal)...

## CONCIENCIA EMOCIONAL

Empiezo a ser consciente de mis emociones

Con todo el grupo

Pregunta que puede hacerse para el debate: *Las emociones que nos han hecho sentir bien o mal, ¿son buenas o malas?*

Podemos comentar al alumnado que las emociones no son buenas o malas. Todos y todas las tenemos, son nuestras y todas son saludables. Surgen diferentes emociones según la persona, el carácter, la cultura, etc.

### Recursos

Papel y bolígrafo.

### Duración

Una sesión.

### Orientaciones

Podemos utilizar cualquier situación: de vacaciones, el cumpleaños...

Los profesores y profesoras de esa aula deberían estar informados/as para trabajar esas emociones. Por lo menos, deberíamos comentarlas, para que no sea únicamente una cuestión que se trabaje en la tutoría.

Otra alternativa: *¿Qué se puede hacer en los próximos 7 días para darnos cuenta de las emociones que tenemos?* Recomendaremos a los alumnos y alumnas que sean conscientes de las emociones que sientan en los próximos 7 días.

Otra alternativa: la intensidad de las emociones puede medirse. Para ello, utilizaremos un termómetro imaginario con una escala del 1 al 10.

## CONCIENCIA EMOCIONAL

Empiezo a ser consciente de mis emociones

### 1.1.2. Miedo

#### Introducción

Teniendo en cuenta el ejercicio anterior, es decir, tras identificar las emociones, escogemos una y propondremos un ejercicio para trabajarla. En este caso, hemos elegido la emoción del miedo.

#### Objetivos

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

#### Metodología

Con todo el grupo

Haremos una lista con las causas que les producen miedo (reales, de la televisión...). Las escribiremos en la pizarra y, tras este ejercicio de brainstorming, leeremos todo lo escrito.

Individualmente

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

Con todo el grupo

Una vez que todos y todas hayan finalizado el dibujo, los taparemos, y los enseñaremos al grupo, comentando su significado.

## CONCIENCIA EMOCIONAL

Empiezo a ser consciente de mis emociones

Debatiremos los posibles comportamientos ante el miedo, es decir, hablaremos sobre las consecuencias del miedo.

Debatiremos también sobre las formas positivas de responder ante el miedo: *¿Qué se puede hacer con el miedo?*

Para terminar, haremos un debate sobre las causas, consecuencias y soluciones del miedo.

### Recursos

- Pinturas
- Papel

### Duración

Una sesión.

### Orientaciones

Nada más empezar el ejercicio, deberemos acondicionar la clase. Para ello, explicaremos el ejercicio y trataremos de contestar y clarificar las dudas del alumnado. Puede que no sea suficiente con sólo una sesión, con lo que deberemos estar pendientes de los tiempos.

Algunas formas de finalizar la actividad pueden ser las siguientes: podemos aceptar que todas las personas sentimos miedo ante diferentes aspectos de la vida. Algunos miedos pueden ser racionales y otros irracionales. Es importante saber compartir el miedo, pero sin juzgar. Frases que pueden ayudar: *“el miedo inventa cosas que dan miedo”, “muestra imaginación, nuestras fantasías, nuestra falta de seguridad crea el miedo”, “cuando sentimos miedo vemos las cosas peor, por eso tenemos que animarnos cuando sintamos miedo”*.

En este ejercicio hemos tomado como referencia el miedo, pero si hubiéramos elegido otra emoción, se podría trabajar de la misma forma.

## 1.2. Conocer y nombrar mis emociones

### 1.2.1. Emociones y música

#### Introducción

La sesión debe ayudar al alumnado a describir las emociones y nombrarlas. Los y las alumnas deben ser conscientes de los cambios fisiológicos, de pensamiento y comportamentales que suceden a causa de las emociones.

#### Objetivos

- Darse cuenta de los cambios fisiológicos, comportamentales que produce una emoción, y sus consecuencias.
- Buscar salidas adecuadas a las emociones de forma asertiva.

#### Metodología

Se pueden tener en cuenta las emociones trabajadas en sesiones anteriores para trabajar otras o para profundizar más en las trabajadas.

#### En grupos pequeños

Crearemos cuatro o cinco grupos. Cada grupo buscará una música que se identifique con la emoción que le toque y la traerá para esta sesión.

Por ejemplo: quienes sean del grupo de la tristeza traerán una canción, quienes sean de la alegría otra...

El profesor o profesora pondrá las músicas con las imágenes. Cada alumno y alumna pensará en la situación en la que sintió esa emoción. Describirá los cambios comportamentales y fisiológicos y las consecuencias en una hoja, mediante frases y dibujos.

#### Con todo el grupo

Llevaremos a cabo un debate centrado en las consecuencias y soluciones adecuadas.

## **CONCIENCIA EMOCIONAL**

Conocer y nombrar mis emociones

### **Recursos**

- Portátil
- Cañón
- Pantalla

### **Orientaciones**

Mientras ponemos la música, utilizaremos el proyector y la pantalla. Los alumnos y alumnas mirarán los dibujos del proyector, y analizarán lo que les hacen sentir. Para escoger otras emociones, podemos utilizar las utilizadas en anteriores sesiones. Es conveniente crear los grupos una semana antes de realizar el ejercicio. Gracias a esto, tendrán la música preparada y podrán traerla para la sesión. Si no, el propio profesorado puede traerla.

Otra alternativa: los alumnos y las alumnas se pondrán por parejas; una de las personas le contará a la otra la situación que vivió. Después, debatirán en torno al tema, y mencionarán formas distintas y más adecuadas de responder a la situación. Comentaremos las formas más asertivas.

**CONCIENCIA EMOCIONAL**  
Conocer y nombrar mis emociones

**1.2.2. ¡Ayuda, ayuda!**

**Introducción**

Cuando sentimos emociones, nuestro cuerpo experimenta cambios que pueden ser fisiológicos, como por ejemplo: aceleración de los latidos del corazón, sudar, tener dolor de tripa... Una vez descritos los cambios fisiológicos, de pensamiento y comportamentales que nos genera una situación, el ejercicio debe ayudarnos a ser capaces de identificar esas emociones.

**Objetivos**

- Fomentar la ayuda entre el alumnado.
- Buscar soluciones adecuadas a las situaciones problemáticas que han provocado sentimientos negativos.

**Metodología**

Individualmente

Cada alumno y alumna, de forma anónima, tiene que describir una situación que le haya provocado sentimientos negativos. Lo escribirán en Mayúscula y usando el "YO". Pueden seguir el siguiente esquema:

SITUACIÓN	CAMBIO FISIOLÓGICO	PENSAMIENTOS	COMPORTAMIENTO
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Doblarán la hoja en la que hayan escrito y se introducirán todas en una bolsa. A cada alumno y alumna le daremos una hoja de la bolsa, una que no sea suya. Una vez que

## CONCIENCIA EMOCIONAL

Conocer y nombrar mis emociones

todos y todas hayan acabado, un alumno o alumna cogerá un papel de la bolsa y leerá la situación y la solución. Si en el aula se proponen más soluciones, se escribirán. Haremos lo mismo con el resto del alumnado. Es aconsejable que todas las personas de clase comenten un problema.

En grupos pequeños

Los y las alumnas se pondrán en parejas y escogerán y prepararán una situación para representar.

### **En la próxima sesión...**

Con todo el grupo

Harán las representaciones que prepararon en la sesión anterior.

Individualmente

Cuando terminen las representaciones, cada alumno o alumna cogerá el papel que le ha tocado en la sesión anterior y, sentado/a en su sitio, escribirá lo que le ha parecido, qué aportaría, qué soluciones propondría... Utilizaremos un bolígrafo rojo.

Con todo el grupo

Introduciremos todos los papeles en la bolsa y cada uno/a recuperará el papel que le corresponde, para que lea las aportaciones de los compañeros y compañeras.

Para terminar, reflexionaremos:

Puede que muchos problemas sean parecidos (discusiones entre hermanos/as, la no aceptación del grupo...) y puedan tratarse a la vez.

- *¿Cuál puede ser la solución más adecuada? ¿Cómo nos hemos sentido al comentar nuestros problemas?*
- *¿Cómo nos hemos sentido cuando otra persona ha leído nuestro problema?*
- *¿Hemos entendido con facilidad el problema de la otra persona? ¿Son rentables las soluciones que se nos han propuesto? ¿Son importantes las experiencias y opciones del resto? ¿Cuáles son las situaciones que provocan sentimientos negativos? ¿Cuáles se han repetido más?*

### **Recursos**

- Bolsa
- Papel
- Bolígrafos de colores

### **Duración**

Dos sesiones.

### **Orientaciones**

Subrayaremos que la situación que escriba será anónima. Para terminar, propondremos a los y las alumnas que se comprometan a algo: en los próximos días, si pueden, van a llevar a cabo alguno de las soluciones posibles propuestas para las situaciones problemáticas.

## 1.3. Estoy conociendo las emociones del resto de las personas

### 1.3.1. Emocionary

#### Introducción

Debemos identificar y entender las emociones del resto: miedo, apuro, alegría, enfado, tristeza, frustración, vergüenza, asco, seguridad, amor, tranquilidad, sorpresa...

#### Objetivos

Identificar y expresar diferentes emociones: miedo, alegría, enfado, tristeza, desesperanza, vergüenza, seguridad, amor, tranquilidad, sorpresa...

#### Metodología

Con todo el grupo

Dividiremos al grupo en dos. Para ello, daremos un número a cada alumno/a; los pares formarán un grupo y los impares otro. Cada grupo se colocará en una parte del aula, de forma que la clase quede dividida en dos.

Tendremos tarjetas que lleven escritos los nombres de diferentes emociones, guardadas en una caja grande. Cada grupo cogerá una tarjeta de la caja y dos personas del grupo dedicarán un tiempo para interpretarla. Deben identificar la emoción que interprete el otro grupo. Una vez identificada, el otro grupo interpretará la emoción que le toque, y así sucesivamente.

Para terminar el ejercicio, cada alumno/a volverá a su sitio y reflexionaremos en grupo. Podemos utilizar las siguientes preguntas: *¿Resulta difícil interpretar e identificar emociones? ¿Cuáles son las más difíciles? ¿Por qué?*

#### Recursos

Tarjetas de diferentes emociones en una caja.

## CONCIENCIA EMOCIONAL

Estoy conociendo las emociones del resto de las personas

### Duración

Una sesión.

### Orientaciones

Haremos aproximadamente diez representaciones. El grupo que identifique la emoción obtendrá un punto. Al final, contaremos los puntos conseguidos. El ejercicio puede terminarse con el compromiso de los alumnos y las alumnas: en los días siguientes, se fijarán en la expresión corporal de las personas de su entorno, pero sin hacer valoraciones.

## CONCIENCIA EMOCIONAL

Estoy conociendo las emociones del resto de las personas

### 1.3.2. Expresión de emociones

#### Introducción

Debemos identificar y entender las emociones del resto: miedo, apuro, alegría, enfado, tristeza, frustración, vergüenza, asco, seguridad, amor, tranquilidad, sorpresa...

#### Objetivos

- Identificar, en los personajes que aparecen en la entrevistas, las emociones seleccionadas (tristeza, alegría, vagancia, odio, ansiedad) en una sesión anterior (listado de emociones).
- Identificar las emociones mediante las expresiones corporales.
- Darse cuenta de las expresiones del resto.

#### Metodología

En grupos pequeños

Haremos grupos de la tristeza, de la alegría, de la vagancia, del odio, de la ansiedad. Cada grupo lo formarán cuatro o cinco alumnos/as. Cada grupo tendrá una revista y seleccionará las fotos relacionadas con la emoción que le haya tocado. Pegarán las fotos en una lámina A3, y elegirán una frase que corresponda a esa emoción para escribirla en la lámina.

Por ejemplo: tristeza= no aceptación.

Con todo el grupo

Se presentarán las láminas al resto de los grupos, explicando el significado de la frase que la acompaña. Las láminas se pegarán en el aula. Aclaremos los gestos que acompañan a cada emoción en las fotos seleccionadas. Analizaremos en qué situaciones se dan las emociones que se han presentado y las consecuencias de las mismas. Analizaremos también los límites culturales que hay en la expresión de las emociones (llorar, sonrojarse, expresar gritando...).

## CONCIENCIA EMOCIONAL

Estoy conociendo las emociones del resto de las personas

### Recursos

- Hojas A3
- Una para cada emoción
- Revistas
- Pegamento
- Tijeras
- Rotuladores

### Orientaciones

El propio profesor o profesora puede llevar las revistas a clase, pero también pueden hacerlo los alumnos y alumnas si les avisamos de antemano. Para terminar el ejercicio, les propondremos que se comprometan a algo: en los días siguientes, se fijarán en la expresión corporal de las personas de su entorno, pero sin hacer valoraciones.

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

### 1.4.1. La historia de Gorka

#### Introducción

Este ejercicio propone una reflexión sobre las consecuencias de no tener en cuenta nuestros errores. El objetivo es saber quién tiene la responsabilidad de nuestros errores, y ser conscientes de las excusas que utilizamos a veces. Por ejemplo: no preparar el examen, venir al cole sin material, no terminar el trabajo para la fecha establecida...

#### Objetivos

- Ser consciente de las meteduras de pata o errores que hacemos queriendo.
- Tener en cuenta a las personas que están relacionadas con esa situación.
- Darse cuenta del derecho que tenemos a confundirnos.
- Entender que es posible pedir ayuda en una situación.
- Saber que se puede aprender de los errores.
- Observar que es aconsejable pedir disculpas cuando se mete la pata.
- Ser consciente de las consecuencias que pueden tener esas situaciones.

#### Metodología

HISTORIA: “Una vez Gorka...”

En grupos pequeños

Haremos grupos y a cada uno/a le daremos un rol de esa historia:

- Padres y/o madres
- Amigos/as
- Profesor/a
- El personaje

Intentaremos analizar la situación desde el punto de vista que le haya tocado a cada uno/a: cual podía ser su motivación para hacerlo, cual era su objetivo, que ha sentido cada uno/a...

## CONCIENCIA EMOCIONAL

Que cada uno/a acepte sus meteduras de pata

Con todo el grupo

Entre todos y todas, debatiremos sobre los siguientes aspectos:

*¿Cómo ha actuado el personaje? ¿Qué le ha empujado a actuar así? ¿Puede justificarse? ¿Cuáles podrían ser los pasos para solucionarlo? ¿Qué consecuencia puede tener? (Dados por alguien o por la situación).*

Haremos un registro de las situaciones que ocurren en clase; si entre semana, en clase de tutoría (anónima), hemos detectado situaciones similares, o si les han ocurrido a los alumnos y alumnas, las escribirán en un papel y las meterán en una caja, y se analizarán en las sesiones de tutoría siguientes.

### Orientaciones

Otra alternativa: podemos agrupar a los alumnos y alumnas que hayan ejercido el mismo rol en un mismo grupo. Entre todos y todas reflexionarán sobre la emoción que hayan sentido ejerciendo dichos papeles. Para terminar, con todo el grupo, se analizarán las conclusiones de cada grupo.

Pueden utilizarse también otras historias parecidas.

## CONCIENCIA EMOCIONAL

Que cada uno/a acepte sus meteduras de pata

### 1.4.2. Identificar las meteduras de pata/errores

#### Introducción

Analizaremos qué sentimos cuando pensamos que hemos metido la pata y veremos cuál es nuestro comportamiento. Reflexionaremos sobre los beneficios que puede traernos ser conscientes y cambiar de actitud en ese mismo instante.

#### Objetivos

- Identificar los errores comunes que se cometen a esta edad.
- Analizar por qué se dan estos errores.
- Valorar cuáles pueden ser las consecuencias de estos errores.
- Ver cuáles son las emociones que pueden surgir solucionando o no esos errores.

#### Metodología

Con todo el grupo

Los alumnos y alumnas se sentarán; se pone una música tranquila y les pediremos que visualicen o piensen en los errores que cometen las personas de su edad, de su entorno o ellos/as mismos/as. El profesor o profesora puede valerse de las siguientes preguntas que faciliten el recuerdo:

- ¿Qué situación has recordado?
- ¿Qué error cometiste?
- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Qué actitud tuviste?
- ¿Solucionaste la situación?

Individualmente

Los alumnos y alumnas escribirán las situaciones que hayan pensado, anónimamente, en un papel. Una vez que recojamos los papeles, tres personas saldrán a la pizarra y escribirán todas las situaciones.

## CONCIENCIA EMOCIONAL

Que cada uno/a acepte sus meteduras de pata

En grupos pequeños

Divididos en grupos pequeños (3 ó 4 personas), el profesor o profesora repartirá a los alumnos y alumnas las situaciones; a algunos/as les dará situaciones en las que el error se haya cometido queriendo, y a otros/as, situaciones en las que el error haya sido cometido sin querer. Deberán reflexionar sobre la situación: cuándo ha pasado (contextualizarlo), cuál podía ser la motivación para llevarlo a cabo, cómo puede acabar, qué sentirían en cada situación...

