

caja de herramientas

# BIENESTAR EMOCIONAL



Educación Infantil 3-6

Maria Carme Boqué Torremorell



Título: Caja de herramientas. Bienestar emocional. Educación infantil 3-6  
Textos: María Carme Boqué Torremorell  
Ilustraciones: Maite Mutuberría

© Gobierno de Navarra. Departamento de Educación

Diseño y maquetación: Maite Mutuberría

caja de herramientas



# BIENESTAR EMOCIONAL

Educación Infantil 3-6

Maria Carme Boqué Torremorell



Yo estoy, tú estás

y ella está y él también;  
y todos los que estaban, estuvieron y están muy bien.

Estamos, estaremos  
nosotros; ella y él  
estarán lado a lado y yo, que estuve, estaré.

Y si acaso estuviera  
alguien que no haya estado alguna vez, ¡bienvenido!,  
que estar es lo importante –y que todos estén.

**David Cherician**



# Índice

<b>Introducción</b> .....	9
<b>Invitación</b> .....	11
<b>Cuestiones de orden práctico</b> .....	12
Finalidades de la caja de herramientas.....	12
Proceso de implementación: cinco fases.....	12
Contenido de la caja de herramientas.....	13
<b>Bienestar emocional</b> .....	14
Educación emocional y social.....	14
Objetivos básicos.....	14
Competencias socioemocionales.....	15
Clima de bienestar emocional.....	15
Acompañamiento emocional en la etapa infantil.....	15
Ejes temáticos.....	15
Referencias.....	16
<b>Declaración de principios</b> .....	17
Toma de conciencia.....	17
Enfoque metodológico.....	22
Rol docente.....	22
Monitorización.....	23
<b>Maletín 3</b> .....	27
<b>1</b> Conciencia emocional, autoestima y empatía.....	29
<b>2</b> Cohesión de grupo, pertenencia y cuidado mutuo.....	43
<b>3</b> Comunicación, asertividad y escucha activa.....	55
<b>4</b> Solución de conflictos, círculos restaurativos y mediación.....	67
<b>5</b> Bienestar emocional, paz y felicidad.....	79
<b>Maletín 4</b> .....	91
<b>1</b> Conciencia emocional, autoestima y empatía.....	93
<b>2</b> Cohesión de grupo, pertenencia y cuidado mutuo.....	109
<b>3</b> Comunicación, asertividad y escucha activa.....	121
<b>4</b> Solución de conflictos, círculos restaurativos y mediación.....	133
<b>5</b> Bienestar emocional, paz y felicidad.....	145
<b>Maletín 5</b> .....	157
<b>1</b> Conciencia emocional, autoestima y empatía.....	159
<b>2</b> Cohesión de grupo, pertenencia y cuidado mutuo.....	173
<b>3</b> Comunicación, asertividad y escucha activa.....	185
<b>4</b> Solución de conflictos, círculos restaurativos y mediación.....	197
<b>5</b> Bienestar emocional, paz y felicidad.....	209
<b>Más recursos</b> .....	221
Audiovisuales.....	221
Cuentos infantiles.....	221
Lecturas.....	223
Páginas electrónicas.....	223
<b>Mis recursos</b> .....	224
<b>Síntesis de propuestas</b> .....	225





# Introducción

¡Cuántas veces hablamos de convivencia! Uno de los principales objetivos en cualquier entorno es conseguir alcanzar «convivir bien» pero ¿en qué consiste?

En numerosas ocasiones, la hemos enfocado desde la ausencia de conflictos. Hoy sabemos que el conflicto nos ayuda a avanzar y madurar. Para ello debemos aprender a enfocarlo, a resolverlo desde el respeto y la buena comunicación. Valores como la empatía, la solidaridad y la ternura son básicos para ello.

Para crecer en este aspecto tendremos que encontrarnos bien, en primer lugar con nosotros y nosotras mismas, dándole sentido a nuestras vidas, asumiendo nuestras responsabilidades, sabiendo gestionar nuestras emociones y viendo en cada situación una posibilidad de mejorar nuestro yo y el mundo que nos rodea.

Es importante desarrollar estrategias creativas y motivadoras, siendo conscientes de que el mundo en el que vivimos es el resultado de lo que somos y hacemos cada una de las personas que lo habitamos.

Partiendo de esta visión, y reconociendo el trabajo realizado desde los centros educativos, el Departamento de Educación, a través del Negociado de Convivencia, ha decidido hacer una apuesta importante por reforzar e impulsar, desde un enfoque transversal, el desarrollo de la educación emocional en el ámbito educativo, dándole valor.

Así mismo, apoyando la creación en las aulas de estructuras y contextos educativos de regulación de emociones y resolución de conflictos facilitadores de la convivencia en la propia comunidad educativa.

El desarrollo de la implementación en las aulas de la educación emocional está enmarcado dentro del programa Laguntza. El proceso va a consistir en proporcionar a los distintos centros educativos formación para el profesorado, así como herramientas y acompañamiento para implementar en las escuelas el desarrollo del equilibrio emocional, dotando a cada persona de recursos para el propio crecimiento personal.

Cuando somos capaces de gestionar nuestra emoción, conseguimos hacer del aprendizaje un motor para el crecimiento, convirtiéndolo en un proceso transformador también para nuestro entorno más cercano. Y es ahí, donde los pequeños cambios que cada persona experimentamos se convierten en el contexto donde podemos colaborar para la creación de un mundo más amable.

El equilibrio en nuestro interior y nuestra capacidad creativa y pacifista serán la herramienta para un mundo mejor, en el que el cuidado del medio ambiente, la ecología y las aportaciones individuales unidas en un proyecto común nos llevarán hacia el planeta soñado, pacífico y saludable, cuyas relaciones se basen principalmente en el amor.

**M<sup>a</sup> José Cortés Itarte**  
Directora del Servicio de Inclusión,  
Igualdad y Convivencia



## Invitación

La escuela, al poner insistentemente el peso en lo cognitivo, quizás ha descompensado lo físico, lo emocional, lo relacional y lo espiritual, por ello es tan importante que a la hora de recuperar la presencia de estos mundos se haga de forma integrada, algo que ya forma parte de la idiosincrasia de la etapa infantil y que debería extenderse a todo el sistema educativo. Defendemos, sin lugar a duda, una formación integral para todas las personas que entiende que la calidad y la excelencia no provienen de la mera acumulación de saberes, sino de la búsqueda incesante de sentido a nuestra trayectoria humana individual y colectiva.

Recientemente, el cierre de las escuelas debido a la pandemia ha puesto en evidencia que la educación es promotora de bienestar y se sustenta y motiva en las relaciones interpersonales, algo que las pantallas a duras penas logran imitar. Por ello, en los entornos educativos híbridos (presenciales, semipresenciales y virtuales) resulta imprescindible cuidar de los vínculos que establecemos unas personas con otras tomando mayor conciencia de su incalculable valor y, por lo tanto, de las atenciones que requiere el cultivo activo de un clima de bienestar emocional y social.

Convivir es darse la mano con fuerza, sostenerse mutuamente y gozar de la seguridad y la calidez que proporciona el hecho de compartir con las demás personas nuestros proyectos vitales. A nadie se le escapa, sin embargo, que este planteamiento positivo y proactivo de las relaciones humanas choca de pleno con los modelos sociales, todavía vigentes, que aconsejan protegerse de las otras personas, aislarse y, en definitiva, temer al prójimo.

No obstante, la misión de la escuela no es reproducir la sociedad del momento, individualista, competitiva y superficial, sino tener la osadía de poner a disposición de los niños y las niñas las herramientas necesarias para cuestionarla y transformarla. Así, mientras trabajamos «con» y no «para» el tesoro más preciado de la humanidad, la infancia, imaginamos mundos posibles y éticamente mejores.

Partimos, además, del convencimiento de que no podemos seguir «minorizando» a la infancia con actitudes sobreprotectoras y paternalistas, eso es, sordas a sus necesidades, ciegas a sus capacidades e insensibles a los retos que supone nacer y crecer en un mundo complejo e incierto. Las niñas y los niños tienen el derecho de participar en todo aquello que les afecta, porque forman parte de la ciudadanía del presente y porque las decisiones que se toman hoy en la mayoría de los ámbitos inciden directamente en su futuro.

La insistencia en el hilo ético con que aquí nos disponemos a anudar el universo de las emociones, los sentimientos y los estados de ánimo se debe al intento de superar la mera eficiencia competencial. Bien cierto

es que se pueden dar clases sobre alegría, tristeza, ira, asco, sorpresa o miedo donde aprender a reconocer y manejar las emociones básicas para, gracias al desarrollo de las competencias emocionales, ser más hábiles en el logro de cualquier objetivo que exija la sociedad. Pero no es este nuestro propósito.

Si de una vez por todas vamos a tomar las emociones por los cuernos, nos conviene apostar por la felicidad y el bienestar de todas las personas, ya que solo así podremos trabajar efectiva y afectivamente a la vez. Entonces, la escuela se ha de convertir en una comunidad de contacto, de cuidado y de apoyo, resiliente y resistente, donde todo el mundo es agente perenne del bienestar propio y del de las demás personas. Los beneficios de formar parte de un contexto emocionalmente seguro y saludable son incontables, porque los aprendizajes que se forjan vivencialmente mediante experiencias ricas y acontecimientos variados que estimulan la reflexión acaban formando parte de la propia individualidad y trasladándose al entorno. Además, un clima emocional satisfactorio ejerce una clara función preventiva sobre conductas de riesgo y malestar que al agravarse se vuelven tóxicas: violencia, frustración, estrés, depresión, consumo de sustancias nocivas y otros hábitos de vida perniciosos.

Esta caja de herramientas para las comunidades educativas de educación infantil 3-6 años es, pues, una invitación a la movilización de la riqueza afectiva y relacional de cada persona y no tan solo de las más pequeñas. Muchas de las dinámicas que se proponen no tienen edad y resultan igualmente inspiradoras para cualquier grupo humano, porque cuando tratamos de ser mejores personas e involucrarnos en el bienestar común todos y todas tenemos todavía algo por aprender y un buen trecho por recorrer.

# Cuestiones de orden práctico

Hay veces en que el nombre lo dice todo. Una caja de herramientas es algo destinado a la práctica porque contiene, organiza y facilita utensilios aplicables a situaciones cotidianas. Comenzamos con un chiste, quizás con poca gracia, pero que encierra una gran lección: resulta que a un hombre se le avería el coche en plena carretera y llama al taller mecánico más cercano que le manda a su mejor operario, éste levanta el capó del vehículo y soluciona el problema asegurando un solo tornillo del motor, algo que le entretiene no más de treinta segundos. Luego, toma nota de los datos y emite una factura por una suma considerable, a lo que el conductor responde escandalizado «¡pero bueno! ¿desde cuándo enroscar una simple tuerca se cobra tan caro?» Entonces, el mecánico le explica «yo no le cobro por atornillar una tuerca, le cobro por saber cuál es la tuerca que se debe atornillar». Esta es una manera llana de decir que lo importante nunca es la herramienta sino quien la maneja. Lo mismo sucede con la caja que ahora ponemos a disposición de los maestros y maestras de educación infantil: solo su buen hacer le puede dar vida, sentido y utilidad.

Entre las **finalidades** de la CAJA DE HERRAMIENTAS DE BIENESTAR EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN INFANTIL 3-6 destacan:

**1 Promover la reflexión acerca del clima de bienestar emocional y social en la escuela.**

- ¿Qué pienso yo? ¿Cómo me siento aquí?
- ¿Qué pensamos como escuela? ¿Cuál es nuestro clima emocional?

**2 Proporcionar herramientas prácticas para potenciar la salud y la seguridad emocional y relacional mediante la política de las 4 Ps: promoción de la convivencia positiva; prevención de las conductas negativas; participación en la solución de conflictos; y paz.**

- ¿Con qué cuento yo para hacer frente a las 4Ps? ¿Qué estrategias utilizo para generar bienestar en el aula, en la escuela y en la comunidad educativa?
- ¿Con qué contamos en la escuela para promover la convivencia positiva, prevenir conductas negativas, participar en la solución de conflictos y construir la paz? ¿Qué estrategias nos funcionan bien?

**3 Cultivar las capacidades y virtudes socioafectivas para disfrutar de un clima interpersonal satisfactorio.**

- ¿Qué virtudes aporto yo y qué capacidades puedo desarrollar?
- ¿Qué virtudes aportamos y cuáles queremos desarrollar en la escuela?

**4 Animar a ser y estar presentes en la comunidad educativa de infantil acogiendo a todas las personas y respetando su dignidad por igual.**

- ¿Cómo me sitúo yo en la comunidad educativa? ¿Cómo me gustaría ser y cómo querría estar aquí y ahora?

- ¿Cómo nos situamos como escuela? ¿Cuál es nuestro papel en la promoción del bienestar personal, social y humano?

Cada uno de estos fines se acompaña de una pregunta de autorreflexión y de otra de co-reflexión, ya que el trabajo por el bienestar emocional en la comunidad de infantil necesita tanto del compromiso individual como del colectivo, si lo que se desea es saborear los frutos del trabajo realizado en el día a día.

Por lo tanto, quizás el **proceso de implementación** de esta caja de herramientas de bienestar emocional y social en la escuela de infantil podría llevarse a cabo mediante estas cinco fases:

## FASE 1: MOVILIZACIÓN

- Toma de conciencia y motivación: necesidad y oportunidad de trabajar por el bienestar emocional y social en infantil.
- Identificación de elementos que contribuyen al éxito: previsión de puntos de apoyo y de dificultades a superar.
- Sensibilidad, curiosidad y compromiso: implicación personal y colectiva.

**Resultado previsto:** breve diagnóstico del punto de partida que resuma dónde estamos, qué necesidades tenemos y dónde deseamos llegar.

## FASE 2: COMPRENSIÓN

- Inmersión en el proyecto: familiarización con la caja de herramientas.
- Aproximación a la temática del bienestar emocional y social en la escuela: apropiación de los conceptos fundamentales y finalidades del proyecto.
- Observación y captura de la propia realidad: escuchar todas las voces, incluir todas las necesidades y aprovechar las distintas capacidades.
- Viabilidad y sostenibilidad: clarificación y selección de objetivos.

**Resultado previsto:** solución de dudas, consenso acerca de un mínimo de dos o tres objetivos alcanzables y apuesta decidida por el proyecto.

## FASE 3: DISEÑO

- Desarrollo de intuiciones y objetivos en forma de acciones: quiénes harán qué, cuándo y cómo.
- Prueba piloto: ensayo y documentación de algunas acciones para testear su funcionamiento.
- Formación: ampliación de información, contacto con otras experiencias, lecturas, asesoramiento por parte de expertos, cursos de profundización, talleres, seminarios...

**Resultado previsto:** inmersión en el universo de la educación emocional, planificación definitiva, detallada y calendarizada.

#### FASE 4: IMPLEMENTACIÓN

- Puesta en práctica: realización de las propuestas y dinámicas socioafectivas que contienen los maletines con los grupos de infantil.
- Análisis y retroalimentación: valoración individual y colegiada del desarrollo e impacto de las dinámicas para documentar el trabajo y evitar el abandono prematuro.

**Resultado previsto:** ejecución del plan de trabajo en un espacio de confianza que respete distintos ritmos e iniciativas.

#### FASE 5: GESTIÓN Y MONITORIZACIÓN

- Apoyo y acompañamiento: sostenimiento del proyecto y corrección de los aspectos mejorables.
- Evaluación y rendición de cuentas: reflexión, análisis y presentación de los resultados alcanzados en relación con los recursos invertidos.
- Intercambio e innovación: difusión del trabajo realizado en la propia escuela y en foros profesionales, creación de nuevas dinámicas.

**Resultado previsto:** incremento del bienestar emocional y social, consolidación y evolución del proyecto en el tiempo.

Además de los resultados anteriormente mencionados también se esperan incontables efectos amplificadores. Así es, al hacer aflorar el universo emocional en la educación es fácil dejarse inspirar cada vez más por los acontecimientos cotidianos donde inesperadamente se manifiesta, de modo completamente natural, una auténtica riqueza afectiva que cuidaremos de poner al servicio del crecimiento individual y colectivo.

En cuanto al **contenido**, la caja consta de una aproximación al bienestar emocional y social que introduce muy brevemente los conceptos esenciales que luego se aplican. El principal objetivo de este apartado es familiarizarse con los conocimientos que luego se van a manejar. Para ello, la información se presenta de forma concisa, rigurosa y actualizada. Sin una buena teoría no hay práctica consistente, tan solo ensayo y error. Como sabemos, las prácticas significativas son siempre reflexivas e interpretan a la luz del saber acumulado lo que sucede en la realidad; también son compartidas, porque es a partir de contrastar nuestra experiencia con otras personas que creamos conocimiento.

A continuación, la caja contiene una sección dedicada a la declaración de principios que facilita la apropiación, por parte de cada escuela y equipo docente, de los conocimientos que se han abordado desde la teoría. Esto es así, porque antes de pasar a la acción (aunque también durante y después) conviene situarse en relación con el clima de bienestar emocional y social en la comunidad educativa, algo que haremos individual y colectivamente. También aquí se proporcionan algunas sugerencias, orientaciones metodológicas, reflexiones sobre el rol docente y mecanismos de monitorización que deben encontrar su encaje en el engranaje que ya está en marcha en la escuela apoyándolo, lubricándolo y reforzándolo. De lo que se trata

es de contextualizar la propuesta pedagógica y tunearla para dar respuesta a inquietudes reales, ya que toda caja de herramientas debe estar organizada de modo lógico por quienes al fin y al cabo van a manejarla.

A partir de aquí se presentan los tres maletines de actividades —nº3, nº4 y nº5— con la descripción precisa de las distintas dinámicas. Cada propuesta fija la mirada en algunas capacidades que luego procuraremos que pasen a formar parte natural de la vida del grupo. No se trata de simples actividades que se ejecutan linealmente, ya que se ha procurado que incorporen distintos elementos socioemocionales de manera integrada y abierta a lo que pueda suceder en la realidad. A fin de cuentas, en la etapa infantil se produce un desarrollo madurativo muy desigual con respecto a la edad y con cambios casi repentinos.

Las distintas propuestas se exponen en tres apartados:

**A) Finalidad:** formulación de los objetivos que se persiguen.

**B) Foco y acción:** propuesta para centrar la atención en elementos socioafectivos concretos.

**C) Felicidad y bienestar:** incorporación al clima del grupo y monitorización.

Finalmente, el apartado de recursos se compone de materiales audiovisuales, cuentos infantiles, lecturas y páginas electrónicas que permiten seguir ahondando en las prácticas de bienestar emocional, por un lado, y por aquellas contribuciones que cada maestra, cada maestro y cada equipo docente añaden de su propia cosecha, por el otro. La idea es que la caja de herramientas, en su conjunto, permita recuperar materiales e incite a inventar otros, solo así evitaremos que caiga en desuso y acabe en un rincón cubierta de polvo. Sería estupendo, además, ir identificando oportunidades para hacer presentes las emociones y los sentimientos en todas las actividades de la escuela, es decir, para educar emocionalmente.

## Bienestar emocional

Los retos que afronta la sociedad no se resuelven solamente con conocimientos, técnicas y recursos materiales (saber, hacer, tener), ya que para alcanzar la felicidad los seres humanos también necesitamos realizarnos personalmente y contribuir al bienestar común (ser y estar), dicho de otro modo: las personas ansiamos vivir plenamente y convivir pacíficamente.

El interés por la **educación emocional y social** arranca de finales del siglo pasado y sigue en pleno auge, apoyándose en investigaciones científicas procedentes de distintos campos disciplinarios que le ponen su acento particular: la psicología positiva, la cultura de la paz, el bienestar subjetivo, la inteligencia emocional, la conciencia plena, la psicología del *fluir*, la resiliencia, el *coaching* y la neurociencia afectiva, estarían entre las más importantes. Algunos autores y autoras que conviene destacar por sus contribuciones hasta hoy son: Avia y Vázquez, 1999; Bach y Darder, 2005; Bisquerra, 2000, 2013; Bolinches, 2004; Caballo, 1987; Cohen, 2004; Corbella, 2005; Csikszentmihalyi, 1996; Cyrulnik, 2016; Damasio, 2003; Diener, 2018; Fernández-Berrocal y Ramos, 2002, 2004; Galtung, 2003; Galwey, 2006; Gardner, 2001; Goleman, 1996; Jares, 2008; Kabat-Zinn, 2009; LeDoux, 1999; Monjas, 1999; Panksepp, 1998; Punset, 2005; Salovey y Mayer, 1990; Sastre y Moreno, 2002; Seligman, 2002; Shapiro, 1998; Soler y Conangla, 2003; Steiner y Perry, 2002; Strack, Argyle y Schwartz, 1991; Triánés y Muñoz, 1994; Tuvilla, 2004; y Whitmore, 2005.

Las escuelas, que tradicionalmente se ocupaban en dar a conocer el mundo exterior, abren ahora sus puertas a la comprensión del mundo interior dando paso a una verdadera revolución emocional que ha penetrado en los sistemas educativos de todo el mundo. Este interés se hace patente en los currículums oficiales que incluyen estrategias dirigidas a dotar de competencias «blandas», es decir, de competencias para la vida, a las nuevas generaciones. Paralelamente, surge la necesidad de crear climas favorables al bienestar como vía de prevención de conductas negativas y sustrato para una buena convivencia.

Si bien existen varios enfoques, el referente a nivel internacional en educación socioemocional es CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning) y en su portal electrónico define el aprendizaje socioemocional como «el proceso mediante el cual niños, niñas y personas adultas comprenden y manejan las emociones, establecen y alcanzan objetivos positivos, sienten y muestran empatía por los demás, crean y mantienen relaciones positivas y toman decisiones responsables».

Hay que tener en cuenta que las emociones son una respuesta psicológica instantánea a un estímulo, nos suministran información acerca del mundo que nos rodea y nos permiten adecuar nuestras respuestas.

Los sentimientos acompañan a las emociones y son sensaciones físicas y mentales que nos proporcionan información emocional y gracias a su componente cognitivo nos permiten dar sentido a las emociones. A su vez, los estados de ánimo son una combinación de emociones y sentimientos relacionados con varios factores de tipo ambiental, social, fisiológico, mental, etc., y representan una respuesta de mayor duración temporal. Las emociones producen reacciones fisiológicas, motoras-comportamentales y cognitivo-subjetivas.

Solemos pensar que existen emociones positivas, que nos resultan agradables y nos hacen sentir bien, y emociones negativas que nos estorban y nos deprimen. Sin embargo, resulta más interesante partir de la idea de que todas las emociones pueden resultar adaptativas o maladaptativas. Así, el miedo canalizado negativamente puede ser paralizante y obstruir el logro de objetivos, pero enfocado positivamente puede motivar a la superación personal y a la conquista de los sueños. Desde este punto de vista, si bien no podemos evitar sentir malestar sí que podemos usarlo para impulsar cambios e introducir mejoras en nuestras vidas. Y, por consiguiente, también podemos trabajar proactivamente para provocar bienestar y felicidad.

En general, los **objetivos básicos** de la educación socioemocional son:

- Ser capaz de reconocer las propias emociones y las de las demás personas: conciencia emocional.
- Desarrollar la aptitud de expresar y manejar las emociones: regulación emocional.
- Lograr ser uno mismo o una misma y tomar decisiones autónomamente: autodeterminación emocional.
- Adquirir habilidades para interactuar saludablemente con las demás personas: convivencia positiva y gestión de conflictos.
- Orientarse hacia la felicidad y el bienestar individual y social: conciencia social y habilidades de vida.

La conciencia emocional se ocupa de la alfabetización emocional, es decir, de la percepción y reconocimiento de las emociones y pensamientos y de su influencia en el comportamiento. Como resultado, el hecho de conocer los propios límites, fortalezas y opciones genera confianza, optimismo y eficiencia a la hora de actuar. Asimismo, observar a las demás personas y captar sus estados emocionales facilita el establecimiento de vínculos prosociales.

La regulación emocional afecta también a los pensamientos y comportamientos e incluye gran variedad de estrategias encaminadas a aprender a mostrar de manera adecuada los sentimientos, dominar los propios impulsos, gestionar el estrés, afrontar emociones negativas, motivarse y trabajar en metas personales, tener autodisciplina, saber organizarse y generar emociones

positivas. Las capacidades de autodomínio permiten razonar acerca de los sucesos que nos afectan, hacer un uso inteligente de las emociones, establecer metas a largo plazo, aceptar situaciones difíciles y elaborar respuestas y comportamientos resilientes y proactivos.

Pero para lograr ser uno mismo o una misma y tomar las propias decisiones con responsabilidad y autonomía se requiere tener la habilidad de analizar las situaciones, saber comunicarse efectivamente, pedir ayuda, identificar los problemas y resolverlos sin causar perjuicios, asumiendo preceptos éticos a la hora de reflexionar y evaluar el propio comportamiento. La libertad de tomar iniciativas y elegir el propio camino en la vida resulta esencial para realizar proyectos, sueños y aspiraciones particulares, y es muy costosa.

En cuanto al establecimiento de relaciones interpersonales positivas y gratificantes, las principales aptitudes a desarrollar se corresponden con la cooperación y la gestión dialogada, creativa y pacífica de los conflictos. A todo el mundo le toca lidiar con problemas en la familia, en la escuela, en el trabajo, en el vecindario, etc. por lo que es importante saber superarlos y sacarles partido, creando lazos de pertenencia y confianza mutua.

A su vez, la conciencia social se refiere a la capacidad de ponerse en el lugar de otras personas y, a partir de ahí, invertir en el bienestar común lo cual implica apreciación por la diversidad, comprensión, solidaridad, cuidado y respeto mutuo. Las habilidades de vida nos orientan hacia el bienestar y la felicidad en base al equilibrio emocional y a la satisfacción con nuestra experiencia vital.

Entonces, las **competencias socioemocionales** son las que permiten ser consciente, comprender, expresar y regular de forma ajustada los fenómenos correspondientes a las emociones, los sentimientos y los estados de ánimo en relación consigo y con las demás personas.

Como se ve, estas competencias parten de la introspección (conexión conmigo: yo), pasan a la interacción social (conexión con el grupo: nosotros), se extienden al compromiso con la felicidad personal y colectiva (conexión con todas las personas: humanidad) y se propagan al cuidado del planeta que habitamos (conexión universal) contribuyendo, así, a que los niños y las niñas crezcan como personas emocionalmente sanas, en un contexto seguro y cálido que les invita a mantener una actitud positiva ante la vida y a resolver los conflictos de manera responsable, constructiva y justa.

En suma, el desarrollo de las competencias socioemocionales y su incorporación a la vida cotidiana incide en la prevención de las conductas negativas, la promoción de la convivencia positiva, la participación responsable en la solución de conflictos y la construcción de una cultura de la paz en y desde la escuela. Pero, sobre todo, forman parte del proceso de ser una persona libre y virtuosa, que piensa y actúa por sí misma y asume su papel en la construcción del bien común.

Un **clima de bienestar emocional** en la escuela es imprescindible tanto para poder enseñar como para poder aprender. Aunque la felicidad suele considerarse un estado pasajero, ya que nunca es completa o permanente, merece la pena que la escuela emprenda proyectos favorables al bienestar emocional de manera transversal con todas las personas de la comunidad educativa.

La creación y mantenimiento de un clima de bienestar emocional se consigue promoviendo sentimientos de armonía, plenitud, satisfacción y felicidad, eso es, llevando una vida coherente y con sentido, cultivando relaciones de calidad con las demás personas, afrontando las dificultades con confianza y esperanza y contribuyendo al bien común. Asimismo, el bienestar general es fruto del equilibrio (algunos dirían del *fluir*) físico, mental, emocional, social y espiritual.

En este sentido, las evaluaciones sobre la calidad del sistema educativo deberían incorporar indicadores para valorar el nivel de bienestar que experimentan las personas que conviven cotidianamente en la escuela.

La conquista de las emociones lleva su tiempo, de hecho, comienza con el nacimiento y sigue durante todo el ciclo vital de las personas; por consiguiente, el **acompañamiento emocional en la etapa infantil** resulta tan valioso como necesario y gratificante. La familia es la primera escuela emocional porque las relaciones de apego y afectivas proporcionan experiencias emocionales intensas. Más adelante, en la educación infantil partimos de las capacidades y del potencial de la cada niña y de cada niño para conectar con el universo emocional, explorarlo y, progresivamente, adoptar un rol agente en el logro del bienestar propio y del entorno. Cualquier experiencia educativa incluye las emociones de manera natural ya que sentir, pensar y actuar guardan, entre sí, una estrecha relación. Los programas de educación socioemocional tratan, precisamente, de dar visibilidad a esa relación mediante la toma de conciencia sobre cómo el equilibrio entre estos tres elementos —sentimientos, pensamientos y acciones— concurre en el desarrollo de un estilo personal a la hora de hacer frente a distintas experiencias, adoptar una actitud positiva, comportarse sabiamente y, en definitiva, llevar una buena vida.

El aprendizaje sistemático e intencional de las habilidades socioemocionales aprovecha las vivencias cotidianas y se detiene en aspectos concretos que luego pasarán a enriquecer el clima social y emocional del grupo. Si bien son muchas y muy variadas las cuestiones que integran los programas de desarrollo social y emocional, aquí hemos seleccionado los siguientes **ejes temáticos** a modo de hilo conductor:

- 1 **Conciencia emocional, autoestima y empatía.**
- 2 **Cohesión de grupo, pertenencia y cuidado mutuo.**
- 3 **Comunicación, asertividad y escucha activa.**
- 4 **Solución de conflictos, círculos restaurativos y mediación.**
- 5 **Bienestar emocional, paz y felicidad.**

Cada uno de estos ejes, organizados en carpetas, se desarrollan en el maletín nº3, en el maletín nº4 y en el maletín nº5, lo cual permite retomar a lo largo de la escolarización los elementos que contribuyen al bienestar emocional y, a la vez, profundizar en el desarrollo de las capacidades y competencias que se llevan a la práctica. Obviamente estos ejes son totalmente permeables entre sí, porque forman parte de un mismo proceso y la clasificación se debe solamente a dónde dirigimos el foco en cada actividad. Al final de cada carpeta se sugieren actividades de evaluación.

Las actividades que se plantean están pensadas para niños y niñas de 3 a 6 años, pero no por ello son simples. Son muchos los factores que intervienen a la hora de poner en práctica una propuesta: edad, nivel madurativo, número de niños y niñas, diversidad, dinámica del grupo, estabilidad, momento del año, estilo docente, metodologías didácticas habituales, organización multinivel, codocencia, complicidad con las familias, cambios en el equipo profesional, etc. Por ello, cada propuesta es fácil de adaptar limitándola o potenciándola al máximo, puesto que lo que en realidad pretende es servir de inspiración a la hora de decidir la mejor manera de desarrollar las capacidades socioemocionales de cada persona y grupo.

## Referencias

- Avia, M.D. y Vázquez, C. (1999). *Optimismo inteligente*. Madrid: Alianza.
- Bach, E. y Darder, P. (2005). *Des-edúcate. Una propuesta para vivir y convivir mejor*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2013). *Cuestiones sobre bienestar*. Madrid: Síntesis.
- Bolinches, A. (2004). *La felicidad personal*. Barcelona: Pòrtic.
- Caballo, V.E. (1987). *Teoría, evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Valencia: Promolibro
- Cohen, J. (2004). *La inteligencia emocional en el aula. Proyectos, estrategias e ideas*. Buenos Aires: Troquel.
- Corbella, J. (2005). *Bienestar emocional*. Barcelona: Planeta.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Cyrułnik, B. (2016). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Barcelona: Gedisa.
- Damasio, A. (2003). *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona: Crítica.
- Diener, E. (2018). Felicidad: la ciencia del bienestar subjetivo. En R. Biswas-Diener y E. Diener (Eds.), *Noba: Psicología*. Champaign, IL: DEF.
- Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N. (2002). *Corazones Inteligentes*. Barcelona: Kairós.
- Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N. (2004). *Desarrolla tu Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Galtung, J. (2003). *Paz por medios pacíficos. Paz y conflicto, desarrollo y civilización*. Bilbao: Bakeaz.
- Galwey, T. (2006). *El juego interior del tenis*. Málaga: Sirio.
- Gardner, H. (2001). *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Jares, X.R. (2008). *Educar para la paz en tiempos difíciles*. Bilbao: Bakeaz.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana: Cómo descubrir las claves de la tensión plena*. Barcelona: Paidós.
- Kabat-Zinn, J. (2019). *Mindfulness para principiantes*. Barcelona: Debolsillo.
- LeDoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel/Planeta.
- Monjas M.I. (1999). *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social para niños y niñas en edad escolar (PEHIS)*. Madrid: CEPE.
- Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Panksepp, J. (1998). *Affective neuroscience. The foundations of human and animal emotions*. New York: Oxford University Press.
- Punset, E. (2005). *El viaje a la felicidad. Las nuevas claves científicas*. Barcelona: Destino.
- Sastre, G. y Moreno, M. (2002). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional*. Barcelona: Gedisa.
- Seligman, M.E.P. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Shapiro, L. E. (1998). *La inteligencia emocional de los niños*. Barcelona: Ediciones B.
- Soler, J. y Conangla, M. (2003). *La ecología emocional. El arte de transformar positivamente las emociones*. Barcelona: Amat.
- Steiner, C. y Perry, P. (2002). *La educación emocional*. Madrid: Punto de Lectura.
- Trianes, M.V. y Muñoz, A. (1994). *Programa de desarrollo Afectivo y Social en el aula*. Málaga: Delegación de Educación.
- Tuvilla, J. (2004). *Cultura de paz. Fundamentos y claves educativas*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Whitmore, J. (2005). *Coaching: el método para mejorar el rendimiento en las personas*. Barcelona: Paidós.



## Declaración de principios

Ningún proyecto educativo se puede aislar del conjunto de actuaciones de la escuela y de la comunidad humana que la forma. Cada contexto se caracteriza por su historia particular y pasa por un momento que, aunque se asemeje a otras realidades, tiene matices que lo tornan único. Por consiguiente, el tiempo de toma de conciencia y de reflexión es importante antes de la acción, durante la acción y después de la acción y debe equilibrarse con el tiempo dedicado a la implementación del proyecto y a la realización de las actividades.

Si bien es importante apoyarse siempre en los resultados y conclusiones de la ciencia, a la hora de poner manos a la obra cuenta aún más la **toma de conciencia** y el propio convencimiento acerca del valor de las decisiones educativas que tomamos en la escuela y que nos ilusionan. Por consiguiente, la apuesta por el bienestar emocional y social debe ser activa, intencional, firme, persistente y comprometida si no se quiere caer en el sinsentido de innovar porque es lo que toca o de dejar escapar acontecimientos educativamente valiosos porque no están programados.

Una declaración de principios precisa el análisis compartido de quiénes somos, dónde estamos, con qué soñamos, hacia donde vamos, por qué nos movemos en esa dirección y qué medios y esfuerzos estamos dispuestos a invertir en ello cada uno y cada una de nosotras y en conjunto. Entonces, en un proyecto sobre bienestar emocional y social, tal vez lo primero que deberíamos preguntarnos es ¿qué nos hace estar bien o qué debería hacernos sentir bien en la escuela?

Antes de responder a esta pregunta, conviene descartar la idea de que ahora se trata de «taponar» emocionalmente la escuela para que siga inerte manteniendo sus tradiciones a costa de pequeños trucos de contención que logran que el sistema perviva tal y como está. Hoy en día disponemos de tapones de todo tipo: metodologías innovadoras, agrupaciones disruptivas, listas interminables de competencias, estilos docentes híbridos, escuelas para el 2030 y más, redes de agentes del cambio, aplicaciones prodigiosas... y un largo etcétera de productos que aterrizan en la escuela y, desde fuera, traen soluciones que funcionan parcialmente y durante un tiempo. Sin embargo, lo esencial, lo emotivo y emocionante de la escuela, lo que la distingue y hace única e irremplazable, todavía hoy, es el placer que genera en los seres humanos el saber, eso es, la pasión por aprender algo desconocido, la aventura de retarse y superarse y la ternura de dar y recibir ayuda para poder encontrar el propio camino y crecer. No lo olvidemos.

Desde esta perspectiva, consideramos que el bienestar emocional y social debe formar parte intrínseca de cualquier proceso educativo verdaderamente emocionante, por ello, además de provocar situaciones donde ponemos el universo emocional bajo la lupa para tomar mayor conciencia de algún aspecto en particular,

lo que pretendemos es hacer presentes los afectos en el quehacer cotidiano de la escuela para establecer un clima relacional y de trabajo afectivo y efectivo donde se materialicen los valores por los que lucha la humanidad.

Los tiempos y los espacios para la creación y el mantenimiento del bienestar en la comunidad educativa deben, por consiguiente, estar claramente asignados y el hecho de disponer de un programa de bienestar emocional es una forma de garantizar que las buenas intenciones no se pierden en la vorágine de actividades que ya de por sí lleva a cabo la escuela. Pero, además, el programa puede complementarse con tradiciones que la propia comunidad educativa se encarga de crear: paneles de agradecimiento, donde cualquiera puede dejar una nota para expresar emociones positivas, compartir sus momentos de alegría y felicidad, colgar fotografías, frases inspiradoras, etc.; comenzar el día dedicando sistemáticamente unos minutos a compartir algo bueno, interesante o agradable que nos haya sucedido; adoptar la práctica de felicitar sinceramente a tres personas distintas cada día por algo que hemos observado y nos agrada; plantar árboles de los deseos, para colgar hojas con sueños, planes personales y promesas; adquirir compromisos solidarios con causas humanitarias y de conservación del planeta; poner un banco de apoyo y cariño en el patio pintado con las palabras «tolerancia, respeto, empatía», donde quien lo precise puede sentarse y contar con una amiga o un amigo que se prestan voluntariamente para ese momento en que alguien necesita sostén, consuelo, comprensión, consejo, escucha, paz, etc.

En este sentido, conviene dar voz a los niños y niñas porque van a proporcionar muchas ideas sobre cómo cuidar bien unas personas de otras. Precisamente, en la etapa infantil la sensibilidad ante el sufrimiento en forma de soledad, pobreza, enfermedad, tristeza, pérdida, dolor, etc. está a flor de piel, las capacidades expresivas son múltiples y las soluciones que se proponen son activas, compasivas, comprometidas y tan imaginativas y atinadas que nos llevan a preguntarnos por qué las personas adultas casi nunca nos atrevemos a ponerlas en práctica.

Con el propósito de estimular la reflexión y el debate previo al establecimiento de objetivos y líneas de acción en la escuela, compartimos cuatro documentos muy distintos: una escala para valorar el bienestar psicológico, un inventario de los rasgos que caracterizan a las buenas personas, un informe europeo acerca de las competencias de vida y un poema.

El bienestar emocional se ha evaluado con distintas escalas que, a modo de autoinforme, pueden dar pie a la introspección y a reflexionar sobre el estado anímico que traemos a la escuela.

## ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

(Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez y Dierendonck, 2008)

1=Totalmente en desacuerdo 2=Moderadamente en desacuerdo 3=Levemente en desacuerdo  
4=Levemente de acuerdo 5=Moderadamente de acuerdo 6=Totalmente de acuerdo

1 2 3 4 5 6

	1	2	3	4	5	6
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2. <i>A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones</i>						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4. <i>Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida</i>						
5. <i>Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga</i>						
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
8. <i>No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar</i>						
9. <i>Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí</i>						
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes						
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
13. <i>Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría</i>						
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
15. <i>Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones</i>						
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí						
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
20. <i>Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo</i>						
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
22. <i>Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen</i>						
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
25. <i>En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida</i>						
26. <i>No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza</i>						
27. <i>Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos</i>						
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria						
29. <i>No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida</i>						
30. <i>Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida</i>						
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo						
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí						
33. <i>A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo</i>						
34. <i>No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está</i>						
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo						
36. <i>Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona</i>						
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						

**Autoaceptación:** ítems 1, 7, 13, 19, 25, y 31. **Relaciones positivas:** ítems 2, 8, 14, 20, 26, y 32. **Autonomía:** ítems 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33. **Dominio del entorno:** ítems 5, 11, 16, 22, 28, y 39. **Crecimiento personal:** ítems 24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38. **Propósito en la vida:** ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29.

\* Los ítems inversos se presentan en letra cursiva.

\* Los ítems seleccionados para la versión de 29 ítems se presentan resaltados en negrita.

Otro recurso interesante para promover el cuestionamiento y la reflexión, sin que sea perentorio llegar a una conclusión, y mucho menos unánime, es el inventario de rasgos positivos universalmente deseables elaborado durante años por Chris Peterson y Martin Seligman, quienes han identificado 6 virtudes que caracterizan a las buenas personas y que se practican a través de 24 fortalezas altamente deseables.

## VIRTUDES Y FORTALEZAS

(Peterson y Seligman, 2004)<sup>1</sup>

- 1 **Sabiduría (fuerza de la cabeza):** creatividad, curiosidad, juicio, amor por el aprendizaje y perspectiva.
- 2 **Coraje (fuerza del corazón):** valentía, perseverancia, honestidad y entusiasmo.
- 3 **Humanidad (fuerza de los demás):** amor, bondad e inteligencia social.
- 4 **Ciudadanía (fuerza de la comunidad):** trabajo en equipo, liderazgo y equidad.
- 5 **Templanza (fuerza de uno mismo):** perdón, humildad, prudencia y autocontrol.
- 6 **Trascendencia (fortaleza del Espíritu):** aprecio de belleza y excelencia, gratitud, esperanza, humor y espiritualidad.

Además de definir cada una de estas fortalezas, en la página electrónica *Authentic Happiness* del Centro de Psicología Positiva se puede realizar un test individual, el cuestionario VIA<sup>2</sup>, con 240 preguntas y un tiempo de respuesta estimado en 15 minutos, para conocer mejor nuestras virtudes y fortalezas. Aquí solamente reproducimos las definiciones de cada una de dichas fortalezas con el ánimo de servir de inspiración para la comunidad de infantil y la escuela.

### SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO

Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento.

1. **Creatividad** [originalidad, ingenio]. Pensar en nuevos y productivos modos de conceptualizar y hacer las cosas. Incluye la creación artística pero no se limita exclusivamente a ella.
2. **Curiosidad** [interés por el mundo, búsqueda de novedades, apertura a experiencias]. Tener interés por lo que sucede en el mundo, encontrar temas fascinantes, explorar y descubrir nuevas cosas.
3. **Apertura mental** [juicio, pensamiento crítico]. Pensar sobre las cosas y examinar todos sus significados y matices. No precipitarse al sacar conclusiones, sino tras evaluar cada posibilidad. Ser capaz

de cambiar las propias ideas en base a la evidencia. Ponderar adecuadamente cada evidencia.

4. **Amor por el aprendizaje.** Llegar a dominar nuevas habilidades, materias y conocimientos, ya sea por sí mismo o mediante un aprendizaje formal. Está obviamente relacionada con la fortaleza de curiosidad, pero va más allá, describiendo una tendencia sistemática a añadir cosas a lo que uno sabe.

5. **Perspectiva** [sabiduría]. Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás, encontrando modos para comprender el mundo y para ayudar a comprenderlo a los demás.

### CORAJE

Fortalezas emocionales que implican el ejercicio de la voluntad para la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna.

6. **Valentía** [valor]. No dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor. Ser capaz de defender una postura que uno cree correcta, aunque exista una fuerte oposición por parte de los demás. Actuar según las propias convicciones, aunque eso suponga ser criticado. Incluye el valor físico, pero no se limita a él.

7. **Perseverancia** [tenacidad, diligencia, laboriosidad]. Terminar lo que uno empieza. Persistir en una actividad, aunque existan obstáculos. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito.

8. **Integridad** [autenticidad, honestidad]. Ir siempre con la verdad por delante, presentarse ante los demás de un modo genuino y actuando con sinceridad; no ser pretencioso; asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones.

9. **Vitalidad** [ánimo, entusiasmo, vigor, energía]. Afrontar la vida con entusiasmo y energía; hacer las cosas con convicción y dando todo de uno mismo; vivir la vida como una apasionante aventura; sentirse vivo y activo.

### HUMANIDAD

Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás.

10. **Amor** [capacidad de amar y ser amado]. Valorar las relaciones cercanas con otras personas, en particular aquellas en las que el afecto y el cuidado son mutuos. Sentirse cercano a otras personas.

11. **Amabilidad** [bondad, generosidad, cuidado, compasión, amor altruista, simpatía]. Hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudar y cuidar a otras personas.

<sup>1</sup> Peterson, C. y Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association.

<sup>2</sup> <https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/es/user/login?destination=node/629>

**12. Inteligencia social** [inteligencia emocional, inteligencia personal]. Ser consciente de las motivaciones y los sentimientos, tanto de uno mismo como de los demás; saber cómo comportarse en las diferentes situaciones sociales; saber qué cosas son importantes para otras personas, tener empatía.

**13. Ciudadanía** [responsabilidad social, lealtad, trabajo en equipo]. Trabajar bien dentro de un equipo o grupo de personas; ser fiel al grupo; cumplir las tareas asignadas dentro de él.

**14. Sentido de la justicia.** Tratar a todas las personas como iguales en consonancia con las nociones de equidad y justicia; no dejar que los sentimientos personales influyan en las decisiones sobre los otros; dar a todo el mundo las mismas oportunidades.

**15. Liderazgo.** Animar al grupo del que uno es miembro para hacer cosas, así como reforzar las relaciones entre las personas de dicho grupo; organizar actividades grupales y procurar llevarlas a buen término.

#### MODERACIÓN

Fortalezas que nos protegen contra los excesos.

**16. Capacidad de perdonar, misericordia.** Capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal; aceptar los defectos de los demás; dar a los otros una segunda oportunidad; no ser vengativo ni rencoroso.

**17. Modestia, humildad.** Dejar que los propios logros hablen por sí mismos; no buscar ser el centro de atención; no considerarse más especial de lo que uno es en realidad.

**18. Prudencia** [discreción, cautela]. Ser cauteloso a la hora de tomar decisiones; no asumir riesgos innecesarios; no decir ni hacer nada de lo que después uno se pueda arrepentir.

**19. Autocontrol, autorregulación.** Tener capacidad para regular los propios sentimientos y acciones; ser disciplinado; controlar los propios impulsos y emociones.

#### TRASCENDENCIA

Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado a la vida.

**20. Sentido del humor** [capacidad de diversión]. Gustar de reír y bromear; sonreír con frecuencia; ver el lado positivo de las cosas.

**21. Apreciación de la belleza y la excelencia** [admiraación, asombro]. Saber reconocer y apreciar la belleza, la excelencia y las cosas bien hechas en variados ámbitos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia, las experiencias cotidianas...

**22. Gratitud.** Ser consciente de y agradecer las cosas buenas que suceden; saber expresar agradecimiento.

**23. Esperanza** [optimismo, proyección hacia el futuro]. Esperar lo mejor para el futuro y trabajar para conseguirlo; creer que un buen futuro es algo que está en nuestras manos conseguir.

**24. Espiritualidad** [sentido religioso, fe, sentido en la vida]. Pensar que existe un propósito o un significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia; sentir que tu propia existencia se inserta en un marco más amplio de significados; tener creencias acerca del significado de la vida que dan forma a nuestra conducta y nos confortan.

Otro documento que quizás sirva de orientación a la comunidad educativa a la hora de replantear quiénes queremos ser y cómo deseamos estar y sentirnos en la escuela es el informe técnico LifEcomp<sup>3</sup> de la Comisión Europea sobre la competencia personal, social y de aprender a aprender entendida como la capacidad de reflexionar sobre uno mismo o una misma, gestionar efectivamente el tiempo y la información, trabajar con los demás de manera constructiva, permanecer resiliente y gestionar el propio aprendizaje y carrera profesional.

<sup>3</sup> Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. y Cabrera, M. (2020). LifEcomp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Disponible en: <https://ec.europa.eu/jrc/en/publication/eur-scientific-and-technical-research-reports/lifecomp-european-framework-personal-social-and-learning-learn-key-competence>

ÁREA	COMPETENCIAS proyecto LifEcomp	DESCRIPTORES	
PERSONAL	<b>P1 Autorregulación</b> Conciencia y gestión de las emociones, pensamientos y comportamientos	<b>P1.1</b> Conciencia y expresión de emociones personales, pensamientos, valores y comportamiento <b>P1.2</b> Comprender y regular las emociones personales, los pensamientos y el comportamiento, incluidas las respuestas al estrés <b>P1.3</b> Fomentar el optimismo, la esperanza, la capacidad de recuperación, la autoeficacia y un sentido de propósito para apoyar el aprendizaje y la acción	
	<b>P2 Flexibilidad</b> Capacidad para gestionar transiciones e incertidumbres, y enfrentar desafíos	<b>P2.1</b> Disponibilidad para revisar opiniones y cursos de acción frente a nuevas evidencias <b>P2.2</b> Comprender y adoptar nuevas ideas, enfoques, herramientas y acciones en respuesta a contextos cambiantes <b>P2.3</b> Gestionar las transiciones en la vida personal, la participación social, el trabajo y las vías de aprendizaje, al tiempo que se toman decisiones conscientes y establecen objetivos	
	<b>P3 Bienestar</b> Búsqueda de satisfacción con la vida, cuidado de la salud física, mental y social; y la adopción de un estilo de vida sostenible	<b>P3.1</b> Conciencia de que el comportamiento individual, las características personales y los factores sociales y ambientales influyen en la salud y el bienestar <b>P3.2</b> Comprender los riesgos potenciales para el bienestar y utilizar información y servicios confiables para la salud y la protección social <b>P3.3</b> Adopción de un estilo de vida sostenible que respete el medio ambiente y el bienestar físico y mental de uno mismo y de los demás, mientras busca y ofrece apoyo social	
	SOCIAL	<b>S1 Empatía</b> La comprensión de las emociones, experiencias y valores de otra persona, y la provisión de respuestas apropiadas	<b>S1.1</b> Conciencia de las emociones, experiencias y valores de otra persona <b>S1.2</b> Comprender las emociones y experiencias de otra persona, y la capacidad de tomar su perspectiva de manera proactiva <b>S1.3</b> La capacidad de respuesta a las emociones y experiencias de otra persona, siendo consciente de que la pertenencia al grupo influye en la actitud de uno o una misma
		<b>S2 Comunicación</b> Uso de estrategias de comunicación relevantes, códigos y herramientas específicos del dominio, según el contexto y el contenido	<b>S2.1</b> Conciencia de la necesidad de una variedad de estrategias de comunicación, registros de lenguaje y herramientas que se adapten al contexto y al contenido <b>S2.2</b> Comprender y gestionar interacciones y conversaciones en diferentes contextos socioculturales y situaciones específicas del dominio <b>S2.3</b> Escuchar a los demás y entablar conversaciones con confianza, asertividad, claridad y reciprocidad, tanto en contextos personales como sociales
		<b>S3 Colaboración</b> Participación en actividades grupales y trabajo en equipo reconociendo y respetando a los demás	<b>S3.1</b> Intención de contribuir al bien común y la conciencia de que otros pueden tener diferentes afiliaciones culturales, antecedentes, creencias, valores, opiniones o circunstancias personales <b>S3.2</b> Comprender la importancia de la confianza, el respeto a la dignidad y la igualdad humanas, hacer frente a los conflictos y negociar desacuerdos para construir y mantener relaciones justas y respetuosas <b>S3.3</b> Reparto equitativo de tareas, recursos y responsabilidad dentro de un grupo teniendo en cuenta su objetivo específico; provocando la expresión de diferentes puntos de vista y adoptando un enfoque sistémico
APRENDER A APRENDER		<b>A1 Mentalidad de crecimiento</b> Crear en el potencial de uno y de las demás personas para aprender y progresar continuamente	<b>A1.1</b> Conciencia y confianza en las habilidades propias y ajenas para aprender, mejorar y lograr metas con trabajo y dedicación <b>A1.2</b> Comprender que el aprendizaje es un proceso de por vida que requiere apertura, curiosidad y determinación <b>A1.3</b> Reflexionar sobre los comentarios de otras personas, así como sobre experiencias exitosas y no exitosas para continuar desarrollando el potencial propio
		<b>A2 Pensamiento crítico</b> Evaluación de información y argumentos para apoyar conclusiones razonadas y desarrollar soluciones innovadoras	<b>A2.1</b> Conciencia de posibles sesgos en los datos y las limitaciones personales de uno, al tiempo que recopila información e ideas válidas y confiables de fuentes diversas y acreditadas <b>A2.2</b> Comparar, analizar, evaluar y sintetizar datos, información, ideas y mensajes de medios para sacar conclusiones lógicas <b>A2.3</b> Desarrollar ideas creativas, sintetizar y combinar conceptos e información de diferentes fuentes para resolver problemas
		<b>A3 Gestionar el aprendizaje</b> La planificación, organización, seguimiento y revisión del propio aprendizaje	<b>A3.1</b> Conciencia de los propios intereses de aprendizaje, procesos y estrategias preferidas, incluidas las necesidades de aprendizaje y el apoyo requerido <b>A3.2</b> Planificación e implementación de objetivos de aprendizaje, estrategias, recursos y procesos <b>A3.3</b> Reflexionar y evaluar propósitos, procesos y resultados

También compartimos, aquí, el poema sobre crianza infantil que la escritora y consejera familiar Dorothy Law Nolte escribió en 1954 y que, desde entonces, no ha dejado de difundirse en todo el mundo. Este poema constituye, por sí mismo, una hoja de ruta para docentes y familias comprometidas con la educación socioemocional y el bienestar.

### LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS APRENDEN LO QUE VIVEN

Adaptación del poema  
de Dorothy Law Nolte (1924-2005)

Si los niños y las niñas...

Viven con reproches, aprenden a condenar.

Viven con hostilidad, aprenden a pelearse.

Viven con miedo, aprenden a tener aprensión.

Viven con lástima, aprenden a autocompadecerse.

Viven con burlas, aprenden a mostrar timidez.

Viven con celos, aprenden a tener envidia.

Viven con humillaciones, aprenden a sentirse culpables.

Viven con apoyo, aprenden a tener confianza.

Viven con tolerancia, aprenden a ser pacientes.

Viven con elogios, aprenden a apreciar.

Viven con aceptación, aprenden a amar.

Viven con aprobación, aprenden a valorarse.

Viven con reconocimiento, aprenden que es bueno tener un objetivo.

Viven con solidaridad, aprenden a actuar generosamente.

Viven con honestidad, aprenden a mostrar sinceridad.

Viven con ecuanimidad, aprenden a tener sentido de la justicia.

Viven con amabilidad y consideración, aprenden a respetar.

Viven con seguridad, aprenden a creer en sí mismos y en las demás personas.

Viven con amabilidad, aprenden que el mundo es un lugar donde merece la pena vivir.

En cuanto al **enfoque metodológico**, lo cierto es que no existen métodos didácticos que garanticen el éxito universal, ya que lo que a una persona le funciona bien a otra no le satisface. Aun así, la mayoría de las aproximaciones didácticas consideradas significativas hoy en día favorecen vivencias basadas en los siguientes elementos clave:

- **Participación:** derecho a la información, a opinar, a decidir y a autoorganizarse siendo parte activa y líder del propio proceso de crecimiento.
- **Colaboración:** defensa de los propios objetivos y cooperación en el logro de los objetivos de las demás personas, diálogo, negociación, trabajo en equipo y consenso para la co-construcción del conocimiento.

- **Inclusión:** accesibilidad universal y progreso de todas las personas independientemente de sus capacidades y necesidades y, por supuesto, eliminación de barreras al aprendizaje (físicas, comunicativas, sensoriales, espaciales, temporales, etc.).
- **Complejidad:** retos reales, situaciones conflictivas por resolver, preguntas relevantes con diversidad de soluciones posibles, conexiones, globalización e hibridación de saberes e interdisciplinariedad.
- **Multiplicidad:** heterogeneidad, pluralidad de lenguajes y sistemas de pensamiento, de culturas, estrategias, agrupaciones y actividades que movilizan lo cognitivo, emocional, físico, relacional y espiritual.
- **Descubrimiento:** observación, manipulación, experiencias, vivencias y acciones, aprendizaje basado en hacer, sentir y pensar (con las manos, con los corazones, con las mentes) e hipótesis de trabajo.
- **Relación:** interacción con las demás personas, escucha, afectos, conflictos, vínculos, ayuda, cuidado y diversión.
- **Ética:** honestidad, compasión, solidaridad, respeto... que equipan a cada persona con un juego de valores que la orientan y ayudan a elegir y materializar sus proyectos vitales.
- **Metacognición:** autenticidad, reflexión, evaluación y redireccionamiento del propio proceso de aprendizaje y crecimiento.

Si tuviésemos que exponerlo escuetamente, diríamos que las metodologías didácticas actuales han dejado de ser simples «métodos» o recetas que se aplican acríticamente y uniformemente, porque precisan la creación conjunta de la coreografía docente y el buen juicio profesional, que constituye su componente «artístico». Generalmente se basan en el aquí y el ahora y aprovechan la riqueza y autenticidad de las situaciones ordinarias con propósitos educativos.

Dicho esto, en el campo de la educación emocional se suele recurrir a todo tipo de estrategias para provocar que los niños y las niñas, a través de sus vivencias, conozcan, manifiesten y den sentido a sus sentimientos de mil y una nuevas maneras. Entre los recursos más comunes, destacan: actividades artísticas, dinámicas socioafectivas, introspección, relajación, experiencias estéticas, role-playing y dramatización, estudio de casos, narraciones y juegos de todo tipo. La función de estas estrategias no es otra que generar un acontecimiento que ayude a conectar con la realidad y a transferir las vivencias elaboradas a nuevos contextos vitales.

En cuanto al **rol docente** los maestros y las maestras, últimamente relegados a meros facilitadores del aprendizaje, requieren una redefinición proactiva de lo que supone enseñar hoy en día. Sabemos que enseñar no es transmitir conocimientos, que hay diferencia entre enseñar y educar, que la comunicación en el aula no

puede ser siempre vertical, que la función de la evaluación no es calificar, que los destinatarios de la acción docente no son solamente los niños y las niñas, que el individualismo no es parte de esta profesión, que los libros no son el único instrumento didáctico ni el más interesante... pero una cosa es bajarse de la tarima de lo que ya no funciona y, otra muy distinta, desaparecer en un rincón esperando que los niños y las niñas aprendan solos, algo que son bien capaces de hacer.

Es fácil de ver que a un rol activo del discente le corresponde un rol proactivo del docente, entonces la maestra y el maestro abren espacios de posibilidad donde cada niño y cada niña son sujetos de libertad y responsabilidad y no objetos que moldear. Algunas sugerencias para educar con tacto y sabiduría pedagógica podrían ser:

- Tomar consciencia de las propias emociones y sentimientos y dar testimonio.
- Mostrar alegría de vivir, positividad ante los retos cotidianos, paciencia y perseverancia en el logro de objetivos, creatividad frente a los cambios, ternura, comprensión y compasión con las demás personas, así como compromiso ético, sentido crítico y espíritu de lucha por alcanzar la paz.
- Considerar cada situación educativa como un acontecimiento original, abierto, indeterminado, único e irrepetible y disfrutar ese momento para que pueda convertirse, con el paso de los años, en un buen recuerdo.
- Otorgar importancia educativa a las emociones y sentimientos en la vida del grupo y de las personas que lo integran y generar, en su seno, vínculos afectivos saludables y sintonía.
- Prestar atención, legitimar, respetar y acoger las emociones y sentimientos que surjan en el grupo, lo mismo si son positivas como si son negativas.
- Llamar la atención sobre las formas de expresión emocional y los comportamientos dañinos, mostrando opciones aceptables de reconducir la situación.
- Estar presente y disponible en el grupo, con el grupo y para el grupo y sus miembros.
- Afrontar las emociones y sentimientos de manera ajustada, estableciendo límites claros y coherentes y dando apoyo para que cada cual sea capaz de regularse.
- Ofrecer opciones para que los niños y las niñas resuelvan las situaciones conflictivas autónomamente (no en solitario) y eligiendo sus propias soluciones.
- Tratar los errores de comportamiento igual que los errores académicos: como la mejor o única respuesta de que es capaz la niña o el niño en ese momento, señalando aquello que falla, buscando nuevas situaciones y oportunidades para volver a intentarlo,

dedicando tiempo y dando apoyo con distintos recursos (metodologías, aprendizaje entre iguales, individualización, práctica, animando, etc.).

- Abrir el camino a las niñas y a los niños para que puedan crecer en libertad, igualdad y solidaridad respetando su singularidad y diversidad.
- Crear y mantener a propósito un clima positivo de confianza mutua, felicidad y bienestar en la comunidad educativa.

Con respecto a la **monitorización** del uso de la caja de herramientas, quisiéramos romper una lanza a favor de la recolección de evidencias que permitan mostrar, reflexionar y tomar decisiones sobre la actividad educativa individual y colegiadamente mediante:

- **Documentación:** observaciones, conversaciones, imágenes, opiniones y todo tipo de evidencias sobre el proceso educativo, su secuencia de avance y sus resultados.
- **Seguimiento:** cuaderno docente, reflexiones personales y notas, tal vez rúbricas e indicadores preestablecidos cuando se desee focalizar en un elemento concreto.
- **Acompañamiento:** apoyos y recursos para el logro de objetivos, modificaciones para superar barreras y optimizar el aprendizaje, ampliaciones y adaptaciones.
- **Feedback:** devolución del análisis a sus protagonistas, aprendizaje a partir del error, conversaciones educativas, reflexión con los niños y las niñas individualmente y con el grupo entero, introducción de reajustes.
- **Evaluación:** diseño de actividades auténticas para detectar puntos fuertes, puntos a mejorar, oportunidades que se pueden aprovechar y retos de futuro, autoevaluación, coevaluación, evaluación grupal y grupo focal.
- **Investigación:** proyectos de reflexión y acción (prácticas reflexivas), contraste de teoría y práctica, recolección de datos y conclusiones.
- **Difusión:** comunicación del conocimiento a la comunidad escolar y en foros profesionales de intercambio, inspiración mutua.

En relación con las actividades que se proponen en cada maletín, el objetivo de la monitorización es triple: trazabilidad, transparencia y escalabilidad, eso es, posibilidad de ver el proceso momento a momento, disponibilidad para mostrar aquello que se está haciendo y opción de replicar lo que funciona. Y en relación con las personas que participan se trata de: ser parte natural del proceso, estimular la práctica reflexiva en equipo y orientar la actividad de enseñar y la actividad de aprender. En lo tocante a los resultados conseguidos, los estudios científicos señalan que el impacto de la

educación emocional se hace notar en el medio y largo plazo, algo que se explica por el componente práctico de las competencias que se adquieren y que se movilizan ante retos auténticos.

Por otra parte, la evaluación que intenta clasificar a las personas en categorías en relación con sus competencias sigue siendo muy difícil, subjetiva y controvertida, por lo que intentar hacer lo mismo en el ámbito emocional sería todavía más complicado. Por ello, sin entrar en más disquisiciones, aquí sugerimos un tipo de evaluación dirigida a monitorizar nuestro propio proceso y el del grupo en su conjunto y no tanto los logros de cada persona individualmente. A tal efecto, al final cada una de las cinco carpetas que contienen los maletines presentamos algunas orientaciones y materiales para acompañar este proceso en el cual todos y todas aprendemos.

Una opción que siempre tendremos en cuenta es la evaluación mediante la realización de un grupo focal consistente en una reunión de un máximo de ocho personas y la persona que ejerce de moderadora, en este caso, la maestra o maestro. En un grupo focal pueden participar niños y niñas de un mismo grupo o de grupos distintos y, también, pueden tomar parte adultos (familias, docentes, personal de apoyo, etc.). Generalmente, las personas que van a formar el grupo se eligen al azar, si bien cuando se desea recabar todas las opiniones se pueden convocar varios grupos focales. El objetivo del grupo es analizar un tema dando el propio punto de vista y compartiendo vivencias al respecto. La conversación se mantiene lo más natural posible y se suele pedir permiso para grabarla o, en su defecto, se toman notas. La duración del encuentro varía entre los 15 minutos y una hora y el hilo conductor de la reunión son unas pocas preguntas que iremos introduciendo para centrar el tema. Los datos obtenidos se interpretan siempre colegiadamente, lo cual contribuye a la discusión y a la toma de decisiones.







caja de  
herra—  
mientas

# BIENESTAR EMOCIONAL

3 maletín





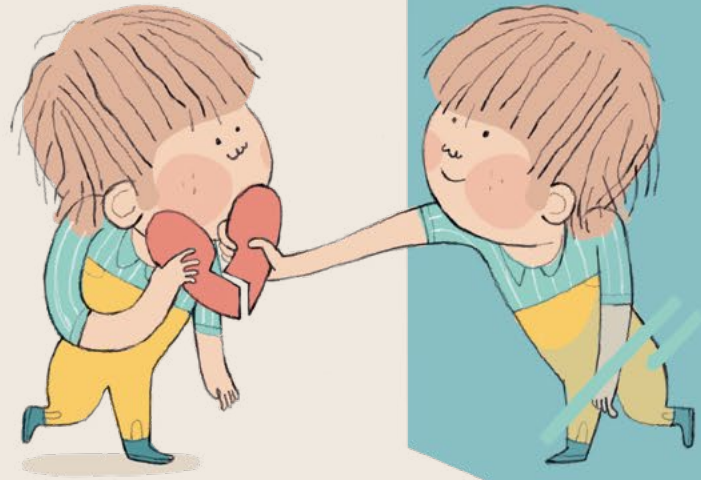
caja de  
herramientas  
maletín

# BIENESTAR EMOCIONAL

1

carpeta

Conciencia emocional,  
autoestima y empatía





## Conciencia emocional, autoestima y empatía

### 1-1

#### ¿Por qué soy una persona maravillosa?

Autoconcepto, fortalezas, apreciación,  
diversidad

### 1-2

#### Cada día sale el sol... y todo recomienza

Autoestima, aceptación de sí mismo/a,  
amor incondicional, optimismo, confianza

### 1-3

#### Las gafas de mirar adentro

Reconocer y expresar la tristeza, la alegría  
y los celos, empatía

### 1-4

#### ¿Cómo es la belleza?

Emociones estéticas, parafraseo, empatía

### Evaluación

1.1

## ¿Por qué soy una persona maravillosa?

Autoconcepto, fortalezas, apreciación, diversidad



### FINALIDAD

El objetivo de esta propuesta es que los niños y niñas se observen, conozcan y valoren tomando conciencia de que todas las personas somos distintas e igualmente valiosas.

También pretendemos dar visibilidad, en el día a día del aula, a las capacidades que nos hacen únicos e insustituibles y que cuando ponemos al servicio de las demás personas son fuente de bienestar individual y colectivo.

En realidad, estamos desarrollando el autoconcepto o imagen que construimos a partir de la percepción de las fortalezas, habilidades, cualidades y particularidades propias. Además, ponemos el foco en la apreciación sincera de las demás personas, ya que la opinión del entorno retroalimenta el autoconcepto a la vez que fomenta el reconocimiento de la diversidad.

### FOCO Y ACCIÓN

Vamos a crear un libro individualmente con la ayuda de las personas que nos aprecian y conocen. El libro puede tener una sola página o tantas como queramos añadir.

#### A Título del libro

Cualquier adjetivo positivo que nos agrada puede servir a la hora de interrogarnos por ser una persona maravillosa, valiosa, espléndida, magnífica, increíble, asombrosa, extraordinaria, única, excelente, fantástica, genial, especial, etc. También existe la opción de que cada niño o niña elijan el calificativo que más les atraiga, dando lugar a distintos títulos en nuestra colección. Otra posibilidad consiste en formular el título en forma afirmativa: soy una persona maravillosa, soy genial... Tan solo sugeríamos la pregunta reflejando que vamos a interpelarnos sobre quiénes somos para intentar conocernos y darnos a conocer mejor.

#### B Contenido del libro

La idea general es mostrar en cada página algo en lo que el niño o la niña se valora. Las páginas son todas iguales y llevan impreso algo como: ¡SOY UNA PERSONA MARAVILLOSA!

Por ejemplo, soy una persona maravillosa (o genial):

- Por el color de mis ojos, mi nariz, mi sonrisa...
- Cuando hago cosquillas, salto, me ato los zapatos...
- Por mi forma de reír, cantar, dibujar, contar chistes...

- Porque saco a pasear al perro, ayudo a los demás...
- En los grandes momentos: soplando las velas por mi cumpleaños, montando mi bici nueva, animando al equipo...
- Porque soy alegre, tranquila, divertida, ordenada, buena, sincera, paciente...
- Porque un día me comí un bocadillo de tres pisos, bajé por el tobogán grande...

Elaboramos las páginas con detalles del aspecto físico, preferencias y gustos, talentos y habilidades, atributos, momentos vividos, rasgos personales, hazañas, recuerdos, detalles personales, etc. No hay prisa para completar las páginas, sino que podemos ir averiguando cómo de especiales somos durante un tiempo, preguntando a la familia y a las amistades. La página se completa con una ilustración en forma de dibujo, collage o fotografía.

Otra opción interesante consiste en crear la dinámica de regalar páginas al resto de compañeros y compañeras observándoles y haciéndoles notar cómo les apreciamos.

#### C Fabricación del libro: materiales

Dependiendo de la importancia y tiempo que deseemos dedicar a esta actividad podemos elaborar una edición sencilla o de lujo. Sencilla, tipo libro de bolsillo, se puede hacer con una hoja de tamaño DIN-A3 que doblamos por la mitad a lo largo, luego plegamos por el medio y doblegamos cada parte para atrás, de modo que obtenemos un libro en forma de acordeón, bien reforzado, con portada, contraportada y seis páginas para completar (cuatro delante y dos atrás). Esta edición ni siquiera necesita grapas y se puede exponer en un estante si la desplegamos un poco, o guardar en el bolsillo cuando la cerramos.

A partir de ahí se pueden crear ediciones verdaderamente lujosas, dependiendo de los materiales que usemos para las cubiertas y para las páginas y con variedad de encuadernaciones. El modelo «llavero», por ejemplo, es interesante porque permite unir tantas páginas (cartulina, plastificadas) como se desee con una anilla, de modo que el libro se va construyendo hoja a hoja independientemente, hasta que decidimos darlo por finalizado. Otro aspecto que cuidar es la calidad plástica con que los niños y las niñas expresarán sus cualidades en cada página, dibujando, pintando, aplicando materiales, con fotografías, etc. El tiempo de elaboración puede dar pie a interesantes conversaciones sobre cada miembro del grupo. En la portada, además del título figurará en lugar destacado y bien bonito el nombre del autor o autora y quizás la fecha y lugar de edición y, tal vez, una fotografía.

**D Biblioteca emocional: club de lectura y préstamo**

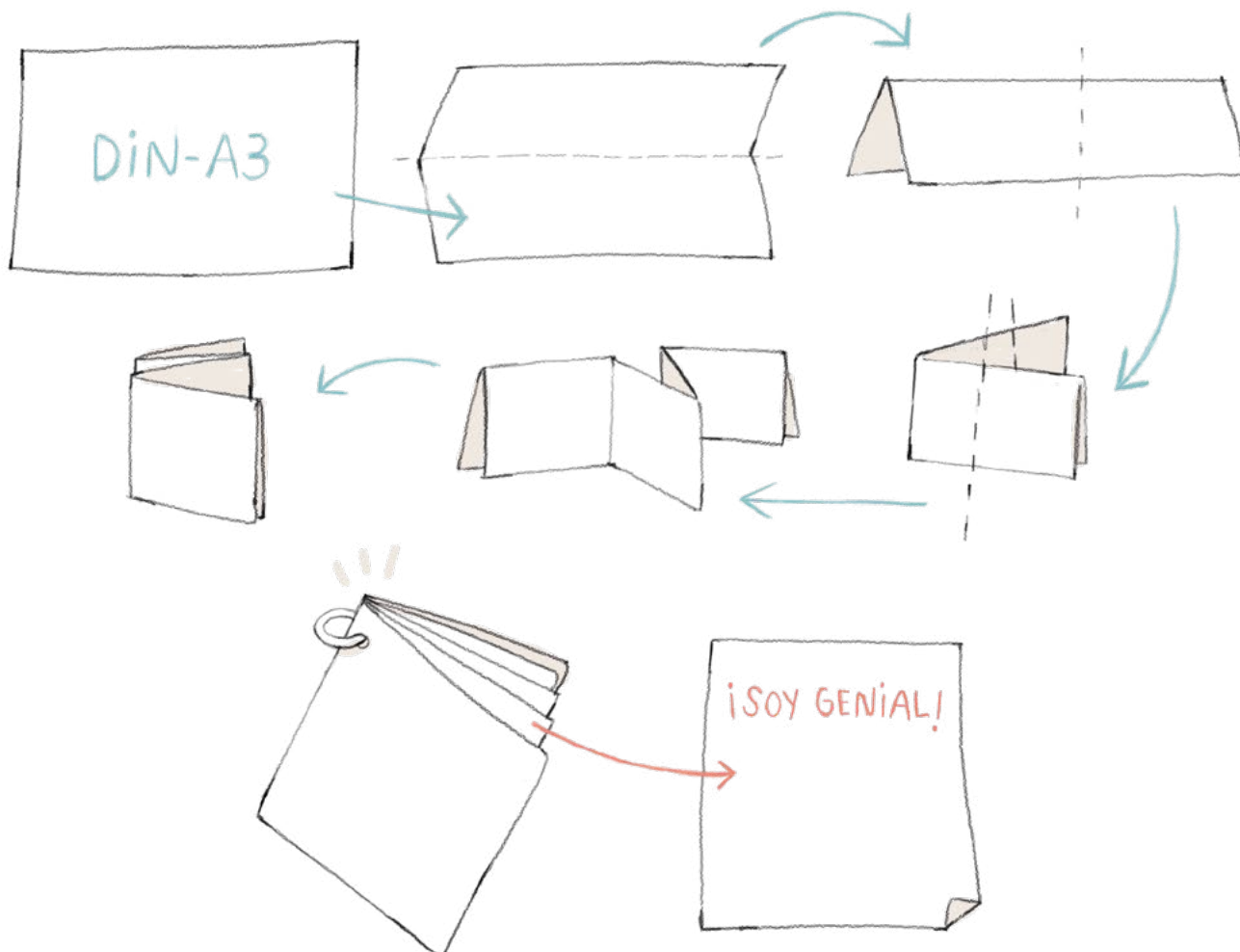
Lo más interesante de este álbum ilustrado es oírsele narrar a sus protagonistas, a modo de verdaderos libros humanos. Podemos, pues, organizar clubes de lectura donde, en pequeños grupos, cada cuál le explica y muestra su libro (o la página que acaba de realizar) al resto, que le presta total atención e incluso aplaude al terminar. Además, se puede favorecer el intercambio y el préstamo bibliotecario, para que podamos ver que estamos rodeados de seres fantásticos y totalmente diferentes.

Incluso en las reuniones con las familias este libro puede ser una buena manera de comenzar la entrevista. También en aquellos momentos en que el tono emocional sea bajo, hojear el propio libro puede ayudar a recuperar la confianza y animar a afrontar nuevos retos.

Los procesos son interesantes, por ello tomaremos nota (escrita, visual, oral) de cómo cada cual afronta la elaboración del libro, desde quienes tienen un concepto superlativo de ellos o ellas mismas, hasta quienes parecen incapaces de sacar nada en claro. El papel del grupo será aportar equilibrio, puesto que animaremos a quienes saben poco de sí mismos a que pregunten a otras personas y descentraremos un poco a quienes solo se fijan en ellos o ellas. Obviamente, si detectamos que alguien acostumbra a percibirse de manera únicamente negativa, o con tendencia a invalidarse, aprovecharemos cualquier ocasión para generar situaciones auténticas donde pueda comprobar aquello que hace bien y nos complace. Por otra parte, el hecho de sentirse una persona valorada y aceptada suele ejercer un efecto calmante en aquellas niñas y niños que requieren atención constante para hacerse presentes en el grupo.

**FELICIDAD Y BIENESTAR**

El autoconcepto es dinámico, cambia con el paso del tiempo, con las nuevas experiencias e interacciones, por lo que cualquier momento sirve para poner la lupa en las propias capacidades y cualidades. Lo que cuenta es sentirse una persona aceptada por cómo se es, sin tener que ganar o cumplir determinados cánones y expectativas para recibir reconocimiento y aprecio y esto es lo que haremos notar.





1·2

## Cada día sale el sol... y todo recomienza

Autoestima, aceptación de sí mismo/a, amor incondicional, optimismo, confianza



### FINALIDAD

En esta propuesta procuraremos desarrollar la confianza y el optimismo para afrontar la vida siendo como somos. Como se suele decir, lo importante no es lo que tenemos sino cuánto lo disfrutamos.

Para conseguir una autoestima equilibrada, además de conocernos bien debemos valorar nuestras capacidades y posibilidades de manera coherente, eso es, aceptarnos. Otra cosa para tener en cuenta es que cada día es como un estreno mundial: totalmente nuevo y lleno de promesas, si ayer fallamos, hoy nos podemos superar.

Igualmente, trabajaremos en la aceptación de las otras personas observando cómo cada habilidad, modo de ser o cualidad tiene un valor intrínseco y es de utilidad cuando se presenta la ocasión.

También sería interesante, a través de la historia que narraremos, o de otros recursos similares, introducir el concepto de aceptación incondicional, entendido como el amor y el cariño de las personas de nuestra familia y de nuestras amistades cercanas que nos quieren, pase lo que pase, simplemente por ser nosotros y nosotras.

Finalmente, podemos probar a entrenar el espíritu de superación, como forma de perseverar en la mejora personal. Es por eso por lo que decimos: cada día sale el sol y todo recomienza.

### FOCO Y ACCIÓN

Vamos a contar una historia sencilla donde algunas cualidades personales, que en apariencia carecen de importancia, demuestran su gran valor. Quien se atreva puede inventar una historia a medida del grupo al cual vaya destinada.