Tomando como base la situación, escenificaremos lo reflexionado haciendo un *role-playing*.

Con todo el grupo

Cuando terminen las representaciones, reflexionaremos utilizando las siguientes preguntas:

- ¿Qué tipo de errores habéis visto?
- ¿Cuáles son las diferencias entre ellos/as?
- Si la motivación y el objetivo son distintos, ¿qué emociones o sentimientos surgen?

### Recursos

- Papel
- Bolígrafo

### Duración

Una sesión.

### Orientaciones

Informaremos al resto del profesorado sobre este ejercicio.

## CONCIENCIA EMOCIONAL

# 1.5. Ser capaz de utilizar los prejuicios con sentido

## 1.5.1. Críticas y prejuicios

### Introducción

A menudo, sólo con ver a alguien, ver su aspecto, nos creamos una opinión sobre esa persona: sobre cómo es, qué hace, cómo vive... Damos por cierta la imagen que nos hacemos y se la explicamos al resto, sin saber cuál es la realidad. Muchas veces, las cosas no son como nosotros y nosotras las sentimos en un momento dado, sobre todo si tenemos poca información para crearnos esa opinión.

### Objetivos

- Ser conscientes de las veces que hacemos juicios sin tener mucha información.
- Analizar lo que nos empuja a hacerlo.
- Valorar las consecuencias que tienen para nosotros y nosotras y el resto.

### Metodología

#### Individualmente

Tras ver algunas diapositivas o dibujos que muestren historias sobre diferentes personajes, cada alumno y alumna escogerá una diapositiva y creará una pequeña historia basándose en lo que ese dibujo le sugiera.

#### En grupos pequeños

Crearemos grupos de tres o cuatro alumnos/as. Las personas de cada grupo compartirán la descripción que hayan realizado.

#### Con todo el grupo

Escogeremos la persona portavoz de cada grupo; ésta se encargará de recoger los aspectos más importantes que se hayan dicho en el grupo, resumirlas y exponérselas a los demás grupos. Haremos esto con cada grupo. Para terminar, resumiremos todas las ideas que hayan salido y reflexionaremos utilizando estas preguntas:

## CONCIENCIA EMOCIONAL

Ser capaz de utilizar los prejuicios con sentido

- *¿Qué nos empuja a pensar así? ¿Por qué?*
- *¿Qué consecuencias pueden tener los prejuicios que tengamos contra una persona?*
- *¿Cómo nos sentiríamos si fuéramos nosotros y nosotras? ¿Nos gustaría que el resto pensaran eso de nosotros y nosotras?*
- *¿Qué podemos hacer para que no pase?*

### Recursos

- Proyectos
- Pantalla
- Ordenador
- Dibujos o diapositivas

### Duración

Una sesión.

### Orientaciones

Pueden presentarse situaciones de la vida diaria, por ejemplo: una familia en un camping, una persona en un supermercado...

## CONCIENCIA EMOCIONAL

Ser capaz de utilizar los prejuicios con sentido

### 1.5.2. Roles o deberes que hay en la vida

#### Objetivos

- Darse cuenta de los roles que nos atraen o nos desagradan.
- Proyectar nuestra autoimagen.
- Analizar las características de los roles que hay en la sociedad.

#### Metodología

Individualmente

Los alumnos y alumnas saldrán de cuatro en cuatro a la pizarra, y cada cual escribirá el rol que ejercería en la vida (profesor/a, ladrón/a, asistenta/e, cocinero/a, mecánico/a, médico/a, artista, abogado/a, policía...). Después, cada cual escribirá los perfiles profesionales en un papel, y marcará tres que le gusten con un punto y tres que no le gusten con una X.

Con todo el grupo

Cada alumno y alumna expondrá su elección. El profesor o profesora recogerá las puntuaciones con un pequeño guión que pondrá al lado de cada perfil. Para terminar, escogemos los perfiles que hayan obtenido más puntos (en positivo o en negativo).

El profesor o profesora puede utilizar las siguientes frases para promover la reflexión sobre los roles que hayan obtenido más puntos:

- *Quehaceres de los roles escogidos, qué tipo de trabajos son...*
- *Valoración social de esos trabajos, el sueldo de cada uno/a de ellos/as, qué simbolizan, si son trabajos tranquilos, proporcionan una buena calidad de vida, crean fama...*
- *Las características de las personas que ejerzan dichos trabajos.*

## CONCIENCIA EMOCIONAL

Ser capaz de utilizar los prejuicios con sentido

### Recursos

- Pizarra
- Papel
- Bolígrafo

### Duración

Una sesión.

### Orientaciones

Si vemos que el ejercicio se prolonga mucho, podemos escoger dos roles en lugar de tres.

## 2. REGULACIÓN EMOCIONAL

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

#### 2.1.1. Sentir, pensar y actuar

##### Introducción

Es importante darse cuenta de las consecuencias que producen las emociones. Nos damos cuenta de la repercusión de las emociones por las consecuencias que éstas tienen.

##### Objetivos

- Darse cuenta y ser consciente de lo que ocurre cuando sentimos una emoción.
- Darse cuenta que una emoción no es algo aislado.

##### Metodología

Individualmente

El profesor o profesora presentará unas situaciones concretas:

Un amigo o amiga tuya ha bebido demasiado en una fiesta y se ha caído a tu lado:

- ¿qué sientes?
- ¿qué piensas?
- ¿qué haces?

El profesor o profesora, observando la actitud del aula, ha decidido hacer un examen mañana, en el que incluirá mucha materia:

- ¿qué sientes?
- ¿qué piensas?
- ¿qué haces?

Tu mejor amigo o amiga dice que a la persona que le gusta le gustas tú:

- ¿qué sientes?
- ¿qué piensas?
- ¿qué haces?

## REGULACIÓN EMOCIONAL

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

Esperas a los amigos y amigas a la hora y lugar acordado pero no aparecen:

- ¿qué sientes?
- ¿qué piensas?
- ¿qué haces?

Los alumnos y alumnas harán un análisis de las situaciones: pensarán en cuál es la emoción creada en esa situación, qué han pensado y qué comportamiento han tenido.

En grupos pequeños

Los alumnos y alumnas iniciarán el ejercicio en parejas; una vez terminado, lo comentarán en grupos de seis o siete alumnos o alumnas. Escribirán en un papel grande el sentimiento, el pensamiento y el comportamiento de cada situación.

Por ejemplo:

SITUACIÓN 1



Con todo el grupo

Al final, concluiremos que cada situación pasa por diversos estadios.

### Recursos

- Papel
- Lápiz
- Pizarra

### Duración

- ★ Una sesión de una hora.

### Orientaciones

Ofrecemos estas situaciones como ejemplo, pero puede escogerse cualquier otra.

## REGULACIÓN EMOCIONAL

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

### 2.1.2. ¿Qué me hace sentir?

#### Introducción

Es importante observar la importancia que tienen en el comportamiento los pensamientos o valoraciones que se producen con una emoción. Cambiando el pensamiento se pueden cambiar los comportamientos y las consecuencias. El ejercicio pretende demostrar que el pensamiento es regulador del comportamiento.

#### Objetivos

- Diferenciar nuestra emoción, razonamiento (valoración) y comportamiento en una situación.
- Darse cuenta de que nuestros razonamientos regulan las emociones.

#### Metodología

Con todo el grupo

El profesor o profesora explicará la actividad y sus objetivos.

#### Individualmente

Plantaremos diversas situaciones a los alumnos y alumnas y ellos/as completarán las siguientes frases lo antes posible:

1. Si alguien se enfada conmigo siento.....y hago.....
2. Si alguien con quien yo estoy llora siento.....y hago.....
3. Si alguien del grupo me deja de lado siento.....y hago....
4. Si tengo que decirle que no a alguien siento.....y hago.....
5. Cuando estoy en un grupo nuevo siento.....y hago.....

Recogeremos las hojas que hayan rellenado los alumnos y alumnas y las repartiremos de nuevo de forma que cada alumno y alumna tenga una hoja que no haya rellenado él o ella misma.

## REGULACIÓN EMOCIONAL

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

En grupos pequeños

Crearemos grupos de dos o tres alumnos y alumnas para comentar lo que pone en las hojas que les hayan tocado (qué han pensado para actuar así, pensamientos posibles, valoraciones posibles...). Los alumnos y alumnas harán valoraciones distintas o tendrán pensamientos distintos de la misma situación, y se darán cuenta de que el pensamiento y la valoración nos ayudan a regular las emociones.

Con todo el grupo

Para finalizar, cada grupo leerá los razonamientos de las hojas que les hayan tocado. Escribiremos los positivos en la pizarra. Después, reflexionaremos: *¿cómo nos hemos sentido al leer cómo se sienten el resto y cómo actúan?, ¿nos ayuda oír las valoraciones del resto? ¿La nueva valoración ha generado otro comportamiento que nos ha hecho sentir mejor?*

### Recursos

Papel y bolígrafo.

### Duración

Una sesión.

### Orientaciones

Se pueden escenificar las frases para que parezca más real.

## REGULACIÓN EMOCIONAL

### 2.2. Soy capaz de expresar mis emociones de forma adecuada

#### 2.2.1. Expresión emocional, expresar las emociones de manera adecuada

##### Introducción

Hay diversas maneras de expresar emociones, pero en la mayoría de las ocasiones no se expresan de manera adecuada. Se reprimen, se expresan con ironía o con agresividad.

##### Objetivos

- Aprender a identificar la represión de la emoción.
- Darse cuenta y diferenciar las formas adecuadas e inadecuadas de expresar emociones.

##### Metodología

Individualmente

El profesor o profesora repartirá cinco situaciones entre el alumnado (a cada alumno y alumna le dará una de ellas) y cada alumno y alumna escribirá lo que haría en esa situación. Las situaciones pueden ser las siguientes:

- Mientras pasaba por el pasillo me he dado cuenta de que había un grupo de alumnos y alumnas hablando mal de mí.
- Tu mejor amigo/a ha empezado a salir con otras personas y te ha dejado de lado.
- En clase das una opinión distinta a la que dan tus compañeros y compañeras y se han empezado a meter contigo.
- Una vez repartidos los exámenes, comparas tus respuestas con las de tu compañero o compañera y te das cuenta de que en la misma respuesta él o ella ha obtenido más puntuación que tú.
- En un examen para el que has estudiado mucho, has sacado un 10.

## REGULACIÓN EMOCIONAL

Soy capaz de expresar mis emociones de forma adecuada

En grupos pequeños

Los alumnos y alumnas que tienen la misma situación se agruparán, y una vez puestas en común las respuestas de cada uno/a, las dividirán entre adecuadas e inadecuadas. Valorarán también lo positivo/negativo de las respuestas adecuadas y de las inadecuadas.

Con todo el grupo

La persona responsable de cada grupo escribirá en la pizarra las respuestas y las comentaremos entre todos y todas.

### Recursos

- Papel y bolígrafo.
- Ficha.

### Duración

Una sesión.

### Orientaciones

Las situaciones están basadas en la realidad, con lo que pueden utilizarse éstas o cualquier otra. Los alumnos y alumnas se turnarán para ejercer el rol de portavoz.

## REGULACIÓN EMOCIONAL

Soy capaz de expresar mis emociones de forma adecuada

### 2.2.2. La última alteración

#### Introducción

Utilizando el recuerdo de algo que altere a los alumnos y alumnas, se diferenciarán las siguientes expresiones de emociones:

- No expresar emociones, reprimir. Estoy enfadado/a y no quiero contar nada.
- Expresar emociones en el momento no adecuado, con la persona no adecuada y en el lugar no adecuado.
- Seleccionar el momento, la persona y el lugar adecuado, y expresar mis sentimientos y pensamientos sin valorar al resto pero respetándolos: *no me ha gustado..., me gustaría tomar parte....siento que me has menospreciado... no cuentes mis cosas delante del resto...*

#### Objetivos

- Ver la necesidad de expresar emociones.
- Darse cuenta de las consecuencias de no expresarlos.
- Ver las consecuencias que tiene en el entorno las diferentes maneras de expresar emociones.

#### Metodología

Con todo el grupo

Presentaremos la actividad comentando cuál es su objetivo. Repartiremos a cada alumno/a una de las siguientes emociones: vergüenza, enfado, alegría y tristeza.

Individualmente y en grupos pequeños

Cada alumno/a describirá la última vez que ha sentido esa emoción y qué comportamiento ha tenido. Haremos grupos entre los alumnos y las alumnas que tienen la misma emoción, y entre ellos y ellas comentarán las diferentes expresiones que han tenido con esa emoción y cuales son las más adecuadas.

## REGULACIÓN EMOCIONAL

Soy capaz de expresar mis emociones de forma adecuada

EMOCIÓN	DESCRIPCIÓN	EXPRESIÓN FISIOLÓGICA	COMPORTAMIENTO
Vergüenza			
Enfado			
Alegría			
Tristeza			

Con todo el grupo

Escribiremos en la pizarra todas las respuestas que han dado los alumnos y alumnas y las agruparemos en: reprimidos/as, agresivos/as o menospreciadores/as, aquellos y aquellas que se han expresado en el momento adecuado, cuál es la respuesta que más se repite, y si es la más adecuada.

### Recursos

- Anexo
- Bolígrafo

### Duración

Una sesión.

### Orientaciones

En lugar de ser el profesor o profesora quien reparta las emociones, pueden ser los propios alumnos y alumnas quienes digan cuál de esas emociones ha sido la que han vivido más recientemente.

## REGULACIÓN EMOCIONAL

### 2.3. Aprender a regular las emociones

#### 2.3.1. El poder de la mente

##### Introducción

Cuando sentimos o hacemos cualquier cosa, debemos tener en cuenta que detrás hay un pensamiento y que, en gran medida, eso condicionará la emoción que sintamos y el comportamiento que tengamos. Por tanto, es muy importante saber identificar el pensamiento que genera la emoción.

##### Objetivos

- Darse cuenta de las situaciones que crean algunas emociones.
- Darse cuenta de las alteraciones que crean esas emociones en nuestro cuerpo.

##### Metodología

Con todo el grupo

Guardaremos las sillas del aula debajo de las mesas y los alumnos y alumnas empezarán a pasear por el aula. El profesor o profesora les irá relatando diferentes situaciones y los alumnos y alumnas observarán qué emoción sienten en esa situación y si notan alguna alteración en su cuerpo.

##### Individualmente

Cada alumno y alumna se sentará en su mesa y hará un dibujo relacionado con la situación que más le ha impactado; reflejarán en la imagen la emoción que han sentido y las alteraciones fisiológicas que han sentido. Debajo del dibujo, escribirán lo que han sentido en esa situación concreta. Después, los alumnos y alumnas cerrarán los ojos e imaginarán qué hacen en esa situación, que posteriormente escribirán debajo del dibujo. Si el comportamiento les parece adecuado, lo volverán a visualizar, y si les parece inadecuado, pensarán en cuál es el comportamiento correcto y lo visualizarán.

## REGULACIÓN EMOCIONAL

Aprender a regular las emociones

### Situaciones:

- Piensa que estás con un amigo o amiga hablando sobre un tema que conoces muy bien. Tú tienes la razón y tu amigo o amiga está yendo en tu contra de una manera agresiva.
- Tus cosas son tuyas y te gusta saber dónde las tienes. De pronto, tu hermano o hermana entra en tu habitación y empieza a cogerte cosas (ropas, CDs...) sin permiso.
- Vas por el pasillo y pasas al lado de un grupo grande; te das cuenta de que están criticándote.
- Estás haciendo un ejercicio. Estas intentándolo pero no consigues hacerlo, y a quien está a tu lado no le ha costado nada hacerlo a la primera.

Con todo el grupo

Hablaremos sobre la emoción sentida en situaciones distintas: *¿cómo actuamos cuando sentimos aquella emoción? ¿Fue la respuesta adecuada? ¿Qué haremos la próxima vez?*

### Recursos

- Ficha para el profesor o profesora
- Bolígrafo
- Papel

### Duración

Una sesión.

### Orientaciones

Las situaciones están basadas en la realidad, con lo que pueden utilizarse éstas o cualquier otra. Cuando hagan el dibujo, es conveniente subrayar que la calidad es importante.

**REGULACIÓN EMOCIONAL**  
Aprender a regular las emociones

### 2.3.2. Regulando emociones

#### Introducción

Existen diferentes metodologías para regular emociones; algunas de ellas son la relajación o la visualización.

#### Objetivos

Buscar una estrategia para regular emociones y para relajar.

#### Metodología

Individualmente

Cada alumno/a se sentará en su silla, sin cruzar las piernas y poniendo la manos sobre las rodillas, y cerrará los ojos. Pondremos una música relajante y el profesor/a leerá poco a poco el ejercicio de visualización.

**RELAJACIÓN-VISUALIZACIÓN**  
*El bosque y el mar*

#### INSTRUCCIONES:

“A partir de este momento, céntrate en tu respiración, pero no la cambies, simplemente analízala.