#### A Narración de la historia: Bobby, el perrito de un solo color

*Bobby nació junto con sus seis hermanos y hermanas, era el más pequeñito y el único que era de un solo color. Los otros perritos y perritas no duraron nada en la tienda de animales ¡eran tan graciosos y graciosas! y los adoptaron familias con niños y niñas que los querían un montón.*

*La primera noche que Bobby se quedó solito en la tienda entraron unos ladrones y, como Bobby no tenía ninguna mancha, no notaron que se movía y subía*

*bien agazapado y sin hacer ruido a despertar a la dueña que dormía en el piso de arriba.*

*Cuando se dio cuenta de lo que pasaba, la dueña hizo sonar la alarma, con lo que los ladrones salieron des-pavoridos sin poder llevarse nada. Después de atrancar bien la puerta, la dueña le dijo:*

*—¡Ven aquí Bobby, perrito valiente y bonito! ¡Ven aquí!*

*Bobby, que todavía no sabía que ése iba a ser su nombre, miró hacia todas partes, esperando ver un perro lobo, o un páchón, o un dálmata, o al menos un setter irlandés... pero solo estaba él. Levantó la cabeza y observó que la dueña le sonreía, le levantaba en brazos y acariciándolo le decía:*

*—¿Sabes Bobby? Aunque tus hermanitos eran mayores que tú y tenían manchas muy graciosas, yo te quiero a ti porque eres mi fiel amigo.*

*Luego lo dejó a los pies de la cama y con un gran bostezo añadió:*

*—De ahora en adelante tú cuidarás de mí y yo cuidaré de ti.*

#### B Conversación sobre la historia

Hay muchas narraciones infantiles que cuentan historias de este tipo, nos vienen a la memoria títulos como: *El patito feo* (H.C. Andersen), *Supermurci* (M. Carr), *Totalmente Adrián* (T. Percival), *El elefante Elmer* (D. Mckee), o *Caracol Col* (C. Parets).

Aquí, hemos querido señalar el valor de la aceptación incondicional, ya que el protagonista de la historia se sorprende enormemente al advertir que su dueña lo quiso de buen principio. Algunos títulos en esta línea serían: *Siempre te querré, pequeñín* (D. Giori), *Where's my baby* (J. Ashworth y J. Clark), *Te quiero, casi siempre* (A. Llenas), o *Cosita linda* (A. Browne).

Por ello, una de las preguntas que formularemos durante la conversación será: ¿Tu padre y tu madre (o los abuelos) te cambiarían por otro niño o niña? ¿Y si ese niño fuese más alto, listo, guapo...? ¿Por qué?

#### C Cada día sale el sol

Continuaremos con un juego en corro donde todo el mundo está en su silla excepto la persona que comienza que se pone de pie en medio (normalmente la maestra o el maestro). Esa persona se puede quedar todo el rato en el centro del círculo dando órdenes, o también

puede participar y después de dar una orden ir corriendo a sentarse en una de las sillas que quedan vacías. La persona que está en el centro del círculo dice: «Cada día sale el sol para quienes usan gafas». Entonces, los niños y niñas que llevan gafas corren a cambiarse de sitio. También puede decir: «Cada día sale el sol, para quienes: tienen un hermanito o hermanita, tienen el pelo rubio, están gorditos o gorditas, tienen sueño por la mañana, tienen miedo a las arañas, no les gusta venir a la escuela, se manchan cuando comen...»

En esta actividad es verdaderamente importante hacer aflorar situaciones reales del grupo, pero todavía lo es más evitar que alguien se sienta expuesto ante los demás, por lo que deberemos decidir bien y de antemano dónde marcamos esa línea para no cruzarla.

La canción de Nil Moliner *Sale el sol\** puede animarnos también a los mayores. El estribillo repite «sale el sol, cambia los problemas por luces de color», lo cual no deja de traer un mensaje positivo para que nos atrevamos a mejorar nuestra realidad.

## FELICIDAD Y BIENESTAR

Las propuestas de la caja de herramientas no son sino una excusa para iluminar aquellos valores, actitudes y comportamientos que queremos cultivar en la comunidad. Por eso, instituiremos maneras de hacernos saber aquello que hacemos bien, no como excusa para disculpar lo que nos sale mal, sino como lugar de donde sacar fuerzas para intentar lograr aquello que todavía se nos resiste. Queremos que los niños y niñas adviertan, poco a poco, aquello que está en su mano y lo que se les escapa y que aprendan a buscar alternativas satisfactorias para seguir adelante con sus vidas aprovechando lo mejor, es decir, potenciando las cualidades, minimizando los defectos y tratando de superar las carencias.

Si lo consideramos oportuno, podemos disponer en el aula o en la escuela de un «paseo de la fama» donde cada vez que alguien consiga algo que era verdaderamente importante, aunque costoso, tenga su estrella: María: por saber esperar; Antonio: por decir siempre por favor; Rosalía: por dejar que otros manden; Iñaki: por venir andando al cole; Arantxa: por terminarse la comida... O, simplemente, una alfombra roja, por donde caminar con satisfacción una vez se ha logrado algo valioso. La idea es que quien quiera ponerse un reto lo haga, por nuestra parte no se lo pediremos y esperaremos a que surja el momento individual de madurar y avanzar en esa dirección concreta. Si hemos escuchado la canción *Sale el sol*, otra opción consiste en colgar una tira leds de colores con una etiqueta por cada reto o problema superado. Como siempre, observaremos y documentaremos.

\* <https://www.youtube.com/watch?v=oQaG5P0K-Kk>

1.3

## Las gafas de mirar adentro

Reconocer y expresar la tristeza, la alegría y los celos, empatía



### FINALIDAD

El objetivo, aquí, es explorar algunos sentimientos, reconocerlos, ponerles nombre, asociarlos con situaciones que los producen y con algunas de sus manifestaciones externas. Después de reconocerlos en nosotras y nosotros intentaremos identificarlos en las demás personas.

Comenzaremos a descubrir la empatía observando cómo otra persona se pone en nuestro lugar, aunque la empatía no es sencilla de desarrollar porque suele confundirse con la simpatía. Sentir con otra persona implica conectar con ella sin juzgarla ni negativa ni positivamente, tan solo acompañándola emocionalmente y haciéndole saber que estamos a su lado (no de su parte).

En cuanto a los celos, nos interesa darnos cuenta de que es normal sentir celos —de hecho, mucha gente los experimenta—, identificar las sensaciones que nos producen e introducir formas de canalizarlos constructivamente y con autonomía.

### FOCO Y ACCIÓN

Para esta actividad necesitaremos 3 gafas (rojas, azules y verdes), revistas, libros ilustrados viejos, fotografías, emoticonos... con caras que expresen alegría y tristeza y un par de cartulinas para pósters.

#### A Presentación: «Las gafas de mirar adentro»

Comenzaremos diciendo los nombres de todas las personas que conocemos que usan gafas. Cuando ya tengamos una lista bien larga, preguntaremos ¿por qué todas estas personas llevan gafas? Obviamente, las respuestas explicarán problemas de visión y dificultades para ver las cosas claramente. Pues bien, las gafas normales sirven para ver bien por fuera. Pero hoy, tenemos unas gafas especiales para ver bien por dentro. Si nos las ponemos, ¿qué veremos? Aquí las respuestas serán más variadas, puede que se refieran al esqueleto y a los órganos internos, algo que en el hospital se ve con aparatos de rayos X. Nuestras gafas son aún más especiales, pueden ver cómo nos sentimos. Primero probaremos las azules, que son para la tristeza. Luego, las rojas, que son para la alegría. Y al final, las verdes, las de los celos.

Podemos encontrar gafas de baratija de esos colores, o fabricarlas con cartulina u otros materiales o, simplemente, usar papel de celofán de los colores que nos interesan.

#### B Conversación sobre la alegría y la tristeza: póster

Nos ponemos las gafas rojas, las que ven cuándo estamos alegres y decimos algo que nos hace sentir así. Generalmente, el maestro o la maestra es quien participa primero para que se comprenda bien qué se propone y, en principio, todas las respuestas se aceptan sin juzgarlas ni criticarlas. Preguntamos quién quiere ponerse las gafas y contar algo que le cause alegría.

Por ejemplo:

- Yo me pongo alegre cuando mi perrita me lame.
- Yo me siento alegre cuando hay tortilla de patatas para cenar.
- Yo estoy alegre cuando salgo al parque.
- A mí me alegra ver a la gente reír.
- Yo me pongo supercontenta cuando gano al juego de la oca.

Luego exploraremos qué notamos cuando estamos alegres:

- Estoy contenta, me siento bien.
- La boca dibuja una sonrisa y los ojos brillan mucho.
- Los ojos se ponen como dos rayitas.
- Salen hoyuelos en las mejillas.
- Tengo cosquillas por dentro.
- Me dan ganas de hacer muchas cosas.
- Pego saltitos, aplaudo, canto y bailo.
- No quiero que se acabe nunca.
- Me tiro al suelo por la emoción y chilló.

¿Y si queremos saber si otra persona está alegre, cómo lo averiguamos? Haremos la prueba poniendo las imágenes que hemos preparado en el centro. Quien vea la imagen de una persona que expresa alegría la coge y la pegamos en el poster de la alegría. Luego miramos atentamente las fotos que quedan en el suelo y preguntamos ¿qué les pasa? ¿cómo lo sabemos? El resto de las imágenes solo reflejan tristeza y conversamos acerca de ese sentimiento igual que hicimos antes y las pegamos en el poster de la tristeza. Notaremos que la tristeza es visible por el llanto, la cabeza baja, los hombros caídos, la comisura de los labios hacia abajo, los ojos hinchados, suspiros, querer estar solo o sola, sentir peso en los pies, un nudo en el estómago, sin ganas de hacer nada, etc.

#### C Juego de expresión corporal

Mejor en círculo para vernos bien, sin decir nada ni hacer sonido alguno, tendremos que demostrar si estamos alegres o tristes. Hagamos una prueba: ¡Estoy alegre! Y observamos muecas, gestos, acciones... ¡Estoy triste! Y vemos posiciones encogidas, simulacros de

lloros, caras de pena... Ahora vamos a complicarlo diciendo algo que nos pasa y tienen que adivinar el sentimiento que provoca esa situación y mostrarlo con lenguaje corporal. Por ejemplo: me dan un regalo, me caigo y me sale sangre de las rodillas, no encuentro mi cuento favorito, me voy al parque con la bici... Entre estas situaciones podemos infiltrar algunas que sean reales: me empujan en el patio, me gritan en la oreja, nadie quiere jugar conmigo, la tarea me sale muy bien, la maestra me felicita, soy obediente, ayudo a todo el mundo, presto mis juguetes, etc. En caso de desear complicar la situación, según convenga a la madurez del grupo, podemos recurrir a situaciones ambiguas que a unas personas les causan alegría y, a otras, tristeza: en casa me han dicho que tendré una habitación solo para mí, me toca llevar la ropa usada de mi hermana o hermano mayor... Así comenzamos a ver que aquello que produce tristeza o alegría cambia de una persona a otra y que el modo en cómo nos sentimos depende de aquello que vemos cuando miramos dentro (del color de las gafas que usamos).

Esta actividad acabará generando barullo, pero podemos controlarlo bien mezclando situaciones que causan alegría (jolgorio) con otras que producen tristeza (calma).

#### **D Ovillos de celos y empatía: te entiendo**

Para tomar conciencia de los celos sin sentir culpabilidad, de la empatía como apoyo emocional (aquí por parte del maestro o maestra) y de la regulación positiva usaremos las gafas verdes. Explicamos que cuando nos ponemos las gafas verdes nos volvemos muy, muy, pero que muy pequeñitos y pequeñitas, porque estas gafas nos hacen ver los celos que salen de dentro cuando notamos que otras personas tienen algo que también quisiéramos tener, pero no sabemos cómo conseguirlo (frustración). Pondremos algunos ejemplos y pediremos que se sienten en el suelo quienes estén de acuerdo o les sucede algo de lo que decimos:

—Tengo celos cuando el bebé está en brazos de mamá. A los que se sientan les decimos: Te entiendo, eso es normal, les pasa a muchas personas con bebés en la familia.

—Tengo celos cuando el maestro o la maestra felicita a otro compañero o compañera. Te entiendo, eso es normal, a todo el mundo le pasa alguna vez.

—Tengo celos cuando alguien tiene un juguete que yo no tengo. Te entiendo, eso suele suceder, a veces pasa que nos sentimos así.

—Tengo celos cuando mis hermanos y hermanas mayores se acuestan tarde. Te entiendo, eso es normal, todos quisiéramos tener las ventajas de ser mayores.

Una vez en el suelo, formamos ovillos lo más encogidos que podamos. Los celos nos aprietan por dentro, aunque abramos los ojos, como tenemos la cabeza medida entre las piernas no vemos casi nada y nos duele todo el cuerpo estando así, porque casi no podemos ni respirar. ¿Cómo hacemos para sentirnos mejor?

Abrimos los brazos y nos estiramos en el suelo con las manos en la barriga, respiramos poco a poco, una vez, dos, tres... luego pensamos en algo alegre que nos haya pasado hace poco y nos decimos ¡eres grande, eres una persona maravillosa! Y despacito nos vamos levantando y sintiendo mejor. Ha de quedar claro que el ovillo de los celos no se deshace pegando, gritando o portándose mal, sino que como está dentro de cada persona, se deshace con calma y mucha paciencia, eso para comenzar.

### FELICIDAD Y BIENESTAR

Es importante, por parte del equipo docente, enriquecer el vocabulario emocional del alumnado, ya que muchas veces, cuando le ponemos nombre al sentimiento que expresa un niño o una niña observamos cómo comienza a serenarse, porque percibe nuestro reconocimiento. Así, si verbalizamos: te sientes dolida, estás frustrado, sientes que no has conseguido lo que querías... ya no hace falta seguir llorando desesperadamente, pataleando, chillando o llamando la atención de cualquier otro modo y podemos trabajar en una solución. Otra cuestión para tener en mente es que todos los sentimientos son legítimos y no hay necesidad de censurarlos. Lo que sí puede resultar inaceptable es una conducta negativa como resultado de una gestión emocional inapropiada. En este caso, después de reconocer el estado emocional, llamaremos la atención del niño o niña para que detenga su comportamiento y le mostraremos alternativas para canalizar su energía emocional.

Los celos están muy presentes en la infancia y suelen ser muy incomprensidos por parte de las personas adultas, lo cual los exacerba. Hacen que sintamos frustración y experimentemos malestar, cambios de humor, rechazo, terquedad, etc. Cuando sentimos «sana envidia» damos muestras de admiración por los logros de otra persona, pero cuando esos logros afectan nuestra autoestima, haciéndonos empequeñecer, necesitamos encontrar otra salida. Normalmente, precisaremos ayuda para entender que todos nuestros deseos no se pueden cumplir y, también, en estos momentos que vivimos como pérdidas. La empatía por parte de otro ser humano es lo que funciona mejor en estos casos: un abrazo insospechado, una pequeña broma, incluso una mirada de aprobación ejercen una influencia positiva. Nos interesa, pues, ayudar a tomar conciencia de los estados emocionales y aprender a gestionarlos: ¿Qué gafas llevas puestas hoy? ¿Qué te parecería si las cambiamos por otras? ¿Y cómo lo hacemos?

Entre los cuentos que tratan los celos sugerimos: *Ana no quiere crecer* (R. Rius), *Cuando estoy celoso* (T. Moroney), *¡Porque siempre va a ser así!* (J. Trebier), *El cambalache* (J. Ormerod), *César Celosaurio* (B. Moses), o *¡Papá es mío!* (I. Brenman).

1.4

## ¿Cómo es la belleza?

Emociones estéticas, parafraseo, empatía



### FINALIDAD

Las emociones estéticas tienen relación con el arte y la belleza que son modos de gozar y sentir satisfacción y placer al percibir algo que nos conmueve. Por ello, aprender a emocionarse ante una puesta de sol, el brillo de la luna llena, una melodía, un ritmo, la perfección de una concha marina, el sonido del viento en las hojas, una mirada de complicidad, una representación teatral, un espectáculo de danza, una escultura, un olor, una persona durmiendo plácidamente, etc., abre puertas a la felicidad. La belleza solo existe para quien la aprecia con su particular sensibilidad, la de su cultura y su tiempo y crea una sensación tranquila de plenitud, comunión con el universo y bienestar general. Disfrutar con la belleza proporciona, sin lugar a duda, un recurso vital de incalculable valor y, aunque no lo parezca, la sobreestimulación va en contra de la capacidad de mantener activa la curiosidad que nos permite maravillarnos ante lo simple y cotidiano.

Con respecto a la empatía, en esta ocasión nos centraremos en manifestar interés por saber cómo se sienten los compañeros y compañeras con una sencilla fórmula de parafraseo.

### FOCO Y ACCIÓN

Organizaremos un pequeño taller multisensorial para recrear nuestros cinco sentidos o tal vez uno solo, como mejor veamos. Queremos crear un ambiente de calma, lentitud, asombro y placer donde pasar un buen rato sin más.

#### A El espejito de las palabras

Antes que nada, trabajaremos un poco con el espejito de las palabras. Para mostrar cómo funciona nos basta con uno que pasaremos de mano en mano, pero para el taller convendría disponer de un espejito por pareja (puede ser real o simplemente recortado). El espejito de las palabras, en vez de reflejar la cara, refleja las palabras y es muy curioso porque en lugar de orejas tiene un par de corazones que le sirven para escuchar con muchísima atención y amor lo que dicen las otras personas. ¿Quién quiere decir algo para ver cómo funciona? Esperamos a que alguien intervenga y con el espejito en las manos repetimos casi literalmente lo que

dijo la otra persona y al final le preguntamos ¿te he comprendido bien? O, si lo preferimos, por ser más fácil, podemos simplemente preguntar ¿correcto?, manteniendo siempre la misma fórmula. Después de varias intervenciones preguntaremos quién quiere usar el espejito de las palabras, de modo que quien lo sostenga deberá encargarse de parafrasear, aunque daremos perfectamente por válido que demuestre que escucha con gran atención e interés. Este espejito colgará de un lugar bien visible de la sala y, cuando queramos que alguien se entere muy bien de lo que queremos decirle, le pediremos que lo sostenga mientras le transmitimos el mensaje.

#### B Preparación de los ambientes sensoriales

- Para el olfato necesitamos hierbas aromáticas, chocolate, rosas, café y otros elementos que huelan muy bien y los pondremos en saquitos de tela opacos donde al estrujarlos levemente desprendan su aroma.
- Para el oído necesitamos reproductores y cascos, música tipo zen y sonidos de la naturaleza<sup>1</sup> o piezas de música clásica<sup>2</sup>, una cajita de música, un palo de la lluvia, etc.
- Para el tacto dispondremos de telas suaves de terciopelo y seda y objetos naturales, pelotas antiestrés, objetos agradables al tacto como plumas, caracolas, piedras de río, peluches, globos rellenos con distintos materiales (arroz, harina, garbanzos), etc.
- Para la vista podemos usar juegos de luces y sombras, vídeos sobre el fondo del mar, pinturas, esculturas o imágenes de la naturaleza, calidoscopios, bolas decorativas de nieve, una vela led, un bote con una tira de leds de colores, etc.
- Para el gusto, podemos ofrecer fruta pelada, galletas, etc., cuidando las posibles intolerancias.

#### C Recorrido sensorial en parejas

Identificamos cada ambiente con uno de los 5 sentidos para facilitar su localización y formamos parejas o facilitamos que las formen libremente. A cada pareja le damos un medallón que marca el recorrido a seguir, de modo que regulamos el número de parejas que están simultáneamente en el mismo espacio. Aunque también

<sup>1</sup> Como <https://www.youtube.com/watch?v=6CoMDwhfaew>

<sup>2</sup> Por ejemplo, *Plaisir d'amour* (J.P. Martini) <https://youtu.be/y5Y6RMYdd9M>

podemos utilizar cualquier otra estrategia organizativa con la que los niños y niñas estén habituados (por colores, etc.). El otro miembro de la pareja lleva colgado un espejito de las palabras.

Siempre que sea posible, será preferible realizar el taller con medio grupo para que puedan disfrutarlo mejor. Una vez montados, los distintos espacios sensoriales pueden mantenerse durante el tiempo que se estime necesario, completando y variando los materiales según veamos.

Para participar en el taller hay varias consignas que establecen la rutina a seguir:

1. Siempre vamos en pareja.
2. Seguimos el orden que marca el medallón.
3. Somos personas silenciosas, hablamos flojito, nos movemos despacito y vamos con calma.
4. Al escuchar el primer aviso de recoger el espacio lo ordenamos perfectamente.
5. Al escuchar el segundo aviso nos sentamos cara a cara con la pareja y le preguntamos cómo se ha sentido y le repetimos lo que nos dice antes de que nos haga la misma pregunta (espejito de las palabras).
6. Al escuchar el tercer aviso nos dirigimos a explorar el siguiente espacio.

En el momento de explicar las consignas podemos aprovechar para practicar con el espejito de las palabras y pedirle a alguien que parafrasee lo que acabamos de decir, por ejemplo: «tú quieres que vayamos de dos en dos, ¿te he comprendido bien?», o «tú dices que tenemos que seguir el orden del medallón, ¿te he comprendido bien?». Pero basta con prestar atención.



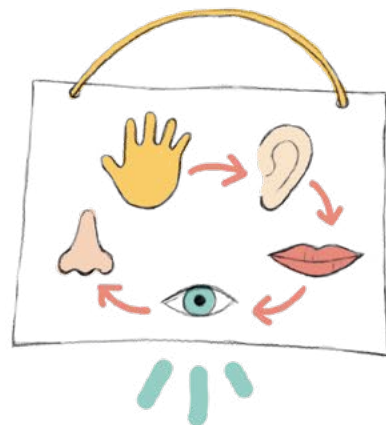
## FELICIDAD Y BIENESTAR

Asombrarse ante lo ordinario y dar gracias por lo que nos rodea nos ayuda a vivir una vida extraordinaria y feliz. Por ello, generaremos y aprovecharemos momentos de calma y bienestar para tomar conciencia de la magia del momento que compartimos por el simple hecho de escuchar juntos el canto de un pájaro, ver descender las gotas de lluvia en el cristal, cantar al unísono, observar cómo un rayo de sol juega con un prisma, escuchar el sonido de la voz que lee un poema lentamente o narra el mismo cuento otra vez, oler la primavera, etc. También efectuaremos comentarios sobre algo que nos pareció bonito, o preguntaremos qué les parece, en sentido estético, algo que estemos observando.

Hablaremos del placer que nos proporcionan las cosas sencillas y sin aleccionar, en algún momento contrastaremos estas emociones estéticas con el nerviosismo y estrés que nos generan los videojuegos y las pantallas cuando abusamos de ellas. Comentaremos la capacidad de todo ser humano para crear belleza a su alrededor con orden, limpieza, cuidado, sensibilidad, creatividad e invitaremos en numerosas ocasiones a ser «artistas» de lo cotidiano y también «artistas» productores de obras de arte.

Procuraremos tener en nuestra biblioteca álbumes bien variados con ilustraciones bellas y de calidad. Algunos ejemplos: *Donde duermen los monstruos* (M. Sendak), *El monstruo de colores* (A. Llenas), *El muñeco de Nieve* (R. Briggs), *El grúfalo* (J. Donaldson y A. Scheffler), o *Cómo atrapar una estrella* (O. Jeffers), incluso libros de fotografía y de arte.

También colgaremos en un lugar de honor los bonitos dibujos con que las niñas y niños de clase suelen obsequiarnos. Y siempre se los agradeceremos con un gran elogio.



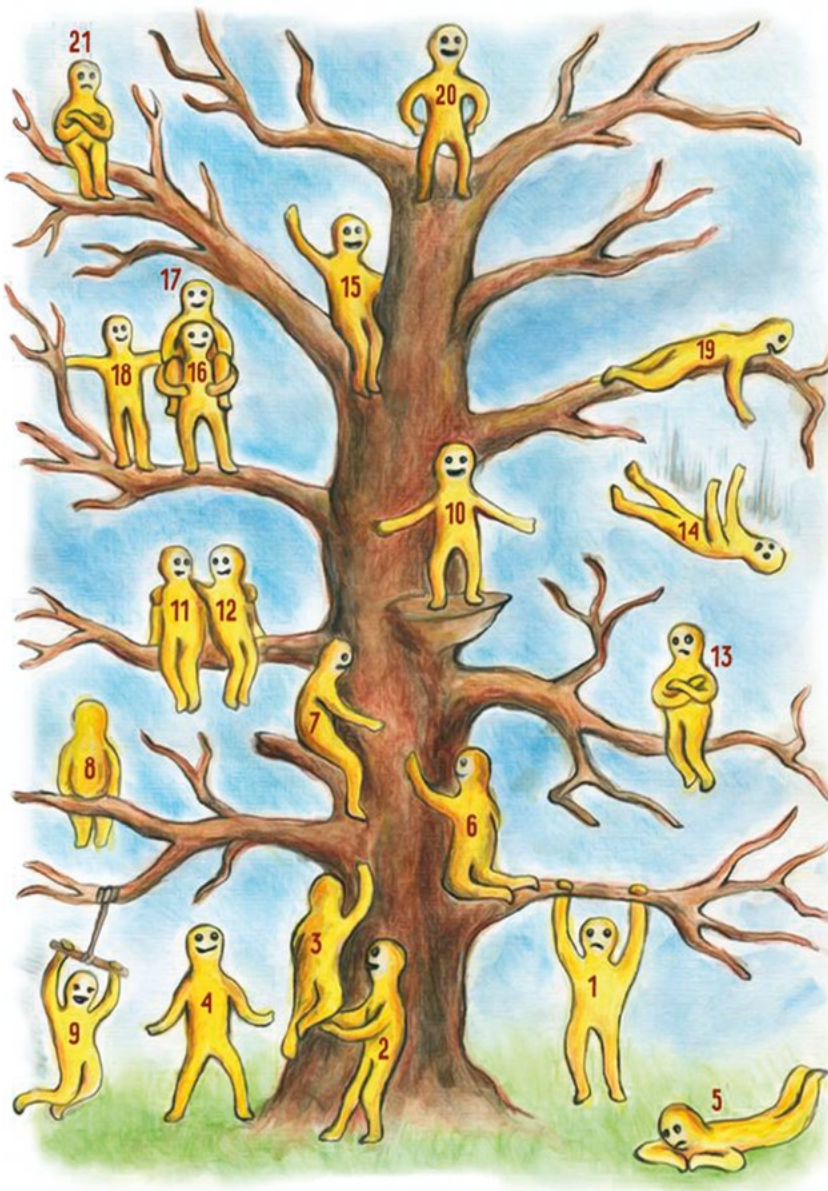


## Evaluación

El psicólogo británico Pip Wilson creó esta prueba para determinar el estado emocional. Los «blobs» son figuras amorfas con quienes puede identificarse cualquier persona.

Para realizar esta actividad pedimos a los niños y a las niñas que miren bien a los muñequitos, que observen qué hacen. Luego, les preguntamos: «si tú fueses uno de estos muñequitos, ¿cuál serías?». A medida que nos van señalando su elección, anotamos su nombre al lado de la figura. El objetivo de la actividad es general la reflexión docente acerca de los estados emocionales del alumnado».

La interpretación clásica del test se suele efectuar en base a los parámetros que mostramos a continuación y que pueden servirnos para llamarnos la atención sobre algunas respuestas para, a partir de ahí, descubrir qué emociones debemos trabajar, cuál es el tono del grupo, situaciones más urgentes, autoconocimiento, etc.



**Figuras 1, 3, 6 y 7** Representan una persona motivada, que no teme a los obstáculos o a las barreras que puedan presentarse en su vida.

**Figuras 2, 11, 12, 18 y 19** Muestran una persona sociable y comunicativa, que apoya a sus amigos y busca ayudarlos.

**Figura 4** Indica una vida estable, sin embargo, busca alcanzar el mayor éxito posible, siempre y cuando no tenga que superar demasiadas dificultades en el proceso.

**Figura 5** Revela sensación de agotamiento y debilidad, poca energía y falta de motivaciones.

**Figura 8** Apunta a quien le gusta perderse en su interior y vivir en su propio mundo y que disfruta meditando sobre sus asuntos y sobre su persona.

**Figura 9** Caracteriza a una persona alegre que adora la diversión.

**Figuras 10 y 15** Definen a una persona que se adapta a la vida con normalidad y se siente cómoda en su entorno, su situación es óptima.

**Figuras 13 y 21** Muestran alguien que suele vivir encerrado en sí mismo o misma que, por lo general, se preocupa mucho y evita el contacto con otras personas siempre que pueda hacerlo.

**Figura 14** Esta figura representa a quienes están al borde de un colapso emocional y que quizás esté atravesando una crisis.

**Figuras 16 y 17** Demuestra agotamiento por ser el sostén de otra persona, sin embargo, el número 17 le está dando un abrazo lo cual indica mucha atención del entorno.

**Figura 20** Esta es la figura que suelen elegir quienes tienen alta autoestima, líderes naturales a quienes otras personas suelen acudir para escuchar la opinión.

Sin embargo, la prueba de ninguna manera determina un estado emocional verídico al cien por cien y, mucho menos, permanente por lo que recomendamos, en todas las evaluaciones, recurrir al grupo focal que tiene la ventaja de que no necesitamos evaluar individualmente para obtener evidencias sobre cómo han funcionado las intervenciones, qué poso están dejando en el grupo y en qué aspectos debemos incidir. Además, suele ser verdaderamente revelador conversar con cada niño y niña sobre las figuras elegidas porque entonces es cuando nos encontramos con respuestas fuera de guion muy iluminadoras.

En este caso, elegiremos 8 niños y niñas totalmente al azar y, en otros grupos focales, extraeremos una nueva muestra entre las personas restantes para que todo el mundo acabe participando en alguna de estas conversaciones. Preparamos, también, con el equipo docente, el guion de preguntas (cuanto más abiertas mejor) que servirán de hilo conductor y que podrían partir de una selección de 5 o 6 de entre las siguientes:

¿Quién se acuerda de algo maravilloso sobre él o ella?

¿Quién se acuerda de algo maravilloso sobre otras compañeras y compañeros?

¿Os gusta mirar vuestro libro? ¿Por qué?

¿Habéis mirado algún libro distinto del vuestro? ¿Qué pensasteis?

¿Alguien ha conseguido hacer algo que le ha costado mucho?

¿Quién conoce a Bobby? ¿Cómo es?

Entre todos y todas, ¿podemos decir cosas que hacemos bien?

¿Si yo pongo esta cara (alegría, tristeza), cómo estoy?

¿Alguien tiene algo triste que contar? ¿Y algo alegre?

¿Qué sabemos sobre los celos?

Entre todos y todas ¿podemos decir cosas muy bonitas que nos emocionen?

¿Cómo funciona el espejito de las palabras?

¿Alguien se ha interesado por saber cómo te sientes?

¿Queréis añadir algo más?

El guion es orientativo, esto significa que no dirigimos la conversación para obtener las respuestas deseadas (no se trata de un examen), sino que dejamos que tome su propio rumbo para que las niñas y los niños que participan se extiendan sobre aquello que les resultó más significativo. Solamente intervenimos para centrar el tema o para formular preguntas que inviten a seguir hablando.

La información que se obtiene en un grupo focal se analiza en equipo. Por ello, al terminar las actividades de cada carpeta es el momento ideal para que en una reunión de coordinación podamos valorar nuestras observaciones, sacar conclusiones en común y ver qué nos conviene reforzar o cambiar. Lo que pretendemos es ir aprendiendo cómo transformar nuestra comunidad de infantil en una comunidad de felicidad y bienestar, algo de lo que todas y todos nos beneficiamos.

Si algún equipo desea documentar todo el proceso que está siguiendo, también en esta reunión se comparten evidencias (fotos, trabajos, comentarios de las niñas y niños, observaciones, etc.) que luego se seleccionan y organizan de modo que luego sea posible compartir y difundir este trabajo reflexivo en foros educativos de distinta índole, comenzando por la web de la escuela.





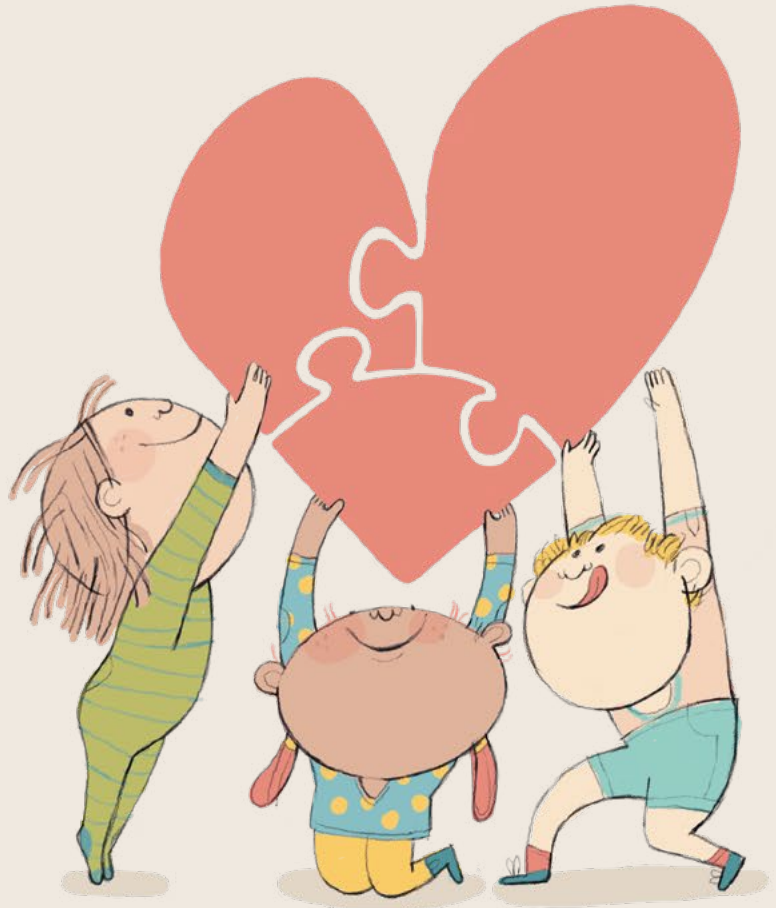




2

carpeta

Cohesión de grupo,  
pertenencia y cuidado  
mutuo



# 2

carpeta

## Cohesión de grupo, pertenencia y cuidado mutuo

### 2-1

#### **Kikiriki ¿quién está aquí?**

Cohesión de grupo, presentación, atención, espera

### 2-2

#### **Abrazos y mimos**

Cohesión de grupo, conocimiento, afecto

### 2-3

#### **El tiburón, la ola gigante y el submarino**

Cohesión de grupo, cooperación, pertenencia, cuidado mutuo

### 2-4

#### **Bebé se porta mal**

Regulación emocional, empatía

#### **Evaluación**

2.1

## Kikirikí ¿quién está aquí?

Cohesión de grupo, presentación, atención, espera

### FINALIDAD

Comenzaremos el trabajo de cohesión de grupo por las dinámicas de presentación que, sin profundizar demasiado en cómo es cada persona, promueven el respeto mutuo y la aceptación.

En esta ocasión se trata de realizar distintos juegos con el nombre de cada persona. También practicaremos la paciencia y la espera, porque no siempre le toca a la misma persona ser la primera en participar y la impaciencia, hoy en día, cuesta de manejar.

### FOCO Y ACCIÓN

Esta propuesta es una manera lúdica de pasar lista, manteniendo la atención y fomentando el reconocimiento de las personas del grupo, en este caso, de su voz.

#### A Kikirikí ¿quién está aquí?

Todos y todas tienen la cabeza sobre la mesa encima de los brazos. El maestro o la maestra canta «Kikirikí ¿quién está aquí?» marcando las sílabas y tocando unas 8 cabezas. Al acabar la cancioncilla la persona que siente la mano en la cabeza, la levanta y dice con voz clara: ¡Buenos días! Entonces, el resto, sin mirar, dicen el nombre del niño o la niña que creen que es, por ejemplo: Ainhoa. Cuando lo aciertan, Ainhoa, vuelve a ocultar su cara entre los brazos y el juego sigue. También se puede jugar sentados y sentadas en corro mirando hacia fuera. La maestra o el maestro se sitúan dentro del círculo y van cantando y tocando cabezas.

#### B Nombres con ritmo

Otra manera de jugar con nuestros nombres consiste en que, siguiendo un determinado orden (o cuando el maestro o la maestra le señalen), cada persona dice su nombre acompañándolo de una palmada en cada sílaba: Pa-tri-cia, Bik-tor, I-bra-him. El resto repiten el nombre y las palmadas después de que cada persona se presente.

#### C Soy (nombre) y saludo así

En corro una persona da un paso adelante, dice: «soy (nombre) y saludo así» (hace un gesto o movimiento). A continuación, todos y todas le decimos «hola (nombre)» y repetimos el mismo gesto con que nos saludó.



Las acciones pueden ser una reverencia, un salto, una seña, un meneo, una mueca, etc.

#### D Hacer el pasillo

Nos ponemos en dos filas cara a cara, formando un pasillo. Cuando pasa una persona la aclamamos diciendo su nombre y aplaudiendo en cada sílaba.

#### E El trenecillo

La maestra o el maestro son una locomotora a la cual se irán añadiendo vagones al ritmo de una canción. Los niños y las niñas están de pie formando un corro y el trenecito circula por su interior, hasta que al final, cuando ya se han añadido todos los vagones sale a hacer un pequeño e inesperado recorrido. Una tonadilla para acompañar este juego podría ser:

*Corre, trenecito,  
por la carrilera.*

*Prende y se apaga  
junto a la estación.*

*Alí, aló  
que suba la pasajera.*

*Alí, aló  
(nombre) ya subió.*

#### F Uno, dos, tres, ¡soldadito inglés!

Igual que en los otros juegos, aquí se practica también la espera, más aún tratándose de permanecer como estatuas sin moverse. Una persona de cara a un árbol o pared canta la canción mientras el resto aprovecha para avanzar en su dirección sin que los vea. Cuando la persona que canta se da la vuelta, dice los nombres de quienes pudo ver moviéndose, con lo que deben volver a comenzar desde el punto de partida.

## FELICIDAD Y BIENESTAR

Una de las ventajas de los juegos infantiles de toda la vida es que los niños y las niñas los hacen extensivos a sus espacios de juego libre reinterpretándolos incansablemente.

La paciencia y la espera son activas cuando hay anticipación, confianza y esperanza, algo muy distinto de la conformidad y la resignación. Para educar la paciencia, lo primero es predicar con el ejemplo manteniendo la compostura en situaciones frustrantes. Por otro lado, saber esperar no es algo que se consigue de golpe cuando las expectativas son cumplir los deseos al instante, o sea que iremos entrenando la paciencia en diversas situaciones. Algunos álbumes interesantes son: *¡Yo primero!* (H. Lester), *Espera* (A. Portis), o *Espera un momento* (A. Kranendonk).

2·2

## Abrazos y mimos

Cohesión de grupo, conocimiento, afecto



### FINALIDAD

Para el bienestar personal es muy importante que se creen vínculos positivos entre los distintos miembros del grupo. De este modo, todos y todas sienten que se les toma en cuenta y que son personas valiosas. Las relaciones positivas actúan de manera preventiva ante la exclusión, el ausentismo, la violencia y otras conductas nocivas que una vez instauradas enrarecen el clima emocional del grupo y entorpecen, en gran manera, su marcha. Por ello merece la pena crear a posta espacios de sana diversión donde todos y todas se relacionan bien entre sí, en lugar de esperar que estos vínculos surjan al azar.

El objetivo de la propuesta es favorecer el contacto entre los miembros del grupo en base a características compartidas con distintas personas. Así, vamos descubriendo puntos en común y diferencias que hacen que nuestro grupo sea único.

### FOCO Y ACCIÓN

Pasaremos un buen rato con el juego de los abrazos colectivos, una dinámica que repetiremos en incontables ocasiones tan solo variando algunas consignas.

#### A Abrazos en grupo

Nos colocamos en corro dejando el centro libre. La maestra o maestro también participa dando y cumpliendo las consignas para que quienes las cumplan se lancen al centro para abrazarse en grupo. Comenzamos con las consignas, por ejemplo:

- Abrazo de chicas.
- Abrazo de pelos rubios.
- Abrazo de orejas (¡todo el grupo!)

No solamente las características físicas o el vestuario nos permiten jugar, también las preferencias y gustos personales:

- Abrazo de quienes ya han cumplido 4 años.
- Abrazo de quienes tienen perro en casa.
- Abrazo de quienes tienen hermanitos o hermanitas peques.

- Abrazo de quienes les gusta cantar y bailar (el color azul, el helado de chocolate, la lluvia)
- Abrazo de quienes hablan otro idioma en su casa.
- Abrazo de quienes quieren ser bomberos o bomberas (cocineras, médicos, cantantes, astronautas)
- Abrazo de quienes no les gusta la escuela (piscina, hospital, parque)

Por supuesto, podemos centrarnos en maneras de ser y sentimientos:

- Abrazo de personas valientes (amorosas, vergonzosas, simpáticas, tranquilas)
- Abrazo de personas que hoy están tristes (enfadadas, felices, alegres)

Como se ve, es un juego que se puede transformar de mil maneras y no solo con respecto a las consignas, ya que en lugar del abrazo colectivo pueden ser cosquillas, caricias e incluso poner música y salir al centro en plan pista de baile. En el momento en que el grupo domine el juego, las consignas pueden pasar a darlas los niños y niñas.

### FELICIDAD Y BIENESTAR

Cualquier canción infantil del repertorio tradicional se puede usar para cohesionar a nuestro grupo. Por ejemplo, *La gallinita ciega* o *Que llueva, que llueva* que, en muchos lugares se juega así: una pareja se pone de pie cara a cara y con las manos unidas formando un arco que sube y baja al ritmo de la música, mientras el resto del grupo pasa por debajo cantando. Al acabar la última sílaba de la canción una persona queda atrapada dentro del arco y, muy en secreto, la pareja le pregunta si prefiere bombón o helado (azul o amarillo, día o noche, lo que sea, pero a todos se les pregunta lo mismo) y según lo que respondan quedan adjudicados a uno u a otro de la pareja y se le agarran a la cintura. Cuando la última persona en ser atrapada hace su elección, se marca una línea en el suelo y tiran bien fuerte para ver si gana el equipo «bombón» o el equipo «helado». Gana, obviamente, quien no cruza la línea.

Uno de los elementos que cuidaremos será la pronunciación correcta del nombre de cada niña y de cada

niño, especialmente cuando provienen de otras culturas. En algunas escuelas, se graban cintas con las voces de algún familiar dejando un mensaje cariñoso donde aparece el nombre de la niña o del niño muy claramente y de ahí también podemos aprenderlo. El respeto por el nombre y por la identidad de cada persona resulta fundamental para que pueda sentirse acogida y respetada.

Una bonita tradición africana consiste en colocar a la persona que ha tenido un mal comportamiento en el centro del grupo. El resto, sin decir nada, se levantan una a una y se dirigen a ella para darle un abrazo, un beso, una palmadita en la espalda, chocar las manos en alto o acariciarle, cada una lo que prefiera ofrecerle. Así le recuerdan que le valoran y en silencio esperan por si quiere pedir disculpas o proponer una solución, pero no se la exigen.

Nos podemos acompañar de cuentos como: *Abrazos para ti* (P. Gershator y M. Green), *La babosa cariñosa* (J. Willis), o *Investigamos sobre los abrazos* (N. Fernández Selva).

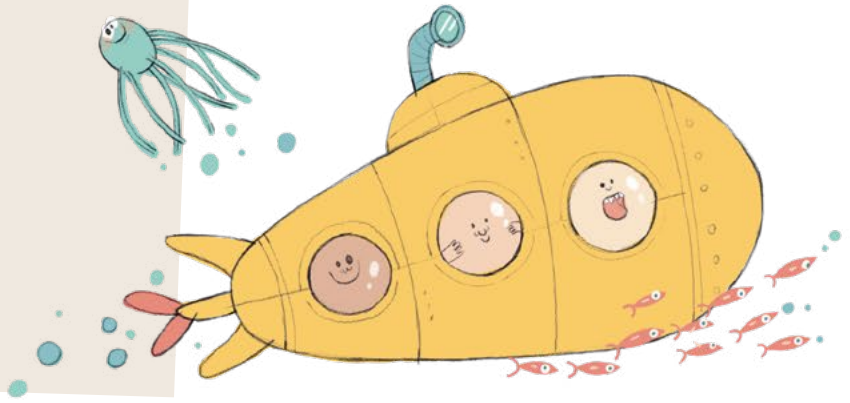
Si queremos profundizar en el tema de los mimos podemos averiguar cómo son los abrazos, arrullos y achuchones de distintas personas y, tal vez, fotografíarlos y exponerlos ¡siempre agrada ver cómo las personas se quieren!



2 · 3

## El tiburón, la ola gigante y el submarino

Cohesión de grupo, cooperación,  
pertenencia, cuidado mutuo



### FINALIDAD

El eje central de esta propuesta es la cooperación entre los miembros del grupo. Existen muchas razones para cooperar, pero en esta dinámica se tratará de «supervivencia». Lo cierto es que, a pesar de que los libros de historia suelen destacar los episodios bélicos, la humanidad ha dedicado muchos más esfuerzos a cooperar que a competir o a luchar.

La cooperación no debe entenderse como distribución de tareas (repartir), ya que sirve para lograr objetivos que un individuo en solitario no puede alcanzar.

### FOCO Y ACCIÓN

En esta dinámica socioafectiva observaremos la actitud competitiva o cooperativa de los miembros del grupo, su conciencia de pertenencia al grupo y la capacidad de ayudarse y protegerse entre sí. También se nota quiénes se arriesgan más y quiénes buscan seguridad. Como la dinámica suele ser muy divertida y energizante, proponemos tres niveles distintos de juego, pero quien quiera puede pasar directamente al tercer nivel.

#### A El tiburón (primer nivel)

Dibujamos con tiza una isla bien grande en el suelo (también sirve una tela, hojas de periódico, un gran trozo de papel, aros), y el resto del espacio simboliza el mar. Los niños y las niñas nadan libres y felices (podemos narrar la escena con todo lujo de detalles). Pero deben prestar mucha atención porque en esas aguas habita un peligroso tiburón. Cuando al tiburón (docente) le entra el hambre toca el triángulo bien fuerte (sirve cualquier otra señal) para que sepan que va a salir a cazar. Eso les da tiempo para correr a refugiarse en la isla.

El tiburón hambriento caza a tantos nadadores y nadadoras como puede y los sienta a un lado desde donde observan cómo sigue el juego, mientras vuelve al fondo del mar. Entonces los y las bañistas regresan al agua, pero la historia se repite una y otra vez, hasta que ya van quedando menos bañistas o ninguno.

#### B El tiburón y la ola gigante (segundo nivel)

En esta versión del juego, cuando viene la ola gigante se lleva una parte de la isla. Cada vez que viene la

ola dibujamos la isla más pequeña (doblamos la tela, retiramos algunas hojas de periódico o cortamos un pedazo de papel, guardamos aros), con lo que el grupo de bañistas corre mayor riesgo y tiene más dificultad para ponerse a salvo. Mientras todos y todas caben en la isla, la cosa va más o menos bien, pero cuando la isla ya es muy chiquita es cuando algunas personas luchan para entrar a toda costa y, entre las que están a salvo, algunas agarran y ayudan a las demás a salvarse mientras otras les propinan empujones para que no puedan entrar. Si vemos que predomina la cooperación, merece la pena alargar el juego recortando un pedacito tras otro de la isla hasta que sea muy difícil que todo el mundo quepa. Pero si aumenta la competición, simulamos un tsunami que borra la isla del mapa, con lo cual, no se salva nadie (o quedan a la deriva). De cualquier modo, procuramos que el tiburón se acabe saliendo con la suya.

#### C El tiburón, la ola gigante y el submarino (tercer nivel)

Volvemos a jugar, pero esta vez comentamos que existe una posibilidad de acabar con el malvado tiburón. Se trata de que todos y todas se salven en la isla, porque juntos y juntas serán más fuertes. Si lo consiguen, podrán montar en un submarino y empujar al tiburón hacia el fondo del mar.

En esta ronda procuraremos dar algo de tiempo para que puedan ayudarse a permanecer en la isla y, al final, cuando ya sea muy pequeña y estén dentro con gran esfuerzo, daremos la consigna de que se tomen bien fuerte de las manos para viajar en el submarino. Mientras no se suelten no corren peligro ninguno. La idea es acorralar al tiburón hacia las profundidades.

#### D La historia de cómo vencimos al tiburón

Vamos a dibujar bañistas, tiburones, olas gigantes, islas y submarinos. Cada cuál puede elegir una de estas opciones. Preparamos un papel azul bien grande y a medida que se van terminando los dibujos los recortamos para que quede solamente la figura. Nos sentamos a ambos lados del papel y entre todas y todos decidimos cómo contamos la historia: ¿dónde estaba la isla? (juntamos allí todas las islas). ¿Por dónde venía la ola gigante? (en ese espacio colocamos las olas). ¿Y los y las bañistas? (los distribuimos por esa zona). Finalmente nos queda el tiburón y el submarino (que ahora son varios) y los situamos donde nos vayan indicando.

Conversamos sobre nuestros sentimientos y sobre cómo hemos vencido al tiburón.

### FELICIDAD Y BIENESTAR

Procuraremos hacer referencia a la historia de cómo vencimos al tiburón cada vez que necesitemos «vencer» una tarea cotidiana: recoger juguetes, estar un momento en silencio, lavar los pinceles, etc. Porque habrá muchas ocasiones para ver que la unión hace la fuerza.

2·4

## Bebé se porta mal

Regulación emocional, empatía



### FINALIDAD

En la manera en cómo gestionamos nuestras emociones influyen infinidad de factores, entre los cuales, la imitación de personas significativas. Su huella emocional puede acompañarnos durante años y servirnos de patrón.

La escuela es un escenario ideal para contrastar estos modelos y, poco a poco, elegir nuestro propio repertorio de estrategias de regulación emocional. De nada sirve educar las emociones de los niños y las niñas si no somos practicantes de lo que queremos promover.

La autorregulación emocional necesita muchas horas de práctica. En este sentido, merece la pena que los niños y niñas puedan forjar sus experiencias sin que les resolvamos las situaciones inmediatamente, pero con nuestro infalible y afectuoso acompañamiento.

### FOCO Y ACCIÓN

Para esta actividad necesitamos un muñeco por persona, bien sea nuestro peluche preferido que viene de visita a la escuela, bien sean las muñecas de que ya disponemos habitualmente.

#### A ¿Y yo qué hago?

Procuramos crear un ambiente de recogimiento, calma y tranquilidad: sentados y sentadas en colchonetas individuales, cojines o en sillas. Cada cuál tiene un peluche. Ponemos música, por ejemplo: *Música para dormir bebés con suave sonido del mar\**.

Narramos una historia que inventamos sobre la marcha y que los niños y las niñas van representando con su muñeca. Basaremos el argumento en situaciones cotidianas y observaremos cómo realizan el acompañamiento emocional: consolando, riñendo, enfadándose, resolviendo, quitando importancia, distrayendo, ignorando, frustrándose, etc.

Ejemplo de narración por escenas:

1. Un día cualquiera Bebé está en la cama durmiendo ¡qué preciosidad!, su carita parece tan suave..., ¿en qué estará soñando?

2. Bueno, Bebé, es hora de despertarse. ¡Oh, pero se enfada! ¡No quiere abrir sus ojitos! ¿Y yo, qué hago? ¿Qué podemos hacer para despertar a Bebé?
3. ¡Uy, cómo grita! ¡Cómo patalea! ¡Oh, no, está llorando! ¿Y yo qué hago? ¿Qué podemos hacer para calmar a Bebé?
4. Le voy a dar el biberón. ¡Vaya, tampoco quiere comer! Tiene que comer para crecer. Quiero que se termine el biberón entero. ¿Y yo qué hago? ¿Cómo conseguimos que se tome la leche?
5. Ah, ahora Bebé sonríe, ¡qué alegría! Me mira a mí y me sonríe a mí, yo creo que tiene ganas de jugar. ¿A qué juegan los bebés y las bebés?
6. ¡Vaya! Le doy la pelotita y la tira al suelo. ¡Otra vez al suelo! Me estoy cansando de tanto recoger la pelotita. ¿Y yo qué hago? ¿Cómo hacemos para que Bebé no tire más la pelota?
7. ¡Bebé! ¿Qué te pasa? Estás muy colorado! Yo creo que tienes fiebre... ¿Y yo qué hago? ¿Cómo hacemos para curarle?
8. Hay que ir a la médico. ¡No pasa nada, Bebé! ¿Y yo qué hago? ¿Cómo hago para que no tenga miedo?
9. La doctora le toma la temperatura a Bebé y le da unas gotitas. Parece que la medicina está buena. ¿Cómo estás, Bebé? ¿Tienes sueño?
10. Bebé, ¡cuánto te quiero! ¡Te quiero hasta la Luna!

Entre escena y escena dejamos espacio para que las niñas y los niños se metan en el papel y actúen según su criterio.

Al acabar la actividad, si lo vemos interesante, conversamos sobre las distintas escenas. Probablemente el grupo sea capaz de distinguir entre aquello que sí funciona y lo que no tiene éxito con su muñeco, puesto que, en realidad, lo han vivido.

\* Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=LeHdjrsEmFM>

## FELICIDAD Y BIENESTAR

Hemos podido observar el repertorio de estrategias de regulación emocional a través del juego simbólico, pero también en lo cotidiano. Sabemos, ahora, qué recursos tiene nuestro grupo y cuáles le faltan, con lo cual podemos pasar a la acción para proporcionarles esas alternativas que necesitan. Sería un error que nos limitásemos a constatar lo que no funciona, ya que en el mundo de las emociones a todo el mundo le interesa sentirse bien.

Cuando el equipo docente detecta dónde conviene incidir ya ha recorrido la mitad del camino, para el resto se pueden repetir, readaptar o crear escenarios donde experimentar determinados sentimientos y ver cómo nuestro maestro o maestra los afronta.



## Evaluación

A cada persona le entregamos una hoja con las fotografías de todos los niños y niñas del grupo, tres pegatinas en forma de estrella para que las peguen al lado de aquellas personas con las cuales se sienten bien y tres pegatinas en forma de luna para que las peguen al lado de aquellas personas con las que tienen menor relación o amistad. Cuando completan la hoja la ponen cara abajo y cambian de actividad. Podemos adaptar esta idea de muchas maneras distintas, por ejemplo, realizándola oral e individualmente sin necesidad de pegatinas o centrando la pregunta en las personas con las que les gusta jugar o sentarse en clase.

Mediante este ejercicio logramos visualizar los vínculos afectivos en el grupo. Como lo que nos interesa es cohesionar e incluir, podremos intervenir con cuentos, juegos tradicionales y dinámicas socioafectivas donde todo el mundo cambia de rol constantemente y hay oportunidades para crear y fortalecer las relaciones interpersonales.

Para evaluar el clima del grupo mediante un grupo focal, invitamos a 8 personas al azar a participar en una breve reunión donde conversaran con libertad acerca de algunas de las siguientes cuestiones:

¿Queremos a todos los niños y niñas del grupo?

¿Quiénes son nuestros amigos y amigas? ¿Qué nos gusta de ellos y ellas?

¿Qué hacemos si vemos que alguien está solo o no tiene con quién jugar?

¿Nos acordamos de los nombres de todos y todas?

¿Cómo hacemos mimos?

¿Podemos contar la historia del tiburón, la ola gigante y el submarino?

¿Cómo consolamos a una persona que está triste?

¿Cómo calmamos a una persona que está enfadada?

¿Os gustaría hablar de algo más?





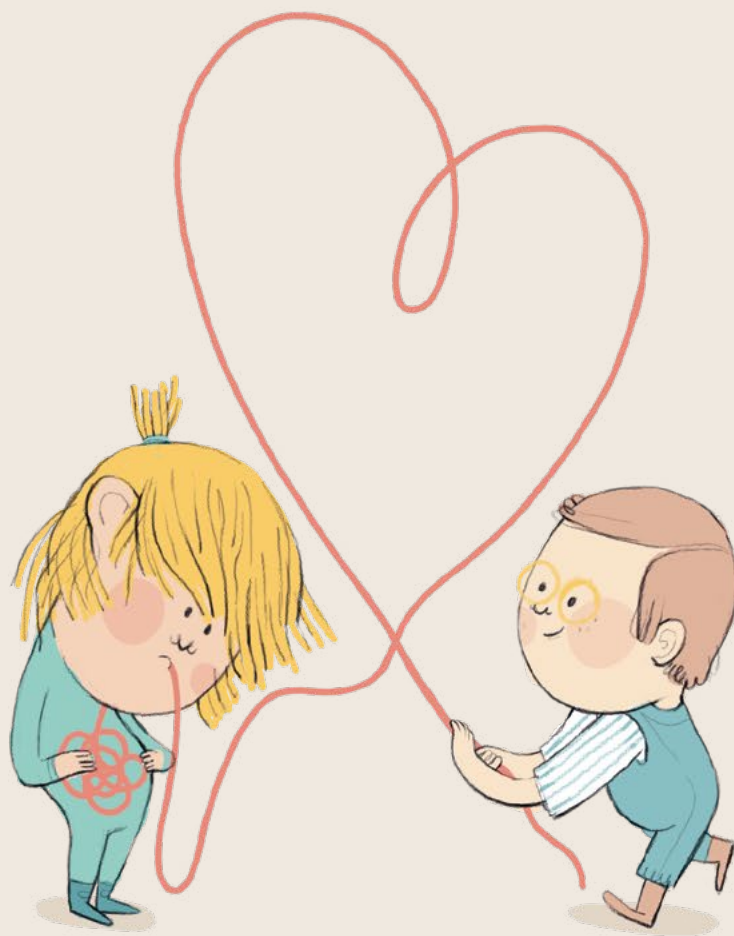
caja de  
herramientas  
maletín

# BIENESTAR EMOCIONAL

# 3

**3**  
carpeta

Comunicación, asertividad  
y escucha activa





## Comunicación, asertividad y escucha activa

### 3-1

#### **Para, no sigas**

Asertividad, decir basta, pedir ayuda

### 3-2

#### **Espejito de las palabras**

Escucha, empatía, parafraseo, *feedback*

### 3-3

#### **Hablan las manos**

Cooperación, toma de decisiones, negociación, consenso, creatividad

### 3-4

#### **Jirafa y coco**

Comunicación no violenta

#### **Evaluación**



3.1

## Para, no sigas

Asertividad, decir basta, pedir ayuda



### FINALIDAD

La asertividad ocupa un lugar importante en el logro del bienestar emocional de las personas y de los grupos; por consiguiente procuraremos poner en práctica distintas estrategias para impulsarla.

Los comportamientos asertivos se sitúan en una línea continua en cuyos extremos se hallan la pasividad y la agresividad. Ante una situación desafiante podemos optar por no hacer nada (huir), por atacar (agredir) o por dialogar (asertividad). La comunicación asertiva sirve para expresar aquello que pensamos, sentimos o necesitamos de manera clara, sincera y respetuosa, eso es, sin necesidad de ofender, criticar o atacar, ni tampoco de huir y callar.

La falta de confianza y el miedo a enfrentar una situación o a desagradar a las demás personas suele conducir a actitudes pasivas, mientras que la necesidad de tenerlo todo bajo control y el miedo a perder el dominio o a que nos consideren débiles promueve actitudes violentas. En cambio, la confianza, la dignidad y el respeto para consigo y con las demás personas animan a adoptar actitudes asertivas.

Sin embargo, cuando la situación sobrepasa las propias capacidades se debe pedir ayuda. Pero para que esto sea posible los niños y las niñas necesitan contar con referentes claros, es decir, personas que les acepten incondicionalmente y les protejan bajo cualquier circunstancia garantizando su bienestar. En este clima de seguridad las niñas y los niños sienten confianza y pueden exponer sus temores y debilidades para obtener la ayuda que precisan.

Una manera de mostrar cómo pedir ayuda consiste en que vean cómo la pedimos las personas adultas con total normalidad y humildad, porque no hay nadie que, de entrada, lo sepa hacer todo. Normalmente, los niños y las niñas deberían pedir ayuda cuando sientan indefensión y cuando sientan que acumulan agresividad. En ambos casos procuraremos que se tomen un respiro antes de actuar y, en vez de decirles directamente lo que deben hacer o de resolverles la situación inmediatamente y a su favor, les formularemos preguntas abiertas mediante las cuales exploraremos la situación y elegiremos la vía de salida que, a ser posible, implementaran ellos y ellas con nuestro apoyo.

Las estrategias de comunicación asertiva más básicas consisten, por un lado, en saber decir «no, para, basta, vete, no me gusta, no quiero, detente» y, por el otro, en saber pedir ayuda.

### FOCO Y ACCIÓN

Con los símbolos «stop» y «play» (pegatinas naranja y verde) identificaremos a través de imágenes cuándo debemos decir «para» a alguien y cuando esa persona tiene nuestro permiso para continuar. Previamente hemos coleccionado imágenes como las que mostramos a continuación en las que se representan situaciones más o menos habituales, puede tratarse de dibujos, fotos de revistas o incluso instantáneas de sucesos reales que hemos logrado captar porque suceden repetidamente.

La actividad puede consistir en comentar dos o tres imágenes dejando claro aquello que «sí me gusta, puedes continuar» y aquello que «no me gusta, tienes que parar». Después del comentario, damos a cada niño o niña pegatinas naranja y verde para que las peguen donde les gusta lo que hace la otra persona y donde quieren que pare. Si se ve conveniente se puede verbalizar que hay cosas que a todo el mundo le suelen gustar y cosas que a nadie le agradan, eso está muy, muy claro. No obstante, hay otro tipo de cosas que a unos gustan y a otros no, por ejemplo: que un perro te lama la cara, andar en patinete, llevar el pelo largo, etc.

Podemos añadir imágenes a la colección y seguir comentando tantas escenas como consideremos oportuno. Lo que cuenta es que el grupo vaya asumiendo que las personas tenemos poder para detener lo que no nos gusta y que lo hacemos siempre con palabras.

Pero ¿y si fallan las palabras? Entonces buscamos ayuda, generalmente en alguien mayor que no nos quitará protagonismo, sino que observará atentamente cómo le decimos, a la otra persona, que pare. Cuando alguien nos pide ayuda, en realidad desea que le enseñemos a gestionar una determinada situación y le mostremos confianza en sus capacidades.

### FELICIDAD Y BIENESTAR

Es necesario que, poco a poco, compartamos cómo nos gusta sentirnos en la escuela y que las demás personas aprendan a respetar los espacios vitales. Así como en otros casos nos interesa primordialmente observar al grupo como colectivo y sus dinámicas, en lo relativo a los comportamientos asertivos es aconsejable ir detectando qué estilo usa predominantemente cada persona para hacer frente a situaciones cotidianas: huir, agredir o dialogar. A partir de aquí, prestaremos atención por igual a quienes recurrentemente demuestran pasividad y a quienes tienden a agredir. En ambos casos veremos de

ampliar su repertorio de respuestas con la complicidad de las niñas y los niños que suelen mostrarse asertivos y que pueden prestar ayuda en infinidad de ocasiones. Como habremos trabajado en lo que nos gusta y en lo que no, pronto ahorraremos tiempo de intervención porque la mayoría del grupo entenderá qué consideramos correcto y qué no se tolera. Algunos cuentos interesantes serían: *Aprender a decir que no* (M. Canals), *El secreto de Blef* (E. Clemente y T. Arias), *Si yo tuviera una púa* (E. Clemente y T. Arias), *Señor sí* (C. Gil y M. Cerro), *Nuna sabe leer la mente* (O. Gidaly y A. Gordon-Noy), o *Monstruo pequeño dice ¡No!* (Á. Jónsdóttir, R. Helmsdal y K. Gütter).



3.2

## Espejito de las palabras

Escucha, empatía, parafraseo, *feedback*

### FINALIDAD

Retomamos una actividad que realizamos puntualmente (1.4) para profundizar en la escucha activa. Ahora nos interesa seguir practicando la escucha y la empatía e introducir el parafraseo y la retroalimentación o *feedback*. La maestra y el maestro ejercen como modelo de comunicación en todo momento y dan apoyo a quienes necesitan expresarse.

Para que la comunicación sea efectiva debemos asegurarnos de que el sistema de transmisión funciona, eso es, de que el mensaje transmitido se recibe. Por ello la secuencia es que el mensaje que sale del emisor debe rebotarlo el receptor para que se pueda comprobar su comprensión.

### FOCO Y ACCIÓN

En todas las aulas disponemos de un espejo, ese espacio ahora también servirá para mantener conversaciones importantes. Lo mismo que nos devuelve nuestra imagen, el espejo nos devolverá las palabras.

#### Funcionamiento del espejito

De nuevo, vamos a ensayar mediante pequeñas dramatizaciones el funcionamiento del espejito de las palabras. Y lo haremos paso a paso.

1. Nos dirigimos por su nombre a una persona y le pedimos si puede acompañarnos al espejito porque queremos decirle algo importante.

MAESTRA/O.— Bruno ¿vienes al espejito por favor?

BRUNO.— Sí.

MAESTRO/A.— Gracias.

Ambos se ponen delante del espejito. Todavía no se inicia ninguna conversación, ya que solamente estamos ensayando la petición.

La maestra o el maestro repiten esta secuencia con varios niños y niñas hasta que, dentro de un rato, ya son ellos y ellas quienes formulan la petición.



2. Nos disponemos a transmitir nuestro mensaje con claridad, calma y respeto.

MAESTRA/O.— Bruno ¿vienes al espejito por favor?

BRUNO.— Sí.

MAESTRA/O.— Gracias.

MAESTRA/O.— Bruno, te voy a decir una cosa importante. ¿Me escuchas?

BRUNO.— Sí (Bruno no puede hablar, solo escuchar).

MAESTRA/O.— Hoy me ha molestado que chillases en el pasillo, eso no se hace. ¿Me entiendes?

BRUNO.— Sí, me has dicho que estaba chillando y no te gusta, que eso no se hace. ¿Correcto?

MAESTRA/O.— Sí.

Ensayamos toda la secuencia varias veces con distintas personas y mensajes, damos apoyo. Luego preguntamos si hay alguien que de verdad le quiera decir una cosa a otra persona y desea que la escuche muy bien.

Si lo deseamos podemos representar la secuencia y exponerla cerca del espejo.

### FELICIDAD Y BIENESTAR

La comunicación oral está en pleno desarrollo en la etapa infantil, por lo que siempre prestamos atención a aspectos de pronunciación, vocabulario, construcción de frases, etc. Ahora se trata de añadir tan solo un matiz consistente en dar tanta importancia a saber hablar cada vez mejor como a saber escuchar cada vez mejor. Podemos practicar la secuencia asertiva al narrar un cuento, dar instrucciones o cuando alguien nos transmite su mensaje.



3.3

## Hablan las manos

Cooperación, toma de decisiones, negociación, consenso, creatividad



### FINALIDAD

En la etapa infantil las niñas y los niños tienen una gran capacidad para expresarse mediante distintos lenguajes, al tiempo que van afianzando el habla. En esta propuesta se expresarán con las manos, pero tendrán que contar con las demás personas de su grupo.

Con material reciclado pediremos que construyan una escultura. Solamente hay una consigna a seguir: todos y todas se tienen que poner de acuerdo, con lo que antes de actuar deben preguntar al resto si pueden o no llevar a cabo su idea.

Lograr el consenso suele requerir cooperación y negociación y se pueden producir las siguientes situaciones:

- Sí, estoy totalmente de acuerdo.
- Sí, estoy de acuerdo.
- No estoy completamente de acuerdo, pero prefiero esta idea a otras.
- No lo tengo claro, pero acepto la decisión.
- No me gusta así, pero estaría de acuerdo si se introdujese un cambio.
- No, de ninguna manera estoy de acuerdo.

Por el momento, no vamos a trabajar estas opciones con los niños y niñas. La falta de consenso tan solo se produce en el último caso, cuando alguien se cierra en banda.

### FOCO Y ACCIÓN

Prepararemos un espacio con mesas y materiales de reciclaje para que cada grupo pueda construir su escultura.

#### A Tocar de lejos

Conversaremos un breve momento sobre lo maravillosas que son las manos de las personas y la gran cantidad de cosas que pueden hacer: agarrar, acariciar, levantar, frotar, dar masajes, coger cosas, escribir, pintar, construir, cuidar plantas, cocinar, conducir... ¡la lista es interminable!

Luego pediremos a una persona que se ponga delante del grupo y al resto le indicaremos que se tape un ojo

con una mano y que, con la otra, mire bien a su compañero o compañera y le acaricie el pelo, los brazos, la barriga, las piernas... Repetimos la actividad con varias personas y notamos con qué suavidad pueden moverse las manos.

#### B Crear y construir

Explicamos que en grupos de 4 o 5 personas van a construir esculturas con sus maravillosas manos y lo van a hacer colaborando y poniéndose de acuerdo. Así, antes de poner una pieza, deben preguntar al resto ¿os gusta aquí?, ¿pongo esta pieza aquí?, ¿está bien así? Y le pueden responder afirmativamente, proponiendo pequeños cambios o mostrando desacuerdo. Entonces han de pensar otra opción.

El maestro o la maestra participarán aportando materiales y uniendo estructuras (silicona, grapas, cola), ayudando a construir acuerdos y asistiendo en la gestión de las emociones. Pero lo más interesante será observar que aquellos grupos más capaces de negociar, con liderazgos positivos claros o con una dinámica basada en la cooperación logran antes sus objetivos y disfrutan más con el proceso. También merecerá la pena descubrir cómo se resuelven las discrepancias, qué pauta siguen los niños y las niñas para aprobar o denegar ideas (amistad, gusto personal, deseo de imponer, alternativas).

Según los materiales empleados, podemos dar un acabado de pintura a las esculturas.

#### C Exponer

Las piezas se exponen y les buscamos un título. Invitamos a otras personas de la escuela a visitar la exposición. Incluso puede que entre todas y todos preparemos un discurso inaugural, en el que cada persona (o por parejas) diga una frase: sobre las manos, sobre el proceso de trabajo o sobre cada pieza en concreto.

En la visita a la exposición felicitaremos, alabaremos, diremos lo que nos gusta y aplaudiremos la originalidad e imaginación de los y las artistas.

### FELICIDAD Y BIENESTAR

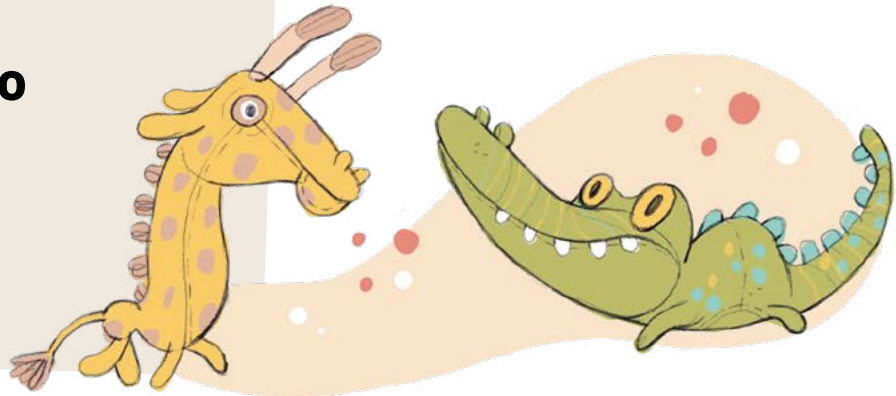
El grupo es el escenario idóneo para aprender a ser uno mismo o una misma en presencia de las demás personas, respetándolas y sin invadirlas. Encontrar este equilibrio requerirá un buen número de ensayos, por lo tanto, procuraremos que poco a poco los niños y las niñas evolucionen del «yo» y «tú» al «nosotros»,

«nosotras». El maestro y la maestra que utilizan habitualmente el lenguaje inclusivo ayudan a cohesionar el grupo, a reforzar el sentido de pertenencia y a desarrollar un sentido de responsabilidad colectivo que proporciona, más adelante, significado a la cooperación. El lenguaje inclusivo habla de «nosotros y nosotras»: nos gusta hacer esculturas, vamos a trabajar, «nuestra» Paula no viene hoy, ha avisado su papá de que tiene fiebre, tendremos que lavarnos las manos, queremos estar en calma, etc.

3·4

## Jirafa y Coco

Comunicación no violenta



### FINALIDAD

La comunicación no violenta fue desarrollada por el psicólogo norteamericano Marshall Rosenberg, quien defiende que hay un lenguaje de vida (jirafa) y un lenguaje de negación de la vida (chacal). En muchas escuelas se utilizan títeres para representar ambos personajes y el chacal se sustituye por el cocodrilo, tal vez más fácil de identificar por parte de las niñas y los niños.

El lenguaje «chacal» está plagado de calificativos, etiquetas y prejuicios, acostumbra a ser condenatorio y nada comprensivo consigo y con las demás personas: «no valgo para la música», «eres tonto», «tendría que organizarme», «tú no eres nadie», «¡qué pesada!», etc. En cambio, el lenguaje «jirafa» es empático y se preocupa por las necesidades de las personas y por vivir en armonía. Consta de 4 pasos:

1. **Observar lo que sucede** (sin evaluar, con precisión, lenguaje descriptivo).
2. **Identificar nuestros sentimientos** en relación con lo que sucede (no atribuimos nuestros sentimientos a otras personas: me siento engañada, me siento rechazado).
3. **Identificar las necesidades** no satisfechas que originan esos sentimientos.
4. **Formular una petición** clara (concreta, negociable, realizable).

Este tipo de comunicación ayuda a interpretar los conflictos que surgen cotidianamente en el grupo y en la comunidad educativa como necesidades no satisfechas. Algunos ejemplos.

- Cuando es la hora del cuento y veo niños y niñas que molestan me siento desanimada, porque necesito explicar la historia y me pregunto si estaríais dispuestos y dispuestas a escuchar.
- Cuando estamos a punto de finalizar la clase y veo que los materiales están por recoger me siento triste, porque necesito que esté todo en su sitio para que el siguiente grupo los pueda usar, ¿podéis ayudar a recoger rápidamente?

La comunicación no violenta no conlleva la obligación de la otra persona de hacer lo que se le pide, también puede negarse, negociar o proponer alternativas. En cualquier caso, evita ataques, castigos y condenas

innecesarias que deterioran el clima de convivencia y solo logran que las demás personas hagan lo que se les exige bajo coacción.

### FOCO Y ACCIÓN

Dispondremos de un par de títeres, una jirafa y un cocodrilo, y con ellos representaremos situaciones cotidianas, exagerando el lenguaje del cocodrilo y resaltando claramente los cuatro pasos en la jirafa. Por ejemplo:

MAESTRA/O.— Me he enterado de que hoy en el patio algunas personas se han tirado arena en los ojos. A ver qué dice Coco de lo que ha pasado...

Coco.— ¡Qué tontos y tontas son las niñas y los niños! ¡Tienes que castigarlos sin jugar más en la arena, para que aprendan! ¡Malas! ¡Feos!

MAESTRA/O.— Ya sabemos qué opina Coco, a ver ahora que nos dice Jirafa...

JIRAFa.— Cuando los niños y las niñas tiran arena en los ojos de sus amigos y amigas es normal que te preocupes y necesites estar segura de que no se van a lastimar, ¿por qué no les preguntas si pueden disculparse y prometer que nunca más lo harán? ¡Por favor! ¡Son buenas personas! ¡Han tenido un mal momento! ¡Lo van a arreglar! ¡Puedes confiar!

Después de la representación podemos iniciar una conversación para ver qué piensan que deberíamos hacer las niñas y los niños del grupo y, finalmente, tomamos nuestra decisión e incluso podemos representarla. Siempre escucharemos a Jirafa, esto está claro, sin embargo, puede que seamos exigentes con nuestras peticiones de arreglo: recoger la arena que se ha esparcido, limpiarse la cara y los ojos, dejar descansar del arenero un día, jugar bien, etc.

### FELICIDAD Y BIENESTAR

Podemos sacar mucho partido de Jirafa y Coco, ya que con su ayuda gestionaremos gran cantidad de situaciones. Poco a poco iremos haciendo notar que Coco empeora las cosas y Jirafa mira de arreglarlas. También podremos identificar a quienes hablan como Coco y usan palabras que «muerden» (hacen daño) y quienes hablan como Jirafa con palabras que «acarician» (hacen bien).







## Evaluación

Para el grupo focal contaremos con 8 personas elegidas al azar de entre las que todavía no han participado anteriormente. En esta ocasión formularemos preguntas muy abiertas para rememorar las actividades desarrolladas y percibir cómo las ha vivido e interiorizado el grupo. Por ejemplo:

¿Quién se anima a contar cómo es Coco? ¿Y Jirafa?

¿Os acordáis de cuando construimos estatuas en grupo? ¿Qué hicimos?

¿Para qué sirve el espejito de las palabras? ¿Cómo funciona?

Si alguien nos molesta ¿qué le decimos? ¿Podemos dar ejemplos de cosas que no nos gustan?

Si alguien hace algo que nos gusta ¿qué le decimos? ¿Podemos dar ejemplos de cosas que sí nos gustan?

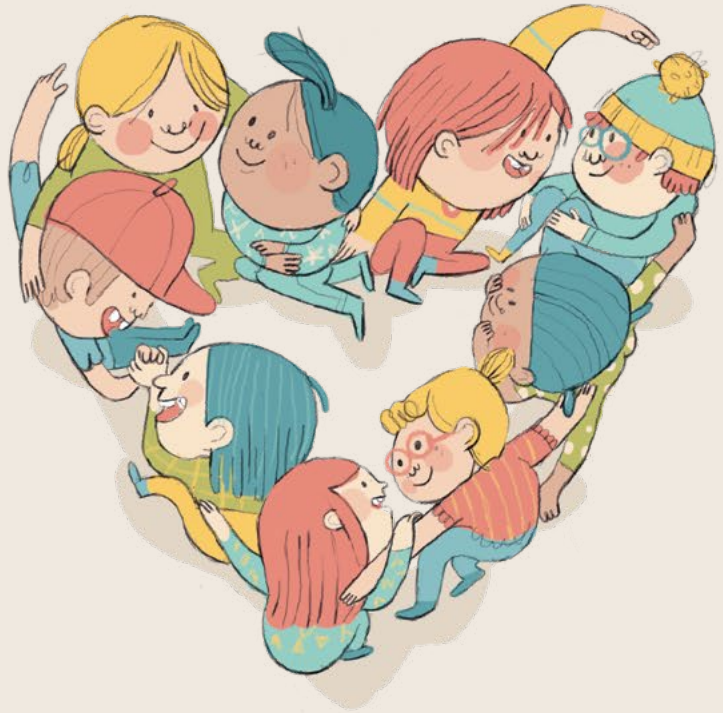
Otro tipo de evaluación, de estilo también abierto, puede ser dibujar (o solo marcar) la actividad que más haya gustado.