Observa tu respiración y mantenla... date cuenta de que tomar aire no te exige trabajo... date cuenta de que tomas aire y te relajas.

Poco a poco te vas a imaginar algunos objetos y colores.

Te vas imaginando un campo verde... el verde que mas te gusta... es un campo muy extenso y al fondo del mismo hay un bosque... ves hierba verde... se ve el reflejo del sol en las hojas y el verde que se observa es muy relajante... es muy bonito y disfrutas de la tranquilidad... respiras aire limpio, el oxígeno de los árboles entra en tus pulmones...

## REGULACIÓN EMOCIONAL

### Aprender a regular las emociones

estas tumbado/a en el campo rodeado de hierba... respiras aire limpio... es muy relajante... cada vez te sientes mas relajado/a... cada vez que inspiras te relajas más... oyes el sonido del viento a través de las hojas y te relajas... sientes la respiración...

Observa tu respiración... sin modificarla, fíjate el recorrido que hace dentro del cuerpo... no te exige ningún esfuerzo...

Ahora visualiza una playa, arena fina y una playa magnífica... te gusta mucho la playa... el mar es azul y tranquilo, hay unas pequeñas olas que llegan a la orilla...

Visualizas la playa... arena blanca... caliente... te tumbas sobre la arena ... sientes el calor de la arena en tu piel... el calor de la arena entra en tu espalda... es muy relajante... muy agradable... mar azul... cielo azul sin nubes... el sol te da en los brazos... los brazos cada vez te pesan más... te vas relajando más y más... poco a poco oigo el sonido de las olas... estás bajo el cielo azul... relajado/a... tomas conciencia de tu cuerpo... estás muy relajado/a...

Para terminar, empieza a contar poco a poco...1...2...3... Abres las manos poco a poco y las cierras... toma aire más profundamente... abre los ojos... toma conciencia de la relajación tras esta actividad."

Con todo el grupo

Hablaremos de lo que hemos sentido entre todos y todas. Reflexionaremos sobre la utilidad de esta técnica de relajación: *¿Cuándo podemos utilizar esta técnica? ¿En qué puede ayudarnos?..*

#### Recursos

- Música relajante
- Ejercicio de relajación

#### Duración

Una sesión.

#### Orientaciones

Quando trabajemos en grupo, es necesario mantener la tranquilidad. Para ello, es preciso que el profesor o profesora mida su tono de voz y también tener en cuenta algunos otros aspectos, como la intensidad de la luz de la clase. El ejercicio debería hacerse en un espacio amplio, utilizando colchonetas.

**REGULACIÓN EMOCIONAL**  
Aprender a regular las emociones

### 2.3.3- Remedio para el enfado

#### Introducción

El objetivo del ejercicio es aprender a calmarnos en una situación de nerviosismo o tensión.

#### Objetivos

- Detectar la escala del enfado cuanto antes.
- Darse cuenta de las estrategias que se tienen para minimizar la intensidad de la escala.
- Conocer otras estrategias.

#### Metodología

Con todo el grupo

Es recomendable comentar las distracciones que facilitan la relajación: tomar distancia, hacer ejercicios de respiración, llorar, buscar distracciones que nos ayuden (televisión, cine, puzzles...), detener el pensamiento negativo escribiendo lo ocurrido...

Repartiremos entre los alumnos y alumnas las siguientes situaciones:

*Mi hermano/a me ha cogido el MP3 sin permiso para llevárselo el fin de semana. Cuando me lo ha devuelto, los archivos que tenía han desaparecido. Hemos empezado a discutir. ¡Le/a odio!, ¡lo/a mataría!*

*Este fin de semana son fiestas de un pueblo cercano y con el permiso de mi padre y madre hemos organizado una cena en casa. Asistirá mucha gente. Cuando ha llegado el día y hemos empezado a cenar, mi padre y mi madre se han sentado a cenar con nosotros/as. ¡Qué vergüenza! Me controlan todo lo que hago. ¡Me iría de casa!*

## REGULACIÓN EMOCIONAL

Aprender a regular las emociones

Llevaba tiempo queriendo quedar con un amigo/a para ir al cine a San Sebastián. En el último momento me ha dicho que no. Me parece que mis planes no le gustan. Siempre tiene alguna excusa. ¿Qué es lo que hago mal?

Voy a hacer el examen de matemáticas el jueves. Llevo un mes preparándolo y yendo a clases particulares, porque es la asignatura que menos me gusta y más me cuesta. Quiero intentarlo y aprobar, cueste lo que cueste.

El día del examen, un amigo/a me ha pedido que le explique, en la hora del recreo, cómo se hace un ejercicio. Lo ha entendido y hemos hecho el examen. Este ejercicio ha salido en el examen pero a mí no me ha salido y a mi amigo/a sí. Él/ella ha aprobado y yo no.

Responde a las siguientes preguntas:

- ¿Recuerdas alguna situación similar?
- ¿Qué estrategias de relajación utilizaste?

En grupos pequeños

Haremos parejas para buscar estrategias de relajación para las situaciones presentadas (o en algunas otras que ellos y ellas consideren oportunas).

Con todo el grupo

Pondremos en común las estrategias que cada pareja presenta. ¿Cuáles son las actividades que nos relajan?, cuando nos enfadamos y los músculos se tensan, ¿se puede relajar esa tensión? ¿Conocéis ejercicios para relajar los músculos? ¿Ejercicios de respiración?

### Recursos

Papel y lápiz.

### Duración

Una sesión.

### Orientaciones

Podemos explicar y aplicar diversas técnicas de regulación. Si representamos alguna situación, los alumnos y alumnas la sentirán más real.

## REGULACIÓN EMOCIONAL

### 2.4. Hacer frente a situaciones creadas por emociones intensas

#### 2.4.1. La historia interminable

##### Introducción

En algunas situaciones es difícil controlarse y se actúa con agresividad; por eso, es importante ser consciente de la situación, saber controlarnos y saber gestionarlo de manera adecuada.

##### Objetivos

- Ser consciente de nuestro comportamiento en determinadas situaciones.
- Darse cuenta de que puede haber diferentes maneras de afrontar esas mismas situaciones.

##### Metodología

Individualmente

El profesor o profesora repartirá una historia a los alumnos y alumnas y éstos/as, una vez leída, deben buscar un final para la misma.

HISTORIA (conversación)

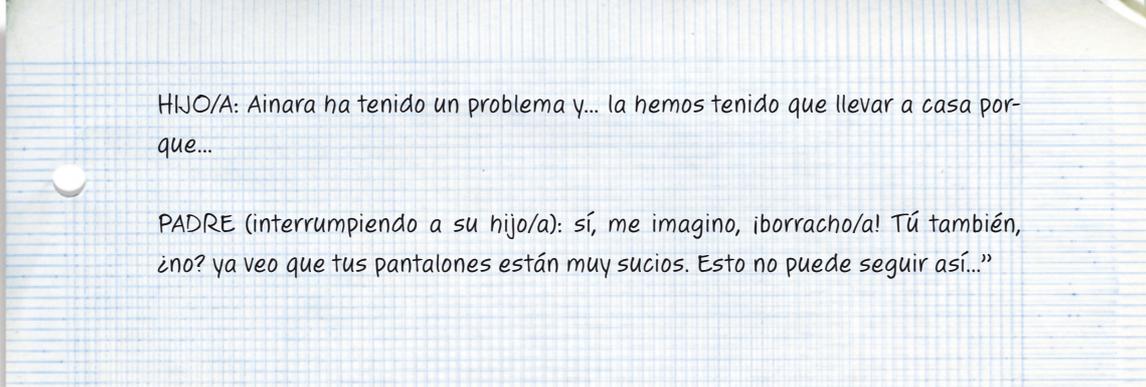
*"PADRE (reflexionando y nervioso): ¡Dios Mío! Mi hijo/a ha dicho que llegaría a las dos, son las cinco y aún no ha llegado. Es la primera vez que hace algo así. Seguro que se ha emborrachado y está tirado/a en la calle, con todos esos amigos/as suyos/as, mayores que él/ella... los/las jóvenes de ahora..."*

*Llega su hijo/a (viene con la cara desencajado/a, con cara de enfadado, pero con un tono tranquilo y relajado) y el padre le dice:*

*PADRE: ¿Dónde has estado?*

## REGULACIÓN EMOCIONAL

Hacer frente a situaciones creadas por emociones intensas



HJO/A: Ainara ha tenido un problema y... la hemos tenido que llevar a casa porque...

PADRE (interrumpiendo a su hijo/a): sí, me imagino, iborracho/a! Tú también, ¿no? ya veo que tus pantalones están muy sucios. Esto no puede seguir así..."

En grupos pequeños

Crearemos pequeños grupos y analizaremos las respuestas que cada cual ha dado a la historia para luego comentarlo con todo el grupo. Analizaremos las respuestas inadecuadas que se hayan dado e intentaremos buscar un final adecuado.

Con todo el grupo

Cada grupo mencionará los finales que haya preparado. Después, con la ayuda del profesor o profesora, analizarán los finales inadecuados y debatiremos entre todos y todas la razón de esa inadecuación. Para terminar, trataremos de encontrar un buen final entre todos y todas.

### Recursos

Ficha.

### Duración

Una sesión.

### Orientaciones

Podemos exponer también otras situaciones similares:

- Estás nadando en el mar y ves una sombra acercándose a ti.
- Estás pasando por un puente roto.

## REGULACIÓN EMOCIONAL

Hacer frente a situaciones creadas por emociones intensas

### 2.4.2. El tacto del/a mago/a

#### Introducción

Si fuéramos dioses/as o magos/as podríamos controlarlo todo, pero como no lo somos, no siempre las cosas nos salen como queremos. A veces, nuestros deseos no se pueden cumplir a causa de algo o alguien.

#### Objetivos

- Darse cuenta del efecto que tienen en nosotros y nosotras las cosas que no salen como deseamos.
- Darse cuenta de los medios que tenemos para afrontar las dificultades.
- Expresar estas situaciones.

#### Metodología

Con todo el grupo

El profesor o profesora hará una introducción explicando el objetivo del ejercicio. Les pedirá a los alumnos y alumnas que preparen una hoja A4.

Individualmente

Repartiremos un folio a cada alumno y alumna y les pediremos que hagan una línea que separe el folio en dos. En uno de los lados describirán tres cosas personales que les hayan salido bien y, en el otro, adivinarán un final redondo para cada situación.

SITUACIÓN QUE HA SALIDO MAL	FINAL REDONDO
No encuentro el momento adecuado para quedar con el chico/chica que me gusta. Tengo miedo de que me diga que no.	Me imagino una mañana, camino al colegio, nos encontramos y nos quedamos hablando. Le propongo salir y me dice que sí.

## REGULACIÓN EMOCIONAL

Hacer frente a situaciones creadas por emociones intensas

En grupos pequeños

Se hacen grupos de cuatro o cinco alumnos y alumnas. Cada uno/a leerá sus situaciones a sus compañeros/as y elegirán una situación para escenificarla, expresando claramente las emociones de cada personaje. Cada escenificación durará unos 5 minutos.

Con todo el grupo

Después de las representaciones, haremos las siguientes preguntas:

- *¿Qué os han parecido los finales de las historias?*
- *¿Qué estrategias se han utilizado?*
- *¿Se pueden utilizar en vuestra vida diaria? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Con quién?*

### Recursos

- Papel
- Material necesario para escenificar

### Duración

Una hora de clase.

### Orientaciones

Cada representación tendrá una duración aproximada de 5 minutos. La primera sesión se utilizará para prepararlas, y la segunda, para llevarlas a cabo. Para terminar, reflexionaremos en grupo.

## REGULACIÓN EMOCIONAL

### 2.5. Ser capaces de crear emociones positivas

#### 2.5.1. Soy feliz

##### Introducción

Parece que necesitamos grandes cosas para ser felices, pero no nos damos cuenta de que la vida está llena de pequeñas cosas. Si fuéramos conscientes de ellas, seríamos más felices.

##### Objetivos

- Darse cuenta de que podemos encontrar la felicidad en pequeñas cosas diarias.
- Darse cuenta de que cada uno/a puede encontrar la felicidad en su interior.
- Darse cuenta de que esta felicidad es el motor para acciones más grandes.

##### Metodología

Con todo el grupo

Los alumnos y alumnas escucharán el cuento que les narrará el profesor o profesora.

##### Cuento

Había una vez un rey muy triste que tenía un sirviente muy feliz. Todas las mañanas le llevaba al rey el desayuno y le despertaba cantando y tarareando alegres canciones de juglares. Una sonrisa se dibujaba en su distendida cara y su actitud para con la vida era siempre serena y alegre.

Un día el rey lo mandó a llamar.

Paje -le dijo- *¿Cuál es el secreto? ¿Qué secreto, Majestad? ¿Cuál es el secreto de tu alegría?*

-iNo hay ningún secreto, Alteza!

-No me mientas, paje. He mandado a cortar cabezas por ofensas menores que una mentira.

- No le miento, Alteza, no guardo ningún secreto.

## REGULACIÓN EMOCIONAL

Ser capaces de crear emociones positivas

- ¿Por qué está siempre alegre y feliz? ¿Por qué?

-Majestad, no tengo razones para estar triste. Amo a Dios sobre todo, su Alteza me honra permitiéndome atenderlo, tengo mi esposa y mis hijos viviendo en la casa que la corte nos ha asignado, somos vestidos y alimentados y además su Alteza me premia de vez en cuando con algunas monedas para darnos algunos caprichos, ¿cómo no voy estar feliz?

-Si no me dices ya mismo el secreto, te haré decapitar, dijo el rey-. iiiNadie puede ser feliz por esas razones que has dado!!!!

-Pero, Majestad, no hay otro secreto. Nada me gustaría más que complacerlo, pero no hay nada que yo esté ocultando...

-Vete, ¡Vete antes de que llame al verdugo!

El sirviente sonrió un poco asustado, hizo una reverencia y salió de la habitación. El rey estaba como loco. No consiguió explicarse cómo el paje estaba feliz viviendo de prestado, usando ropa usada y alimentándose de las sobras de los cortesanos.

CUENTO CIRCULO 99 (Jorge Bucay).

Reflexión individual

-¿Qué le falta al rey para ser feliz? ¿Y al criado?

-¿Cuál puede ser el secreto del criado?

- Haz un listado con las cosas, acciones y personas que te hacen feliz.

En grupos pequeños

Comentaremos las respuestas de los alumnos y alumnas a las preguntas anteriores y lo transmitiremos a todo el grupo.

## REGULACIÓN EMOCIONAL

Ser capaces de crear emociones positivas

Con todo el grupo

Debatiremos las respuestas entre todos y todas. ¿Es difícil buscar cosas o actos que nos hagan felices? Tras analizar lo que nos hace felices, podemos ver qué es lo que no nos hace felices. Podemos detectar las necesidades que nos inventamos para ser felices, y tras satisfacerlas, vemos que eso no nos hace más felices.

### Recursos

- Cuento
- Papel y bolígrafo

### Duración

Una sesión.

### Orientaciones

En lugar de leer el cuento, podemos utilizar el audio y proyectar al mismo tiempo diversas imágenes.

Se puede plantear un ejercicio para los próximos tres meses: *Cada día, antes de acostarnos, escribimos en un cuaderno dos cosas o acciones que nos hayan hecho felices ese día. Si algún día no encontramos nada, leeremos las acciones del día anterior.*



## REGULACIÓN EMOCIONAL

Ser capaces de crear emociones positivas

### 2.5.2 Soy capaz

#### Introducción

Esta actividad ayuda a darse cuenta que cada uno/a es capaz de crear emociones agradables en uno/a mismo/a. Pensaremos en alguna asignatura que no llevemos bien y que nos haga sentir mal. Después, buscaremos posibles acciones para mejorar esa situación.

#### Objetivos

- Identificar las acciones que nos hacen sentir mal.
- Seleccionar acciones positivas que nos hagan sentir bien.
- Darse cuenta de que para lograrlo, además del esfuerzo de uno/a mismo/a, necesitamos el apoyo del resto.
- Darse cuenta de que cuando se logran, es beneficioso celebrarlo.

#### Metodología

Con todo el grupo

El profesor o profesora explicará el ejercicio y sus objetivos.

Individualmente

Cada alumno y alumna pensará en una asignatura que le haga sentir mal o que lleva mal y rellenará el siguiente cuadro:

Comportamientos que quiero cambiar		
Comportamientos nuevos		
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Celebración del logro		
Lo aprendido de la recaída		
¿Por qué merece la pena el esfuerzo?		



## 3. AUTONOMÍA EMOCIONAL

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

#### 3.1.1. El espejo mágico

##### Introducción

El objetivo de este ejercicio es que los alumnos y alumnas se valoren a sí mismos/as y conozcan sus verdaderas cualidades y características.

##### Objetivos

- Identificar las características personales para mejorar la autoestima y el autoconcepto.
- Fomentar el autoconocimiento y el conocimiento del resto.
- Lograr un ambiente positivo y de confianza.