# 3 caja de herra- mientas maletín BIENESTAR EMOCIONAL

4  
carpeta

Solución de conflictos,  
círculos restaurativos  
y mediación





## Solución de conflictos, círculos restaurativos y mediación

### 4-1

#### **Luz verde**

Conflictos, regulación emocional, diálogo, empoderamiento

### 4-2

#### **Aquí somos así**

Convivencia en positivo, expresión de opiniones, solución creativa de conflictos

### 4-3

#### **Círculo de paz: escuchar con el corazón**

Prácticas restaurativas, círculo proactivo, convivencia, felicitaciones

### 4-4

#### **Mediación: boca-oreja**

Diálogo, escucha activa, lluvia de ideas, pactos

#### **Evaluación**

4.1

## Luz verde

Conflictos, regulación emocional, diálogo, empoderamiento



### FINALIDAD

La estrategia del semáforo es de las más sencillas y usadas para que las niñas y los niños se detengan a reflexionar y se serenেন antes de decidir cómo responderán a una situación que les disgusta. En esta ocasión utilizaremos un globo rojo para mostrar cuándo es el momento de decirnos:

1. **Rojo:** Me paro y siento cómo estoy.
2. **Amarillo:** Respiro y pienso en cosas bonitas
3. **Verde:** Me calmo y explico qué me pasa.

Con estas autoinstrucciones los niños y las niñas pueden detener una rabieta a tiempo o una actuación impulsiva con consecuencias imprevistas. Poco a poco, demostraremos que los conflictos se solucionan cuando ambas partes salen ganando.

Por otro lado, el equipo docente, en sus intervenciones en conflictos infantiles, procurará empoderar al niño o a la niña «perdedor o perdedora» e implicar al «ganador o ganadora» en la solución del problema, mejor dicho, les implicará a ambos porque no nos interesa educar víctimas, eso es, personas totalmente dependientes de la figura del adulto.

Así, si un niño nos pide ayuda porque otro no le deja el balón, en lugar de actuar en su nombre y sacarle las castañas del fuego, mantendremos un diálogo parecido al siguiente:

—Por lo que veo, a ti te gustaría jugar con el balón ¿no es así Iker?

—Vamos a decírselo a Lorena (nos dirigimos hacia donde está la niña).

—Hola Lorena, tu amigo Iker te quiere decir una cosa ¿puedes escucharle? (Esperamos a que Iker, por sí mismo, le diga que quiere el balón).

—Lorena, ¿qué piensas de lo que te ha dicho Iker?

Según sea la respuesta, intervendremos de un modo u otro, pero siempre involucraremos a Iker en la solución porque, a fin de cuentas, Lorena ya tiene sus estrategias para conseguir lo que quiere, mientras que Iker todavía está en proceso de conquistar su autonomía.

Lo que pretendemos es que la próxima vez Iker inicie la conversación con Lorena sin necesitar apoyo y que

Lorena sepa que en un grupo solucionamos las cosas de manera que todo el mundo salga beneficiado. Las posibles soluciones «ganar-ganar» suelen ser infinitas: el balón lo tiene cada persona un rato, jugamos a la vez, buscamos otro balón, llegamos a un acuerdo, inventamos un juego nuevo, etc. Las actuaciones paternalistas y sobreprotectoras, en realidad, le hacen saber a quién protegemos que le vemos débil e incapaz y que no confiamos en que pueda liderar su vida.

### FOCO Y ACCIÓN

Proponemos dos actividades, la primera para detectar el enfado y la rabia y, la segunda, para practicar la técnica del semáforo.

#### A El globo

Narramos una historia con la ayuda de un globo rojo que se hincha cuando se enfada y se deshincha cuando se calma. A las personas nos pasa como a los globos que cuando nos enfadamos nos ponemos rojas y tensas, casi parece que vamos a explotar y cuando nos calmamos estamos más suaves y tranquilas.

Inventamos una historia a medida del grupo que podría ser del siguiente estilo:

«Daniela sale corriendo al patio y choca con una niña mayor (hinchamos el globo), pero la niña es muy amable, le hace “sana, sana” y le da un beso (deshinchamos el globo), cuando llega a la arena ya no quedan cubos, porque otros niños y niñas los cogieron primero (hinchamos el globo).

Entonces Daniela ve que su mejor amigo, Sebastián, tiene un cubo y una pala azules, su color preferido, y se acerca para jugar con él (deshinchamos el globo), pero Sebastián le da un empujón (hinchamos el globo) y le grita ¡Fuera, hoy no juego contigo! (hinchamos el globo) y le saca la lengua (hinchamos el globo).

Daniela se levanta muy, pero que muy, pero que muy enfadada y pega a Sebastián (pinchamos el globo). ¡Oh vaya! Sebastián llora y el maestro va para allá con una cara muy, muy, muy seria».

#### B El semáforo

Explicamos que cuando notamos que nos estamos hinchando y poniendo de color rojo como el globo es porque hay algo que no va bien y está claro que no queremos explotar. Entonces nos decimos a nosotras mismas o a nosotros mismos:

—Para ¿Cómo te sientes? Si resulta que estamos enfadados o enfadadas, seguimos hablando.

Nos decimos: Respira 3 veces (invitamos al grupo a hacerlo). Piensa en cosas bonitas (ponemos ejemplos y todo el mundo piensa en cosas positivas).

Ahora, ya puedo hablar y explicar qué me pasa:

—Hola, Sebastián, ¿sabes qué? Una niña mayor me ha tirado al suelo, pero me ha dado un beso. He llegado tarde al patio y me he quedado sin cubo y sin pala. ¿Puedo jugar contigo por favor?

Formamos parejas para ensayar la técnica del semáforo en diferentes situaciones, procurando que sean realistas.

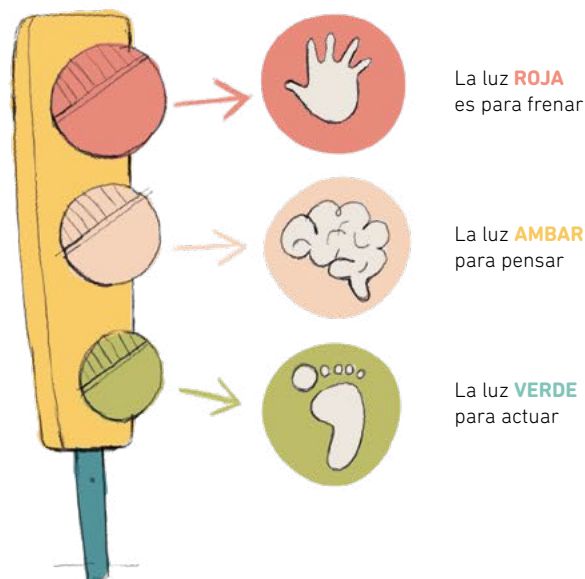
#### Situación 1:

Vamos a jugar con plastilina, así que damos una bola de plastilina a una persona de cada pareja diciéndole que es para ella y que no la preste. Dejamos que jueguen un rato. Entonces decimos ¡Uy, me parece que veo unas cuantas niñas y unos cuantos niños que se están hinchando como globos rojos! Vamos a practicar con el semáforo. Y acompañamos todo el proceso hasta formular la petición. Acabamos con una solución ganar-ganar, como prestar la plastilina a la pareja para que juegue un rato, compartirla, etc.

#### Situación 2:

Hoy tengo una sorpresa para vosotras y vosotros y mostramos gomets de diferentes colores. Voy a repartir unos cuantos por aquí y damos un gomets a ambos miembros de algunas parejas. Luego decimos «voy a parar de repartir que si no me quedo sin gomets». Mientras unas parejas conservan el gomets e incluso puede que se rían de quienes no han tenido su suerte, volvemos a comenzar con la historia del globo. Acabamos con una solución ganar-ganar: pedir a la maestra un gomets para las parejas que se quedaron sin o, si no tiene más, que otro día el gomets sea para esas personas, o buscamos una compensación o, mejor aún, compartimos nuestros gomets.

En lugar de gomets sirven otro tipo de pegatinas, lápices de colores o cualquier otro material.



## FELICIDAD Y BIENESTAR

Nos interesa que las niñas y los niños vayan adquiriendo mayor dominio sobre sus sentimientos y que se vean capaces de resolver los conflictos cotidianos con seguridad y solvencia. Frecuentemente necesitarán que alguna persona adulta que esté por las intermediaciones actúe de *coach* y ayude a que el proceso se interiorice.

4.2

## Aquí somos así

Convivencia en positivo, expresión de opiniones, solución creativa de conflictos



### FINALIDAD

No es necesario esperar a que surja un conflicto para intervenir en la mejora del clima de convivencia. Trabajar por la convivencia en positivo implica cuidar de que todos los elementos que rodean a las personas actúen a su favor, con lo cual buscaremos espacios amables, metodologías humanizadoras y formas de funcionamiento y organización democráticas que nos proporcionen bienestar. Así es como, de entrada, nos ahorramos un montón de conflictos, porque en nuestra comunidad siempre estamos educando en relacionarnos positivamente unas personas con otras de manera vivencial.

En este caso partiremos del análisis del día a día para detectar aquellas situaciones que funcionan estupendamente y aquellas que no nos satisfacen. Por consiguiente, la mirada al ámbito de convivencia es amplia y no reduce el conflicto a problemas entre los niños y las niñas. Además, entiende que los conflictos son fuente de aprendizaje y espacios para la mejora y transformación social.

En esta propuesta nos ocuparemos de introducir algunas mejoras en la vida de la escuela con la implicación del grupo, velando siempre porque sean soluciones proactivas y constructivas en vez de reactivas y sancionadoras.

### FOCO Y ACCIÓN

Conversaremos acerca de las cosas que nos gustan de nuestro grupo y de las que no nos gustan. Nuestro objetivo puede ser escribir una carta a nuestras familias para que sepan cómo somos y qué hacemos (o hacer un póster para colgarlo en la puerta, o un libro con fotografías que narre nuestro día a día, un montaje audiovisual...). Entre todos y todas veremos qué les queremos contar a quienes deseen saber cómo somos y diremos muy honestamente las cosas que nos salen bien y las que no nos salen tan bien.

#### A Nuestro día a día en la escuela

Dibujamos una cara en la palma de la mano de los niños y las niñas, una cara sonriente en la izquierda y una cara triste en la derecha, que nos servirán para manifestar la opinión acerca de los temas que vamos a tratar. Explicamos que vamos a hablar de cómo somos en nuestro grupo (como grupo) para ver qué cosas nos gustan y qué cosas no nos gustan repasando todo lo que hacemos desde que entramos por la mañana hasta

que volvemos a nuestras casas al terminar la jornada, aunque también podemos limitarnos a un solo aspecto del funcionamiento del grupo.

Usamos un calendario semanal con pictogramas donde se refleja la distribución temporal y las actividades que solemos realizar en cada franja.

Lanzamos preguntas sobre: la entrada a la escuela, la hora del desayuno, los juegos, la maestra, las actividades... Por ejemplo: ¿Cómo entramos a la escuela? Puede que varias personas expliquen que las acompañan, se despiden con besos y abrazos, ven a sus amigos y amigas y se dirigen contentas a su aula. Si esto es así, resumimos la situación: «Por la mañana venimos muy alegres a la escuela». Ahora con las manos, vamos a decir si eso está bien (mano sonriente) o no (mano triste). Seguimos: «Nos encontramos con los otros niños y niñas» y mostramos otra vez las manos. Pasamos a hablar de nuestra entrada en el aula y surgen comentarios sobre las corridas en los pasillos, los choques con los mayores, el barullo y el saludo de la maestra que tienen un cartel en la puerta y nos deja escoger si queremos un beso, un abrazo, un apretón de manos o una reverencia juntando manos. Otra vez, sintetizamos por partes: «Hay corridas en el pasillo y a veces nos chocamos» Aquí, mayoritariamente mostraron la mano triste. «Al entrar en clase la maestra nos da los buenos días con el saludo que elegimos» (mano sonriente).

Es importante formular frases cortas, concisas y descriptivas que sintetizen la situación.

Aquí somos así	
LO QUE NOS GUSTA	LO QUE NO NOS GUSTA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por la mañana venimos muy alegres a la escuela.</li> <li>• Nos encontramos con los otros niños y niñas.</li> <li>• Al entrar en clase la maestra nos da los buenos días con el saludo que elegimos.</li> <li>• ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hay corridas en el pasillo y a veces nos chocamos.</li> <li>• Tenemos que esperar a que todo el mundo se ponga la bata.</li> <li>• A veces damos empujones y patadas.</li> <li>• ...</li> </ul>

Paso a paso, vamos analizando el día a día y manifestando una opinión favorable o desfavorable acerca de lo que sucede cotidianamente. Probablemente, las niñas y los niños le den importancia a cuestiones distintas de las que estamos revisando y añadan temas.

La incorporación de la voz del alumnado en la gestión de la escuela suele dar resultados muy positivos, porque los niños y las niñas tienen una mirada propia y original y, además, cuando se implican en este tipo de cuestiones se responsabilizan de que las medidas que se adoptan porque las sienten como suyas. Al final del proceso obtendremos una evaluación global de cómo funciona el grupo. Ordenaremos las ideas y las plasaremos en una carta que luego podemos hacer llegar a las familias.

### **B Nuestras buenas ideas (con los niños y las niñas)**

Vamos a elegir alguna de las cosas que no nos gustan para convertirlas en cosas que sí nos gustan. Si tuviésemos una varita mágica como la de las hadas buenas, sería todo mucho más fácil, pero como no la tenemos tendremos que arreglárnoslas con nuestras buenas ideas.

#### **Ejemplo 1:**

¿Cómo hacemos para que no haya corridas en los pasillos y para que no nos choquemos? Entre las ideas proporcionadas por el grupo pueden surgir ideas como: pintar en el suelo un carril para infantil y otro para primaria; explicar al alumnado mayor lo que nos pasa y pedirles, por favor, que tengan cuidado; jugar un poquito en el patio cada mañana, así damos tiempo a que todo el mundo entre y luego tenemos el pasillo libre; poner avisos y señales de no correr y no chocar; pedirle a un niño o a una niña mayor que sea nuestra pareja para andar juntos por el pasillo; etc.

#### **Ejemplo 2:**

¿Cómo hacemos para no tener que esperar a que todo el mundo se siente para comenzar las tareas? Algunas ideas de las niñas y los niños pueden ser: inventamos una canción de sentarse y la cantamos mientras nos dirigimos a nuestro sitio, paso a paso, todos y todas a la vez, entonces nadie espera; damos un aplauso a quienes se sienten pronto; se quedan sin recreo quienes tardan mucho; la maestra se enfada con las personas lentas; hacemos un entrenamiento para batir un récord de sentarse; a quien no se siente a tiempo le quitamos la silla y que se esté de pie.

Estos dos ejemplos tienen dos diferencias importantes. En un caso, esperamos que otras personas solucionen el problema (pasillos) y, en el otro, la solución está enteramente en nuestras manos (sentarse). Mientras en el primer ejemplo todas las soluciones dadas son proactivas, en el segundo aparecen ideas reactivas, punitivas y sancionadoras. Claramente, siempre resultará más apropiado comenzar a cambiar alguna situación que depende de nosotras y nosotros y, normalmente, descartaremos las ideas reactivas porque no promueven el cambio deseado.

## **FELICIDAD Y BIENESTAR**

La inclusión del punto de vista infantil es una práctica que se lleva a cabo permanentemente, por lo tanto, en esta propuesta tan solo hemos puesto el foco en el análisis de situaciones cotidianas. En otras ocasiones pediremos la opinión del alumnado de entrada, en el momento de plantear una actividad o de organizar un espacio, etc.



4.3

## Círculo de paz: escuchar con el corazón

Prácticas restaurativas, círculo proactivo, convivencia, felicitaciones



### FINALIDAD

Los círculos representan la unión del grupo. Aquí planteamos un tipo de círculo proactivo con la intención de disfrutar entre todos y todas de algo tan valioso como es la buena convivencia.

Todos los círculos tienen una persona cuidadora (la maestra o el maestro) y se sirven de un objeto o testigo de la palabra que circula secuencialmente por el corro democratizando el uso de la palabra e invitando a escuchar ceremoniosamente y con el corazón a quien habla.

Igualmente, todos los círculos tienen un tema, aquí hemos elegido felicitarnos y decirnos cosas bonitas, pero podemos conversar sobre una celebración, el fin de curso, el nuevo maestro, las rabiets, las amistades, etc.

Los círculos siempre siguen el mismo ritual, de manera que después de celebrar un círculo varias veces, todo el mundo sabe lo que viene a continuación.

Las fases del círculo son tres:

1. **Apertura:** chequeo inicial y mezcla.
2. **Conexión:** objetivo del círculo.
3. **Cierre:** diversión y despedida.

### FOCO Y ACCIÓN

Disponemos las sillas en círculo dejando el centro despejado. Nos sentamos y esperamos unos instantes a que todo el mundo se acomode, procuramos que se cree un ambiente tranquilo hablando lentamente, con voz baja y ceremoniosa. En las manos sostenemos un peluche especial que, en muchas escuelas es una jirafa, pero puede valer cualquier otro objeto que cargaremos de simbolismo.

#### **A Apertura: chequeo inicial y mezcla**

Saludamos y explicamos que este círculo va a ser muy especial porque va a participar una jirafa y las jirafas son, de entre todos los animales que viven en la tierra, el que tiene el corazón más grande y el cuello más largo, así es como escucha a todas las personas y las comprende muy bien.

La jirafa da la palabra a la persona que la sostiene, para que pueda hablar, mientras el resto escuchamos

con el corazón. Hoy nos gustaría saber cómo de contentos y contentas estamos: muy, muy, muy contentos, bastante contentas, un poquitín contentos, nada contentas, un poquitín tristes, muy, muy, muy tristes. Comienzo yo: «bastante contenta». Pasamos la jirafa hacia nuestra derecha y escuchamos lo que cada niño o niña tenga que decir y le apoyamos, si es necesario, repitiendo las opciones que solo son orientativas y, si alguien prefiere no decir nada en ese momento, lo aceptamos con naturalidad. Al acabar la ronda, hacemos un breve comentario: me alegra ver que estáis bien.

Vamos a jugar a «Tigres y Leones» con el único objetivo de que los miembros del grupo se relacionen y mezclen entre sí. Formamos en medio del círculo dos filas más o menos equivalentes y se colocan espalda contra espalda. A un lado están los Tigres y, al otro, los Leones. Si decimos Tigres, estos echan a correr para sentarse en una silla (o a tocar la pared de enfrente) y los Leones se dan la vuelta inmediatamente para atraparlos antes de que lo consigan. Jugamos varias veces, pasamos un buen rato y nos quedamos sentados y sentadas en donde sea, sin volver a la silla donde estábamos al principio.

#### **B Conexión: objetivo del círculo**

Explicamos que en este grupo a veces las cosas no salen perfectas pero otras muchas veces todo va sobre ruedas. De modo que siempre es buen momento para felicitar o decir a otras personas lo que nos gusta de ellas. Vamos a decirle algo bonito a la persona que tenemos a nuestro lado, como yo tengo la jirafa (objeto de la palabra), comienzo yo misma: felicito a Hassan porque canta muy bien. Entregamos la jirafa a Hassan y esperamos a que diga algo bonito a la persona que sigue. Si alguien no tiene nada que decir pasa la jirafa a la siguiente persona. Esta vez, al acabar la ronda, preguntaremos si quienes antes no intervinieron quieren hacerlo ahora y, en caso afirmativo, les entregaremos la jirafa.

Al acabar la ronda diremos: que se levanten las niñas y los niños a quienes les gusta que les feliciten y digan cosas bonitas. Nos levantamos y volvemos a sentar inmediatamente.

#### **C Cierre: diversión y despedida**

Vamos a jugar al juego de «la rana». En mitad del círculo dibujamos una línea, a un lado está la charca y al otro la orilla. Cuando decimos «charca» todas las ranas pegan un salto en la charca y cuando decimos «orilla» pegan un salto y pasan al otro lado. Comenzamos lentamente: charca-orilla-charca-orilla.

Luego ya complicamos un poco más: charca-orilla-charca-charca-orilla. Luego añadimos velocidad. No es necesario eliminar a las ranas que se equivocan.

Nos sentamos un momento para despedir el círculo realizando una última ronda con la jirafa. Hoy lo hemos pasado bien, nos hemos divertido, hemos escuchado con el corazón, nos han felicitado y hemos felicitado. Nos hemos puesto en pie las personas a las que nos gusta que nos feliciten y estábamos todas levantadas. Para acabar, diremos el nombre de una persona de casa a la que hoy mismo vamos a felicitar. Comienzo yo: voy a felicitar a mi madre porque me prepara las mejores croquetas del mundo. Pasamos la jirafa y al recuperarla damos las gracias por el buen momento compartido.

### FELICIDAD Y BIENESTAR

Los círculos proactivos son una práctica restaurativa que cada vez más escuelas adoptan de manera sistemática. Generalmente, se celebra un círculo al comenzar el día para facilitar la transición a la vida escolar, generar sentido de pertenencia, tomar conciencia de las propias emociones y de las de las demás personas, pasar un rato agradable y divertido, tratar cuestiones fundamentales para la buena marcha del grupo y adoptar compromisos colectivos.

4 · 4

## Mediación: boca-oreja

Diálogo, escucha activa, lluvia de ideas, pactos



### FINALIDAD

La mediación es una estrategia de solución de conflictos basada en el diálogo entre las personas en desacuerdo. Tiene por objetivo encontrar una solución cooperativa «ganar-ganar» que satisfaga las necesidades de ambas partes. Normalmente, el proceso de mediación es conducido por una persona que, sin ponerse de parte de nadie, se ocupa de generar comprensión, mantener una comunicación empática, promover soluciones alternativas al conflicto y facilitar el consenso.

Aquí proponemos poner en práctica un proceso de mediación informal, en el cual ni siquiera interviene la persona mediadora. En las aulas de infantil se dedica un espacio donde los niños y las niñas pueden ir para hacer las paces. Normalmente, en ese espacio hay dos sillas, una con una boca pintada y la otra con una oreja. Si no pueden ser sillas, también sirven un par de varitas con una boca y una oreja que usan por turnos quienes desean hacer las paces hablando y escuchando.

### FOCO Y ACCIÓN

La secuencia de mediación que se usa en infantil es idéntica a la que se emplea en ámbitos profesionalizados, pero adecuándola al lenguaje de los niños y las niñas.

#### A Hacer las paces

Iniciamos una conversación sobre la importancia de hacer las paces cuando se produce un problema. Para hacer las paces necesitamos 4 cosas:

1. Decirle a la otra persona que tenemos que hacer las paces.
2. Sentarnos en las sillas de hacer las paces: en la boca, quien comienza a hablar y, en la oreja, quien comienza a escuchar. Luego nos cambiamos de silla.
3. Pensar ideas para ponernos de acuerdo y arreglar el problema que tenemos.
4. Disculparnos y darnos las gracias.

#### B Primer caso

Preguntamos si hay alguien que quiera hacer las paces con otro compañero o compañera con quien haya tenido un problema. Como siempre hay alguien, le decimos que le diga a la otra persona: «Elena, tenemos que hacer las paces». Entonces se levantan y Elena se

sienta en la silla con la oreja y Blanca en la silla con la boca. Habla Blanca y Elena no puede distraerse, tiene que ser toda oídos.

Blanca dice: Yo quiero que sepas que estoy enfadada porque siempre tenemos que jugar a lo que tú dices, yo hoy quería jugar a pilla-pilla y tú has dicho que no y hemos tenido que jugar a papás y mamás. A mí también me gusta jugar a pilla-pilla.

Blanca se levanta, porque ya ha terminado su exposición y Elena ocupa su silla.

Elena dice: A mí no me gusta correr, me canso mucho, me duele y me pincha la barriga.

Se levanta Elena y Blanca vuelve a la silla con la boca para hablar: tengo una idea, yo puedo entrenarte a correr para que no te canses; tengo otra idea, podemos jugar a pilla-pilla andando muy rápido pero sin correr.

Nuevo intercambio de sillas y Elena dice: vale, jugamos una vez a pilla-pilla andando y luego a papás y mamás ¿de acuerdo?

Ambas se levantan y se dan un abrazo. El resto aplaudimos y revisamos la secuencia:

- (Nombre), tenemos que hacer las paces.
- Quiero que sepas que...
- Lo que pasa es que...
- Tengo una idea...
- Tengo una idea...
- ¿De acuerdo?

### FELICIDAD Y BIENESTAR

Las estrategias de mediación liberan al equipo docente de tener que intervenir en un montón de pequeños conflictos que forman parte del proceso natural de crecimiento del alumnado. Cuando se da la opción a las niñas y a los niños de resolver los conflictos autónomamente ocurre que se hacen responsables de su comportamiento, advierten que perjudican a otras personas y que su conducta no es admisible y tienen la tarea de encontrar una solución satisfactoria. Pero lo más importante es que aprende a ser valientes con las palabras.





## Evaluación

Realizaremos diversas dramatizaciones para observar cómo se resuelven las distintas situaciones.



1. Invitamos a 6 personas a pasar adelante. Les decimos que imaginen que una niña mayor les ha tirado el bocadillo y que están muy, pero que muy enfadados y enfadadas. ¿Pueden enseñarnos cómo hacen el semáforo?  
  
Luego les preguntamos qué han pensado decir o hacer.
2. Invitamos a otras 6 personas a pasar adelante para que estén de pie si las cosas que decimos les gustan y que se sienten en el suelo si no les gustan.
  - Ir a la escuela.
  - Elegir el saludo que nos da la maestra.
  - Los empujones y las patadas.
  - Las corridas y los choques en el pasillo.
  - ...
3. Al siguiente grupito les pedimos que piense una felicitación para alguna de las personas que están sentadas y se la digan.
4. A los que quedan les pedimos que inviten a alguien a hacer las paces, y por turnos ocupan las sillas boca-oreja mientras observamos cómo resuelven los problemas sin intervenir.

En el grupo focal pediremos que nos cuenten todos los conflictos que han sucedido últimamente en la escuela, que nos digan si se arreglaron y cómo lo hicieron. Podemos intervenir con preguntas como:

¿Alguien hizo el semáforo?

¿Alguien pidió hacer las paces?

¿Así somos en nuestro grupo?  
¿Eso nos gusta?

¿Podéis dar ideas para que eso se arregle?



3 caja de  
herramientas  
maletín BIENESTAR EMOCIONAL

5  
carpeta

Bienestar emocional,  
paz y felicidad





## Bienestar emocional, paz y felicidad

### 5-1

#### **La sopa de la felicidad**

Equilibrio emocional, satisfacción con la vida, ingredientes para ser feliz

### 5-2

#### **Regalar palabras bonitas**

Bienestar emocional, reconocimiento, sentimientos positivos

### 5-3

#### **Tres en la ducha**

Relajación, bienestar, masaje

### 5-4

#### **El derecho a opinar**

Derechos de la infancia, espíritu crítico, habilidades para la vida

#### **Evaluación**



5.1

## La sopa de la felicidad

Equilibrio emocional, satisfacción con la vida, ingredientes para ser feliz



### FINALIDAD

Las habilidades de vida contribuyen al bienestar y a la felicidad gracias al equilibrio emocional y a la satisfacción con nuestra experiencia vital. A lo largo de la vida las personas vamos descubriendo qué nos proporciona felicidad y, generalmente, se trata de experiencias que nos han dejado huella por su imponente sencillez.

En esta propuesta los niños y las niñas confeccionarán su sopa de la felicidad con aquellos ingredientes que crean que son más importantes para tener una buena vida.

### FOCO Y ACCIÓN

Para poner en práctica esta propuesta se necesitan 5 ollas, 5 cucharas grandes y materiales diversos como: juguetes pequeños, fotografías y objetos naturales.

#### A La cocina de la felicidad

Invitaremos a los niños y a las niñas que en pequeños grupos preparen su sopa de la felicidad, diciéndoles que pueden escoger una sola cosa en cada mesa para meterla en la olla.

- En la primera mesa habrá fotografías de personas sonrientes, enfadadas, corriendo, durmiendo, viendo la tele.
- En la segunda, pondremos estrellas, corazones, besos, manos, pies, ojos, narices.
- En la tercera habrá plumas, caracolas, flores (si puede ser), piedras finas, plantas aromáticas.
- En la cuarta pondremos algunos juguetes pequeños, animalitos, coches, peluches, piezas de construcciones, grapadora, tijeras, bote de pegamento, rotuladores.
- En la quinta habrá galletas, zanahorias, manzanas, limones (reales o de juguete).
- En la sexta habrá fotos de paisajes: el fondo del mar, el cielo estrellado, las montañas, el desierto, una gran ciudad, un vertedero, un nudo de autopistas.
- En la séptima encontraremos fotos de personas felices realizando actividades en pareja, en familia, con amigos, abuelos y abuelas, con perros, bicicletas, en la playa, leyendo, escribiendo, etc.

Tendrán que ponerse de acuerdo en qué van a meter en la olla. Al acabar vamos a pedir a cada grupo que nos muestre su sopa de la felicidad e iremos comentando los ingredientes tan deliciosos que trae. También podemos preguntar a cada miembro del grupo, si solo pudiese quedarse con una de estas cosas para ser feliz, con cuál se quedaría. O pedirles que renuncien a cuatro de sus ingredientes para ver cuáles van quedando. Sería interesante sacar fotografías del contenido de cada olla.

#### B El cubo de la basura

Ahora que sabemos que hay ingredientes que nos ayudan a sentirnos felices, vamos a pensar qué echaríamos en la olla para preparar una sopa de la felicidad para nuestro grupo.

Y, al contrario, a partir de ahora, identificaremos aquellos ingredientes que no pueden estar de ningún modo en nuestra sopa de la felicidad y que han de ir directos al cubo de la basura: mordiscos, rabetas, ruidos... ya iremos viendo.

En algún momento en que alguien no se sienta muy bien, podemos ir a ver qué ingrediente de los que hemos puesto en la olla le puede ayudar a estar mejor.

### FELICIDAD Y BIENESTAR

Esta propuesta tiene de interesante que es cada persona la que pone algo en la olla para que finalmente la sopa sepa a felicidad. Esta analogía nos viene muy bien para entender que podemos hacer algo para lograr nuestro bienestar y el de las personas que nos rodean.

Una vez sabemos qué cosas nos alegran la vida, debemos procurar atraerlas del mismo modo que hemos de ir alejando las que son estresantes o tóxicas.

John Lennon contaba que, cuando tenía 5 años, su madre le solía decir que la felicidad era la clave de la vida. Por eso, cuando en la escuela le preguntaron qué quería ser de mayor, no dudó en contestar: «feliz». Pero le dijeron que no había entendido la pregunta, a lo cual él respondió: «ustedes no han entendido la vida».



5.2

## Regalar palabras bonitas

Bienestar emocional, reconocimiento, sentimientos positivos

### FINALIDAD

Después de varios meses de vida en común, las niñas y los niños del grupo se conocen y aprecian. Regalar palabras bonitas es una manera de regalar felicidad. Para que este vocabulario emocional —mediante el cual reconocemos a las demás personas— se haga presente en el grupo tendremos que usarlo con profusión y sinceridad.

### FOCO Y ACCIÓN

Dedicamos un tiempo a coleccionar palabras, mientras tanto sacamos fotografía divertidas y que capten los intereses y estilos personales de las niñas y de los niños y, luego, ya podremos confeccionar los marcos con las palabras que otras personas del grupo nos regalen.

#### A Cajón, caja y cajita

Contamos que las personas que coleccionan palabras, en el cajón grande ponen las más gruesas y feas, como «cagarruta» o «maloliente». En la caja ponen las palabras normales que usamos a diario: casa, pez, papel... Y en la cajita ponen las palabras más preciosas del mundo, las que son como joyas y las guardan como un gran tesoro para regalarlas a las personas que quieren.

Aquí, solamente vamos a coleccionar palabras lindas, como por ejemplo... ¿quién se sabe una? Seguramente dirán: gracias, te quiero, mi amor, simpática, obediente, lista, fuerte, deportista... Tendremos que pedir que las digan de una en una para que tengamos tiempo de escribirlas y meterlas en nuestra cajita (cualquiera que sea bonita o una de zapatos forrada con papel de colorines).

#### B Fiesta de las palabras

Podemos organizar la fiesta de las palabras de muchas maneras distintas. Una, podría ser que cada persona se siente en una silla delante del grupo y las demás personas digan qué palabras bonitas le quedan bien. Tomamos nota para preparárselas. Dedicamos un momento al día a lo largo de la semana para ver qué palabras regalamos a 5 niños y niñas ese día.

Otra opción sería que se fuesen acercando individualmente para decirnos en secreto qué palabras quieren regalar y a quién. Igualmente tomamos nota. Quizás deberemos regular un poco las palabras regaladas para asegurar que todo el mundo tenga las suyas.

También debemos decidir si el equipo docente participa regalando palabras bonitas a las niñas y a los niños, ya que es algo que agradecerán y recibirán con placer.



#### C Un momento feliz

Haremos todo lo que esté en nuestras manos para que el momento en que cada niño y cada niña reciban su foto enmarcada en palabras bonitas sea memorable.

Podemos cantar una canción que nos guste mientras las repartimos, podemos organizarlo como si se tratase de una entrega de diplomas... y tal vez acabemos con una fotografía de grupo donde se puedan ver bien las fotos y los marcos.

Quien espontáneamente sienta la necesidad de agradecer a los compañeros y compañeras el regalo tan precioso que acaba de recibir, desde luego, podrá hacerlo.

A fin de cuentas, nos estamos graduando en bienestar y felicidad, algo que estamos aprendiendo muy en serio.

## FELICIDAD Y BIENESTAR

La experiencia de recibir el reconocimiento de las personas que nos rodean es una vivencia con una gran carga emocional, también para quien regala algo que sabe que la otra persona apreciará y valorará. Además, es un regalo para las familias que obtienen una fotografía afectuosa por parte de la escuela y de las personas a quienes confía su hijo o hija. Los elogios acostumbran a mostrar a la familia una persona distinta de la que conocen en casa, algo que causa sorpresa al tiempo que pone de manifiesto cómo los niños y niñas van construyendo su propio mundo y ganando autonomía.

5.3

## Tres en la ducha

Relajación, bienestar, masaje



### FINALIDAD

El agua es considerada fuente de placer en todas las culturas con rituales que se practican desde la antigüedad en termas, hamames, saunas y baños. Esta propuesta de bienestar se basa en el masaje corporal con música relajante y, a ser posible, aroma de lavanda.

Los masajes ayudan a las niñas y a los niños a conocer y a respetar su cuerpo y a crear vínculos de confianza entre los miembros del grupo. Si no están acostumbrados y acostumbradas a las técnicas de relajación, al principio realizan la actividad como un juego más, pero poco a poco van descubriendo el placer de concentrarse en las sensaciones del momento. Así comienzan a apreciar la calma, el silencio, la serenidad, la lentitud, la capacidad de percibir sonidos, olores y el contacto humano.

### FOCO Y ACCIÓN

Formamos grupos de tres personas, una se pone en el centro y las dos restantes se colocan a sus lados para imitar el agua de la ducha. Ponemos música con sonidos de agua\*, bajamos la luz y, si disponemos de un difusor para hierbas aromáticas, perfumamos el ambiente con un olor fresco y agradable.

#### A En la ducha

La persona del centro cierra los ojos y las otras dos siguen las consignas que con voz suave vamos dando:

Caen las primeras gotas de agua, con nuestros dedos golpeamos muy suavemente por todo el cuerpo, comenzamos por la cabeza, la espalda y la barriga, los brazos, las manos, las piernas, los pies y volvemos a subir igual lentamente por las piernas, la espalda y la barriga, los brazos y la cabeza.

A continuación, la enjabonamos con un gel muy, muy suave que frotamos con movimientos circulares comenzando por la cabeza, que enjabonamos muy bien, pasando por todo el cuerpo hasta llegar de nuevo a la cabeza donde nos detenemos un poquito más.

Para aclarar el jabón pasamos la mano abierta por todo el cuerpo abajo y arriba. Luego la untamos de crema extendiéndola bien por todo el cuerpo y, para terminar, la envolvemos en un albornoz muy calentito dándole un abrazo las dos personas a la vez.

#### B Conciencia sensorial

Al acabar la sesión, conversamos sobre esta experiencia, nos centramos en tres de nuestros sentidos: el tacto, el oído y el olfato. También en cómo nos sentimos en general, con expresiones como: bien, tranquila, calmada, descansado.

Preguntamos si hay alguien que después de la ducha se sienta mal, triste, enfadado o nervioso y llamamos la atención sobre cómo estas sensaciones que acumulamos a lo largo del día pueden echarse de nuestro cuerpo cuando conseguimos relajarnos.

#### C La serpiente

Aprovecharemos para acabar con unas respiraciones. Con la espalda erguida en la silla y la mano en el abdomen, cogemos aire con la nariz durante 1-2-3-4 segundos y lo sacamos lentamente por la boca imitando el sonido de una serpiente bien larga (siseo), hasta que se nos termine el aire. Repetimos unas tres veces.

### FELICIDAD Y BIENESTAR

Los beneficios del masaje infantil favorecen que en la escuela, cada vez más, se empleen técnicas de relajación que aportan bienestar y serenidad a las niñas y a los niños, por lo que el ritual de la ducha para tres se repetirá en más de una ocasión.

Es igualmente importante ir tomando conciencia de nuestro cuerpo y de nuestro espíritu, tantas veces olvidados en el día a día.

Y, en lo tocante a la respiración, también seguiremos practicándola por sus efectos beneficiosos para mayores, chicos y chicas.

\* Como, por ejemplo: <https://www.youtube.com/watch?v=MrAhyTz2Mts>



5·4

## El derecho a opinar

Derechos de la infancia, espíritu crítico, habilidades para la vida



### FINALIDAD

El pensamiento crítico ha sido señalado por la Organización Mundial de la Salud como una de las diez habilidades para la vida diaria: es la habilidad que permite analizar de manera objetiva la información disponible junto con la experiencia para llegar a conclusiones propias. Esto ayuda a las personas más jóvenes a reconocer qué factores influyen en su comportamiento, como los medios de comunicación o su grupo de iguales.

La Convención sobre los Derechos del Niño, aprobada por las Organización de las Naciones Unidas en 1989, reconoce el derecho de los niños y de las niñas a expresar su opinión y a la libertad de expresión. El día 20 de noviembre se conmemora el día mundial de los derechos de la infancia. Sin embargo, muchas de las personas que trabajan con la infancia desconocen el articulado de la Convención sobre los Derechos del Niño, un documento que debería inspirar todas las políticas dirigidas a las personas menores de 18 años, también las educativas.

Esta propuesta tiene por objetivo dar a conocer a los niños y a las niñas su derecho a dar a una opinión individualmente y como colectivo en aquellos asuntos que afectan sus vidas.

Cuando una persona tiene voz propia y sabe que es portadora de derechos está más protegida ante cualquier tipo de abuso y puede, progresivamente, liderar su propia vida.

Las asambleas del aula permiten poner en práctica la democracia y no solamente estudiarla, a condición de que los temas que se traten sean relevantes. En este caso, proponemos una asamblea consultiva en la que las personas participantes dan su punto de vista, pero no intervienen en la toma de decisiones. Este tipo de consultas parten del convencimiento de que las niñas y los niños son grandes expertos en infancia y que su mirada debe ser tomada en consideración porque aporta un punto de vista original y único.

20 de noviembre

### FOCO Y ACCIÓN

Celebramos una asamblea para conocer la opinión de los niños y las niñas sobre algunas cuestiones en las que la escuela está trabajando en su plan anual. Quizás hemos pensado en mejorar la convivencia en el patio y reorganizar las zonas de juego, o tenemos interés en realizar talleres internivel, o vamos a poner en funcionamiento una escuela de padres y madres, o queremos renovar las excursiones, o...

#### A Asamblea infantil

Nos sentamos en círculo y usamos un objeto que nos permita regular el uso de la palabra. Mejor si al hacer la consulta pasamos el objeto secuencialmente de manera que todo el mundo tenga la oportunidad de expresar su opinión. De esta manera evitamos que unas pocas voces ocupen la escena pública y animamos a que las personas con más dificultades para pedir la palabra intervengan al sostener el objeto en las manos.

Elegimos una temática de consulta y explicamos que estamos pensando en, por ejemplo, organizar una escuela para que las personas mayores, papás, mamás, abuelos y abuelas vengan a aprender cosas que luego las puedan enseñar o hacer en casa.

¿Qué creen que deberían aprender en la escuela de mayores? Seguramente las ideas que se propongan serán muy atinadas y respondan a una necesidad que los niños y las niñas han captado, imaginemos que digan: les tienen que enseñar a dejar fumar, a contar cuentos de verdad y no con el móvil, a tener paciencia, a hacer cosas graciosas y divertidas, a andar más lento para que dé tiempo de ver las cosas de la calle, etc.

Detrás de cada una de estas aportaciones se está pidiendo salud, disponibilidad, comprensión, diversión, conciencia plena... que, como vemos, son competencias orientadas al bienestar y a la felicidad.

El papel de los niños y niñas es el de asesores en infancia, mientras que el papel de la maestra o el maestro es regular el uso de la palabra, lanzar preguntas que centren el debate, escuchar todas las ideas con gran atención y tomar notas. Al finalizar la reunión se debe leer el acta, para que quede claro que hemos recogido todas las ideas y, si falta alguna, todavía estamos a tiempo de añadirla.

Más adelante, la maestra o el maestro deben hacer devolución sobre la atención prestada a las aportaciones de la asamblea. Por ejemplo, puede explicar que en la

escuela de mayores han decidido realizar un taller de masajes y relajación para que papás, mamás, abuelos y abuelas se entrenen en tener paciencia y en andar más lento viendo todo lo que sucede a su alrededor. Cuando acaben con este taller darán clases de risoterapia, que son clases donde estás todo el rato riéndote y eso, según dicen, es lo mejor para tener buena salud. De momento no hay cursos para dejar de fumar ni para explicar cuentos, porque la gente no se apuntó (no había más dinero, eligieron otro tema, etc.).

### FELICIDAD Y BIENESTAR

Muchas escuelas celebran asambleas semanalmente e incorporan las opiniones de las niñas y los niños en los procesos de toma de decisiones, ya que, bien mirado, constituyen el sector mayoritario de la escuela. También pueden convocarse puntualmente siempre que tengamos una cuestión que tratar, algún asunto que afecte especialmente al grupo o queramos debatir sobre lo que sucede en el mundo para dar una opinión al respeto.





## Evaluación

En este bloque de propuestas se ha abordado el bienestar y la felicidad desde diferentes ángulos: equilibrio emocional, satisfacción con la vida, relajación, derechos de la infancia y habilidades de vida. Por ello la evaluación tendrá como objetivo conocer la opinión de las niñas y de los niños con respecto a estas cuestiones.

Leemos los enunciados y los niños y las niñas reflejan su respuesta pintando la casilla correspondiente de azul (poco), amarillo (bastante) y negro (mucho) o levantando el lápiz de ese color.

1. En la escuela me siento bien, alegre y feliz.
2. En la escuela me siento mal, triste y enojado o enojada.
3. En casa me siento bien, alegre y feliz.
4. En casa me siento mal, triste y enojado o enojada.
5. Aprendo muchas cosas y las tareas que me da la maestra me salen bien.
6. Me cuesta aprender y no sé hacer lo que me pide la maestra.
7. Cuando me hacen una pregunta contesto dando mi opinión.
8. Cuando me hacen una pregunta no sé muy bien qué responder.
9. Si me siento mal sé relajarme respirando lentamente.
10. Si me siento mal, grito, lloro y hago pataletas.



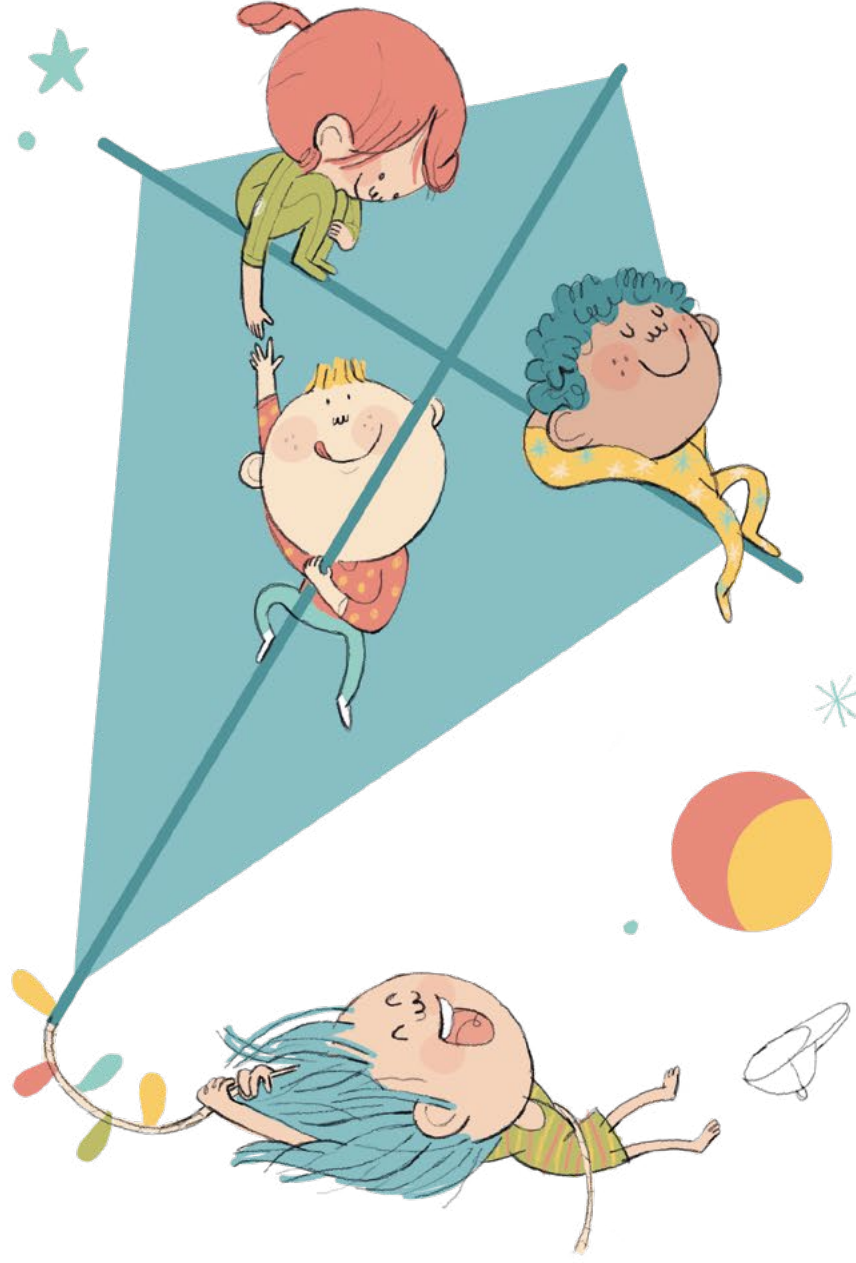
En el grupo focal se puede usar un guion con preguntas parecidas a las anteriores, con la diferencia de que, en este caso, podemos profundizar en las respuestas y comprender mejor las razones que explican una determinada opción. Además, podemos preguntar más directamente sobre la asamblea, el masaje, las palabras bonitas, etc.

Convenientemente analizadas, las respuestas de las niñas y de los niños nos proporcionarán pistas sobre cómo adecuar mejor las propuestas, aquellos aspectos en los que conviene insistir, cuestiones grupales e individuales que podemos reconducir y, cómo no, también podremos valorar nuestra manera de trabajar la educación emocional mediante las propuestas concretas y educando emocionalmente en cualquier momento.



# 4 maletín **BIENESTAR EMOCIONAL**

caja de  
herramientas  
mientas





4 **caja de herra—  
mientas** maletín **BIENESTAR EMOCIONAL**

**1**  
carpeta

Conciencia emocional,  
autoestima y empatía





## Conciencia emocional, autoestima y empatía

### 1-1

#### **Talentos ocultos**

Autoconcepto, preferencias, autonomía,  
diversidad

### 1-2

#### **¡Misión posible!**

Autoestima, automotivación, optimismo,  
colaboración

### 1-3

#### **Baile de emociones**

Reconocer y expresar el miedo,  
el cariño y el asco, conectar sentimientos,  
pensamientos y acciones

### 1-4

#### **¿Cómo es la valentía?**

Emociones estéticas, parafraseo, empatía

#### **Evaluación**

1.1

## Talentos ocultos

Autoconcepto, preferencias,  
autonomía, diversidad



### FINALIDAD

El objetivo de esta propuesta será trabajar el autoconcepto a partir del descubrimiento de las preferencias de las personas que integran el grupo.

Es importante comenzar a conocer cuáles son nuestros gustos con independencia de lo que piensen las demás personas. Así, podemos formar comunidades ricas y plurales donde cada cual realiza su aportación singular, algo que todos y todas celebramos.

Las personas emocionalmente autónomas toman sus decisiones de acuerdo con el contexto, con convencimiento y satisfacción, ya que tienen el control de sí mismas. Ser una persona auténtica requiere conocerse, aceptarse y defender la propia manera de ser siempre que no perjudique o invada el espacio de quienes nos rodean.

Por otra parte, la dependencia emocional no se basa en vínculos sino en ataduras que crean inseguridad e infelicidad. Por eso, debemos evitar expresiones donde condicionemos el afecto al cumplimiento de alguna expectativa: «si no te acabas la sopa no te quiero», «si gritas eres feo», «si no trabajas no quiero ni verte», «por tu culpa nos quedamos sin recreo», «eres una mala hija», «me provocas dolor de cabeza», etc. Lo correcto es decir que el plato se ha de acabar porque una buena alimentación es necesaria, debemos aprender a comer de todo, la comida no se tira... o que las cosas se explican hablando, cuando gritamos molestamos a los vecinos, chillar no es lo mismo que tener razón... y si queremos manifestar nuestro estado emocional en este tipo de situaciones debemos demostrar que controlamos: me desagrada tener que insistir para que comas, hoy estoy agotado y quisiera que acabases pronto de comer, sería fantástico que al volver de la cocina ya no quedase nada en el plato ¡qué alegría me llevaría!, me molesta que la gente grite, me avergüenza recibir quejas por el ruido, etc.

### FOCO Y ACCIÓN

La actividad consistirá en un concurso de talentos o en un *escape room* con varias pruebas a superar. Para preparar las pruebas deberemos conocer antes las preferencias de los miembros del grupo.

#### A Encuesta sobre gustos y preferencias

Prepararemos unas cuantas preguntas para ver cómo somos los niños y las niñas del grupo (lo que les gusta

y lo que no). Mejor si las preguntas surgen de ellos y ellas, por ejemplo:

- ¿Cuál es la comida que más te gusta?
- ¿Y la que menos?
- ¿Cuál es tu color preferido?
- ¿Y el que menos?
- ¿Cuál es tu cuento preferido?
- ¿Y el que menos?
- ¿Cuál es tu animal preferido?
- ¿Y el que menos?
- ¿Cuál es tu juego preferido?
- ¿Y el que menos?
- ¿Qué te da más miedo?
- ¿A qué hora te levantas?

Podemos pensar una pregunta por cada dos personas (o cada pareja propone algo que le gustaría saber) y preparar una cuadrícula para apuntar los resultados de la encuesta.

Las entrevistas pueden llevarse a cabo simultáneamente estableciendo un tiempo límite o dejando margen para que todo el mundo responda a todas las encuestas y complete la suya.

Al terminar, las parejas presentan sus resultados y exponemos las hojas en la pared.

#### B Conclusiones: el prototipo del grupo

Explicamos que un prototipo reúne las condiciones más comunes, con lo que no tenemos más que ir a cada gráfico para ver qué opción es la mayoritaria. Entonces podremos concluir que el prototipo en nuestro grupo es una persona que, por ejemplo, adora los macarrones y detesta las sardinas, le gusta mucho el color verde y nada el color gris, nunca se cansa de escuchar el cuento de *El Gato con botas*, pero se aburre con *Pulgarcito*, le encantan los conejos y no soporta las palomas, tiene miedo a los fantasmas...

Si así lo deseamos, podemos representar plásticamente a nuestro prototipo para visualizar mejor cómo sería, ver si alguien cumple con todas las condiciones, quién no se le parece en nada... nuestro objetivo es conversar con naturalidad sobre quiénes somos y cómo somos.

Luego comentaremos que lo contrario de un prototipo sería alguien totalmente original, con algún gusto o preferencia que nadie más tuviese. Preguntamos si alguien piensa que le gusta algo que a nadie más de aquí le agrada. Podemos obtener respuestas como, por ejemplo: a mí me gusta comer chapulines fritos (saltamontes, típico de México), a mí me encanta montar a

caballo, mi animal preferido es el flamenco rosa, yo me divierto escribiendo números de dos en dos, mi helado preferido es el de vinagre, para mí, el mejor color del mundo es el marrón, etc. Nuevamente estaremos aprendiendo a conocernos y a valorarnos también por algo que, de entrada, podrían parecer «rarezas».

### C Concurso de talentos ocultos

A partir de las características observadas preparamos un concurso con distintas pruebas cuidando de que algunas las puedan resolver varias personas, mientras que en otras va a ser imprescindible que las resuelva la única persona que cumple con un determinado requisito. También pondremos pruebas que nadie podrá superar, para mantener abierto el deseo de conocer a gente todavía más diferente. Con cada prueba superada el grupo obtiene un punto y según el número de puntos ganan un premio u otro. Los premios pueden ser materiales o inmateriales: quedarse cinco minutos más en el patio, elegir el cuento que quieren escuchar, decidir con quien se sientan en clase ese día, etc.

Las pruebas serían del tipo:

- ¿Qué ingredientes lleva un plato de macarrones? (comida preferida por la mayoría).
- ¿Cómo se llama a la persona que monta a caballo? (jinete, al menos una persona del grupo debería saberlo).
- ¿Alguien podría escribir en un minuto diez números contando de dos en dos? (sabemos que tenemos a una persona con esta especialidad).
- ¿Alguien se comería una deliciosa sardina? (solo necesitamos una respuesta afirmativa).
- ¿Alguien se comería unos crujientes chapulines fritos? (solo necesitamos una respuesta afirmativa).
- ¿Alguien viste al menos tres piezas de color rosa? (lo comprobamos).
- ¿Quién escala montañas? (no hay nadie, no podemos conseguir este punto hasta que conozcamos a alguien así).
- ¿Quién se ha disfrazado alguna vez de pastel de chocolate? (si no hay nadie, no hay punto).

O, si nos inspiramos más, podemos organizar un *Escape room* con enigmas, pruebas, rompecabezas, pistas... y que entre todos y todas intenten superarlos.

Normalmente partiremos de una historia: «El gigante del frío nos tiene encerrados en el aula y solo podremos salir al patio si antes de que llegue la hora hemos conseguido la bufanda quitafríos. Juntemos cabezas, juntemos corazones, juntemos manos ¡y lo conseguiremos! Pero, cuidado, si alguien toca algo pensando que la llave está allí y no es así, cuando esa persona intente salir al patio quedará convertida en estatua de hielo».

Las pruebas serían del tipo:

- Añade tres números a la serie 4-6-8-  
*Pista n°1: La bufanda está en un sitio alto.*
- Descubre cuál de estos ingredientes nunca lo llevan los macarrones: tomate, carne, cebolla, sal, azúcar, aceite, mantequilla, queso.

*Pista n°2: La bufanda no está en ningún armario.*

- Mira bien estas tres fotografías y elige la que muestra chapulines fritos.

*Pista n°3: La bufanda está en un sitio donde nos gusta mirar.*

- El gigante del frío se levanta cada día a las siete y media, para conseguir la pista necesitamos tres personas que se levanten a esa misma hora o antes (si alguien se equivoca el gigante le echa un cubo de agua fría cuando menos lo espera, mejor asegurarse).

*Pista n°4: La bufanda está rodeada de letras (hemos escondido la bufanda en el estante de los cuentos, por ejemplo).*

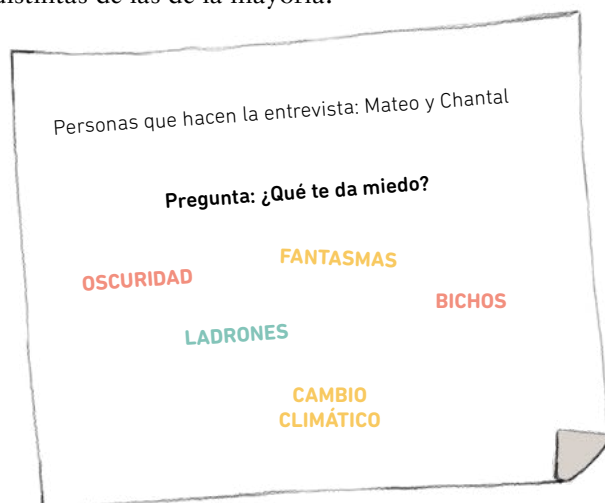
Así podríamos ir siguiendo. Lo interesante es pasar un buen rato, valorar a todas las personas, por extrañas que nos puedan parecer sus preferencias y advertir que mientras contribuimos al bienestar y a los logros de todo el mundo, siempre recibiremos aprecio.

## FELICIDAD Y BIENESTAR

En el caso de que deseemos sacar o reforzar algunas ideas, podemos recurrir a narraciones como: *¡No quiero el cabello rizado!* (L.E. Anderson), *Super Tommy crece* (V. Rizzi y A. Zuppello), *Orejas de mariposa* (L. Aguilar), o *Soy una Superniña* (C. Oleby y J. Navarro).

Nos interesará, en el grupo, seguir descubriendo preferencias y ver en qué modo esas características nos ayudan a ser felices a nosotros y nosotras y a las demás personas. También es importante advertir que hay otras diferencias que no las elegimos y tal vez no podemos ni siquiera cambiarlas, pero sí que podemos encontrarles ventajas, buscarles un lado positivo, aceptarlas con humor y reconocer que «todo no se puede tener» y que lo que cuenta es disfrutar de lo que sí tenemos y de cómo somos.

Amargarse no es práctico ¿verdad? Observaremos el estado emocional predominante en cada persona y la capacidad de mantener sus preferencias aun siendo distintas de las de la mayoría.





1·2

## ¡Misión posible!

Autoestima, automotivación, optimismo, colaboración



### FINALIDAD

Esta propuesta explora la autoestima en relación con la capacidad de darse ánimos a uno mismo o a una misma.

La autoestima ajustada, ni alta ni baja, genera seguridad, confianza y optimismo. A diferencia del autoconcepto, que solo incluye creencias sobre cómo somos y qué capacidades poseemos, la autoestima refleja el modo en cómo nos sentimos con nuestra forma de ser.

Cuando una persona se agrada a sí misma, es decir, tiene sentimientos mayoritariamente positivos y satisfactorios, puede encarar la vida con optimismo y proyectar esta mirada positiva hacia las demás personas. También se ve más capaz de tomarse las cosas con esperanza, con lo que cualquier situación se le hace más llevadera y agradable.

Contribuiremos a que todos y todas vean posibilidades en su forma de ser y procuraremos ofrecernos ánimos mutuamente cuando lo necesitemos.

### FOCO Y ACCIÓN

En esta propuesta intentaremos demostrar que las palabras de ánimo nos hacen sentir bien y nos empujan a esforzarnos.

#### A Colección de palabras que dan ánimo

Para comenzar, reuniremos tantas frases de ánimo como se nos ocurran. Seguramente, las personas que nos quieren nos habrán jaleado montones de veces, con lo cuál reuniremos una buena colección. Mientras los niños y las niñas dan ideas, tomaremos nota en una cartulina para que estas palabras de ánimo estén presentes y podamos usarlas con profusión.

Seguramente aparecerán expresiones divertidas y personalizadas, cuya importancia está tanto en la manera en cómo nos dan ánimo como en las palabras concretas. Podemos aprovechar para resaltar el signo de exclamación que así lo indica.

#### B Carreras de caracoles

Para esta actividad se necesita una pista de carreras (gimnasio, pasillo, etc.) donde los caracoles humanos puedan deslizarse a cuatro patas. Si la competición se corre en el exterior, los caracoles pueden permanecer de pie e imitar los cuernos con las manos.

Se forman parejas: el caracol y su jinete. Se pide a los jinetes que se aparten porque tenemos que hablar a solas con los caracoles. Sus instrucciones son las siguientes: los caracoles se mueven lentamente y están muy bien entrenados, ya que solo se mueven cuando les dan ánimos o les hablan amablemente. Si, por el contrario, les empujan, gritan, riñen o dicen cosas desagradables se quedan en su caparazón y no avanzan. Les pedimos que ocupen sus posiciones en la línea de salida y que esperen un momento a que vengan los jinetes. A los jinetes les damos una hoja de periódico o papel de seda con la que pueden fabricar un cachirulo (opcional) para conducir al caracol sin hacerle daño en caso de golpearle. Luego les explicamos que los caracoles ya están en la línea de salida y que gana el que consiga llegar antes a la línea de meta. Cada jinete se posiciona al lado de su caracol y ¡comienza la carrera!

También podemos contar con un grupo de observadores, esto significa que en lugar de parejas formamos tríos y al tercer grupo le explicamos que son los espectadores y que tienen que observar muy bien qué sucede durante la carrera. Pueden ver y oír todo lo que pasa en la competición, pero no pueden hablar ni participar de ningún modo. Al acabar, les pedimos a los espectadores que nos informen sobre cómo ha sido la carrera. Luego cedemos la palabra a los jinetes (algunos estarán muy quejosos de su caracol) y luego a los caracoles que descubrirán que las palabras amables y de ánimo son lo que les hace andar. Entre todos y todas sacamos conclusiones, intentando que los niños y niñas (no la maestra o el maestro) sean quienes interpreten la situación a su modo, sin tratar de dirigirles.



## FELICIDAD Y BIENESTAR

Aprovechamos cualquier actividad del día o de la semana para trabajar en grupos. Recordamos lo importante que es darse ánimos y animar a las demás personas y mostramos de nuevo el cartel con las expresiones de aliento. Luego nos pondremos con la tarea con normalidad y al acabar valoraremos 1) si nos hemos dado ánimos, 2) si nos han dado ánimos y 3) si hemos animado a alguien. Preguntaremos cómo nos hace sentir recibir palabras de aliento cuando estamos trabajando en algo y también indagaremos sobre cuándo estas palabras nos son más necesarias. A partir de aquí observaremos cómo se comportan las niñas y los niños y cómo va calando el uso de palabras de ánimo en el grupo.

Algunos cuentos sobre esta temática podrían ser: *El punto* (P.H. Reynolds), *Soy el mejor* (L. Cousins), *Sé tú mismo y nada más* (N. Budde), *Guapa* (H. Jiménez Canizales), o *Grisela* (A. de Vries y W. Min).

1.3

## Baile de emociones

Reconocer y expresar el miedo, el cariño y el asco, conectar sentimientos, pensamientos y acciones



### FINALIDAD

Nuestra intención es explorar el miedo, el cariño y el asco comprendiendo cómo expresamos estas emociones, también su utilidad práctica y las distintas maneras de regularlas. Recordaremos que hay emociones que hacen que nos sintamos bien y, otras, que nos hacen sentir mal, pero todas nos son útiles. A veces, las emociones hacen que actuemos rápidamente, casi sin pensar. Observaremos estas emociones en nosotros y nosotras y, también, en las demás personas y conectaremos las emociones con los pensamientos y con las acciones. Luego, distinguiremos entre maneras aceptables e incorrectas de expresar nuestras emociones e intentaremos dejar claro que es posible elegir nuestra conducta.

Con respecto a la empatía, esta vez nos centraremos en el reconocimiento de los sentimientos de otra persona e intentaremos ponernos en su lugar, procurando no darle ni quitarle la razón.

### FOCO Y ACCIÓN

Las actividades que integran esta propuesta son variadas con lo cual, igual que en la mayoría de las ocasiones, se puede llevar a cabo parcial o totalmente o, quizás, seccionada en distintos momentos para sacar mejor el jugo a cada planteamiento. Por otro lado, algunas dinámicas se pueden repetir más de una vez e integrarse a la vida cotidiana del grupo.

Necesitaremos disponer de espacio para bailar libremente, de un equipo de música y de una selección de bailables infantiles o *hits* del momento.

#### A Conversación en parejas

Comenzamos conversando sobre el miedo. Una opción sería lanzar la pregunta y que la respondan en parejas. Se puede mantener todo el rato la misma pareja o ir cambiando en cada pregunta, como en una rueda de citas. Al final, se realiza una puesta en común muy breve.

- ¿Qué nos da miedo? (arañas, lobos, monstruos, pedregales, perdernos, soledad, fantasmas, gente mala, que se acabe el agua en el planeta...)
- ¿A todas las personas nos asusta lo mismo? (mientras hay quien teme a los perros, otros les adoran, algunas personas sienten terror por los zombis y a otras les encantan...)

- ¿Existen distintas palabras para expresar el miedo? (terror, pavor, susto, pánico, espanto, sobresalto, estremecimiento...)
- ¿Cómo notamos el miedo? (frío, calor, temblor, corazón, agitación, flojera, dolor de barriga, parálisis, sudor, gritos, desmayos...)
- ¿Es bueno o es malo tener miedo? (el miedo hace que no hagamos cosas peligrosas, ni corramos riesgos innecesarios, nos avisa de que algo podría salir mal, nos prepara para huir o para defendernos, hace que reaccionemos rápidamente...)

Sacamos nuestras propias conclusiones en la puesta en común y seguimos conversando, ahora sobre el cariño.

- ¿Somos cariñosos y cariñosas?
- ¿Cómo se nota el cariño? (abrazamos, damos besos, decimos «te quiero», hacemos cosquillas, nos agrada, nos acurrucamos, nos sentimos muy bien...)
- ¿Qué es el cariño? (querer a alguien, que nos guste, cuidar a las personas, sentirse muy bien con ellas, hacer que estén contentas...)
- ¿Nos gustan las personas cariñosas? (un poco, mucho, algunas, a veces...)
- ¿Qué hacemos cuando alguien nos quiere demostrar cariño y no queremos? (¡cuidado aquí!, si no queremos que nos abracen o den besos porque nos hacen sentir mal, decimos ¡no!)
- ¿Qué personas son cariñosas con nosotros y nosotras? ¿A quién le solemos demostrar nuestro cariño? (familiares, amistades)
- ¿Conocemos palabras que quieran decir algo parecido? (afecto, amor, ternura...)

Después de una brevísima puesta en común que resume las principales conclusiones, acabamos hablando sobre el asco:

- ¿Qué nos da asco? (la suciedad, los bichos, el brócoli, los mocos, los escupitajos, las heridas...)
- ¿En qué ocasión sentisteis asco? (cuando me mareé en el coche, cuando pisé una caca de perro, cuando me tuve que comer un caracol, una manzana podrida, un pañal sucio...)

- ¿Cómo expresamos asco? (con muecas, con cara de mareo, vomitando, arrugando la nariz hacia arriba, con una mueca en la boca, sacando la lengua, diciendo «ex»...)
- ¿Tenemos otras palabras para nombrar el asco? (disgusto, repulsivo, repugnante, nauseabundo...)
- ¿Tiene alguna utilidad el asco? (que no comamos o toquemos cosas en mal estado, que nos aseemos y así no cojamos infecciones, que estemos prevenidos ante algo que no conocemos...)
- ¿A todas las personas nos da asco lo mismo? (depende de la cultura, la familia, el individuo, nuestras experiencias...)
- ¿Nos gusta sentir asco? (a nadie le suele gustar).

Resumimos lo que hemos concluido sobre el asco y nos preparamos para un buen rato de baile libre y diversión.

**B El gran baile de las emociones**

La actividad consiste en bailar libremente al ritmo de la música, divirtiéndonos, y cuando para la música, la maestra o el maestro dice: asco, cariño o miedo y todo el mundo debe expresar corporalmente dicha emoción y permanecer inmóvil como una estatua hasta que suene la música otra vez. Podemos aprovechar esta parada para sacar algunas fotografías que luego comentaremos. Si hemos estado trabajando otras emociones (alegría, tristeza, celos) también podemos añadirlas.

**C Lobo malo y lobito bueno**

Tomamos conciencia del buen rato que hemos compartido y nos centramos de nuevo en la tarea de conocer mejor el universo de las emociones. La idea es darnos cuenta de que los sentimientos y los pensamientos guían nuestras acciones. Hacer lo que nos apetece

sin pensar cómo nos sentiremos después puede complicarnos la vida. Y a la inversa, si cuando hacemos algo vemos que no nos hace sentir bien debemos pensar que algo falla, pero la buena noticia es que las personas fuertes y bien entrenadas podemos elegir lo correcto y no nos dejamos llevar por lo primero que se nos ocurre.

Narramos una historieta que «nos solía contar nuestro abuelo» (en realidad es una conocida leyenda india) y dice así:

«Todas las personas tenemos dentro un lobo malo y un lobito bueno que se pelean todo el rato para ver quién manda lo que tenemos que hacer. El lobo malo es tremendo y nos anima a hacer cosas como gritar, empujar, pegar, decir palabrotas, mentir, desobedecer... y no le importa para nada que nos metamos en un buen lío, porque piensa que tenemos que salirnos siempre con la nuestra y conseguir todo lo que deseemos. En cambio, el lobito bueno siempre nos anima a hacer cosas como ayudar, trabajar, portarnos bien, sonreír, decir la verdad, respetar las cosas... y no le importa que nos quedemos con las ganas de conseguir algo que queremos, porque hemos de ser buenas personas y así nos querrán más. Una vez, le pregunté al abuelo: pero, al final, ¿quién gana la pelea? Y el abuelo respondió: gana el lobo al cual tú le das más de comer».

**D Siento, pienso y hago**

Imprimimos un tablero del estilo del que mostramos aquí para cada grupo de cuatro personas. No obstante, si preferimos jugar en gran grupo, podemos igualmente preparar un tablero de gran tamaño que luego colgaremos en la pared y, así, lo podremos utilizar cuando nos convenga tomar decisiones y notemos que lobo malo y lobito bueno se están peleando en nuestro interior. Comentamos que, en algunas situaciones, las emociones hacen que actuemos sin pensar para protegernos pero, normalmente, es necesario juntar el corazón con la cabeza para encontrar el mejor modo de actuar.

<p>SIENTO</p>  <p>1</p>	<p>PIENSO</p>  <p>2</p>	<p>HAGO</p>  <p>lobo malo 3</p>	<p>RESULTADO</p>  <p>4</p>	<p>RESULTADO</p>  <p>5</p>	<p>RESULTADO</p>  <p>6</p>
<p>SIENTO</p>  <p>1</p>	<p>PIENSO</p>  <p>2</p>	<p>HAGO</p>  <p>lobo bueno 3</p>	<p>RESULTADO</p>  <p>4</p>	<p>RESULTADO</p>  <p>5</p>	<p>RESULTADO</p>  <p>6</p>
<p>SIENTO</p>  <p>1</p>	<p>PIENSO</p>  <p>2</p>	<p>HAGO</p>  <p>yo 3</p>	<p>RESULTADO</p>  <p>4</p>	<p>RESULTADO</p>  <p>5</p>	<p>RESULTADO</p>  <p>6</p>

Conduciremos esta conversación de forma interactiva, para que todos y todas intervengan añadiendo ideas. La situación de partida puede ser real o imaginaria, como, por ejemplo: «El delicioso pastel de cumpleaños». Al llegar a casa ves encima de la mesa de la cocina un pastel de chocolate bien grande y oloroso ¿qué podría suceder?

Escuchamos a lobo malo:

1. **SIENTO** que se me hace la boca agua, me entra hambre, comienza a hacerme ruido la barriga, se me cae la baba...
2. **PIENSO** que me quiero comer el pastel entero ahora mismo, no quiero esperar a la fiesta, soy incapaz de resistir...
3. Lobo malo me dice que **HAGA** lo que me venga en gana, que nadie me ve.
4. Un **RESULTADO** podría ser meter el dedo en el pastel para probar solo un poquito, aunque quién sabe si luego podré parar.
5. Otro **RESULTADO** podría ser comerme el pastel entero sin decírselo a nadie, claro que eso se notaría por el dolor de barriga y porque a la hora de la fiesta faltaría el pastel y todo el mundo se pondría triste.
6. Otro **RESULTADO** podría ser montar una pataleta y gritar hasta que mi padre o mi madre me diesen un buen trozo de pastel, pero igual en la fiesta me daría vergüenza que los abuelos supiesen que el pastel no está entero por mi culpa.

Continuamos, a ver qué pasa con lobito bueno:

1. **SIENTO** que se me hace la boca agua, me entra hambre, comienza a hacerme ruido la barriga, se me cae la baba...
2. **PIENSO** que me quiero comer el pastel entero ahora mismo, no quiero esperar a la fiesta, soy incapaz de resistir...
3. Lobito bueno me dice que **HAGA** lo correcto y que no toque el pastel, que ya soy mayor y puedo aguantar perfectamente.
4. Un **RESULTADO** podría ser que me doliese la barriga por el hambre y me sentiría muy mal.
5. Otro **RESULTADO** podría ser que merendase leche con galletas que también me gustan.
6. Otro **RESULTADO** podría ser que me fuese a jugar un rato para distraerme mientras espero que comience la fiesta.

Pongamos a trabajar juntos a nuestro corazón, a nuestra cabeza y a nuestras manos, a ver si después de

entrenarnos un poco conseguimos encontrar soluciones con la imaginación que nos hagan sentir muy, muy, muy bien y que además funcionen. ¿A quién se le ocurre algo?

1. **SIENTO** que se me hace la boca agua, me entra hambre, comienza a hacerme ruido la barriga, se me cae la baba...
2. **PIENSO** que me quiero comer el pastel entero ahora mismo, no quiero esperar a la fiesta, soy incapaz de resistir...
3. Lo que yo **HAGO** es hablar conmigo y me digo: este es el pastel del cumpleaños de papá, es su pastel preferido y seguro que cuando lo vea se llevará una gran sorpresa y se pondrá muy alegre, luego nos dejará que le ayudemos a soplar las velas y pediremos un deseo. Solo por eso, merece la pena esperar a la hora de la fiesta.
4. Un **RESULTADO** podría ser irme a dibujar una felicitación especial para papá, así paso un rato entretenido esperando que llegue la hora de la fiesta y le doy un regalo.
5. Otro **RESULTADO** podría ser hablar con papá o mamá y decirles cuántas ganas tengo de comerme el pastel y seguro que me dan alguna buena idea para resistir.
6. Otro **RESULTADO** podría ser aprender a hacer pasteles y así tendría tantos pasteles de chocolate como yo quisiese.

Cuando lo veamos oportuno, podemos seguir trabajando con lobo malo y lobito bueno para plantear nuevas situaciones e, incluso, situaciones reales relacionadas con conflictos o con comportamientos que conviene revisar. Lo interesante de esta dinámica es que se va creando la idea de que ante una misma situación hay distintas salidas. Obviamente, se puede alargar y acortar la secuencia y el número de alternativas según veamos.

En esta ocasión, tal vez podríamos darnos una sorpresa a nosotros y a nosotras preparando un estupendo pastel de galletas y chocolate.

#### RECETA para 10 personas:

1 litro de leche; 2 paquetes de galletas María cuadradas bien tostadas y crujientes; 1 bote de crema de avellanas de 250 gr; 1 tarrina de margarina de 200 gr; *Lacacitos* para decorar (opcional).

Mezclamos bien la crema de avellanas con la margarina. Luego, en un recipiente hondo ponemos leche y mojamos las galletas de una en una, sin que se lleguen a empapar. En una fuente rectangular vamos poniendo las galletas una tocando a la otra hasta cubrir el fondo y las untamos con una fina capa de crema de chocolate. Después montamos otro piso de galletas, otro de crema y así sucesivamente hasta que se acaben

los ingredientes. Conviene reservar algo de crema de chocolate para la decoración. El pastel está más bueno después de pasar unas horas en el frigorífico, pero ¿aguantaremos? A lo mejor merece la pena crear un poquito de complicidad y acabar merendando juntos y juntas, a fin de cuentas, hemos aprendido a prepararnos un pastel para lo que pueda surgir en el futuro y un poquito de humor y distensión siempre resultan beneficiosos para el bienestar del grupo.

### FELICIDAD Y BIENESTAR

En el día a día, cuando alguien tenga un comportamiento acertado o un comportamiento desacertado, trataremos de dar visibilidad a la secuencia «siento, pienso, hago. Cuando alguien no tenga claro cómo actuar, podemos, entre todos y todas estudiar su caso con la ayuda de lobo malo, lobito bueno y nuestra imaginación para encontrar una respuesta creativa y apropiada. Existe una versión en formato cuento de *Los dos lobos* (G. Guil).

1.4

## ¿Cómo es la valentía?

Regulación emocional, empoderamiento, empatía



### FINALIDAD

Esta propuesta trata de la valentía y quiere contrarrestar la facilidad con que se rinden, desmoronan y frustran los niños y las niñas ante las dificultades y contrariedades de la vida.

La valentía nos hace resistir las adversidades y tiene dos extremos: la cobardía (por defecto) y la temeridad (por exceso). Sin embargo, en su justa medida la valentía se considera una virtud que ayuda a afrontar los retos con confianza y aplomo, venciendo lo que nos asusta y haciéndonos más fuertes. Curiosamente, para ser valiente, primero hay que sentir miedo, porque no es lo mismo ser valiente que ser inconsciente. Hay muchos tipos de valentía, por ejemplo, para aceptar los propios errores y fracasos o cambiar el comportamiento para lograr ser una persona mejor. También son muy valientes las personas que no se pelean, aunque las provoquen, porque saben que pueden arreglar las cosas hablando.

Cuando una persona descubre su fuerza interior se empodera y se siente capaz y más satisfecha con ella misma, con quienes la rodean y con la vida en general, porque se nota preparada incluso para caerse, levantarse y volverlo a intentar. También conoce el esfuerzo que cuesta lograr algo, por lo que no es exigente con los demás y elige bien sus empresas.

Mostraremos empatía con los miedos y dificultades de las otras personas, no les diremos que son una tontería o que son cobardes, que no tenemos miedo o que sí lo tenemos. Les haremos saber que les comprendemos, que estamos a su lado, y que no sabrán si pueden vencer una dificultad hasta que lo intenten. Transmitiremos confianza.

### FOCO Y ACCIÓN

Preparamos un circuito para valientes. Nadie se verá forzado o forzada a superar los retos, pero repetiremos muchas veces nuestro lema: «si no lo intentas nunca sabrás si puedes conseguirlo». En las pruebas tocará enfrentarse a:

1. **La oscuridad:** cruzar un espacio vacío o con algunos obstáculos con los ojos muy bien vendados.
2. **El aburrimiento:** quedarse en una silla sin hacer nada durante cinco largos minutos.

3. **El fracaso:** hacer un dibujo siguiendo las consignas de la maestra o del maestro y tener que repetirlo sin chistar porque le falta un detalle y está claro que se puede hacer mejor (aun habiéndose esforzado).