##### Metodología

Con todo el grupo

El profesor o profesora explicará el ejercicio y sus objetivos. Crearemos grupos de seis o siete alumnos y alumnas.

En grupos pequeños

Los alumnos y alumnas se colocarán como si estuvieran delante de un espejo hipotético, mirando la espalda de uno/a de sus compañeros/as. Deberán pensar en tres cosas de las que se sientan orgullosos/as y escribirlas en un post-it.

Cada alumno/a se pondrá en medio del grupo, por turnos, y el resto pensará en las características que le gustan de ese compañero/a, las escribirán en un post-it y se lo pegarán en el cuerpo. Una vez terminado, cada alumno/a se fija en el post-it que ha escrito y que le han escrito el resto (características que coinciden, que no coinciden...). Comentaremos las diferencias entre lo que uno/a piensa de sí mismo/a y lo que el resto piensan de él o de ella.

## **AUTONOMÍA EMOCIONAL**

Capacidad de valorarnos a nosotros/as mismos/as

Con todo el grupo

Reflexión: *¿cómo os habéis sentido delante del espejo hipotético?, ¿Cómo te has sentido mientras el resto hacían tu valoración?, ¿Es fácil pensar y expresar sobre las características positivas del resto?, ¿Y sobre las de uno/a mismo/a?, ¿Coincide lo escrito por ti y lo escrito por el resto?*

### **Recursos**

Post it y lápices.

### **Duración**

Una sesión.

### **Orientaciones**

Generalización a la vida diaria: *Cada día voy a pensar las características que más me gustan de mí para empezar el día con fuerza.*

## AUTONOMÍA EMOCIONAL

Capacidad de valorarnos a nosotros/as mismos/as

### 3.1.2. Pensamientos que nos hacen daño

#### Introducción

A menudo, damos por ciertas muchas de las cosas que pensamos (ante una situación difícil, vemos todo negro y nuestros pensamientos no suelen ser neutros, tendemos a ser extremistas), y esos pensamientos nos hacen mucho daño. Con esta actividad vamos a conocer los pensamientos que nos bloquean y nos perjudican.

#### Objetivos

- Mejorar nuestro autoconocimiento.
- Identificar y aceptar los pensamientos que nos perjudican.
- Buscar la manera de mejorar.

#### Metodología

Individualmente

Entregaremos a cada alumno y alumna la mitad de un folio; el alumno y alumna deberá dividir el folio por la mitad con una línea. Durante cinco minutos deberán escribir pensamientos que tienen a menudo y el momento en el que los tienen, como aparece a continuación:

- Soy tonto/a.
- Nunca entiendo nada.
- Nadie va a salir conmigo.
- Todo me sale mal.
- Esas cosas siempre me pasan a mí.
- Entro a un bar y creo que la gente habla mal de mí.
- Antes de hacer el examen ya se que voy a suspender.
- Voy a conseguir un sobresaliente o voy a suspender.

Cuando los alumnos y alumnas terminen, recogeremos las hojas. No tienen por qué poner su nombre, pero sí deberán hacer alguna señal para que puedan identificar sus hojas.

## **AUTONOMÍA EMOCIONAL**

Capacidad de valorarnos a nosotros/as mismos/as

En grupos pequeños

El profesor o profesora repartirá los folios entre los alumnos y alumnas de forma que cada uno/a tenga una ficha que no sea suya. Cada alumno y alumna deberá dar el punto de vista de cada situación.

Por ejemplo:

**Entro a un bar y creo que la gente habla mal de mí.**

**Quienes están en el bar han ido a pasar un rato tranquilo, igual que yo.**

El profesor o profesora repartirá las hojas a cada alumno y alumna según la señal que tenía cada una.

En grupos pequeños, cada miembro, con la hoja que le corresponde delante, contará al resto si le parece útil lo propuesto por el resto, si tiene otro punto de vista que antes no tenía, si le puede valer en el futuro, etc. ¿A qué nos empujan los pensamientos que nos hacen daño? A tener una sensación de cansancio, a impedir el sueño, a tener dolor de cabeza, a perder el apetito...

Con todo el grupo

Agruparemos a los alumnos y alumnas en pequeños grupos y comentarán si a cada cual le ha sido beneficioso lo que el resto le han escrito:

- La nueva visión es valiosa
- Situaciones a las que nos llevan los pensamientos negativos

### **Recursos**

Folios y lápiz.

### **Duración**

Una sesión.

### **Orientaciones**

Generalización a la vida diaria: identificar este tipo de pensamientos y poner en marcha o aplicar la visión valiosa del resto.

## AUTONOMÍA EMOCIONAL

### 3.2. Automotivación

#### 3.2.1. Hola, ¿quién soy?

##### Introducción

Con este ejercicio, podremos conocer nuestros deseos, aficiones, habilidades, personalidad...

##### Objetivos

- Darse cuenta de las propias ilusiones y deseos.
- Darse cuenta del camino para cumplir los deseos.
- Mejorar nuestro conocimiento y el del resto.

##### Metodología

Individualmente

Daremos a cada alumno y alumna medio folio y ellos y ellas deberán separarlo en 4 cuadrantes. Durante cinco minutos, deberán responder a las siguientes preguntas:

- 1.- ¿Cuál es la fuente de mi motivación?
- 2.- ¿Quiénes son las personas o acciones que me ayudan cuando me encuentro mal?
- 3.- ¿A quién valoro por su forma de pensar o de vivir?
- 4.- ¿Qué me haría feliz?

Con todo el grupo

Recogeremos las fichas de los alumnos y alumnas y las volveremos a repartir. Deberán averiguar de quién es la ficha por las respuestas; para ello, cada alumno y alumna deberá preguntar al resto. Una vez que encuentren al alumno o alumna correspondiente, pondrán su nombre detrás de la ficha y escribirán las características que valoran de esa persona, agrupadas en los grupos físico, afectivo e intelectual.

## AUTONOMÍA EMOCIONAL

### Automotivación

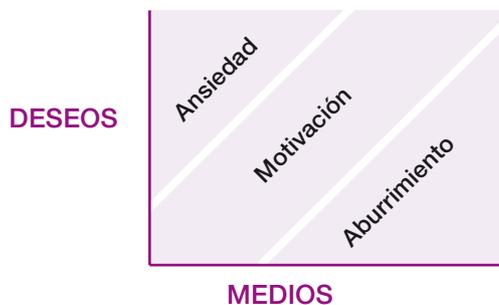
Al terminar, podemos escribir en la pizarra las características de las personas a las que admiran, o sus fuentes de motivación

Por ejemplo:

	FÍSICO	AFECTIVO	INTELLECTUAL
Características de la persona que valoro	Es bueno/a en deporte Tiene un cuerpo bonito	Es valiente Es divertido/a Es leal	Es bueno/a en manualidades Es buen/a comunicador/a

Con todo el grupo

¿Qué relación hay entre nuestros deseos y logros? Los medios de que dispongo tienen mucho que ver en esta relación. Expondremos el gráfico: nuestros medios y deseos deben ir parejos para llegar al logro.



Para obtener nuestros deseos, además, es necesario ponernos objetivos a corto plazo. Una vez hayamos definido bien el objetivo, pondremos todo nuestro empeño en conseguirlo. Es importante que el esfuerzo y el empeño permanezcan.

#### Recursos

Pizarra, folios y lápiz.

#### Duración

Una sesión.

#### Orientaciones

Generalización a la vida diaria: cada alumno y alumna elegirá un objetivo que le haga mucha ilusión y que sea alcanzable, y escogerá a alguna persona que les pueda ayudar, a quien le explicarán el objetivo y le pedirán ayuda y valor.

### 3.2.2. Yo decido

#### Introducción

Cada vez que tomamos una decisión es importante saber que tenemos dos opciones y que está en nuestra mano decidirnos por una u otra.

#### Objetivos

Darse cuenta de que ante una decisión tenemos por lo menos dos opciones y que está en nuestra mano decidirnos por una o por la otra.

#### Metodología

Les daremos a los alumnos y alumnas el power-point para que lo lean:

Mikel era una persona de las que te gustaría ser. Siempre estaba de buen humor y siempre tenía algo positivo que decir. Cuando alguien le preguntaba qué tal estaba, él contestaba: "Si pudiera estar mejor, tendría un gemelo".

Tuvo más de un puesto de trabajo, y algunos compañeros le siguieron en sus cambios de trabajo. La razón de seguirle era su carácter: era muy motivador. Cuando un empleado/a tenía un mal día, ahí estaba Mikel para enseñarle/la cómo ver la parte positiva de la situación. Esto me creó mucha curiosidad. Una vez, le pregunté:

"No entiendo... es imposible ser siempre una persona positiva. ¿Cómo lo haces?".

Mikel me contestó:

"Cada día, cuando me levanto, me digo a mí mismo: "Mikel, hoy tienes dos opciones: estar de buen humor o de mal humor"; y yo siempre decido estar de buen humor. Cada vez que pasa algo puedo decidir ser víctima

## AUTONOMÍA EMOCIONAL

Automotivación

*o aprender de esa situación. Yo decido aprender. Cuando alguien viene a mí quejándose, puedo aceptar la queja o enseñarle la parte positiva de la vida. Elijo esto último.”*

*“Sí, claro, ipero no es tan fácil!” –protesté–.*

*“Sí, sí que lo es”, dijo Mikel.*

*“En esta vida se puede elegir todo. Cuando nos quitan lo demás, cada día es una decisión. Tú decides la reacción que tienes ante una situación, tú decides la influencia de la gente de tu entorno en tu actitud, tú decides si quieres vivir de buen o mal humor. En resumen, TÚ DECIDES CÓMO VIVIR TU VIDA.”*

*Reflexioné sobre lo que me dijo Mikel...*

*A causa de asuntos de residencia, perdimos la relación, pero pensaba muy frecuentemente en Mikel, cada vez que tenía que tomar una decisión. Unos años más tarde, Mikel cometió un error que nunca debió haber hecho en un negocio: dejó la puerta abierta y, una mañana, tres ladrones con armas le atracaron.*

*Cuando estaba tratando de abrir la caja, los nervios le hacían temblar y la mano le resbaló cuando marcaba la combinación. Los ladrones se asustaron y le dispararon.*

*Por suerte, encontraron pronto a Mikel y lo llevaron al hospital. Tras una operación de ocho horas y una larga y dura terapia de semanas, enviaron a Mikel a casa, aún con fragmentos de bala en su cuerpo.*

*Me encontré con él unos seis meses después del incidente, y cuando le pregunté qué tal estaba, su respuesta fue la siguiente:*

*“Si hubiera podido estar mejor, tendría un gemelo”.*

*Le pregunté qué le pasó por la cabeza en el momento del robo. Me contestó:*

**AUTONOMÍA EMOCIONAL**  
Automotivación

"Mi primer pensamiento fue que debí haber cerrado la puerta con llave. Cuando estaba en el suelo, recordé que tenía dos opciones: vivir o morir. Elegí vivir."

"¿No tuviste miedo?" le pregunté.

Mikel me contestó: "Los médicos fueron inmejorables. Me repetían que estaría bien. Pero cuando me llevaron a la sala de operaciones y vi las caras de los/as médicos/as y las/os enfermeras/os, me asusté de veras. En sus ojos podía ver: "no hay nada que hacer". Ahí fue cuando me di cuenta de que tenía que tomar una decisión".

"¿Qué hiciste?", le pregunté.

Mikel me contestó: "Un/a médico/a me preguntó si tenía alergia a algo, y tras respirar profundamente, le dije: "Sí, a las balas".

Mientras se reían, les dije: "He elegido vivir, así que operadme como si estuviera vivo, no como si estuviera muerto".

Mikel vivió gracias a la profesionalidad de los/as médicos/as, pero sobre todo por su ACTITUD SORPRENDENTE. Él aprendió que tenemos CADA DÍA LA OPCIÓN DE DECIDIR; al final, es una cuestión de ACTITUD.

¡ES TU OCASIÓN!

**TENER LA OCASIÓN DE DECIDIR**

- Cómo eres
- Cómo te ves a ti mismo/a
- Cómo te sientes
- Cómo vives

Individualmente

Cada alumno/a responderá a estas preguntas:

- ¿Cuál es la decisión que más te ha impactado?
- Estos días, ¿qué decisión has tomado con esta actitud?

## **AUTONOMÍA EMOCIONAL**

Automotivación

En grupos pequeños

Los alumnos y alumnas se reunirán en pequeños grupos y harán una reflexión sobre la historia de Mikel. Deben sacar varias conclusiones:

- Qué les ha parecido.
- Si les parece real.
- Qué opinión tienen ante esas decisiones.
- Si se dan situaciones así en la vida diaria y comentarlo.

Con todo el grupo

Expondremos todas las opiniones de los grupos pequeños. El profesor o profesora promoverá un debate, tomando como base la siguiente idea: *tomar decisiones está en nuestra mano*.

### **Recursos**

- Power-point de Mikel
- Ordenador
- Pantalla
- Lápiz
- Papel

## AUTONOMÍA EMOCIONAL

### 3.3. Responsabilidades

#### 3.3.1. Está en nuestra mano

##### Introducción

En la vida, y sobre todo en la adolescencia, es importante el efecto que tiene el resto en nosotros y nosotras; nos suele costar exteriorizar nuestro carácter y asumir responsabilidades. El objetivo de este ejercicio es que los alumnos y alumnas sean conscientes de la importancia que tienen esos aspectos.

##### Objetivos

Ser conscientes de que debemos asumir algunas responsabilidades.

##### Metodología

En grupos pequeños

Dividiremos a los alumnos y alumnas en pequeños grupos para que lean una historia y saquen algunas conclusiones.

*“Peru o Pepita es como cualquier otro niño o niña; durante la semana va al colegio, tiene un grupo de amigos y amigas y los fines de semana sale a divertirse. No tiene problemas para hablar con las chicas ni para proponerles algo de vez en cuando. No le gusta que las personas mayores le digan lo que tiene que hacer. Le importa lo que el resto opina de él y haría cualquier cosa para que no le echaran del grupo.*

*Los fines de semana suele beber demasiado con alguno/a de sus amigos/as y amigas. Al principio se siente muy bien y habla un montón, pero al final termina sintiéndose mal.”*

Con todo el grupo

Analizaremos los ejemplos que han salido en los pequeños grupos, debatiremos si se ha hecho bien o no y analizaremos cómo se puede asumir la propia responsabilidad en cada caso. Pueden utilizarse las siguientes preguntas para debatir:

## **AUTONOMÍA EMOCIONAL**

### Responsabilidades

- ¿Qué factores crees que hacen que Peru o Pepita beba los fines de semana?
- ¿Es habitual o extraño?
- ¿De quién es la responsabilidad de la actitud de Peru o Pepita? ¿Qué puede hacer Peru o Pepita para no sentirse mal?
- ¿Ocurre lo mismo a tu alrededor? Da un ejemplo.

#### **Recursos**

- Lápiz
- Papel
- Anexo: cuento

#### **Duración**

Una sesión.

## 3.4. Capacidad para criticar las normas sociales

### 3.4.1. ¿Y qué?

#### Introducción

Las cosas que nos ocurren en la vida pueden ser positivas o negativas en función de la perspectiva que tengamos. Es importante darse cuenta de que es nuestra percepción lo que convierte las cosas positivas o negativas, y que está en nuestras manos cambiar esa percepción.

#### Objetivos

- Darse cuenta de que cuando el miedo nos bloquea podemos salir de esa situación cambiando nuestra actitud.
- Darse cuenta de que todo tiene solución y que dicha solución está en nuestra mano.

#### Metodología

Con todo el grupo

Veremos la película "Buscando a Nemo".

Individualmente

Cada alumno y alumna deberá responder las siguientes preguntas:

- ¿Algo te ha llamado la atención?
- ¿Cómo actúa cada personaje?
- ¿Cuál es la actitud que más te ha gustado? ¿Por qué?
- ¿Con cuál te identificas?
- ¿Has actuado así alguna vez?, ¿Cuándo?, ¿Qué hiciste?, ¿Dirigiste la situación?

En grupos pequeños

Haremos pequeños grupos para que los alumnos y alumnas comenten las respuestas y clasifiquen las actitudes positivas y negativas.

## **AUTONOMÍA EMOCIONAL**

Capacidad para criticar las normas sociales

<b>ACTITUD POSITIVA</b>	<b>ACTITUD NEGATIVA</b>
<hr/>	<hr/>

Con todo el grupo

Pondremos en común lo comentado en los grupos pequeños y extraeremos conclusiones. Para ello, es conveniente utilizar la siguiente idea: cada situación puede verse desde perspectivas distintas y podemos cambiar la que nosotros y nosotras tenemos en un momento dado.

### **Recursos**

- Dos sketch de “ Buscando a Nemo”
- Lápiz
- Papel
- Ordenador y pantalla

### **Duración**

Una hora.

### **Orientaciones**

Generalización a la vida diaria: los alumnos y alumnas tendrán en cuenta su actitud antes de tomar cualquier decisión.