4. **Lo desconocido:** meter la mano por un agujero tapado con tela en distintas cajas sin saber lo que hay dentro (un cepillo con cerdas fuertes, gelatina, serpientes de goma).

5. **La dificultad:** llenar un cubo de agua sin nada con que hacerlo o con una botella agujereada, un embudo, un colador, una hoja de papel... (buscar una solución creativa, con las manos, la boca, envolviendo la botella con el papel, tapando con el dedo el agujero del colador).

6. **La timidez:** ir al aula de los mayores (a cantar una canción, hacer una pregunta...).

7. **Un nuevo aprendizaje:** copiar una letra china, o seguir una serie algo compleja.

8. **Un reto:** andar un trecho con una cuchara en la boca y una pelota de pimpóm encima sin que se caiga y si se cae volver a comenzar.

9. **Perder en el juego:** cuando acabe el tiempo, se termina el circuito tanto si logramos completarlo como si no.

10. **La resistencia:** aguantar medio minuto de cosquillas con una pluma.

11. **Miedo irracional:** tocar un fantasma o un monstruo, que incluso puede pegar sustos, sin salir corriendo (alguien con disfraz).

12. **La atención:** destapar una caja y mirar durante un minuto los objetos que contiene para memorizarlos y, luego, en una hoja, marcar los que están en la caja.

Las pruebas del circuito podemos pensarlas de acuerdo con las necesidades del grupo, añadiendo o quitando desafíos. El circuito se recorre en parejas que se turnan en las pruebas. Se puede valorar si al terminar desean dar una segunda vuelta para realizar las pruebas que antes hizo el compañero o compañera. La misión del acompañante es apoyar a quien realiza la prueba, diciéndole: ¡sé que es difícil, pero tú puedes!, ¡estoy a tu lado!, ¡te apoyo, lo lograrás!, ¡adelante, no te rindas!

No es necesario dar puntos ni premios, ya que la mayor compensación es la satisfacción que genera el hecho de sentirse más fuerte. Y, claro está, el bienestar de haber sido el sostén para alguien cuando estaba en un momento complicado o a punto de rendirse.

### FELICIDAD Y BIENESTAR

La mayoría de los cuentos clásicos y algunas fábulas tratan sobre la valentía y muestran cómo sus protagonistas deben superar con ingenio, bondad y valor pruebas bien difíciles. Otras narraciones interesantes podrían ser: *La valentía* (B. Ibarrola), *El monstruo peludo* (H. Bichonnier), *¡No tengo miedo a la escuela!* (J. Delaroche), *Dije buenas noches* (G. Hansson), *¿Qué hay debajo de mi cama?* (J. Stevenson), *El cazo de Lorenzo* (I. Carrier), o *Un león dentro* (R. Bright y J. Field). En algunas escuelas, además, cuelgan un fantasma tragamiedos (silueta de papel blanco) con una gran boca, donde los niños y niñas meten dibujos y notas con las cosas que les asustan.





## Evaluación

Para evaluar mediante un grupo focal, elegimos al azar a 8 miembros del grupo y preparamos un guión con algunas preguntas que nos servirán para detectar en qué modo se ha ido interiorizando el trabajo realizado. Por ejemplo:

¿Hay algo en que se parecen los niños y niñas de nuestro grupo?

¿Podrían decir, entre todos y todas, tres o cuatro cosas que sean únicas de alguna persona?

Todas las personas tenemos talentos y podemos aprovechar nuestra manera de ser. ¿Para qué podría servir ser una persona muy menudita? ¿Y ser una persona muy grandota?

Normalmente, vosotros y vosotras ¿cómo os sentís, tristes o alegres?

Entre todos y todas, ¿sabríamos decir qué cosas nos ponen tristes y qué cosas nos alegran?

¿Alguien sabe para qué sirve el asco?

Entre todos y todas, ¿sabríamos decir algunas veces en que se necesita ser valiente?

Entre todos y todas, ¿sabríamos decir palabras de ánimo?

Vamos a estudiar este caso con la ayuda de lobo malo y lobito bueno (podemos utilizar el tablero con los dibujos). La situación podría ser «Un sábado lluvioso»:

*Tenías pensado ir al campo de fútbol a pasar la mañana jugando con las amigas y amigos, por eso te has vestido con tu equipo de deporte, pero al mirar por la ventana ves que llueve con ganas. ¿Qué sientes? (enfado, frustración, rabia, pena, tristeza, disgusto, injusticia). ¿Qué piensas? (que no es justo, que quieres jugar con el balón a toda costa).*

¿Qué te dice que hagas lobo malo? (jugar dentro de casa, montar una pataleta para que te lleven igualmente al campo, romper cosas para demostrar tu enfado). ¿Cuál podría ser el resultado? (romper algo valioso, riña, castigo, pillar un catarro).

¿Qué te dice lobito bueno? (que guardes el balón, que leas un libro, que ayudes en casa).

¿Y tu corazón, tu cabeza y tus manos, podrían encontrar una buena solución? (jugar al fútbolín, o a un juego de balón con la videoconsola, hablar con la familia por si fuese posible ir al campo por la tarde, invitar a un amigo o amiga para pasarlo bien en casa, animarme pensando en que el próximo sábado hará buen tiempo, probar una actividad nueva para descubrir si me gusta).

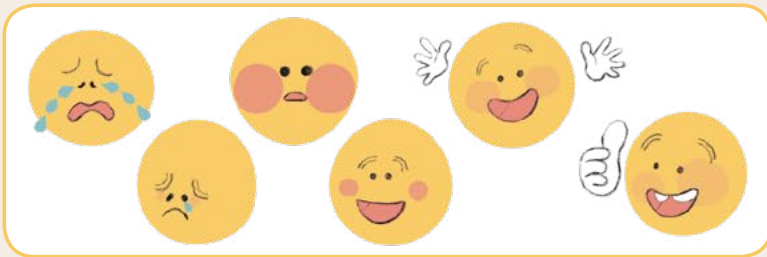
Estas conversaciones se acotan en el tiempo, quizás media hora sería suficiente, y se dejan bastante abiertas para poder captar qué conclusiones han sacado los niños y niñas y cómo están aplicando a sus vidas las habilidades socioafectivas. Luego, al compartir con el equipo docente lo que hemos averiguado, identificamos dónde nos conviene seguir insistiendo.

También aprovechamos para intercambiar ideas sobre cómo hemos adaptado o variado cada actividad. Si nos parece interesante, documentamos todo el proceso para mostrarlo a las familias, publicar en la web o participar en algún seminario docente.

Otro modelo de evaluación, más individualizado podría consistir en una ficha con ejercicios como los que sugerimos a continuación:



1. Dibuja una cosa que **SÍ** te gusta.
2. Dibuja una cosa que **NO** te gusta.
3. Dibuja una cosa que le gusta a la persona que se sienta a tu lado (no puedes preguntarle).
4. ¿Cómo de contento o contenta estás normalmente?



5. Señala solamente las caras de asco.



6. Dibuja el resultado:

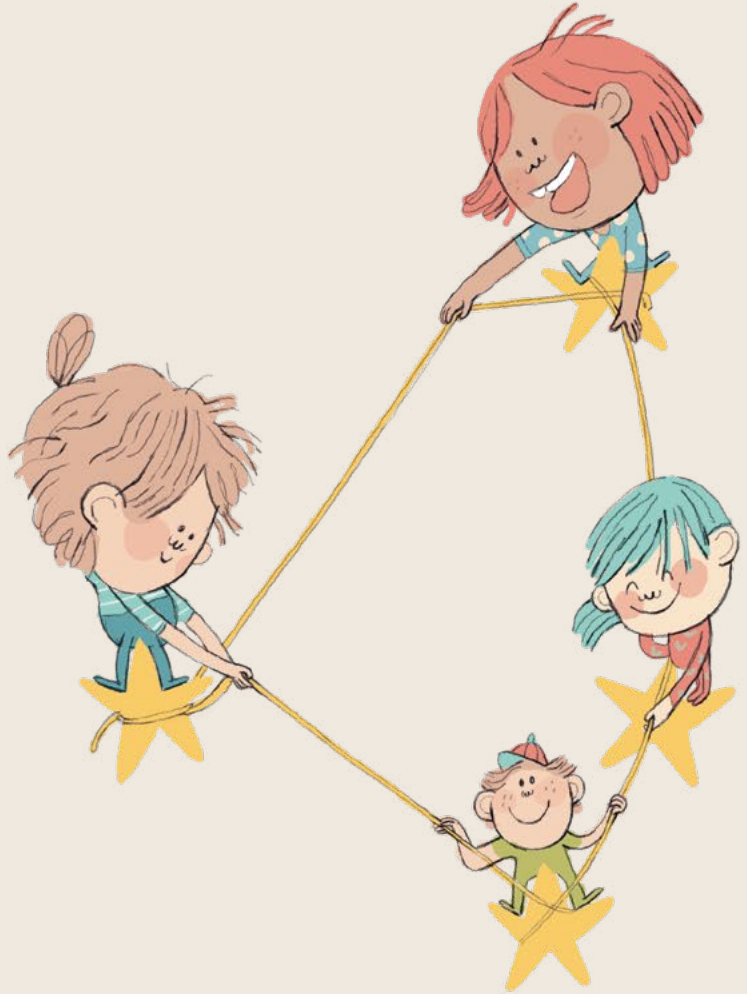
Pili ha descubierto un nido de pájaros en lo alto de un árbol con pollitos recién nacidos. Sin pedir permiso, ha cogido la cámara de su madre para sacar una foto y mostrarla en el colegio.






**2**  
carpeta

Cohesión de grupo,  
pertenencia y cuidado  
mutuo



# 2

carpeta

## Cohesión de grupo, pertenencia y cuidado mutuo

### 2-1

#### **La pinacoteca**

Cohesión de grupo, afirmación, inclusión

### 2-2

#### **El timón de la calma**

Cohesión de grupo, regulación de la rabia,  
la impotencia y la frustración

### 2-3

#### **Una para todas, y todos para uno**

Cohesión de grupo, cooperación, inclusión

### 2-4

#### **Un árbol crece**

Motivación, organización, cuidado mutuo

### **Evaluación**

2·1

## La pinacoteca

Cohesión de grupo, afirmación, inclusión



### FINALIDAD

Merece la pena velar activamente por la cohesión de grupo lo mismo si sus componentes son estables como si hay nuevas incorporaciones, ya que al conocerse mejor se crean vínculos amistosos y nadie queda fuera. El mejor antídoto contra la exclusión es un grupo unido donde las personas se cuidan mutuamente y los líderes naturales actúan de aglutinante.

Normalmente pedimos a los niños y a las niñas que se dibujen para observar su evolución en la representación del cuerpo humano. Aquí, sin embargo, nos interesa que dibujen a otra persona cediéndole el protagonismo, mirándola con atención y redescubriéndola, eso es, afirmando a cada persona y valorándola tal y como es.

### FOCO Y ACCIÓN

Formamos parejas en las que cada persona dibuja a la otra, siguiendo la técnica que preferamos. Debemos considerar si las parejas se forman voluntariamente, al azar, damos una consigna o las juntamos siguiendo algún criterio específico. Esta puede ser una buena ocasión para que quienes suelen tratarse menos descubran el valor de alguien que quizás todavía desconocen.

Merecería la pena dar importancia a la actividad y enmarcar las obras para exponerlas durante un cierto tiempo, con la intención que diese pie a visitar nuestra pinacoteca y a comentar las obras.

Antes de comenzar, tal vez sería conveniente proyectar una colección de retratos famosos. Por ejemplo:

- *100 most famous portraits of all times*<sup>1</sup>.
- *Artists and their selfportraits*<sup>2</sup>.

Comentamos que, en el pasado, solamente las personas ricas podían permitirse tener un retrato. Al inventarse la fotografía en blanco y negro la gente ordinaria se hacía retratar en las grandes ocasiones. Más adelante,

ya casi todas las familias tenían una cámara y las fotografías eran a color. Ahora, la fotografía digital y, sobre todo, los teléfonos inteligentes han revolucionado el mundo del retrato y muchas personas se hacen selfis.

#### A Cara lavada

Individualmente, vamos a poner nuestra cabeza y nuestra cara a punto para que nos hagan un retrato del cuello para arriba. Haremos como los gatitos cuando se acicalan con sus patitas (o como si estuviésemos bajo la ducha): el pelo por delante (flequillo), por arriba de la cabeza, por detrás (cogote) por los lados (patillas) y luego nos frotamos las orejas con cuidado, notando los distintos pliegues y su forma. Ahora pasamos las manos muy suavemente por la frente, luego por las cejas y, con calma, por los ojos cerrados (notamos las pestañas), la nariz, los mofletes, el bigote, los labios (los dientes), la barbilla y el cuello.

#### B Sana, sana, culito de rana

En parejas, una persona le dice a la otra: me duele «aquí» (solamente del cuello para arriba) y la otra con mucho cariño le frota esa parte recitando la fórmula para curar. Juegan un rato por turnos, ya que el objetivo es poner atención en el aspecto físico.

#### C Artistas y modelos

Un miembro de la pareja se sienta en una silla mientras la otra persona le observa detenidamente y comienza a dibujarle o a pintarle, según la técnica elegida. La maestra o el maestro animan a tocar distintas partes de la cabeza o cara de quien hace de modelo para poder incluirlas (o no) en el retrato. Luego, se intercambian los roles y quien estuvo pintando hace de modelo. El trabajo tiene que ser riguroso, pero el estilo puede ser totalmente libre (más o menos figurativo, uso del color, trazo, etc.)

#### D Descubrimiento

Al acabar los retratos, cada artista debe animar a su modelo para que le cuente cosas, de manera que pueda descubrir algo que no sabía de su compañero o compañera, mejor aún si es algo totalmente insospechado. Pueden formular preguntas concretas o simplemente animarle a seguir hablando: cuéntame más, ¡muy interesante!, ¿de verdad?, etc.

<sup>1</sup> *100 most famous portraits of all times*: <https://www.youtube.com/watch?v=MSBI-VQJOP8>

<sup>2</sup> *Artists and their selfportraits*: <https://www.youtube.com/watch?v=73aD0682yBE>

**E Taller de marcos**

Con la técnica que consideremos oportuna (palitos de helados de colores, una cartulina debajo, una caja de cartón reciclada, lana, pegatinas, papel de regalo) procedemos a enmarcar cada cuadro para colgarlo en nuestro museo particular.

De manera opcional, podemos sacar un retrato fotográfico de cada persona y exponerlo al lado del cuadro, o tal vez prefiramos usar selfis para contrastar cómo nos mostramos y cómo nos ven.

**F Visita guiada al museo: la pinacoteca**

Una vez expuestos los retratos, vamos a mirarlos y admirarlos. El autor o autora de la obra tiene que ponerse al lado del cuadro y explicar todo lo que sepa sobre su modelo, presentándole como alguien muy importante e interesante. Al finalizar la explicación aplaudimos.

Mejor si no vemos todas las «salas» de la pinacoteca de golpe y, durante la semana, destinamos un momento del día a realizar la visita guiada a un par de cuadros por sesión.

**FELICIDAD Y BIENESTAR**

«Es maravilloso ser una persona importante, pero es más importante ser una persona maravillosa». Este lema puede formar parte de la vida de aquellos grupos que se esfuerzan por salir del «tú» y «yo» para construir un «nosotros/as». Por consiguiente, reavivaremos la curiosidad y el interés por descubrir las maravillas que encierran las otras personas.

Con todo, no debemos confundir el conocimiento con la invasión de la vida privada o la exposición pública de la propia intimidad. Aquí trabajamos valores como el respeto y la cordialidad. Lo cierto es que cuando los miembros de un grupo se conocen un poco comienzan a sentirse confortables, algo que proporciona seguridad y calma.

Entonces, las peleas, los gritos y los insultos son mal vistos por la gran mayoría que es capaz de ejercer presión para erradicarlos. Un paso más, y en ello seguiremos trabajando, consiste en involucrarse y prestar ayuda para que quien se comportó negativamente repare el daño causado con el apoyo de un grupo que no le aísla ni le da la espalda.

Entre las lecturas interesantes que abordan la cohesión de grupo y la aceptación desde ángulos variados: *Te quiero (casi siempre)* (A. Llenas), *Qué hace un cocodrilo por la noche* (K. Kiss), *Perdido y encontrado* (O. Jeffers), *Aquí es mi casa* (J. Ruillier), o *Un caso grave de rayas* (D. Shannon).



2·2

## El timón de la calma

Cohesión de grupo, regulación de la rabia, la impotencia y la frustración



### FINALIDAD

Nos proponemos pasar un buen rato en grupo adoptando diversos roles y divirtiéndonos sin más, porque pasarlo bien con las personas con las que trabajamos es síntoma de bienestar.

Por otro lado, exploraremos los sentimientos de rabia, impotencia o frustración. Estos sentimientos dependen principalmente de cada persona, por lo que en lugar de esperar a que el mundo cambie y se adapte a nuestros deseos, es mucho más eficaz encontrar la manera de cambiar nuestro modo de gestionar las emociones cuando algo no sale según lo previsto. Se trata de sentimientos completamente normales y aceptables, mientras se canalicen apropiadamente.

Nosotros y nosotras también somos responsables de querernos y cuidarnos, por lo tanto, podemos buscar formas de actuar que nos ayuden a sentirnos bien y a tomar mejores decisiones.

### FOCO Y ACCIÓN

La primera actividad será un juego de movimiento y distensión, para luego pasar a explorar algunas emociones asociadas con malestar como la rabia, la impotencia y la frustración y construir el timón de nuestra barca.

#### A Águilas y pajaritos

Cada persona toma una tarjeta con uno de estos dibujos, de modo que en el grupo haya varias águilas, nidos y pajaritos (o adjudicamos los roles verbalmente).

Ponemos música para que los pajaritos vuelen libremente y disfruten del buen tiempo. Los nidos están de pie, sin moverse, distribuidos por el bosque. Cuando la música se detiene, las águilas salen de caza y los nidos

forman un círculo con los brazos para que los pajaritos puedan entrar por debajo y refugiarse, aunque solo cabe un pájaro en cada nido. Al sonar de nuevo la música las águilas regresan a las montañas llevándose a los pájaros que han atrapado, mientras el resto de los pajaritos salen a volar de nuevo. Siempre que están en el nido los pajaritos pueden pedir un «arrullo», con lo cual el nido se transforma en un achuchón cariñoso para que el pajarito esté más seguro y confortable.

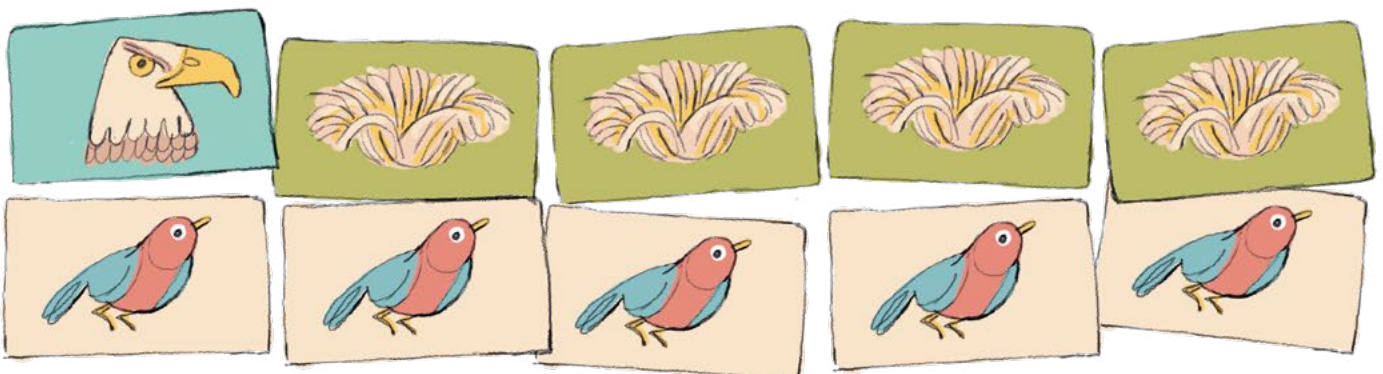
Al finalizar el juego les preguntamos qué les pareció y si se divirtieron con lo que, a pesar de que la mayoría lo habrán pasado muy bien, siempre surgen disconformidades: por no estar de acuerdo con el rol que les tocó, porque hubo trampas, etc. Dejamos que expresen estos sentimientos y comentamos que es normal sentirse así cuando no estamos conformes con algo. No obstante, en lugar de dar pie a que se echen las culpas a las demás personas, diremos que los sentimientos solamente son nuestros y debemos tener cuidado si nos damos cuenta de que nos quieren llevar a hacer algo incorrecto o que nos va a meter en problemas.

#### B El timón de la calma

Conversaremos sobre la rabia, la impotencia y la frustración, con ejemplos, sensaciones corporales y conductas que adoptamos.

La rabia se nota porque de repente tenemos mucho calor, el corazón late más rápido y fuerte de lo normal, se forma un nudo en el estómago, cerramos los puños y nos dan ganas de golpear y romper cosas, por eso necesitamos que nuestra cabeza haga su trabajo, es decir, que piense y nos pare a tiempo.

La impotencia es un sentimiento que nos hace pensar que somos incapaces de conseguir lo que queremos, que no hay nada que podamos hacer para lograrlo y que lo que nos sucede es injusto. Nos da ganas de llorar, de pegar, de desaparecer, de gritar, etc. Pero, aunque hagamos todo eso, nada cambia, necesitamos que la cabeza nos dé ideas nuevas.



La frustración es parecida y la sentimos después de unos cuantos fracasos porque tenemos la impresión de que no servimos para nada y que cualquier cosa que hagamos nos saldrá siempre mal. Parece que estamos en un pozo y que hagamos lo que hagamos no podemos salir jamás, necesitamos que la cabeza nos recuerde que eso no es así.

Estos tres sentimientos tienen en común que nos dan malos consejos y cuando dejamos que manden sobre nosotros, en lugar de arreglar las cosas las empeoran. Podemos dedicar unos momentos a conversar sobre cómo acabó algún asunto en que sentimos rabia, impotencia o frustración (castigo, dolor, más problemas, daño, temor).

Preguntamos ¿os interesaría saber cómo ganar a la rabia, a la impotencia y a la frustración? Hoy buscaremos entre todas y todas maneras de controlarlas, y cuando ya no nos manden, entonces podremos pensar cómo conseguir lo que queremos sin hacernos daño ni hacérselo a nadie.

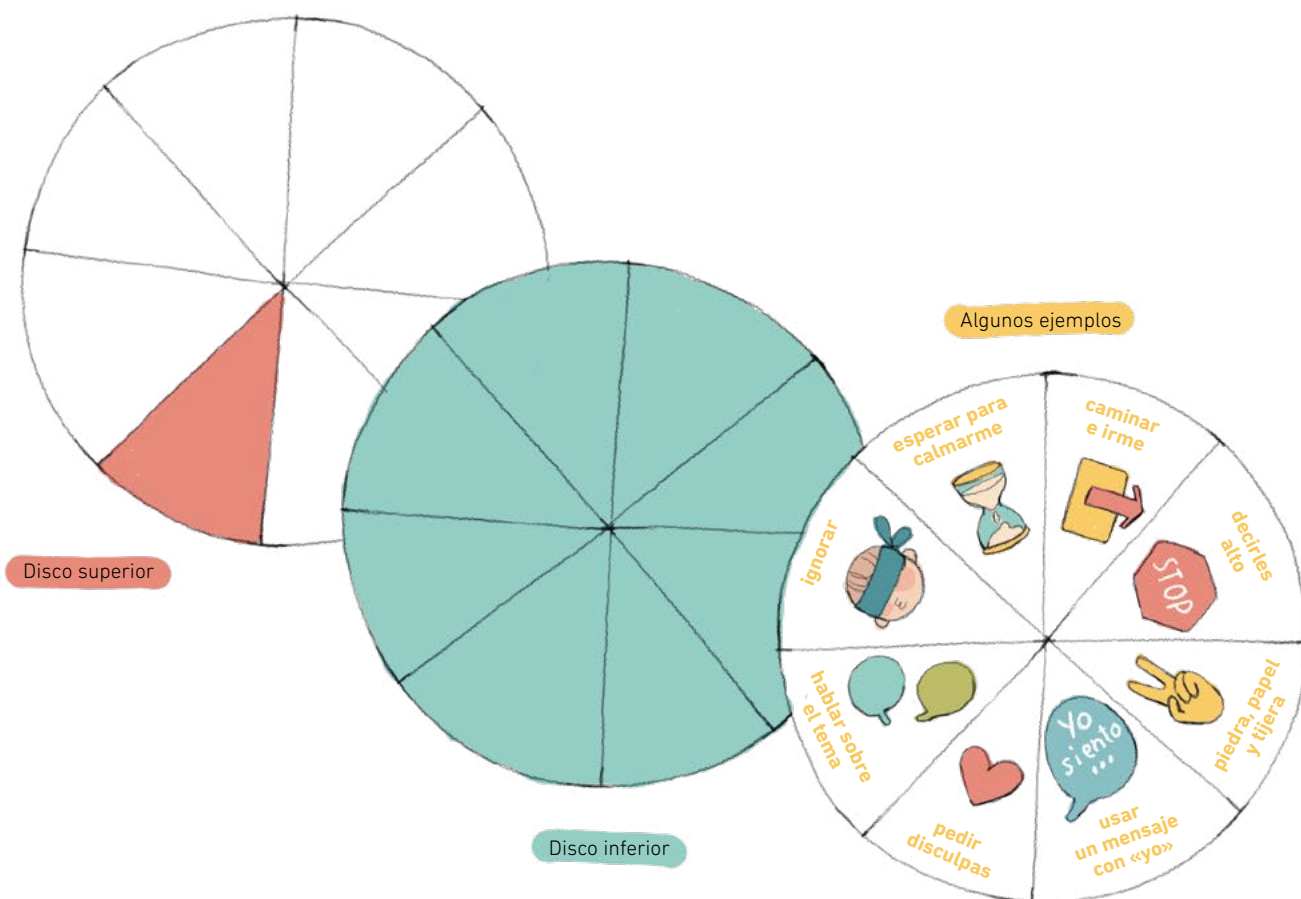
Explicaremos que el volante es el que dice al coche hacia donde tiene que ir y el timón se lo dice al barco, que es infinitamente más grande que un coche.

Prepararemos dos círculos del mismo tamaño divididos en 8 porciones (4 o 6 también valdrían). Al disco superior le recortaremos una porción y en las 7 restantes dibujaremos situaciones que nos hacen sentir mal.

En el disco superior dibujaremos aquellas situaciones que nos hacen perder el control y que pueden ser diferentes de una persona a otra. En la rueda de debajo dibujaremos comportamientos que nos pueden ayudar a recuperar la calma, pero que también varían ya que hay personas que necesitarán expresar sus sentimientos quemando energía corriendo, bailando, golpeando una almohada, chutando un balón, contándose a una amiga o amigo, y, otras, preferirán escuchar música, beber agua, contemplar el paisaje, acariciar a su gato, buscar a alguien que les consuele, etc. En esta actividad es importante que compartamos lo que nos funciona y probemos distintos métodos hasta dar con el que nos va mejor.

### FELICIDAD Y BIENESTAR

No faltarán ocasiones para usar el timón de la calma. Lo importante es que progresivamente los niños y las niñas comprueben que se pueden separar los sentimientos de las acciones. Una persona rabiosa no está obligada a hacer daño. En algunas escuelas pintan algunos bancos del patio con dibujos, colores especiales y palabras como respeto, amistad, calma, etc. para que quien necesite serenarse pueda sentarse allí y tomarse su tiempo. Cuando otras personas lo ven, pueden sentarse a su lado y preguntarle si quiere hablar, en caso negativo, se quedan en silencio acompañándole. No se puede obligar a nadie a sentarse en el banco.



2·3

## Una para todas, y todos para uno

Cohesión de grupo, cooperación, inclusión



### FINALIDAD

La cooperación es uno de los valores esenciales en la creación de un grupo emocionalmente sano y académicamente eficiente. No obstante, el trabajo en grupos cooperativos suele ser fuente de muchos de los conflictos que se viven en el aula, en parte, porque no se comprende bien la importancia, el valor y la necesidad de unir esfuerzos. En teoría solemos tener claro que cuanto más diverso sea el grupo mayor riqueza generará, pero en la realidad priman las dificultades que acarrea el hecho de llegar a acuerdos y crear armonías.

Por ello es importante provocar situaciones en donde se haga evidente que la cooperación es una de las mejores y más valiosas formas de organización y funcionamiento. Eso sí, la cooperación requiere compromiso, responsabilidad y rendición de cuentas, ya que tenemos que conjugar las buenas relaciones interpersonales con unos resultados académicos de calidad. No estamos ante una disyuntiva donde la inclusión vaya en detrimento del progreso.

Por otra parte, no es necesario cooperar siempre o a cualquier precio. Hay ocasiones en que distribuir la faena, realizarla individualmente, o acatar las decisiones de alguien puede ser lo más conveniente.

### FOCO Y ACCIÓN

En esta propuesta usaremos globos para practicar la cohesión de grupo, la cooperación y el sentido de pertenencia. Tendremos bastantes globos por si tenemos que reponer los que explotan. Reflexionaremos a fondo sobre cómo cooperamos y buscaremos alguna manera de demostrar que pertenecemos al mismo grupo. Antes de comenzar cada uno de los juegos, si nos apetece, podemos juntar las manos y exclamar: ¡Una para todas, y todos para uno!, o cualquier otra variación del conocido lema *unus pro omnibus, omnes pro uno*.

#### A Globos personalizados

Con rotuladores permanentes escribimos el nombre de los niños y las niñas en los globos, los inflamamos y los soltamos por la sala. Antes de entrar avisamos al grupo de que la clase está llena de globos con sus nombres y que les daremos 30 segundos para coger el suyo. Al pasar los 30 segundos, haremos sonar el triángulo y se convertirán en estatuas de piedra. Normalmente, en este primer intento, muy pocas personas consiguen su globo y puede que algunos incluso exploten.

Vamos a salir de la sala otra vez. Ahora, cuando entremos, cogeremos el primer globo que veamos, miraremos el nombre y lo entregaremos rápidamente a su dueño o dueña. Solamente dispondremos de 30 segundos para lograrlo. Veremos cómo todos y todas consiguen el globo e incluso sobra tiempo. Reponemos los globos pinchados (no es necesario escribir otra vez el nombre).

Conversamos brevemente sobre lo sucedido y sacamos nuestras conclusiones:

- En un grupo no miramos solamente por nosotros y nosotras.
- Si nos ayudamos todos y todas, conseguimos nuestros objetivos antes.

Comentamos que seguiremos jugando con los globos y que es importante que atiendan a las explicaciones de cada juego. Atender es una manera estupenda de cooperar, ya que con nuestro silencio ayudamos a que todo el grupo pueda concentrarse y se entere bien de lo que hay que hacer.

#### B Globos en el aire

Formamos círculos con 5-6 participantes y un solo globo. Han de ir golpeando el globo suavemente para evitar que toque al suelo. Cuentan las veces que golpean el globo hacia arriba antes de que caiga. Luego, vuelven a empezar la cuenta y cada grupito establece su récord.

Conversamos sobre esta actividad:

- El truco está en coordinarse bien.
- Se debe tocar el globo con suavidad.
- Se ha de intentar que llegue bien a otras personas.
- Una sola persona no podría conseguir tantos golpes.

#### C La serpiente de cascabel

En los mismos grupos de 5-6 participantes formaremos una serpiente de cascabel, cada cuál con su globo. La consigna es que nadie puede sujetar los globos con las manos y que entre persona y persona debe haber un globo. La cabeza de la serpiente se pone delante y otra persona se pone detrás con el globo entre su barriga y la espalda de la persona de delante y así se van añadiendo todos los miembros del grupo. Cuando logran que todos los globos se aguanten entre barriga o pecho y espalda intentan andar.

Conclusiones:

- Si no lo logramos, en verdad, no es culpa de nadie.
- Hacer cosas difíciles juntos y juntas es más fácil.
- Cooperar es divertido.

#### **D El traslado**

Cada grupo debe trasladar sus globos desde una pared a otra y al llegar allí meterlos en una caja. El traslado se efectúa por parejas y el globo se sujeta con la frente. Comienza la primera pareja y el resto del equipo mira y anima. Si cae el globo, la pareja regresa a la pared de salida y otras dos personas lo intentan. Así, hasta que lo logran o se agota el tiempo.

Comentarios:

- Algunas personas en lugar de animar gritan y esto es malo para ellas, porque están enfadadas y no se divierten. También es malo para las que intentan trasladar el globo, porque se ponen nerviosas y fallan más.
- En lugar de impacientarnos debemos confiar.
- Cuando nos animan nos esforzamos al máximo.
- En un equipo las personas deben apoyarse, porque si no, ya no son un equipo.

#### **E Lluvia de globos**

Todo el grupo participa a la vez. Lanzamos un globo y entre todos y todas deben mantenerlo en el aire. Inmediatamente lanzamos otro globo que también deben evitar que toque al suelo. Y otro, y otro, y otro... Aquellos globos que caen al suelo se pierden.

Esta actividad es muy energizante, la mayoría de los globos acaban pinchados y el grupo sin aliento. Nos sentamos en círculo para reflexionar sobre el tema que hoy nos ocupa.

#### **F ¿A qué grupos pertenecemos? ¿Cómo sabemos que pertenecemos a grupo?**

La familia, el equipo de deporte, el coro, el grupo de la escuela, etc. Tal vez alguien comente que «la humanidad» es nuestro grupo o alguna etnia en particular.

Sabemos que pertenecemos a un grupo porque llevamos el mismo apellido, vivimos en la misma casa, vestimos el mismo equipo, practicamos la misma religión, tenemos la misma maestra, etc.

Concluimos que los grupos tienen algo que los une, que comparten. Y pasamos a proponer la creación de algo que nos una todavía más, ya que seguramente tenemos un nombre como grupo, una mascota, un aula y un tutor o una tutora.

#### **G Nuestro grupo**

Las alternativas a la hora de crear un símbolo o un pequeño ritual para nuestro grupo son infinitas, y cuánto más creativas, mejor. No tiene que ser la maestra o el maestro quien, de antemano, proponga lo que se va a hacer, porque el proceso participativo es lo que le da entidad al distintivo que adoptemos. Entre las posibles opciones:

- Un saludo especial.
- Una palabra inventada.
- Una contraseña.
- Una canción compuesta por el grupo.
- Una coreografía o un baile.
- Un logotipo.
- Una camiseta, gorra, bolsa del desayuno...
- Un mural.
- Un ritual para celebrar cumpleaños.
- Una cometa.
- ...

### FELICIDAD Y BIENESTAR

El sentido de pertenencia es fundamental ya que tiene que ver con aquellos grupos que nos configuran como personas actuando de modelo, dando cobijo y seguridad, forjando rituales y proporcionando reconocimiento. El grupo afecta, pues, al autoconcepto, a la autoestima y a la autoconfianza.

Sin embargo, la identidad grupal suele verse influenciada por el contexto, de modo que se adoptan valores y estilos de comportamiento que varían a lo largo del tiempo y que, educativamente hablando, no siempre resultan ideales. Por lo tanto, a la vez que velamos porque los niños y las niñas desarrollen vínculos de pertenencia al grupo, nos ocupamos de crear grupos inclusivos de bienestar y felicidad.

Un grupo cooperativo ofrece mayores garantías a sus miembros en cuanto a aceptación, amparo y desempeño colectivo. Habrá muchas ocasiones para practicar la cooperación en el día a día y veremos de aprovecharlas, porque es la mejor manera de evitar el aislamiento y la indefensión de algún miembro.

Entre las lecturas recomendables: *Nadarín* (L. Lioni), *Agua* (A. Aparicio), *Por cuatro esquinitas de nada* (J. Ruiller), *A qué sabe la luna* (M. Grejniec), *Sin agua y sin pan* (L. Amavisca), o *Pájaro amarillo* (O. De Dios).

2·4

## Un árbol crece

Motivación, organización,  
cuidado mutuo



### FINALIDAD

Se suele decir que hace más ruido un árbol que cae que un bosque que crece, por ello, esta propuesta pretende que las personas que crecemos en la escuela tomemos conciencia de las tareas que supone hacerse mayor en sabiduría y bondad.

La tarea de crecer es lenta, requiere su tiempo y necesita de muchos cuidados. Aquí pondremos el acento en la motivación, entendida como proponernos algo y tener determinación para alcanzarlo. A veces confundimos motivación con diversión, pero son muy diferentes. Cuando hacemos algo porque es divertido la motivación es intrínseca, ya va incluida. En otras muchas ocasiones, sin embargo, deberemos motivarnos para encontrar agradable lo que nos toca hacer anticipando el bienestar que sentiremos al lograr la meta. A cada persona le motiva una cosa distinta, por lo que es interesante ir descubriendo qué le anima a perseverar. Por otra parte, la dosis de motivación no es fija, unas veces encaramos los objetivos con más energía y, otras, con menos.

También incidiremos en saber organizarnos: usar el calendario, dividir la tarea en partes más pequeñas, adquirir buenos hábitos y rutinas de trabajo, comprobar cómo llevamos la lista de tareas (finalizadas y pendientes), mantener el espacio ordenado, cuidar bien de los materiales, evitar distracciones innecesarias y sentirse responsable.

El cuidado recíproco, la amabilidad y el respeto hacia cualquier ser humano también estarán en el trasfondo de esta propuesta en dónde nos ocuparemos, simbólicamente, de hacer crecer un árbol.

### FOCO Y ACCIÓN

La idea consiste en «plantar un árbol» en la pared que simbolizará el crecimiento y evolución del grupo a lo largo del tiempo. Por consiguiente, una vez se comienza está dinámica se sigue manteniendo hasta que el árbol alcance el techo.

#### A Un árbol de pared

Un buen día observamos que nos ha comenzado a crecer un arbolillo en la pared, apenas mide un palmo, pero por el tronco se nota que es fuerte. Los árboles de pared son una especie protegida y solo brotan cuando están cerca de niños y niñas que también crecen, pero no a lo alto, de eso ya se ocupa el árbol, sino

que crecen para ser mejores personas y más sabias. A partir de ahora, cuando alguien sepa una manera de ser mejores personas y más sabias, solo tiene que decirlo. Entonces, pondremos nuestra idea en el árbol, en forma de hoja, en la punta de una de las ramitas. Y esperaremos a ver qué pasa.

#### B Un árbol que brota

Podemos pensar ideas, todas son admisibles, con lo que elegiremos propuestas visibles y factibles. Supongamos que la idea es aprender un poema. Recortamos una hoja en una cartulina verde y la enganchamos en la punta de una rama. El día en que todo el mundo se sabe el poema, descubrimos que la hoja se ha desprendido (la pegamos en el suelo) y la ramita donde estaba se ha hecho más gruesa y larga (la repintamos).

Así pasa con todo lo que nos proponemos. ¿Qué no se consigue? Pues la hoja no cae y no se endurece el tronco.

#### C Un árbol que crece hasta el techo

La observación del proceso de crecimiento del árbol puede dar pie a muchas conversaciones porque hay hojas que caen rápido y en su lugar aparece un tronco algo más grueso, mientras otras tardan mucho en caer y luego aparece una rama bien fuerte ¿por qué?

Entre los propósitos que las niñas y los niños se marquen puede haber mejoras en el aprendizaje, en la dinámica de grupo, en el patio, en las relaciones interpersonales, en el orden del aula, a la hora de comer, etc.