## **AUTONOMÍA EMOCIONAL**

Capacidad para criticar las normas sociales

### **3.4.2. Saber decir no**

#### **Introducción**

En la adolescencia, a menudo aceptamos situaciones que nos perjudican, ya sea por la presión del grupo, por miedo al qué dirán, por quedar bien, porque queremos sentirnos mayores, porque no nos atrevemos a decir que no.

Este ejercicio quiere subrayar tres ideas importantes; la importancia de decir que no, la importancia de pedir ayuda y la consciencia de las consecuencias negativas de la dependencia (decir que sí).

#### **Objetivos**

- Darse cuenta de que decir que no ante determinadas situaciones está en nuestra mano.
- Darse cuenta de que podemos pedir ayuda cuando tenemos dificultades.

#### **Metodología**

En grupos pequeños

Leeremos una noticia sobre la drogodependencia y responderemos unas preguntas.

Tengo algo para ti. **NO.**

Prueba un poco. **NO.**

Venga tío/a. **NO.**

¿Por qué no? **NO.**

¿Tienes miedo? **NO.**

Sólo una vez. **NO.**

Lo tienes que probar. **NO.**

No pasa nada. **NO.**

Venga, ámate. **NO.**

Te va a gustar. **NO.**

Vas a ver qué bueno está. **NO.**

No seas miedoso/a. **NO.**

Te vas a sentir muy bien. **NO.**

Hazlo ahora. **NO.**

Estás deseándolo. **NO.**

Dime que sí. **NO....**

## **AUTONOMÍA EMOCIONAL**

Capacidad para criticar las normas sociales

Preguntas:

- 1- ¿Qué te parece?
- 2- ¿En qué situaciones de tu vida diaria se puede dar esta conversación?
- 3- ¿Qué frase añadirías para presionar e invitar al consumo?
- 4- Analiza el mensaje de la frase y el modo de utilizarlo (invitación, pregunta, imposición...).
- 5- ¿Qué responderías a cada una?
- 6- ¿Te parece que es fácil decir que no?
- 7- ¿Qué factores condicionan decir que no? ¿En qué situaciones o qué tipos de personas dirían que sí?
- 8- ¿Te parece adecuado pedir ayuda si no tienes fuerza suficiente para decir que no? ¿Qué harías? ¿O qué te parece que se puede hacer?

Con todo el grupo

Pondremos en común las respuestas de los grupos pequeños. Podemos guiar el debate de la siguiente manera: hay que distinguir entre decir que no, pedir ayuda y ser dependiente (decir que sí).

### **Recursos**

- Papel
- Lápiz

### **Orientaciones**

Para realizar el ejercicio se puede utilizar cualquier otra situación o noticia.

## AUTONOMÍA EMOCIONAL

### 3.5. Ser capaz de pedir ayuda

#### 3.5.1. Afirmaciones

##### Introducción

Con la autonomía emocional vamos a desarrollar la capacidad de evaluar críticamente los mensajes culturales y sociales que recibimos de los medios de comunicación.

##### Objetivos

- Ser crítico/a ante algunas normas que acepta la sociedad.
- Fomentar la comunicación grupal.
- Afirmar las opciones y derechos de cada uno/a.

##### Metodología

###### Individualmente

Daremos a los alumnos y alumnas cinco afirmaciones para que piensen si alguna vez se han visto en esas situaciones y, si es así, lo describan.

###### En grupos pequeños

Crearemos grupos de tres o cuatro alumnos y alumnas y cada uno/a comentará su situación, si ha cumplido las normas, por qué ha actuado así y cómo se ha sentido. La persona responsable del grupo anotará todo lo que se diga.

###### Con todo el grupo

Contaremos a todo el grupo todo lo dicho en los grupos pequeños y lo escribiremos en la pizarra. Haremos un ranking para saber cuál es la norma que más se rompe y la que más se cumple.

Propondremos un debate: cuando rompemos una norma social podemos sentirnos bien por utilizar nuestro derecho a decidir, pero debemos saber que deberemos pagar una “deuda”.

## **AUTONOMÍA EMOCIONAL**

Ser capaz de pedir ayuda

### **Recursos**

- Lápiz
- Papel
- Pizarra

### **Duración**

Una hora.

### **Orientaciones**

Generalización a la vida diaria: cada uno/a elegirá una norma social que exista en su entorno y prestará atención a las consecuencias que tendría romper esa norma.

Anexo

AFIRMACIONES:

1. Tener puesto el MP3 dificulta la comunicación.
2. En algunos lugares del País Vasco está mal visto hablar en euskera.
3. La sociedad no perdona no cumplir los horarios.
4. El hombre y la mujer deben tener una buena imagen para tener éxito.
5. En una buena fiesta no puede faltar el alcohol.

**AUTONOMÍA EMOCIONAL**  
Ser capaz de pedir ayuda

### 3.5.2. Turbantes

#### Introducción

Con la autonomía emocional vamos a desarrollar la capacidad de evaluar críticamente los mensajes culturales y sociales que recibimos de los medios de comunicación.

#### Objetivos

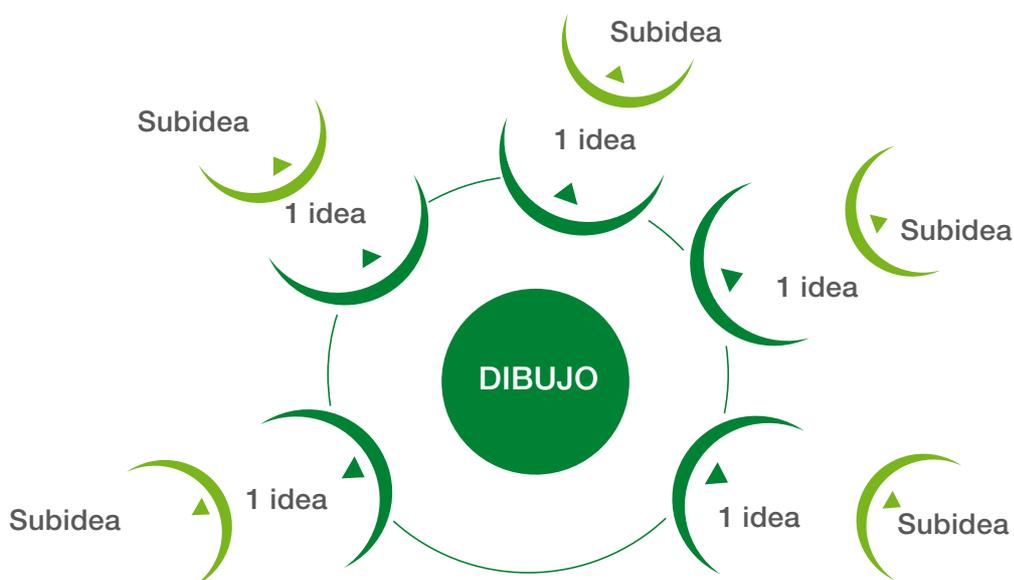
- Analizar las consecuencias de las normas sociales.
- Fomentar la tolerancia.
- Afirmar los valores personales.

#### Metodología

En grupos pequeños

Haremos cinco grupos. Cada grupo tendrá un lápiz, una goma, un rotulador, un folio A3 y un pañuelo grande. Los alumnos y alumnas dibujarán en el folio un gráfico similar al dibujado en la pizarra.

Gráfico de la pizarra:



## **AUTONOMÍA EMOCIONAL**

Ser capaz de pedir ayuda

Una persona de cada grupo se pondrá un pañuelo en la cabeza imitando un hijab o burka.



### **Tipos de turbante**

- \* Hijab: tapa el pelo y en la mayoría de los casos también el cuello. Entre las musulmanas, es el turbante más utilizado.
- \* Burka: tapa a la mujer desde los pies hasta la cabeza, incluidos los ojos mediante una red.
- \* Al-Amira: son dos pañuelos. Uno adaptado a la cabeza y el otro unido al cuello.
- \* Shayla: tapa la cabeza, espalda y hombros.
- \* Txador: velo largo y ancho. Como los hijab, tapa el pelo y cuello, pero llega hasta los pies.
- \* Nikab: hijab largo, pero llevado al extremo. Solo deja al descubierto los ojos.

Los alumnos y alumnas escribirán la primera idea que les viene a la cabeza en el grupo de ideas de primer nivel. Después, pensarán en la base o consecuencia de la idea. Ejemplo: musulmán, inmigrante, integrista, miedo...

## **AUTONOMÍA EMOCIONAL** Ser capaz de pedir ayuda

Con todo el grupo

Cuando todos terminen el gráfico, lo comentaremos. Entre todos y todas, debatiremos en torno a estos temas: consecuencias de llevar turbante en la comunicación o en la convivencia, lo que implica prohibir ponerse el turbante, etc. Como complemento, se pueden leer diversos textos sobre las decisiones y opiniones de distintas naciones.

*¿Nosotros/as que opinamos? ¿Cuál puede ser el grado de tolerancia? ¿Dónde está el equilibrio?*

### **Recursos**

- Un lápiz
- Una goma
- Un rotulador
- Un folio A3
- Pañuelos

### **Duración**

Una hora.

### **Orientaciones**

Generalización a la vida diaria: cada cual elegirá una norma social que exista en su entorno y prestará atención a las consecuencias que tendría romper esa norma.



## 4. HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

### 4.1. Desarrollo de la cortesía

#### 4.1.1 Decálogo

##### Introducción

Las normas de cortesía son la introducción a la comunicación y a las relaciones sociales. Saludar, dar las gracias, llamar a cada cual por su nombre... Estas son las actitudes que enriquecen las relaciones; las actitudes contrarias, es decir, no saludar, negar el saludo, estar enfadado/a, ponerse de morros o disgustado/a, etc., hacen daño a las relaciones.

##### Objetivos

- Identificar la cortesía.
- Darse cuenta de las consecuencias del uso de la cortesía.

##### Metodología

Separaremos la pizarra en dos:

YO	NOSOTROS Y NOSOTRAS
----	---------------------

##### Individualmente

Cada alumno y alumna pensará en tres comportamientos de cortesía que le hagan sentirse bien y los escribe en la pizarra en el apartado YO.

##### Con todo el grupo

Cada alumno y alumna presentará al resto las actitudes de cortesía que ha seleccionado, y una vez que las hayan entendido, se escribirán en el apartado NOSOTROS/AS.

Ejemplo para el profesor o profesora:

## HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Desarrollo de la cortesía

### DECÁLOGO DE CORTESÍA

1	Llamar a los/las de mi alrededor por su nombre	Amaia, Aitor...
2	Recibir a quienes se me acercan	Abrazar, dar la mano,...
3	Si tengo que alejarme de mis compañeros/as, utilizar el saludo	Adiós, hasta mañana, que te vaya bien...
4	Sonreír a mis compañeros/as	Sonreír
5	Mostrar interés	¿Qué tal? ¿Has descansado?
6	Ser optimista y deseoso/a	Esforzarme
7	Cuidar mis críticas	Es así
8	Estar dispuesto/a a ayudar al resto	Puedo ayudar
9	Voy a expresar mi opinión sin dañar al resto	No me ha gustado tu comportamiento Gracias, me has hecho un gran favor
10	Mantener mi buen humor	Utilizar la carcajada

En grupos pequeños

Se hacen grupos de cuatro personas. Cada grupo reunirá las actitudes que aparecen en NOSOTROS/AS y que tienen un mensaje parecido (es posible que algunas actitudes no puedan clasificarse). Finalmente, crearemos un decálogo que recoja comportamientos que facilitan las relaciones y palabras de cortesía.

## HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

### Desarrollo de la cortesía

Con todo el grupo

Leeremos los decálogos y las palabras de cortesía que hemos recogido y promoveremos la reflexión: *¿Qué ventajas tiene utilizar las palabras de cortesía? ¿Son solo rituales? ¿Los ves necesarios? ¿Cómo se sienten las personas que reciben este trato? ¿Cómo se sienten quienes reciben un trato no adecuado?*

#### Recursos

Pizarra, tiza.

#### Duración

Una hora.

#### Orientaciones

Generalización a la vida diaria: colgaremos los decálogos creados en clase y pondremos en práctica las palabras de cortesía. Es conveniente que el resto de profesores y profesoras participen en la actividad.



## HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Desarrollo de la cortesía

### 4.1.2. Por favor

#### Introducción

A veces, no nos damos cuenta que nuestro mensaje, además de la comunicación verbal, transmite más cosas. El tono adecuado, las palabras de cortesía... hacen que la otra persona se sienta respetada y puede tener beneficios.

#### Objetivos

Darse cuenta de las consecuencias que tiene nuestra actitud inadecuada tanto para nosotros mismos/as como para el resto.

#### Metodología

Con todo el grupo

El profesor o profesora comentará a los alumnos y a las alumnas las ideas mencionadas en la introducción; les dirá que al hablar hay que tener en cuenta las actitudes y otros aspectos como el tono de la voz, la expresión corporal, el propio lenguaje...

Individualmente

Cada alumno y alumna escribirá dos o tres situaciones en las que se haya sentido dolido/a.

En grupos pequeños

Crearemos grupos de cuatro personas y comentaremos lo que ha escrito cada uno/a. Analizaremos cómo podrían haber dicho las cosas para no terminar sintiéndose mal (por favor, nombrar...), y después comentaremos todo ello con todo el grupo. Extraeremos conclusiones sobre las actitudes adecuadas e inadecuadas.

## HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Desarrollo de la cortesía

Con todo el grupo

La persona portavoz de cada grupo expondrá las conclusiones de su grupo. Después, las escribiremos en un papel que tendremos colgado en la pizarra, diferenciando las actitudes adecuadas y las inadecuadas. Debatiremos en torno a esto. Para ello, dividiremos el grupo en dos, de forma que unos alumnos y alumnas defiendan la idea de las actitudes adecuadas y otros/as la de las inadecuadas.

### Recursos

- Papel
- Bolígrafo

### Duración

Una sesión.

## HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

### 4.2. Empatía

#### 4.2.1. ¿En el lugar de la otra persona?

##### Introducción

Es imprescindible utilizar la empatía para ponerse en el lugar de la otra persona y comprenderle/la.

##### Objetivos

- Analizar el comportamiento de todas las personas del grupo.
- Aprender a ponerse en el lugar de la otra persona cuando estamos ante un problema.

##### Metodología

Con todo el grupo

El profesor o profesora repartirá un texto a los alumnos y alumnas.

Texto:

“El problema de nuestra clase, en mi opinión, es que algunos hacen el/la tonto/a. Cuando el profesor o la profesora explica algo, algunos y algunas lo intentan impedir hablando o riéndose; no les importa nada y parece que todos quieren actuar igual. Cuando esos alumnos y alumnas no vienen a clase (porque han hecho pira, por ejemplo) hay otro ambiente.

Estoy harto de que el profesorado se queje de nosotros/as: Nos dice cosas como “Este grupo de 4º de ESO es el peor...no os soportan...”, como si les dieramos asco. ¿Por qué ningún profesor o profesora quiere hacerle frente al problema?

Me fastidia que todo se haya estropeado por culpa de cuatro gatos. No hay derecho. Si supiera cuál es solución, lo intentaría, pero...Enfrentarme a esta gente me da un poco de miedo; puede que acabemos pegándonos, no quisiera que me tomaran por “pelota” o “adulador/a”.

## HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

### Empatía

Parece que toda la clase es mala, pero seguro que la mayoría de las personas son majas, trabajadoras y responsables, porque tenemos la intención de empezar el bachillerato el año que viene.

Yo exijo que me respeten como alumno/a y compañero/a, ya que yo también respeto al resto. No se qué hacer para cambiar el ambiente y para que todo vaya sobre ruedas... Y además, ¡tenemos que pasar tanto tiempo juntos/as!

Lo que siento realmente es lo siguiente: estoy confuso/a. seguro que hay más gente que piensa como yo, pero se me hace tan difícil decirle algo a alguien...".

En grupos pequeños

En este texto hay diversos personajes (la persona narradora, profesor/a, perturbador/a). Crearemos grupos de cuatro y cada persona hará el papel de uno de los personajes, interpretando desde su punto de vista; el cuarto miembro será un personaje neutro.

Individualmente

Cada alumno y alumna interpretará el personaje que le ha tocado. Intentará comprenderle, entender su comportamiento, saber por qué lo hace. Cada alumno y alumna escribirá en su ficha lo que siente su personaje.

En grupos pequeños

Responderemos en grupo a las siguientes preguntas:

-¿Cuáles son las dificultades de ponerse en el lugar de esos personajes?

-¿Qué sentido tiene utilizar la empatía para comprender su postura?

-¿Habéis llegado a comprender a esos personajes?

Analizaremos las ventajas de reflexionar sobre sus opiniones. Después, intentarán solucionar la situación narrada.

Con todo el grupo

Podemos utilizar esta idea para la reflexión: es difícil ponerse en el lugar de la otra persona pero, una vez logrado, es imprescindible para comprender cualquier postura. Todos y todas tenemos una razón que explica nuestro comportamiento y sólo le ayudaremos si le entendemos: ¿estáis de acuerdo?

## HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

### Empatía

#### Recursos

- Lápiz y papel
- Pizarra
- Anexo

#### Duración

Una hora de clase.

#### Orientaciones

Generalización a la vida diaria: los alumnos y alumnas pueden intentar ponerse en el lugar de la otra persona en diversas situaciones diarias.



## HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

### Empatía

#### 4.2.2. Radar

##### Introducción

La empatía es la capacidad que tienen las personas de darse cuenta del estado emocional de las personas de su entorno. Mediante esta capacidad, nos damos cuenta del sufrimiento, alegría... del resto, sin tener que expresarlo verbalmente.

Las personas tienen la capacidad de sentir las emociones del resto (por ejemplo: en las aulas de educación infantil y primaria, cuando un niño o niña empieza a llorar el resto también lo hacen).

##### Objetivos

- Identificar los modos de comunicación no verbal: tono, gestos...
- Darse cuenta de la sintonía necesaria en cualquier relación.
- Visualizar los comportamientos más adecuados para lograr la sintonía.

##### Metodología

En grupos pequeños

Crearemos grupos de cuatro personas y cada grupo elegirá una de las siguientes situaciones.

- Un alumno o alumna ha sacado malas notas.
- A un compañero o compañera le han comprado una moto.
- La madre de un compañero/a tiene una enfermedad grave.
- La familia de un compañero/a se va de vacaciones a New York.
- Han expulsado del colegio a un compañero/a.

Los grupos prepararán una interpretación de la situación que hayan seleccionado. Es importante tener en cuenta la comunicación no verbal y la relación de los compañeros y compañeras. Les recomendaremos que utilicen una actitud de acercamiento, de comprensión, de aceptación... El escenario será un banco de parque.

## HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

### Empatía

Con todo el grupo

Cada grupo interpretará su situación y las personas espectadoras rellenarán el siguiente cuadro.

GRUPOS	COMUNICACIÓN NO VERBAL	SINTONÍA EN LA COMUNICACIÓN
Malas notas		
Comprar la moto		
Enfermedad grave de la madre		
Viaje a New York		
Expulsión del colegio		

Con todo el grupo

Entre todos y todas, comentaremos los apuntes de cada uno/a. *¿Cuál ha sido el nivel de dificultad en cada situación? ¿Cuáles son los recursos que se utilizan en la comunicación no verbal? ¿Qué gestos nos indican sintonía en la comunicación?*

Extraeremos la siguiente conclusión: en cualquier relación, tratamos de lograr una sintonía o una empatía por medio de actitudes como el acercamiento, el entendimiento, la aceptación, etc.

#### Recursos

Escenario.

#### Duración

Una hora de clase. Si la actividad se prolonga demasiado, interpretaremos menos situaciones.

## HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

### Empatía

#### Orientaciones

Una alternativa al ejercicio es utilizar piezas de películas (sin sonido). En las situaciones en las que no haya palabras, los alumnos y alumnas escribirán en una tabla cómo se comunica el cuerpo y qué gestos se utilizan.

Generalización a la vida diaria: los alumnos y las alumnas se fijarán en la situación del resto durante 15 días y tratarán de buscar la sintonía utilizando las técnicas aprendidas (abrazar, tocar la espalda, agarrar de la mano, mirar a los ojos, buscar un lugar agradable para ofrecer compañía...).



## HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

### 4.3. Aprender a escuchar

#### 4.3.1. Soy mal oyente

##### Introducción

La escucha es una habilidad fundamental en la comunicación, pero la mayoría de las veces lo que hacemos es evaluar desde nuestro punto de vista la situación de quien habla (si estamos de acuerdo o no), valorarlo (si está bien o mal según nuestros valores), aconsejar e interpretar, en lugar de escuchar.

##### Objetivos

- Aprender a escuchar con atención, sin juzgar, sin valorar, acompañando a quien habla.
- Ser consciente de que lo importante en este momento es quien habla y lo que cuenta.

##### Metodología

En grupos pequeños

Haremos parejas y cada persona le contará a la otra algo que le haya pasado los últimos días. La otra persona le escuchará. Luego, la pareja intercambiará los papeles y repetirá la actividad. Cuando hayan terminado, reescribirán lo que hayan sentido.

#### ACTITUDES QUE AYUDAN A ESCUCHAR

- Mirar a los ojos a quien habla
- Escuchar con atención y respeto, sin juzgar ni hacer valoraciones
- Hacer compañía a quien habla, expresando que me interesa lo que dice por medio del cuerpo y los gestos
- Pedir permiso para aconsejar (¿puedo interrumpirte? ¿me dejas dar mi opinión?)

#### ACTITUDES QUE DIFICULTAN LA ESCUCHA

- Aconsejar antes de tiempo
- Dar respuestas inadecuadas
- Recordar los fallos
- Burlarse
- Interrumpirle con cosas tuyas
- No mirarle/la a los ojos
- Actuar cínicamente
- Hacer ruidos con las manos y los pies continuamente

## HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

### Saber escuchar

Con todo el grupo

Debatiremos en torno a estas cuestiones: *¿Cuáles han sido las mayores dificultades en la escucha? ¿Cómo se han superado las dificultades? ¿Qué hemos aprendido? ¿Escuchar es estar de acuerdo con quien habla?* Podemos recoger en la pizarra las dificultades que los alumnos y alumnas han tenido al escuchar.

### Recursos

- Lápiz
- Papel

### Duración

Una hora de clase.

### Orientaciones

Generalización a la vida diaria: los alumnos y alumnas pueden poner en práctica los consejos para una buena escucha con la familia, los amigos y amigas, los profesores y profesoras...Deben ser conscientes de sus errores e intentar mejorar.

## HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Saber escuchar

### 4.3.2. Cuando nos escuchan hablamos a gusto

#### Introducción

La escucha conlleva tener interés y mostrar comprensión hacia la persona interlocutora. Con la escucha, tenemos la oportunidad de conocer mejor a la otra persona, de fortalecer su seguridad y autoestima, lo cual aumenta el nivel de confianza y fortalece las relaciones.

#### Objetivos

- Afirmar las dificultades de la escucha.
- Afirmar que lo que escuchamos lo evaluamos, valoramos e interpretamos desde nuestro punto de vista.
- Reflexionar sobre las condiciones necesarias para la escucha.

#### Metodología

En grupos pequeños

Haremos parejas. Quien hable, escribirá un mensaje (una situación de casa, del colegio o de los compañeros y compañeras) en un papel y se lo transmitirá a quien escucha mediante palabras; una vez que termine, quien escucha escribirá en un papel lo que ha recibido. Los alumnos y alumnas no podrán hacer ninguna pregunta.

Compararemos los mensajes que cada cual haya escrito en el papel y los adaptarán; en el proceso de reescritura, utilizaremos un bolígrafo distinto para añadir o eliminar la información. Repetiremos el proceso intercambiando los roles.

Con todo el grupo

Reflexionaremos: cada pareja comentará las diferencias entre sus mensajes y las correcciones que ha tenido que hacer. ¿Cuál puede ser nuestro comportamiento para reducir las diferencias entre lo que se dice, se entiende y lo que se quiere comunicar?

¿Hasta qué punto nos hemos puesto en el lugar de quien habla? ¿Hemos escuchado desde nuestro punto de vista? ¿Cuáles son las actitudes que han gustado de quien escucha? ¿Cuáles han dificultado la comunicación? Escribiremos todo en la pizarra.

## HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Saber escuchar

Por ejemplo:

### ACTITUDES QUE FACILITAN LA COMUNICACIÓN

- Mirar a los ojos
- Afirmar con la cabeza
- Tener una postura relajada

### ACTITUDES QUE DIFICULTAN LA COMUNICACIÓN

- No mirar a los ojos
- Hacer ruidos con el cuerpo (jugar con las manos y las piernas)
- Empezar a hablar sin que la otra persona haya terminado

### Recursos

- Dos bolígrafos de diferentes colores para cada pareja
- Pizarra

### Duración

Una hora de clase.

### Orientaciones

Generalización a la vida diaria: los alumnos y alumnas pueden poner en práctica los consejos para una buena escucha con la familia, los amigos y amigas, los profesores y profesoras...Deben ser conscientes de sus errores e intentar mejorar.

## HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

### 4.4. Asertividad

#### 4.4.1. Ni como el ratón, ni como el monstruo

##### Introducción

La asertividad es actuar tal y como uno/a es, no como el ratón ni como un monstruo. Es decir, hacer ver al resto lo que uno/a siente y/o piensa, sin dañar a terceras personas. Podemos conocer y respetar los sentimientos, opiniones y deseos del resto sin imponer los propios.

Asimismo, la asertividad es saber defender los propios derechos, ser honrado/a, correcto/a. La asertividad no es sólo utilizar buenos modales, también es una forma de actuar ante el resto, hacer saber lo que se siente y piensa. Sería adecuado que todos y todas actuáramos de esta manera para evitar peleas, perder amigos/as y no sentir miedo ante el resto.

##### Metodología

Con todo el grupo

El profesor o profesora expondrá la teoría sobre la asertividad mencionada en la introducción.

En grupos pequeños

Crearemos grupos de cuatro alumnos y/o alumnas y repartiremos guiones de asertivo/a, pasivo/a, agresivo/a (dos guiones por grupo).

## HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

### Asertividad

#### GUIÓN

**1ª situación: crees que un amigo o amiga te ha cogido un libro sin pedirte permiso. Dices:**

**TÚ:** Uxue, ¿tú has cogido mi libro de matemáticas? No lo encuentro.

**AMIGO/A:** Ah, sí, perdona, lo necesitaba para hacer un ejercicio.

**TÚ:** Bien. No me parece mal que lo cojas, pero pídemelo antes, por favor. Así evitaremos que yo empiece a buscarlo pensando que lo he perdido.

**AMIGO/A:** Tienes razón, tenía prisa.

(Asertivo/a) la respuesta es adecuada porque:

1. Evitas que un amigo o amiga se enfade.
2. Lo más seguro es que recuperes el libro.
3. El problema no se va a repetir porque antes de coger le libro te pedirán permiso.

**TÚ:** Querría encontrar el libro de matemáticas. Espero que nadie me lo haya cogido.

**AMIGO/A:** Lo he cogido yo. No pensaba que te ibas a enfadar.

**TÚ:** Pensé que lo había perdido.

**AMIGO/A:** No te preocupes, lo tengo yo.

(Pasivo/a) esta respuesta es pasiva y no es recomendable porque:

1. No has dicho claramente lo que quieres.
2. Es posible que en el futuro tu compañero/a se aproveche de ti porque no ha entendido que te has enfadado.
3. Es posible que no te devuelva el libro.

**TÚ:** ¡Te he pillado robando el libro de matemáticas!

**AMIGO/A:** Sólo te lo he cogido prestado.

**TÚ:** ¡Si ya! Gracias por pedírmelo.

**AMIGO/A:** Cógelo. Quédate con tu viejo libro.

(Agresivo/a) esta respuesta es agresiva porque:

1. No has dicho exactamente lo que querías decir.
2. Es probable que tu amigo o amiga se enfade contigo y actúe de la misma manera.
3. Pierdes a tu amigo o amiga porque has sido agresivo/a y le has avergonzado.

## HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

### Asertividad

#### 2ª situación. Tu padre y tu madre te han pedido que friegues:

**TÚ:** Las últimas dos cenas lo he hecho yo. ¿No es hora de que lo haga mi hermano/a?

**MADRE/PADRE:** Tienes razón. Pensaba que él/ella lo había hecho ayer.

**TÚ:** No, lo hice yo. ¿Puedo salir a la calle?

**MADRE/PADRE:** Está bien, vete.

(Asertivo) la respuesta es adecuada porque:

1. Has explicado tu situación sin enfadarte.
2. No has sido un sinvergüenza.

**TÚ:** ¡No! No voy a fregar. Busca a otro/a que lo haga.

**MADRE/PADRE:** ¡No me hables así!

**TÚ:** ¡Basta ya! ¡No es justo! Siempre lo tengo que hacer yo.

**MADRE/PADRE:** Deja de decir tonterías y vete a la cocina.

(Agresivo) esta respuesta es agresiva porque:

1. Has errado al dar las razones para no fregar.
2. No dejas a tu padre explicar su punto de vista.
3. La respuesta no ha sido efectiva porque al final has tenido que fregar.

Dos personas del grupo interpretarán los guiones y las otras dos personas deberán averiguar y escribir a qué actitud corresponde y por qué. Contrastarán las razones que salen en el texto con las que se comenten. Después, cogerán el segundo guión y se intercambiarán los roles (quienes hayan averiguado el guión anterior, esta vez actuarán).

Con todo el grupo

Analizaremos si ha sido fácil o difícil identificar las actitudes. Concluiremos cuáles son las ventajas e inconvenientes de tener buenas habilidades sociales y las escribiremos en una cartulina.

Para terminar, reflexionaremos:

## HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

### Asertividad

*La asertividad es contagiosa (Y la no asertividad también)*

Cuando expresamos claramente lo que queremos, sin dañar al resto, es probable que nos conozcan más y nos respeten. Cuando somos pasivos/as, evitamos que el resto nos conozcan, y hacemos que ellos y ellas también sean pasivos/as. Cuando somos agresivos/as, el resto de las personas actúan agresivamente con nosotros y nosotras. Y no podremos tener relaciones constructivas. La asertividad no es una cualidad innata e incambiable. Es cierto que algunas personas son capaces de comportarse bien socialmente sin apenas esfuerzo, y a otras personas les cuesta mucho. Pero siempre hay una ocasión para aprender. Por tanto, cuando tenemos la opción de comportarnos de forma asertiva, podremos en práctica todo lo aprendido.

*Nuestra asertividad fomenta la asertividad del resto.*

#### Recursos

- Lápiz y papel
- Pizarra

#### Duración

Una hora de clase.

#### Orientaciones

Generalización a la vida diaria: los alumnos y alumnas tratarán de poner en práctica la asertividad siempre que puedan.

Ventajas de un buen desarrollo de las habilidades sociales:

- Entenderás mejor al resto.
- Te conocerás mejor a ti mismo/a.
- Tendrás una mejor comunicación con el resto.
- Harás más y mejores amigos y amigas.
- Tendrás un papel más importante en la familia y estarás más implicado/a en las decisiones familiares.
- Obtendrás un mejor rendimiento académico, menos problemas con los compañeros, compañeras y amigos y amigas, y una mejor adaptación en la vida.
- Harás relaciones más adecuadas.

## HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

### Asertividad

Dificultades por un mal desarrollo de las habilidades sociales:

- No serás capaz de expresar adecuadamente tus necesidades y sentimientos.
- Te será más difícil hacer amigos/as y mantener a quienes ya tienes.
- Al resto le va a resultar difícil entenderte.
- Puede que te sientas solo/a, pierdas a los amigos y amigas y tengas problemas con las personas adultas.



## HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

### 4.5. Resolución de conflictos

#### 4.5.1. Trabajo de mediación

##### Introducción

A veces, las personas no se sienten capaces de solucionar un problema y necesitan pedir ayuda en el exterior. La mediación en sí no es una solución, sino más bien una herramienta para dirigir el problema.

##### Objetivos

- Darse cuenta de que cuando el problema es demasiado grande, otra persona puede dirigirnos.
- Darse cuenta de que podemos ayudar a alguien a salir de un problema.
- Aprender a aceptar la ayuda del resto.

##### Metodología

Con todo el grupo

El profesor o profesora explicará a los alumnos y alumnas que van a hacer simulacros de mediación.

Individualmente

Los alumnos y alumnas deberán escribir una situación (un problema que hayan tenido con compañeros/as o amigos/as), sin poner nombres, y dárselo al profesor o profesora. Se crearán grupos en función de las situaciones.

Con todo el grupo

Dividiremos la clase en dos:

- Personas mediadoras: van a dirigir la situación. Con la ayuda del profesor o profesora, prepararán su papel.
- Quienes tienen el problema: se pondrán en parejas. Analizarán la situación que les ha tocado escenificar para que sea lo más real posible. Deberán dificultar el papel de la mediación.

## HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

### Resolución de conflictos

El profesor o profesora creará grupos (la pareja que tiene el problema con una persona mediadora).

En grupos pequeños

Los alumnos y alumnas empezarán a escenificar las situaciones y las personas mediadoras las dirigirán. Una vez terminen todos y todas, analizarán las situaciones y se fijarán en si han logrado dirigir las personas hacia las soluciones. Comentarán las dificultades y problemas que han tenido y cómo se podría haber dirigido el conflicto de otra manera.

Con todo el grupo

Dos de las personas participantes de cada grupo comentarán sus experiencias, cómo se han sentido y para qué les ha servido. Después, debatiremos: aceptaremos que hay momentos en los que el problema es demasiado grande y el punto de vista de otras personas nos ayuda a redirigir el problema.

#### Recursos

- Lápiz
- Papel
- Guión

#### Duración

Una hora de clase.

#### Orientaciones

Generalización a la vida diaria: siempre que vean que tienen algún conflicto y les resulta difícil solucionarlo, los alumnos y alumnas deberían pedir ayuda para redirigir el problema. Cuando vean que un compañero o compañera tiene problemas, deberían ofrecerle ayuda para redirigir el problema.

## HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

### Resolución de conflictos

## ANEXOS

### SITUACIONES

Lo más adecuado es que sean los propios alumnos y alumnas quienes propongan las situaciones, pero en caso de que no sepan hacerlo, pueden utilizarse éstas:

1. Los compañeros y compañeras se conocen desde hace tiempo. Pertenecen un grupo y se sienten muy amigos y amigas. Todos los contratiempos que han tenido hasta ahora han sido simplezas, se enfadaban y se amigaban rápidamente. Con la adolescencia, las cosas han cambiado. Han conocido más amigos y amigas y el círculo de amistades se ha ampliado. El grupo no es tan cerrado ni tan cohesionado como antes. Esta situación ha creado enfados más largos y profundos. El grupo que se creó hace tiempo está a punto de romperse y de que algunas de las personas se conviertan en enemigas.
2. Un amigo o amiga te ha pedido que le hagas un favor: llevarle en moto a su casa a recoger un cuaderno que necesita para la siguiente asignatura.
3. Los compañeros y compañeras que tienes detrás no dejan de hablar y hacen que pierdas la atención.
4. Un compañero o compañera se burla de tu nuevo peinado.

### 1-. SE DA EL PROBLEMA

### 2-. GUIONES PARA REDIRIGIR LA CONVERSACIÓN

*Este procedimiento se debe dar a las dos partes.*

Día y hora:

1. ¡Hola! Mi nombre es \_\_\_\_\_

(Si hay dos personas) Y éste/a es \_\_\_\_\_.

Las personas mediadoras somos \_\_\_\_\_. Te vamos a escuchar para ver si podemos ayudarte/os a redirigir tu problema. ¿Quién eres tú? (mirándole a la cara).

## HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Resolución de conflictos

2. Cuéntanos qué te pasa.
3. ¿Hay algún otro u otra implicada en el problema?
4. Si no conoces la mediación, debes saber esto:
  - Esto no es una consulta psicológica.
  - No vamos a darte soluciones.
  - No vamos a interpretar lo que has hecho.
  - Lo que nos digas va a ser confidencial.
  - Estamos para escucharte, no vamos a obligarte a solucionar el problema.
  - La solución del problema está en tus manos.
  - Lo único que necesitamos es voluntad y confianza.

Vamos a tener en cuenta tus deseos y necesidades, así como los de tus compañeros y compañeras, te vamos a ayudar a buscar la solución a tu problema. Tú, \_\_\_\_\_, ¿estás preparado/a?

5. ¿Estás preparado/a para que nosotros/as, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_, seamos las personas mediadoras? Si lo prefieres, puedes elegir otra persona (presentar la lista de personas mediadoras).
6. Si estás de acuerdo, vamos a reunirnos este día y a esta hora. Necesitaremos aproximadamente \_\_\_\_\_ (tiempo). Nos reuniremos todas las veces que hagan falta.

## HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

### Resolución de conflictos

### 3-. CUANDO NOS REUNIMOS

#### A. PRESENTACIÓN Y CONDICIONES

1. Hola. Presentación. Mirando a la cara.
2. Qué vamos a hacer:

Vamos a contarte/os cuál(es) son las normas:

- En primer lugar, una persona cuenta lo que ha sucedido; después, lo hará la otra.
- Vamos a haceros algunas preguntas para aclarar las cosas y para entenderlo bien.
- Vamos a preguntaros si tenéis alguna idea para solucionar el problema.
- En caso de que estéis de acuerdo con estas ideas, vamos a intentar buscar una solución.
- Si se logra un acuerdo, lo escribiremos y firmaremos.
- Nosotros y nosotras no vamos a tomar parte, por lo que no os vamos a decir lo que debéis hacer.
- Si lo vemos necesario, haremos más sesiones, individualmente
- Si se llega a esa nueva situación, se consensuarán las condiciones de nuevo.

3. Antes de empezar, vamos a aceptar las normas:

- ¿Habéis venido voluntariamente?
- Lo que se diga aquí será confidencial. ¿Estáis de acuerdo?
- ¿Vais a escucharos unas personas a otras?
- ¿No os vais a interrumpir?
- No utilizaréis insultos. ¿Estáis de acuerdo?
- No utilizaréis motes. ¿Estáis de acuerdo?
- Intentaréis solucionar el problema: os esforzaréis. ¿Seréis todo lo sinceros y sinceras que podáis para lograrlo?
- Cada cual tendrá el mismo tiempo para expresar su problema. ¿Creéis que cinco minutos son suficientes?

## HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

### Resolución de conflictos

#### B. CUÉNTANOS (a ambas partes)

- Cuéntanos qué pasa o ha pasado.
- ¿Cómo te has sentido?
- ¿Hay alguien más implicado/a?
- ¿Hay algo más?

#### C. ACLARAR EL PROBLEMA

- ¿Qué quieres decir con eso?
- Perdona, no te hemos entendido bien. Por favor, exprésalo de nuevo.
- Con todo lo que has contado, ¿qué crees que es lo más importante?
- Por tanto, si no he entendido mal, ha pasado lo siguiente....
- ¿Cómo te has sentido?
- Según entiendo, tus intereses en este problema son... y los tuyos, ...

#### D. SOLUCIONES

- ¿Qué te gustaría que sucediera tras esta conversación?
- ¿Cómo se puede solucionar?
- ¿Qué cambio propondrías?

#### E. LLEGAR A UN ACUERDO

- ¿Podemos pensar que el problema está solucionado?
- ¿Estáis de acuerdo en firmar?

Si es que sí: adelante. Escribid el acuerdo y firmadlo. Fijad la fecha de revisión

Si es que no: valorad la necesidad de realizar otras reuniones. Individualmente o en grupo. Fijad la fecha.

## 5. HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

### 5.1. Éxito

#### 5.1.1. Quien no busca el éxito no busca nada

##### Objetivos

A veces, cuando buscamos el éxito, lo que buscamos es la aceptación del resto porque esto nos hace sentir más queridos y queridas. Pero, a menudo, esta creencia nos hace sentir desgraciados y desgraciadas, y otras nos hace buscar desesperadamente el éxito pensando que sin él no seremos felices. Mediante esta actividad, queremos que los alumnos y alumnas interioricen ideas valiosas y saludables sobre el éxito.

##### Objetivos

- Analizar las creencias que tenemos sobre el éxito.
- Darse cuenta de lo necesario del trabajo, objetivos y plan de acción para lograr el éxito.
- Darse cuenta de que el éxito está unido a emociones agradables como la alegría, la felicidad...

##### Metodología

Individualmente

Daremos a cada alumno y alumna un folio que contenga diversas frases relacionadas con el éxito. El profesor o profesora leerá las frases en voz alta y hará las aclaraciones necesarias. Cada alumno y alumna debe marcar cuál es su grado de aceptación con cada una de ellas basándose en sus vivencias, recuerdos, experiencias y razones.

Frases que pueden utilizarse:

**En el logro del éxito, el 90% es esfuerzo, el 5% capacidad y el 5% originalidad.**

**El éxito no es tan importante como el esfuerzo por lograrlo. No lograrlo no tiene importancia si has hecho todo lo que está en tu mano por lograrlo.**

**Dios ofrece éxito a la constancia.**

## HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

### Éxito

Quien no busca el éxito, no busca nada.

Tu futuro es el resultado del esfuerzo que haces para construir tu vida.

Los objetivos son elementos que le dan sentido a nuestra vida.

Tener éxito es sentirse bien con todo lo que haces.

“Creo que son las casualidades las que condicionan nuestra vida. Las cosas pasan, como si fueran trenes, delante de nosotros/as, y está en nuestra mano coger esos trenes. Eso sí, cuando te decides por uno, hay que poner todo el empeño, la pasión, si quieres tener éxito. No creo que se requiera de un talento o de una inteligencia especial; lo que se necesita es deseo, curiosidad y tener claros los objetivos”.

*Juan Carlos Izpisua Belmonte (Hellin, 1960)*

En grupos pequeños

Crearemos grupos de tres o cuatro alumnos y alumnas y cada cual comentará y razonará sus respuestas. Deberán definir el éxito teniendo en cuenta sus ideas. Después, escribiremos todas las definiciones de los grupos en la pizarra.

Con todo el grupo

Escucharemos las razones que cada grupo ha dado para definir el éxito. ¿El éxito se une a la suerte? ¿Qué diferencias puede haber? Haremos ver que el control del azar no está en nuestra mano, pero el éxito sí. Para tener éxito es importante esforzarse, tener objetivos específicos y planificarse.

### Recursos

- Pizarra
- Lápiz
- Hoja de anexo

### Duración

Una hora.

### Orientaciones

Para empezar o terminar el ejercicio, en lugar de las frases, podemos valernos de la historia “Sueños” que está en los anexos.

## HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Éxito

### Sueños

Cuando quiero referirme a los logros personales, a esos sueños que parecen irrealizables, me viene siempre a la mente una frase atribuida a Groucho Marx: *Sólo unos pocos sueños se cumplen, la mayoría se truncan.*

También se suele decir, cuando has hecho algo que deseabas, esa frase de: *ya me puedo morir tranquilo/a.* Bueno, dejémoslo estar por el momento.

Como aficionada a la música, siempre que he asistido a un concierto en el Palau de la Música de Valencia, he pensado lo hermoso que sería tocar sobre ese escenario. Por añadidura, lo sería mucho más si, por un momento, yo fuera solista.

Comencé a estudiar solfeo hace seis años, cuando ya se necesita más moral que tiempo y más ilusión que aptitudes. Y hace cinco, por primera vez, cogí un oboe. ¡Dios mío, estaba lleno de teclas! Pensaba que no tenía bastantes dedos para abarcar toda aquella longitud. Al principio todo parece que va bien. El solfeo es sencillo: negras, blancas, redondas, silencios. Manejas con cierta soltura los compases, 2/2 – 3/4 -4/4.

Todo ello, cuando los trasladas al oboe, no es excesivamente complicado. Lo complicado es el oboe, en su mismidad. Has de aprender a respirar- NO SE RESPIRA POR LA NARIZ – el profesor/a, que podía ser mi hijo/a, me tumbó en el suelo para comprobar cómo se elevaba mi diafragma al respirar, o apretaba el diafragma hasta conseguir que yo levantara sus manos. Después tomó un papel de fumar y lo puso contra la pared y yo tenía soplar sobre él, siempre con la misma intensidad, para que no se resbalara. ¡Y la coña de la caña! Una cosa pequeña, estrecha, con una ínfima abertura por la que supone que has de emitir aire para sacar sonido. Metes los labios hacia adentro, como si te los fueras a comer, bajas la mandíbula, pones la caña entre ellos, coges aire por la boca, llenas el diafragma, mantienes la presión del aire sobre él y ¡ale hop, a soplar! .... Pues no sale nada ....Lo vuelves a intentar ... nada. Así muchas veces, hasta que eres capaz de emitir un sonido estridente, uniforme, sin alteraciones. ¡Ya puedes coger el oboe! Vale, lo coges, y ¿qué? Pues que te has de acordar de meter los labios hacia adentro, tomar aire, llenar el diafragma, mantener la presión, poner la caña en la boca (acompañada del oboe) poner los dedos sobre las teclas, no subir los hombros cuando respires, el cuerpo relajado, los brazos separados del cuerpo, la cabeza recta y acertar las notas. Entonces es cuando te preguntas: ¿Qué narices hago aquí?

## HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Éxito

El solfeo se sigue complicando. Ahora que ya te habías aprendido los 4/4, te añaden el 6/8, el 9/8, y los compases de amalgama. Y los puntillos, y los seisillos, y los quintillos. Y después los intervalos, los acordes, y encima te los invierten, ¡por favor, un respiro!

Como decía mi madre: “Sarna con gusto, no pica”. Poco a poco, el sonido mejora. Ya no te dicen si es que vas a tocar la chicharra. Yo pensaba que la trompeta de mi hija/o, al principio, parecía una vaca mugiendo. No se es consciente del avance hasta que un día, sin saber cómo, te das cuenta de ello. Me ocurrió cuando me percaté de que estaba tocando una pequeña obra de Haendel, y me emocioné. Todos los instrumentos son hermosos. Hace muchos años que me enamoré del oboe y nunca me ha importado que sea uno de los más difíciles. Se renuevan los ánimos cuando tu profesor te dice que ya estás interpretando, que no te limitas a tocar notas. ¡Es grandioso!

Y, ahora, al cabo de seis años, se cumplió el sueño. Toqué con mi banda en el Palau de Valencia, junto con mis hijas. Y toqué un solo, yo sola, acompañada únicamente por un fiscorno que hacía las mismas notas que yo, pero más bajito. No tiene nada que ver ni con los ensayos, ni con lo que se percibe en casa. El sonido se reparte por toda la sala. Llena el espacio, donde no se escucha nada más, sólo tu instrumento. Sabes que tienes un montón de ojos pendientes de ti, y otros tantos oídos atentos a lo que les quieres decir con la música.

Yo me repetía constantemente: *Disfruta, sólo disfruta. No estás soñando. Es real, vívelo y disfruta.* Y disfruté. Quizás por eso, salió bien. No importa la longitud de lo que toques, importa que lo hagas bien, con pasión. Que por poco que sea, logres transmitir al público lo que tú estás disfrutando. Esa noche dormí muy bien. Ronqué un poco menos.

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Éxito



### 5.1.2. ¿Sabes qué es el éxito?

#### Introducción

El éxito es el logro continuo de objetivos concretos. Pero hay que tener en cuenta que el éxito es algo que se logra con esfuerzo y que el éxito que recibimos por televisión es rápido y vacío. Por ello, es muy importante que cada cual reflexione y analice su opinión sobre sus valores y sus propios éxitos.

#### Objetivos

- Comprender el significado del éxito, comprender que hay que esforzarse para conseguirlo.
- Reflexionar sobre nosotros/as mismos/as (en el aspecto personal, social, laboral y familiar).
- Comprender que el éxito influye en todos los aspectos de la vida.

#### Metodología

Individualmente

El profesor o profesora repartirá unas preguntas y cada cual deberá responder individualmente.

## HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Éxito

### PREGUNTAS

¿Qué es para ti el éxito?

Piensa en alguien cercano/a a ti y que tú consideres exitoso/a.

- A nivel personal, ¿qué logro ha alcanzado?
- A nivel social, ¿qué logro ha alcanzado?
- A nivel laboral, ¿qué logro ha alcanzado?
- A nivel familiar, ¿qué logro ha alcanzado?

Con todo el grupo

Después, proyectaremos en clase el power point del anexo. Las preguntas que se reflejan en ese documento se responderán entre todos y todas. Sin embargo, las preguntas personales las responderán de forma individual.

Individualmente

Los alumnos y alumnas responderán a las siguientes preguntas:

¿Qué te gustaría lograr? ¿Qué deberías hacer para lograrlo?

#### A nivel personal

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

#### A nivel de amistades

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

#### A nivel familiar

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

#### A nivel laboral

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

## HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

### Éxito

En grupos pequeños

Crearemos grupos de cuatro alumnos y alumnas para que pongan en común las respuestas que hayan dado (trataremos de ver los distintos puntos de vista sobre el éxito y lo razonaremos).

Con todo el grupo,

Cuando hayan llegado al consenso, escribiremos en una cartulina las ideas que se han expuesto y el/la portavoz/a del grupo las leerá ante el resto.

Para terminar, tras concluir entre todos y todas qué es el éxito (en cuatro ámbitos generales), lo escribirán todo en una gran cartulina que colgarán en la pared.

### Duración

Una sesión.

### Recursos

- Ficha
- Power point “Los/as famosos/as y el éxito”



## HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

### 5.2. Objetivos

#### 5.2.1 Construyendo el camino

##### Introducción

Este ejercicio trata de que seamos conscientes de nuestros objetivos, más o menos conscientes, y de la importancia que tiene para nuestra felicidad que los tengamos.

##### Objetivos

- Clarificar nuestros objetivos.
- Darse cuenta de las decisiones que tomamos consciente o inconscientemente
- Clasificarlos según el plazo (corto, medio o largo plazo) que tenemos y según lo que queremos lograr.
- Aprender a formular objetivos adecuadamente.

##### Metodología

Individualmente

Cada alumno o alumna hará una lista con los cinco objetivos que tiene. El profesor o profesora les ayudará, aclarará si son a corto, medio o largo plazo. Los relacionará con TENER, HACER o SER.

**SER:** objetivos relacionados con el modo de pensar, actuar... (Por ejemplo: quiero cambiar mi inadecuada manera de hablar, quiero mejorar mi desorden...)

**HACER:** relacionados con las habilidades profesionales (Por ejemplo: quiero terminar una carrera universitaria, quiero terminar esta redacción...).

**TENER:** relacionados con el logro de cosas materiales (Por ejemplo: quiero ropa nueva para el verano, un mp3, un coche...).

## HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

### Objetivos

En grupos pequeños

Escribiremos en la pizarra una tabla como esta para clasificar los objetivos.

	SER	HACER	TENER
CORTO PLAZO			
MEDIO PLAZO			
LARGO PLAZO			

Crearemos grupos de cuatro personas. Cada grupo elegirá cuatro objetivos y los diferenciará de deseos y sueños. Como ayuda, podremos facilitarles el anexo. Cuando analicen sus objetivos y vean los aspectos que les faltan, modificarán el objetivo.

Con todo el grupo

También podemos recoger en la pizarra las clasificaciones utilizando la misma tabla. ¿Cuáles son los deseos que más se repiten? ¿Qué necesitamos para su logro? ¿Qué nos piden para obtenerlos? ¿Son importantes para nosotros y nosotras? ¿Son alcanzables con mi esfuerzo?

### **En la próxima sesión...**

El profesor o profesora

Explicará las condiciones necesarias para que los deseos o sueños se conviertan en objetivos.

Para que sean objetivos, son necesarias las siguientes condiciones:

1. Ser específicos. Se debe expresar lo que se quiere lograr y en qué plazo.
2. Debe ser muy importante para nosotros y nosotras, porque si no, no haremos el esfuerzo necesario.
3. Los objetivos deben ser alcanzables con esfuerzo y lealtad.

Por ejemplo:

En esta tabla hay objetivos bien y mal formulados (sueños o deseos) para el propósito de convertirlos en objetivos reales.

## HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

### Objetivos

ESPECÍFICO		IMPORTANTE		ALCANZABLE CON MI ESFUERZO	
Los martes y jueves voy a ir al polideportivo a correr media hora y a hacer una sesión de bicicleta	Debo empezar a hacer deporte	Este verano tengo que probar el parapente, no me puedo quedar sin sentir esa emoción	Tengo que comprar el traje de neopreno porque todo el grupo lo ha comprado	Este verano voy a trabajar con mi tío/a para poder comprarme una guitarra eléctrica	Quiero que mi padre y mi madre me compren una guitarra eléctrica

#### Individualmente

Reformularemos un deseo de la sesión anterior para convertirlo en objetivo.

#### En grupos pequeños

Analizarán los objetivos por parejas. Comprobarán si cumplen las condiciones, y harán las modificaciones necesarias.

#### Con todo el grupo

¿Qué dificultades habéis tenido para reformularlos? ¿Qué condición de las tres les parece la más importante? Quien quiera podrá leer algún objetivo. ¿Han adquirido el compromiso de cumplirlo?

Después, haremos un debate entre todos y todas y comentaremos las correcciones que se han hecho en los objetivos y las razones de haberlas hecho.

#### Recursos

Pizarra y lápiz.

## HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

### Objetivos

#### Duración

Dos sesiones.

#### Orientaciones

Generalización a la vida diaria: el alumno o alumna elegirá uno de los objetivos escritos y aplicará lo aprendido para que no quede únicamente en un sueño o deseo.

Al ser deseos y sueños personales, es importante que el grupo adquiriera el compromiso de mantener una cierta confidencialidad al respecto. El siguiente texto puede ser útil para que el profesor o profesora ayude a los alumnos y alumnas a crear la lista de sueños y deseos:

“Los resultados de las encuestas realizadas a seis mil personas durante cinco años muestran que las necesidades de primer nivel de las personas de principios del siglo XXI son las siguientes, en este orden: salud, independencia, curiosidad, sentirnos aceptados/as, orden, capacidad de ahorrar, honor, idealismo, relaciones sociales adecuadas, buen ambiente familiar, venganza, amor, comida, ejercicio físico y tranquilidad.”

## HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

### Objetivos

### 5.2.2. La historia de Julen

#### Introducción

Es importante tener objetivos en la vida, porque son éstos los que le dan sentido a la misma. Cuando conseguimos los objetivos, obtenemos bienestar. Pero, ¿cual es el objetivo? Sería el deseo o sueño que quiero convertir en realidad. Pueden ser objetivos de tres tipos: de ser, hacer o tener.

#### Objetivos

Ser consciente de los objetivos (hacer explícitos los objetivos implícitos).

#### Metodología

Los alumnos y alumnas deben identificar los tres tipos de objetivos (el profesor o profesora los explicará) en una historia (Historia de Julen, ver anexo), lo que el personaje ha logrado y valorar si ha merecido la pena.

Con todo el grupo

El profesor o profesora expondrá los distintos tipos de objetivos:

**SER:** objetivos relacionados con el modo de pensar, actuar... (Por ejemplo: quiero cambiar mi inadecuada manera de hablar, quiero mejorar mi desorden...)

**HACER:** relacionados con las habilidades profesionales (Por ejemplo: quiero terminar una carrera universitaria, quiero terminar esta redacción...).

**TENER:** relacionados con el logro de cosas materiales (Por ejemplo: quiero ropa nueva para el verano, un mp3, un coche...).

En grupos pequeños

Tras repartir la historia de Julen, los grupos identificarán los objetivos. Reflexionarán en grupos en torno al caso:

## HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

### Objetivos

- Lo que les ha parecido
- Cómo ha logrado los objetivos
- Cómo se ha esforzado
- Qué ha conseguido con ese esfuerzo
- Si le ha merecido la pena lo que ha hecho

Con todo el grupo

Comentaremos entre todos y todas lo que previamente hayan hablado los grupos pequeños. Reflexionaremos basándonos en las siguientes ideas:

- Importancia de tener objetivos
- Bienestar que producen los objetivos, sobre todo los de ser y hacer.

### Recursos

- Historia de Julen
- Lápiz
- Papel
- Pizarra

### Orientaciones

Generalización a la vida diaria: semanalmente, los alumnos y alumnas tratarán de recordar los objetivos que tienen.

## HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

### Objetivos

Anexos:

### LA HISTORIA DE JULEN

Julen era un chico de 18 años al que le estaba costando sacar el 2º curso de bachiller. Finalmente, tuvo que repetir por suspender dos asignaturas. Su madre, con la intención de demostrarle el bienestar personal que puede producir estudiar, le dijo ese verano que tendría que trabajar. Julen encontró trabajo transportando material de construcción.

Aunque esta experiencia fue muy dura en su momento (llegaba muy cansado a casa y no tenía ganas de salir aunque fuera verano), le enseñó que a la larga podría irse de vacaciones (Brasil, Argentina...).

Cuando volvió al bachillerato, tenía claro que una vez terminado haría un módulo de segundo nivel. Cuando llegó el momento, su madre le pidió que por favor hiciera el examen de Selectividad, ya que al cabo de unos años sus objetivos podrían ser distintos a los que tenía en ese momento. Le interesaba dejar las puertas abiertas; además, ahora le resultaría más fácil aprobar el examen porque la información era más reciente. No perdía nada por hacer un examen más.

Aunque Julen tenía muy claro que quería hacer un módulo, no le quitó razón a su madre y se presentó a Selectividad. Pensaba "quien sabe, tengo la puerta abierta para hacer otras cosas".

Terminó el módulo, empezó a enviar curriculums y rápidamente le llamaron de una empresa para que fuera a trabajar. Estaba muy contento. Había conseguido su objetivo, ya estaba trabajando. En la empresa estuvo muy a gusto, los/as compañeros/as era muy majos/as... Pero, poco a poco, empezó a tener nuevos objetivos.

## HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

### Objetivos

Quería comprarse un coche, pero no cualquiera. Era muy caro. Pensó que aunque en ese momento estaba muy contento, con el tiempo no sería así, pensó que no podría comprar ese coche, que algunas cosas que en ese momento estaban aseguradas podían tambalearse. Necesitaba algo para mejorar. Como tenía la selectividad aprobada, decidió ir a la universidad.

Pensó en hacer arquitectura técnica. Estaba lleno de objetivos, estaba contento aunque veía que tenía un objetivo específico. Además, siendo una carrera de la misma familia que la del módulo, le convalidaron muchas asignaturas. Estaba tan ilusionado que, aunque suponía un esfuerzo muy grande, estaba satisfecho consigo mismo.

Antes de terminar el proyecto de fin de carrera le llamaron de diferentes sitios para trabajar, pero él decidió seguir. Como en verano no tenía dinero y su deseo de ir de vacaciones seguía ahí, trabajó en construcción como ayudante (aunque sabía más sobre el tema que el resto). De esa manera, su objetivo a corto plazo se cumplía, conseguía algo de dinero para irse de vacaciones.

Cuando terminó el proyecto, mandó dos curriculums y enseguida le llamaron de uno de los dos sitios. No podía creérselo. Su esfuerzo estaba dando sus frutos. Había conseguido su objetivo. Miraba hacia atrás y se sentía mejor que nunca. Pensaba que cuando las cosas se hacían con ganas, motivación y esfuerzo, los objetivos se pueden lograr.

Ahora, Julen sabe que en el futuro tendrá más objetivos y proyectos, y que su situación va a ir cambiando. Pero los logros conseguidos están ahí, y se siente más feliz y orgulloso que nunca.

## HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

### 5.3. Plan de acción

#### 5.3.1. Plantilla para lograr objetivos

##### Introducción

En la vida, debemos actuar para lograr los objetivos que nos proponemos o que la propia vida nos pone. Es importante planificar el trabajo para el logro del éxito. Este es el objetivo de la plantilla.

##### Objetivos

- Identificar objetivos.
- Reflexionar sobre cómo lograrlo.
- Prevenir las posibles dificultades y recursos necesarios.

##### Metodología

Individualmente

La plantilla se puede utilizar en cualquier momento del curso, cada vez que el alumno o alumna tenga un objetivo (académico, personal).

Daremos a los alumnos y alumnas una copia de la plantilla en un tamaño A3. Cada cual lo completará de forma individual, y si lo desea, el tutor o tutora, otro profesor o profesora o algún compañero o compañera pueden hacerle el seguimiento y la evaluación.

##### Recursos

- Fotocopia de la plantilla en tamaño A3
- Lápiz

##### Duración

Todo el curso.

##### Orientaciones

Para trabajar esta actividad, creemos imprescindible llevar a cabo primero las actividades previas de esta competencia. Conviene desarrollar la actividad a principio de curso, si es que se trata de un objetivo anual. Sin embargo, si se trata de un objetivo puntual, el ejercicio se hará cuando sea preciso.

## HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

### Plan de acción

Es importante la orientación del profesor o profesora para entender el cuadro. Proponemos hacer una sesión para dar a conocer el ejercicio y aclarar las dudas de los alumnos y alumnas.

Objetivo: \_\_\_\_\_

Beneficios del objetivo: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Dificultades del logro del objetivo: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Cómo afrontar cada dificultad: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Medios necesarios para lograr el objetivo:

Cuáles tengo \_\_\_\_\_

Cuáles no tengo \_\_\_\_\_

Qué hacer con los que no tengo \_\_\_\_\_

La ayuda que necesito (quién) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Cuáles son tus planes de acción y cómo los vas a afrontar?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Qué emociones ayudan a lograr el objetivo?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Qué emociones debería trabajar?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Plan de acción

¿Qué emociones pueden dificultar?

---

---

¿Qué voy a hacer ante esa emoción?

---

---

---

---

---

---

---

¿Cómo vas a evaluar el camino al logro?

---

---

---

---

---

### Ejemplo:

Objetivo: Participar este año en el Campeonato de Europa con el grupo de natación

Beneficios del objetivo: Conocer el Campeonato de Europa. Viajar al sitio donde se celebrará el campeonato con otros grupos vascos, y disfrutar del ambiente en el autobús, en el hotel, y en la propia competición.

Dificultades del logro del objetivo: Entrenar durante todo el curso y cada día. Hacer lo que me dicen los entrenadores/as. Cumplir horarios. Participar en las competiciones de los fines de semana.

Cómo afrontar cada dificultad: Respetando las horas de entrenamiento en mis actividades. Previendo los fines de semana que necesito para entrenar.

Medios necesarios para lograr el objetivo:

Cuáles tengo Grupo de natación, mi padre/mi madre, el tiempo necesario, ganas, ilusión...



**HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR**

Plan de acción

Cuáles no tengo \_\_\_\_\_ **El tiempo mínimo necesario.**

Qué hacer con los que no tengo \_\_\_\_\_ **Esforzarme con las tareas que me manda el entrenador/a**

La ayuda que necesito (quién) **Entrenador/a, mi padre/mi madre y los compañeros/as**

¿Cuáles son tus planes de acción y cómo los vas a afrontar?

**El entrenador/a me hará el calendario. Cumpliré lo que me mande. Y si creo que es imposible, se lo comentaré.**

¿Qué emociones ayudan a lograr el objetivo?

**Ilusión, ambiente grupal positivo...**

¿Qué emociones debería trabajar?

**Tener confianza en el esfuerzo.**

¿Qué emociones pueden dificultar?

**El miedo**

¿Qué voy a hacer ante esa emoción?

**Acudiré al/la entrenador/a**

¿Cómo vas a evaluar el camino al logro?

**Analizaré con el/la entrenador/a los logros, la fuerza, las horas de entrenamiento, la alimentación, etc. Tanto a corto como a medio plazo.**

## HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

### 5.4. Bienestar subjetivo

#### 5.4.1. Buscando la felicidad

##### Introducción

Según parece, la felicidad y bienestar están relacionados con la calidad de vida. Pero todos y todas conocemos personas que, aun teniendo de todo, no son felices.

##### Objetivos

- Analizar las creencias sobre el bienestar.
- Darse cuenta de la actitud y esfuerzo necesarios para lograr el bienestar o la felicidad.
- Darse cuenta de que la felicidad está relacionada con el optimismo, la alegría, las emociones positivas, los logros...

##### Metodología

Individualmente

A continuación, verás elementos de la felicidad y el bienestar. Clasifícalos según la importancia que tienen para lograr el bienestar.

Saludable	Satisfecho/a (con la familia, vida, futuro...)
Juventud	Placer
Optimista	Amor
Tristeza	Enfado
Duda	Ingreso de dinero
Alegría	Voluntad
Conformación	Deseo
Contento/a	Envidia
Vergüenza /culpa	Orgullo

Describe una situación que te haya producido felicidad e identifica los elementos nombrados en la lista anterior. Si hubiera algún otro elemento, coméntalo.

## HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

### Bienestar subjetivo

En grupos pequeños

Haremos grupos de tres o cuatro alumnos y alumnas para que cada cual comente su clasificación y las razones que ha tenido para hacerla. Después, comentarán la situación que han descrito en la 2ª pregunta y las características que han hecho identificarla como feliz.

Entre todos y todas, elegirán a alguien que consideren feliz. Analizarán las características que tiene la persona para vivir feliz.

Con todo el grupo

Nombraremos los elementos o características que han acordado necesarias para ser feliz. Para conducir el debate, podemos utilizar la siguiente pregunta: *¿Qué se puede hacer para ser feliz?* Escribiremos en la pizarra las opiniones que tengan más fuerza.

### Recursos

- Pizarra
- Lápiz
- Hoja anexa

### Duración

Una sesión.

### Orientaciones

Como ayuda, podemos utilizar el power point “El escondite perfecto” del anexo, y también las siguientes frases:

## HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Bienestar subjetivo

### Qué será la felicidad

Estos son algunas frases y consejos que nos han dejado algunas celebridades sobre la felicidad y el camino para llegar ella:

**“La felicidad no llega por obtener cosas, sino por ser libre”** (B. Russell)

**“El camino que lleva a la felicidad se abre hacia adentro, hay que dar un pequeño paso hacia atrás para poder abrirla. Sin embargo, si la empujas, cuanto más fuerza hagas, aún más se cerrará”.** (Epikto)

**“¡Vaya cosa tan increíble la felicidad! Cuanta más repartas, aún más te quedará”.** (J. Locke)

**“Prefiero morir de pie a vivir arrodillado”.** (Ché Guevara)

**“Carpe diem”** (Disfruta el día).

**“No hay mal que no pueda curar la felicidad”.** (G. García Márquez)

**“Rey o peón, el que es feliz es aquél que tenga paz en casa”.** (J.W. Goethe)

**“Haz desaparecer el deseo, obtendrás la paz del espíritu”.** (Confucio)

**“Si tienes qué hacer, a quién amar y qué esperar, eres afortunado/a”.** (T. Chalmers)

**“Muchas personas se pierden muchas pequeñas alegrías mientras esperan la gran felicidad”.** (P.S. Buck)

**“Para ser feliz no tienes por qué hacer siempre lo que quieras; es suficiente con que quieras hacer lo que debes”.** (L. Tolstoi)



inteligencia  
**EMOCIONAL**



### BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA

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

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

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

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

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



inteligencia  
**EMOCIONAL**