De vez en cuando, nos detendremos a contemplar el árbol de pared poniendo especial atención a las hojas que están en el suelo. Explicaremos que su papel es muy importante en el crecimiento del árbol, porque alimentan sus raíces y eso es lo que le da fuerza. Nos preguntamos hasta dónde crecerá, qué pasará cuando llegue al techo, quizás saldrá por la ventana o se extenderá por el pasillo...

También pondremos empeño en intentar descubrir cómo hacemos para lograr nuestros objetivos: motivación, organización, compromiso constante, tiempo, esfuerzo, apoyo mutuo, etc. Según sea el grupo reforzaremos unos aspectos u otros y promoveremos que quienes tengan una hipótesis sobre cómo organizarse o cómo trabajar con ganas la compartan de modo que se genere aprendizaje entre iguales.

Al acabar el curso podemos dejar algunas hojas con nuestros propósitos para el siguiente año, así el árbol se verá grande y frondoso y nos proporcionará sombra cuando el calor ya comienza a apretar.

## FELICIDAD Y BIENESTAR

La metáfora del árbol da mucho juego y ayuda a regular la dinámica del grupo. Pero como sucede en la naturaleza, tenemos que saber esperar a que se alíen todos los elementos para que crezca exuberante.

Entre nuestras historias infantiles preferidas, *Las aventuras de Pinocho* (C. Collodi) ocupa un lugar principal a la hora de acompañar a los niños y niñas en su proceso de crecimiento como personas. También: *Crece cuentos: 10 cuentos para hacerse mayor* (C. Gil), *El rey león* (Disney), *Mamá fue pequeña antes de ser mayor* (V. Larrondo y C. Desmarteau), *El pequeño abeto* (M.E. Valeri y M. Brucart), *El árbol de las cosquillas* (C. Strathie), o *El árbol de la escuela* (A. Sandoval y E. Uberuaga).



## Evaluación

Nos sentamos en parejas y ponemos encima de la mesa una pila de cartas, tapones, lápices de colores de colores u otro material.

Planteamos las siguientes cuestiones que resolverán por turnos en parejas:

### 1 ¿Qué sabes de mí?

Un miembro de la pareja (A) tiene que adivinar algunas cosas de la otra persona (B). Por cada acierto A toma un tapón de la pila y, si falla, no.

- Color favorito
- Nombre y apellido
- ...

### 2 ¿Cómo soy?

El otro miembro de la pareja (B) debe cerrar los ojos y describir algunas características físicas de su compañera o compañero (A). Por cada acierto, B toma un tapón.

- Color de los ojos
- Características del pelo
- ...

### 3 ¿Cómo me calmo?

B dice una cosa que la disgusta o hace enfadar y A tiene que decirle tres maneras distintas de recuperar la calma.

### 4 ¿Ayudas a otras personas?

B responde ahora diciendo cuándo ha colaborado con alguien recientemente. Por cada vez que ha ayudado toma un tapón hasta un máximo de tres.

### 5 ¿En qué nos parecemos las personas de este grupo?

A responde identificando rasgos de pertenencia o identificativos, hasta un máximo de tres.

### 6 ¿Qué hemos hecho para ayudar a crecer al árbol de pared?

Responde B haciendo memoria de tres retos conseguidos.

Es muy recomendable organizar un grupo focal de breve duración donde, de manera abierta, podamos formular preguntas que estimulen la conversación de las niñas y los niños acerca de las cuestiones abordadas en esta segunda carpeta. Al compartir sus aportaciones con el equipo docente tendremos una perspectiva más amplia de cómo avanzamos.





4 **caja de herra—  
mientas** maletín **BIENESTAR EMOCIONAL**

**3**  
carpeta

Comunicación, asertividad  
y escucha activa





## Comunicación, asertividad y escucha activa

### 3-1

#### **Ayúdame a hacerlo yo**

Asertividad, autoconcepto, ofrecer y recibir ayuda

### 3-2

#### **Huir, agredir o hablar**

Pasividad, agresividad, asertividad

### 3-3

#### **La silla de la fama**

Preguntas cerradas, abiertas y de imaginación

### 3-4

#### **Gracias, pero no**

Asertividad, autonomía emocional, autodeterminación

#### **Evaluación**

3.1

## Ayúdame a hacerlo yo

Asertividad, autoconcepto, ofrecer y recibir ayuda



### FINALIDAD

Las personas asertivas son capaces de expresarse honestamente diciendo lo que piensan desde el respeto. En esta propuesta nos centraremos en la capacidad de dar y recibir ayuda, pero para poder afrontar progresivamente las situaciones por uno mismo o una misma.

Primero, conviene tomar conciencia de que la situación nos supera. En segundo lugar, se trata de identificar aquella persona o personas que están en disposición de ayudarnos. En tercer lugar, se pide ayuda para encontrar una vía de acción. Finalmente, se valora si ya estamos a punto para actuar o todavía necesitamos apoyos. En cualquier caso, nos involucramos en resolver las cosas que nos afectan.

Hay un dicho que reza «la mano que da siempre está más alta que la recibe». Así es, dar una solución o un consejo automáticamente crea un desequilibrio en las relaciones que empuje a quien se halla por debajo, en inferioridad. Si queremos crecer y ayudar a crecer, tenemos que «enseñar a pescar en lugar de dar peces».

### FOCO Y ACCIÓN

Comenzamos con una actividad para descubrir las áreas en que cada miembro del grupo puede servir de ayuda a las demás personas y, a continuación, ponemos en marcha un banco de tiempo.

### A Ayudantes de guardia

En un grupo todas las personas estamos permanentemente de guardia para ayudar a quien lo necesite, pero antes hemos de descubrir qué tenemos cada una de nosotras para ofrecer. Primero, preparamos una lista de aquello que solemos necesitar, por ejemplo: calma, ideas, ánimos, alegría, amistad, juego, trabajo, materiales para prestar...

Preparamos un cartel con estas palabras y luego cada miembro del grupo pega su foto en una de ellas indicando, así, su disposición a ofrecer esta habilidad a quien se lo solicite. A la hora de confeccionar el panel de ayudantes habrá niños y niñas que desearían postularse para todo, pero deberán escoger, y los habrá que no se brindan para nada. En el segundo caso no forzaremos, porque queremos que todo el mundo entienda que la ayuda es siempre voluntaria, aunque sí que nos interrogaremos sobre los motivos que se esconden detrás de la negativa. Los maestros y las maestras podemos decidir si participamos (y qué ofrecemos) o no.

### B Banco de tiempo

Los bancos de tiempo son, en realidad, redes de ayuda mutua donde las personas intercambian servicios. Siempre que alguien presta un servicio, y la persona a quien ayudó lo corrobora, pone una pegatina (dorada) al lado de su foto en el panel de ayudantes y la persona ayudada pone otra pegatina al lado de su foto (plateada). De este modo efectuamos el seguimiento del banco de tiempo con una simple ojeada.

#### YO TE AYUDO CUANDO...



- Estoy a tu lado.
- Te enseño cómo se hace.
- Te animo a intentarlo.
- Te doy consuelo.
- Pienso que lo vas a lograr.
- Me hace feliz ayudarte.
- ...

#### TÚ NO ME AYUDAS CUANDO...



- Haces las cosas por mí.
- Me mandas, me obligas.
- Me riñes.
- Te ríes de mí.
- Pierdes la paciencia.
- Me abandonas.
- ...

Antes de inaugurar el banco, comentamos qué significa «ayudar». Pedir ayuda es una manera de demostrar que queremos aprender algo nuevo. Por otra parte, solemos hablar de «prestar ayuda», lo cual ya implica que, de un modo u otro, esa ayuda es devuelta en forma de satisfacción personal, apoyo, gratitud, generosidad, etc.

### FELICIDAD Y BIENESTAR

Las habilidades que se trabajan en esta propuesta contribuyen enormemente al bienestar emocional individual y colectivo, porque se genera la confianza necesaria para avanzar sintiéndose una persona digna y válida lo mismo al dar que al recibir ayuda. Sería una verdadera lástima, pues, que las habilidades asertivas quedasen circunscritas al alumnado. También las personas adultas podemos cuidar unas de otras tal y como hemos mostrado aquí. De nosotras y nosotros depende.

3.2

## Huir, agredir o hablar

Pasividad, agresividad, asertividad



### FINALIDAD

Esta propuesta pretende someter a consideración las tres actitudes que solemos adoptar a la hora de responder a una situación que supone un reto, un desafío o un conflicto.

La *Escala de comportamiento asertivo para niños-CABS* creada por Wood, Michelson y Flynn (1978) es un autoinforme que explora las respuestas pasivas, agresivas y asertivas en diversas situaciones de interacción con niños y niñas: dar y recibir cumplidos, quejas, empatía, demandas y rechazos, pedir un favor, responder a un insulto, conseguir objetos, expresar sentimientos positivos y negativos, etc.

Aquí exploraremos y ensayaremos los tres tipos de respuesta para que las niñas y los niños puedan advertir que, normalmente, cada situación tiene más de una salida y que somos nosotros y nosotras quienes elegimos nuestro modo de actuar.

### FOCO Y ACCIÓN

Vamos a plantear distintas situaciones a los niños y a las niñas. Explicamos, antes de comenzar, que cada situación tendrá tres finales. Primero, contaremos lo que pasa y expondremos las tres opciones. Luego, repetiremos una segunda vez la historia y les pediremos que se pongan un momento de pie cuando escuchen el final que les parezca mejor. Ensayamos con la primera situación para comprobar que se comprende la dinámica.

#### A Encuesta en gran grupo

No es necesario plantear todas las situaciones, tan solo facilitamos distintos ejemplos para que sea posible usar las que se ajusten mejor a la realidad del grupo.

**Situación hipotética 1:** Estás jugando en la arena con una pala. Viene una niña y te quita la pala. ¿Qué haces?

- Me quedo llorando sin saber qué hacer (respuesta pasiva).
- Le tiro del pelo a la niña y recupero la pala (respuesta agresiva).
- Le digo a la niña que me devuelva la pala, que no he acabado de jugar (respuesta asertiva).

**Situación hipotética 2:** Ves que otro niño ha dibujado un dinosaurio chulísimo. ¿Qué haces?

- Le felicito, le digo ¡eres un gran artista! (respuesta asertiva).
- Le rompo el dibujo, me da rabia que dibuje tan bien (respuesta agresiva).
- Me pongo muy, muy, muy triste porque yo no sé dibujar así de bien (respuesta pasiva).

**Situación hipotética 3:** Al repartir los rotuladores te toca uno que no pinta bien porque está gastado. ¿Qué haces?

- Le cambio el rotulador a otra niña sin que me vea (respuesta agresiva).
- Pido a mi profesora o profesor, por favor, otro rotulador para mí (respuesta asertiva).
- Me quedo con el rotulador y no digo nada (respuesta pasiva).

**Situación hipotética 4:** Vas al patio a jugar y a tu mejor amiga le duele la barriga y tiene que estarse quietecita en un banco. ¿Qué haces?

- Me siento a su lado, trato de animarle (respuesta asertiva).
- Me voy a jugar solo (respuesta pasiva).
- Le digo que no le pasa nada y que tiene que jugar conmigo a pilla-pilla (respuesta agresiva).

**Situación hipotética 5:** Una niña está leyendo un cuento que a ti te gusta mucho. ¿Qué haces?

- Nada, como lo tiene ella, voy a buscar otro libro (respuesta pasiva).
- Me acerco a la niña y le pido, por favor, si me deja ver el cuento (respuesta asertiva).
- Le quito el libro porque ya hace mucho rato que lo tiene (respuesta agresiva).

**Situación hipotética 6:** Un niño te dice que no puedes estar en su grupo ¿Qué haces?

- Le doy un empujón y le digo que yo hago lo que me da la gana (respuesta agresiva).
- Me voy y me quedo mirando lo que hacen en el grupo (respuesta pasiva).
- Le repito que me gustaría estar en su grupo, insisto (respuesta asertiva).

**Situación hipotética 7:** No puedes desabrochar la cremallera de la chaqueta porque está muy fuerte. ¿Qué haces?

- a. Nada, me quedo con la chaqueta puesta (respuesta pasiva).
- b. Busco ayuda, le pido a alguien que me desabroche (respuesta asertiva).
- c. Tiro muy fuerte de la chaqueta y la rompo (respuesta agresiva).

**Situación hipotética 8:** Una niña te saca la lengua y te dice «idiota». ¿Qué haces?

- a. Le grito que «quien lo dice lo es» (respuesta agresiva).
- b. No le hago caso (respuesta pasiva).
- c. Le digo que no me gusta que me insulte (respuesta asertiva).

### **B Debate en grupos pequeños**

Ahora, tan solo propondremos una situación sin dar alternativas. En pequeños grupos deberán discutir qué harían. Cuanto más nos aproximemos a situaciones reales, mejor que mejor.

**Situación hipotética 9:** Un niño te grita en los oídos y a ti no que gusta. ¿Qué haces?

**Situación hipotética 10:** Una niña te gana en una carrera con trampas. ¿Qué haces?

**Situación hipotética 11:** Estabas pintando y un niño te quita el color de las manos. ¿Qué haces?

**Situación hipotética 12:** Una niña no te deja jugar. ¿Qué haces?

Nos interesará escuchar las respuestas y ver por qué estilo se decanta la mayoría. Comprender que la mejor opción siempre es hablar requiere mucha práctica.

### **C Continúa la historia**

Ahora pediremos a cada grupo que represente la misma historia, pero con un final distinto, que pueden alargar mostrando sus consecuencias. La historia podría ser la siguiente: Tenéis un globo (imaginario) y os lo vais pasando, pero a una persona nadie se lo pasa. ¿Qué hace esa persona?

**Final 1:** Esa persona coge el globo y lo revienta. La maestra ve como lo revienta...

**Final 2:** Esa persona se va llorando y se queda en un rincón. Por allí pasa su hermana mayor...

**Final 3:** Esa persona dice que le pasen el globo, que también juega. Entonces se lo pasan y...

**Final 4:** Esa persona se va con otro grupo. Juegan a pilla-pilla y lo pasan superbién...

**Final 5:** Esa persona empieza a insultarles y les pone de los nervios. No pueden jugar bien con el globo...

Después de ver todas las representaciones, comentamos cuál les parece el final más acertado, seguramente la 3 y la 4 serán las preferidas.

## FELICIDAD Y BIENESTAR

No es nada sencillo comportarse asertivamente en todas las situaciones, ya que los factores contextuales y relacionales son muy influyentes. Nadie responde del mismo modo en la calle que en casa, a una persona desconocida que a una persona querida. De lo que se trata es de ir trazando los caminos conducentes a la asertividad, al abandono de la pasividad (muy dañina para la persona) y a la erradicación de la agresividad que deriva en violencia (muy perjudicial para las demás personas).

Es en situaciones cotidianas donde preguntaremos ¿Y ahora qué hacemos? ¿Cómo queremos continuar esta historia? Porque en realidad, lo más importante es darse cuenta de que podemos elegir por nosotros mismos y nosotras mismas.

3.3

## La silla de la fama

Preguntas cerradas, abiertas  
y de imaginación



### FINALIDAD

El secreto de la comunicación efectiva está en saber escuchar a las demás personas y para lograrlo es muy importante tener verdadero interés por conocerlas. Es por ello que, en muchas ocasiones, la mejor manera de tomar parte en una conversación es formular preguntas.

Las preguntas cerradas solo sirven para comprobar que hemos comprendido correctamente. Se trata de preguntas que únicamente tienen dos opciones de respuesta: afirmativa y negativa. Si se usan demasiado acaban por dar la impresión de que estamos haciendo un interrogatorio: ¿Te has lavado las manos? ¿Has colgado bien la toalla? ¿Has cerrado el grifo?

Las preguntas semicerradas ofrecen más posibilidades, pero se responden con una sola palabra o una frase muy corta. ¿Qué has merendado? ¿Dónde has dejado la chaqueta?

Las preguntas abiertas, en cambio, invitan a extenderse más o a explicar mejor una parte de la historia que nos están contando. Son preguntas que no se responden de manera breve y añaden detalles y matices que ayudan a que comprendamos mucho mejor el mensaje. Pueden plantearse en forma de interrogación o dejando la frase por acabar. ¿Qué tal en casa de Eneko, me lo cuentas? ¿Cuál es tu opinión sobre qué hacemos el fin de semana? Dices que estabas en la calle mientras llovía... O sea que te encanta ir a la piscina... Me gustaría saber más cosas sobre tu perro... Cuéntame más sobre tu día en la escuela...

También tenemos las preguntas de imaginación que son muy útiles para hablar hipotéticamente de una situación sin manifestarnos a favor o en contra, sin dar lecciones ni consejos, sin condenar o aprobar, tan solo explorando cómo podrían ser las cosas. ¿Qué pasaría si gastases todos los ahorros en este juguete? ¿Cómo sería si cada día te levantases puntual? ¿Qué diría la abuela si te escuchase chillar? ¿Qué sucedería si, de repente, te cayeses de la silla? ¿Qué harías si supieses hablar inglés?

En esta propuesta pondremos en práctica las distintas maneras de preguntar.

### FOCO Y ACCIÓN

Mediante juegos de comunicación ensayaremos los distintos tipos de preguntas y, al final, entrevistaremos a algún «famoso» o «famosa» del grupo.

#### A Sí y No (preguntas cerradas)

Se trata de resolver el juego de las 3 diferencias en parejas. Los miembros de la pareja se sientan espalda contra espalda y cada uno tiene una foto o un dibujo de la misma escena, pero con 3 diferencias. Para descubrir las diferencias pueden preguntar lo que quieran, pero solo pueden responder sí o no: ¿Tu payaso tiene una pelota en la mano? ¿Tu payaso tiene la nariz verde? ¿Tu payaso tiene los zapatos de distinto color?

#### B Cuéntame más... (preguntas abiertas)

En parejas, cada persona piensa en un animal y no pueden decir su nombre. Solo podrán formular estas tres preguntas a su pareja para averiguarlo:

- ¿Cómo es el animal que has pensado?
- ¿Me puedes decir todo lo que sabes de este animal?
- ¿Me das más pistas?

#### C ¿Qué pasaría? (preguntas de imaginación)

Se trata de poner en juego la fantasía aplicándola a situaciones verosímiles o totalmente ficticias: ¿Qué pasaría si la escuela se montase en una nube? ¿Qué harías si midieses dos metros? ¿Qué le dirías a un león si pudieses hablar con él? ¿Qué pasaría si tuvieses doble tiempo de recreo? ¿Qué harías si acabases de leer el libro hoy? ¿Qué le dirías a tu mejor amiga si te tirase del pelo?

#### D La silla de la fama

Ahora que hemos aprendido a formular preguntas de distinto tipo, ponemos una silla en un lugar bien visible y en ella sentamos a una persona del grupo. El resto podemos hacerle todo tipo de preguntas, como si de un personaje famoso se tratase.

### FELICIDAD Y BIENESTAR

La conversación se considera un arte y requiere respetar y honrar a nuestros interlocutores e interlocutoras. A veces tan solo nos preocupamos de enseñar a las niñas y a los niños que no interrumpen y que guarden el turno de palabra, sin embargo, la buena conversación es uno de los grandes placeres de la vida, por lo que aprender formas de comunicación interpersonal puede contribuir a generar momentos de bienestar. Charlar es gratuito y la lengua oral está llena de juegos de palabras y expresiones que, en sí mismas, ya garantizan que pasaremos un buen rato.



3·4

## Gracias, pero no

Asertividad, autonomía emocional, autodeterminación



### FINALIDAD

La asertividad también sirve para mantener nuestra autonomía e independencia emocional. En este sentido no debemos sentirnos culpables por decir «no» o por rechazar algo que otra persona nos ofrece (aun con la mejor voluntad) y no nos interesa. También debemos mostrar respeto por nosotros y nosotras. Cuando una niña o un niño saben decir «no» gozan de mayor protección ante situaciones de abuso, porque han aprendido a distinguir aquello que no les gusta o no les conviene y saben demostrarlo conscientemente.

No obstante, es importante especificar que, normalmente, damos explicaciones sobre nuestro punto de vista a las personas con quienes mantenemos una buena relación y están abiertas a escucharnos y a entendernos.

Las técnicas que aquí practicaremos son apropiadas cuando las otras personas no están dispuestas a escucharnos de ningún modo.

Manuel J. Smith, en 1975, formuló un listado de principios asertivos que ayudan a reflexionar sobre cuáles son nuestros sentimientos, qué deseamos y cómo lo llevamos a cabo.

#### Tengo derecho a:

- Recibir un trato digno y respetuoso bajo cualquier circunstancia.
- Tener y expresar las propias opiniones y sentimientos.
- Que me escuchen y tomen en serio.
- Juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades, tomar mis decisiones.
- Decir no sin sentirme culpable ni egoísta.
- Pedir lo que quiero y entender que me lo nieguen.
- Cambiar de opinión, idea o acción.
- Equivocarme y hacerme responsable de mis errores.
- Pedir información y recibirla.
- Decidir si quiero o no ocuparme de los problemas de otras personas.
- Ser independiente, ignorar los consejos que me dan, no justificarme.
- Decidir qué hacer con mis propiedades, tiempo, cuerpo... mientras no se violen los derechos de otras personas.
- Tener éxito.
- Gozar y disfrutar.
- Descansar y estar solo o sola.
- Responder o no responder.
- Sentir y expresar dolor.
- Superarme, aun superando a los demás.

Las maestras y maestros debemos tener en consideración estos principios para aplicarlos en nuestro modo de ser y estar en el grupo, dando testimonio de que, en

ocasiones, se necesita coraje para ser diferente o tomar decisiones que no satisfacen las expectativas de las demás personas. Sin embargo, no comentaremos los derechos asertivos con las niñas y los niños hasta mucho más adelante, cuando hayan acumulado suficientes experiencias para tomar decisiones de mayor calado vital, lo cual no significa que no sean portadores y portadoras de estos derechos desde el nacimiento.

A la hora de hacer efectivos los derechos asertivos y de optar por el diálogo en lugar de por la pasividad o la agresividad, debemos ir practicando algunas técnicas. Por un lado, hemos de poder expresar aquello que queremos (mensajes en primera persona), pero, por el otro, necesitamos ser capaces de rechazar lo que nos quieren imponer (aunque supuestamente sea por nuestro bien) si no es de nuestro agrado o creemos que no nos conviene.

Aquí nos ocuparemos de introducir, poco a poco, este segundo grupo de técnicas que sirven para decir no, aprendiendo a no ceder a la insistencia de la otra persona, evitando responder a los ataques contraatacando, sin caer en provocaciones y mostrando seguridad y respeto. Generalmente, estas habilidades vienen bien para defenderse pacíficamente.

### FOCO Y ACCIÓN

Distinguiremos entre dos tipos de personas, las que tienen las orejas abiertas y las que las tienen cerradas. Las personas que tienen las orejas abiertas son fantásticas porque saben escuchar a las mil maravillas y, mientras les digamos las cosas bien dichas, procurarán entendernos e incluso ponerse en nuestro lugar. Esas personas, cuando hablan nos respetan. En cambio, las personas con las orejas cerradas no escuchan nada de lo que se les dice y cuando hablan nos faltan al respeto. Hoy vamos a aprender a decir que no a las personas que tienen las orejas cerradas.

A continuación, practicaremos un par de técnicas para dar una negativa o evitar atacar. Lo primero es mantener una postura corporal que muestre tranquilidad y seguridad y hablar mirando a la cara.

#### A Huir, atacar, hablar

En círculo, jugamos a las estatuas, ya que el lenguaje corporal da muchas pistas de nuestra actitud. Una persona pasa al centro y representa, por ejemplo, miedo, tristeza, indefensión y las demás deben adivinar qué va a hacer (huir). Quien lo adivina pasa al centro y representa, por ejemplo, enfado, rabia y agresividad para que el resto adivinen qué va a hacer (atacar). La tercera opción

es una persona tranquila, confiada, segura, que mira a la cara y también preguntamos qué va a hacer (hablar).

Podemos continuar con la dinámica añadiendo situaciones: una niña te empuja, un niño quiere que te sientes a tu lado y tú no quieres, otra niña te dice que allí no puedes jugar y te manda que te vayas. Luego, el grupo puede proponer nuevas situaciones.

### **B Te lo digo y te lo repito**

Esta técnica se conoce como «disco rayado», porque consiste en repetir con mucha calma y convicción la misma frase una y otra vez. Se usa ante una persona que jamás acepta un no por respuesta.

Por ejemplo:

- Ven a jugar a mi casa.
- No, gracias, no voy a ir.
- Pero ¿por qué? ¿No te dejan tus padres?
- No, gracias, no voy a ir.
- ¿Es que te vas a casa de Elena? ¿La prefieres a ella?
- No, gracias, no voy a ir.
- ¡Si no vienes no seré más tu amigo!
- No, gracias, no voy a ir.
- Te dejaré todos mis juguetes.
- No, gracias, no voy a ir.
- ¿Y si te prometo que bajaremos con la bici al parque?
- No, gracias, no voy a ir.
- Si no vienes me pasaré la tarde llorando porque no quieres ser mi amiga.
- No, gracias, no voy a ir.
- ¿Y di te doy un euro para que vengas?
- No, gracias, no voy a ir.

Pedimos a un niño o niña que pase al centro y mantengamos esta conversación delante del resto. Su consigna es repetir incansablemente la misma respuesta, sin dar justificaciones, sin sentirse mal, sin decirle que es un pesado y se leargue, etc. Solamente defendiendo la propia decisión.

Mostraremos cómo funciona la técnica con otros ejemplos: ¡Márchate de aquí! No, lo siento, me quedo; ¡Ponte en la portería! No gracias, prefiero la defensa; ¡Que me des el cubo! No, lo estoy utilizando; ¡Préstame atención! Ahora no puedo; ¿A que no te atreves a saltar desde aquí arriba? No voy a saltar; ¿A que no empujas a Uxue? No voy a empujarla.

### **C Gana quien no pelea**

Esta técnica se denomina «banco de niebla» y sirve para no dar ni quitar la razón a la otra persona y evitar así una discusión que no lleva a ninguna parte, especialmente si advertimos que la otra persona quiere provocar una pelea. El lema aquí es: gana quien no pelea.

Igualmente, representamos en el centro del grupo esta respuesta en distintas situaciones. Por ejemplo:

- ¡Eres tonta!
- Es posible.
- ¡Eres la más tonta del mundo!
- Es posible.
- Además de tonta eres fea.
- Es posible.

Otras situaciones para practicar podrían ser: No sabes saltar a la comba. Seguramente; Tus chistes no tienen gracia. Podría ser; Vas vestida con ropa pija. Quién sabe; Te has copiado mi dibujo. A lo mejor; etc.

### **D Tienes razón y...**

La técnica del «acuerdo asertivo» consiste en admitir que la otra persona tiene la razón sin que nuestra dignidad quede afectada. Sirve para reconocer errores de comportamiento y no por haberlos cometido ser calificado de irresponsable, inútil, mala persona, culpable, etc. y vernos en la obligación de pedir perdón. En este caso, no se trata tanto de que la otra persona no escuche, sino de que ataca y piensa que por tener razón nos puede despreciar.

Por ejemplo:

- ¡Has roto la hoja! ¿Eres estúpido, o qué?
- Es cierto he roto la hoja, voy a ver si puedo recomponerla.
- Te cuelga la candela ¡Eres asquerosa!
- Es cierto que me gotea la nariz, voy a limpiarme ahora mismo.
- Dijiste que traerías el balón, por tu culpa ahora no podemos jugar ¡Eres un mal amigo!
- Es cierto, otro día lo traigo.

### **E Te devuelvo la pelota**

La «pregunta asertiva» sirve, de algún modo, para devolver la pelota al tejado de la otra persona, es decir, obligarla a que sea ella misma quien responda a su ataque o provocación. Consiste en repetir lo que nos dicen, pero en forma de pregunta: ¿qué mal hay en...? ¿qué problema hay en...?, ¿y qué si...?

Por ejemplo:

- Siempre desayunas lo mismo ¿es que no tenéis nada más en tu casa?
- ¿Y qué, si desayuno lo mismo?
- ¿Por qué pierdes el tiempo pintando? ¡Total, el dibujo es muy feo!
- ¿Qué mal hay en pasar el tiempo pintando?
- Esta camiseta es de tu hermano ¿no tienes tu propia ropa?
- ¿Qué problema hay en que vista la camiseta de mi hermano?

## FELICIDAD Y BIENESTAR

A la mayoría de las personas nos sucede que, a toro pasado, tenemos clara la respuesta que debimos haber dado en una conversación que nos resultó incómoda. Es por eso que el dominio de la asertividad se logra con mucha práctica y larga experiencia.

Podemos tomar nota de algunas conversaciones entre las niñas y los niños y, con su permiso, analizarlas conjuntamente para ver qué respuestas alternativas se nos ocurren en el grupo.



## Evaluación

En el grupo focal formularemos preguntas para ver si los niños y las niñas emplean algunas de las herramientas de comunicación que hemos puesto en práctica, si identifican los comportamientos asertivos y toman sus decisiones.

Vamos a conversar sobre:

Pedir ayuda:  
¿Alguien pidió ayuda?  
¿Cómo fue?

Prestar ayuda:  
¿Habéis ayudado  
a alguien?  
¿Me lo contáis?

¿Qué le podemos  
decir a una persona  
que nos empuja?  
¿Y a una persona que  
quiere quitarnos la  
plastilina?

Si mi amiga no termina  
su comida y me pide ayuda  
¿Me como su comida para  
que pueda venir a jugar  
conmigo? ¿Qué puedo  
hacer?

Vamos a jugar a  
«huir, atacar o hablar».  
Yo pongo una cara y me  
decís que voy a hacer.

¿Cómo son  
las personas que tienen  
las orejas cerradas?  
¿Y las que las tienen  
abiertas?

Vamos a jugar  
a la «silla de la fama»,  
¿qué me preguntáis?

¿Queréis hablar  
de algo más?

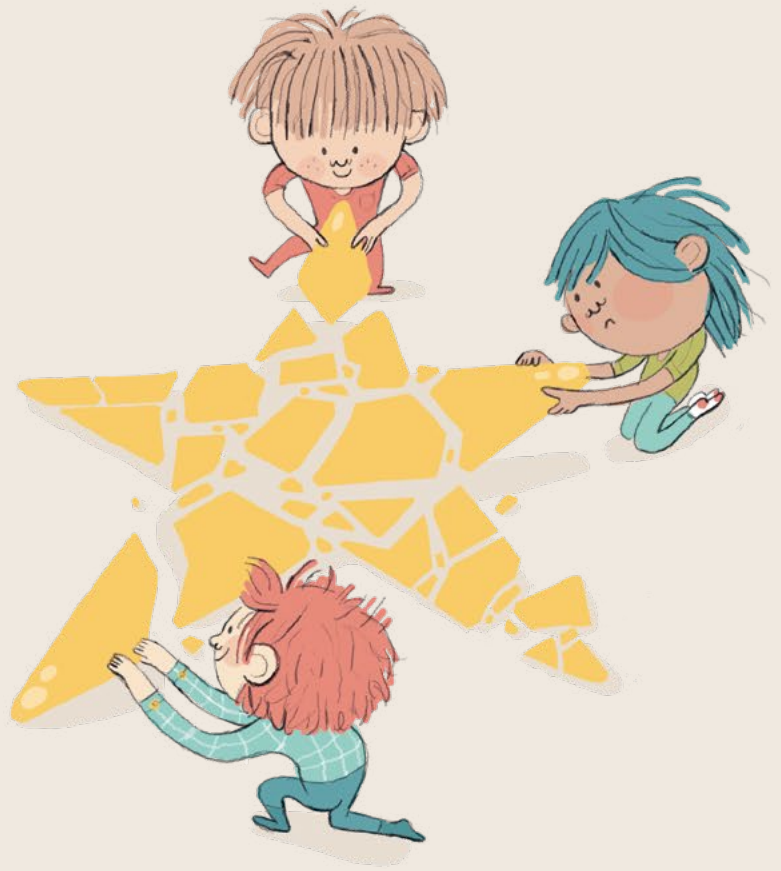
Si deseamos realizar un seguimiento más personalizado, podemos observar los comportamientos de cada miembro del grupo tomando como referencia algunas de las situaciones que surgen en el día a día del aula.

SITUACIÓN	SIEMPRE	A VECES	NUNCA	OBSERVACIONES
Reconoce los méritos de las demás personas.				
Admite cuando ha cometido un error.				
Dice «no» cuando la ocasión lo requiere.				
Pregunta si puede jugar con otros niños y niñas.				
Acepta los halagos dando las gracias.				
Mantiene contacto visual en una conversación.				
Pide ayuda cuando la necesita.				
Cuando no está de acuerdo lo manifiesta.				
Pide que no le cojan sus cosas o que las traten bien.				
Escucha a las demás personas.				
...				



4  
carpeta

Solución de conflictos,  
círculos restaurativos  
y mediación





## Solución de conflictos, círculos restaurativos y mediación

### 4-1

#### **Parar y respirar**

Conflictos, regulación emocional, normas de convivencia

### 4-2

#### **¿Cómo queremos sentirnos?**

Objetivos grupales, normas democráticas, bienestar

### 4-3

#### **Círculo de paz: cuidado mutuo**

Prácticas restaurativas, círculo responsivo, solución de conflictos

### 4-4

#### **Mediación: puntos de vista**

Solución de conflictos, percepciones, parafraseo

#### **Evaluación**

4.1

## Parar y respirar

Conflictos, regulación emocional,  
normas de convivencia



### FINALIDAD

En la etapa infantil frecuentemente se ha utilizado la técnica de la tortuga que ante un conflicto o amenaza se mete en su caparazón y no sale hasta tener claro qué va a hacer. Fue creada en la Universidad de Nueva York por Marlene Schneider y Arthur Robin hacia los años 70 del siglo pasado. Su función es que los niños y las niñas aprendan a reflexionar ante un conflicto en vez de reaccionar violentamente o acobardarse.

Esta técnica funciona muy bien con las personas que fácilmente pierden el control y que no encuentran otra solución ante los conflictos que la imposición de la fuerza.

### FOCO Y ACCIÓN

La técnica de la tortuga se inicia con la narración de un cuento y luego se ilustra con una posición de «autoabrazo» que indica que esa persona tiene que afrontar un problema y está pensando lo que va a hacer. Esta técnica puede aplicarse consistentemente en algunos grupos, mientras que en otros será un respaldo a la narración del cuento.

#### A Cuento de la tortuga

Podemos adecuar esta narración a nuestro grupo, añadiendo o quitando detalles.

*En una época remota vivía una tortuga joven y elegante. Tenía tres años, y justo entonces, había comenzado a ir a la escuela. Se llamaba Tortuguita.*

*A Tortuguita no le gustaba acudir a la escuela. Prefería estar en casa con su mamá y su hermanito. No quería estudiar los libros del colegio ni aprender nada; solo anhelaba correr mucho y jugar con sus amiguitos, o pintar su cuaderno de dibujo con lápices de colores.*

*Era muy pesado intentar escribir las letras o copiarlas de la pizarra. Solo le agradaba retozar y reírse con sus compañeritos —y pelearse con ellos también. No le daba la gana de colaborar con los demás. No le interesaba escuchar a su maestra ni parar de hacer esos sonidos maravillosos, como de bomba contra incendios zumbando con estrépito, que acostumbraba a hacer con la boca. Era muy arduo para ella recordar que no debía pegar ni meter ruido.*

*Cada día, en su camino hasta la escuela, se decía a sí misma que iba a esforzarse en todo lo posible para no meterse en jaleos durante ese día. Sin embargo, a*

*pesar de ello, siempre enfurecía a alguien y se peleaba o perdía la cabeza porque cometía errores y empezaba a romper en pedazos todos sus papeles. Se encontraba así metida constantemente en dificultades, y solo necesitaba unas pocas semanas para estar aburrída por completo del colegio. Empezó a pensar que era una tortuga «mala». Estuvo dándole vueltas a esta idea durante mucho tiempo, sintiéndose mal, muy mal.*

*Un día, cuando se hallaba peor que nunca, se encontró con la tortuga más grande y vieja de la ciudad. Era una tortuga sabia, que tenía 200 años y un tamaño tan enorme como una casa. Tortuguita le habló con voz muy tímida, porque estaba muy asustada. Pero la tortuga vieja era tan bondadosa como grande y estaba deseosa de ayudarla.*

*—¡Hola! —Dijo con su voz inmensa y rugiente— Voy a contarte un secreto. ¿No comprendes que tú llevas sobre ti la respuesta para los problemas que te agobian? Tortuguita no sabía de qué le estaba hablando.*

*—¡Tu caparazón! ¡Tu caparazón! —le gritó la tortuga sabia, y continuó exclamando— Para eso tienes una coraza. Puedes esconderte en su interior siempre que comprendas que lo que te estás diciendo o lo que estás descubriendo te pone colérica. Cuando te encuentres en el interior de tu concha, eres capaz de disponer de un momento de reposo y descifrar lo que has de hacer para resolver la cuestión. Así pues, la próxima vez que te irrites, métete inmediatamente en tu caparazón.*

*A Tortuguita le gustó la idea, y estaba ansiosa por probar su nuevo secreto en el colegio.*

*Llegó el día siguiente y cometió de nuevo un error que estropeó su hoja de papel blanco y limpio. Empezó a experimentar otra vez su sentimiento de cólera y estuvo a punto de perder la compostura, cuando recordó, de repente, lo que le había dicho la tortuga vieja. Rápida como un parpadeo, encogió sus brazos, piernas y cabeza, y los apretó contra su cuerpo, permaneciendo quieta hasta que supo lo que precisaba hacer. Fue delicioso para ella encontrarse tan tranquila y confortable dentro de su concha, donde nadie podía importunarla. Cuando salió, quedó sorprendida al ver a su maestra que la miraba sonriente. Ella le dijo que se había puesto furiosa porque había cometido un error. ¡La maestra le contestó que estaba orgullosa de ella!*

*Tortuguita continuó utilizando este secreto a lo largo del curso. Al recibir sus calificaciones escolares, comprobó que era la mejor de la clase. Todos la admiraban y se preguntaban maravillados cuál sería su «secreto mágico».*

## B Técnica de la tortuga

Como se muestra en la ilustración, se trata de un proceso que sigue cuatro pasos muy marcados, parecidos a la técnica del semáforo.

En el primer paso, la toma de conciencia de que algo va mal o de que estamos frente a una amenaza es fundamental. Hay personas para las que prácticamente todo se vive como una amenaza, mientras otras reservan el enojo para situaciones algo más excepcionales. Si se puede reconocer la emoción mucho mejor: miedo, frustración, rabia, indignación, enojo, etc. por ello, revisaremos el universo emocional que manejamos en nuestro grupo.

En el segundo paso, se trata de tomar el control de la situación y parar. Solamente llegar hasta aquí ya es un éxito en algunos casos, porque supone un gran esfuerzo. Cuando paramos, básicamente sabemos lo que no queremos hacer, pero estamos frente a la incertidumbre de cómo vamos a salir del problema. Aquí revisaremos las autoinstrucciones, el diálogo interior que nos aconseja y nos da el timón para que podamos elegir dónde vamos.

En el tercer paso, que representamos como un repliegue en forma de autoabrazo, nos calmamos mediante la respiración, porque controlando la respiración retomamos el control sobre nuestros sentimientos, pensamientos y comportamientos. Aplicamos, además, otra técnica para generar emociones positivas consistente en pensar (y si puede ser transportarnos) a situaciones placenteras. En esta etapa practicaremos la respiración

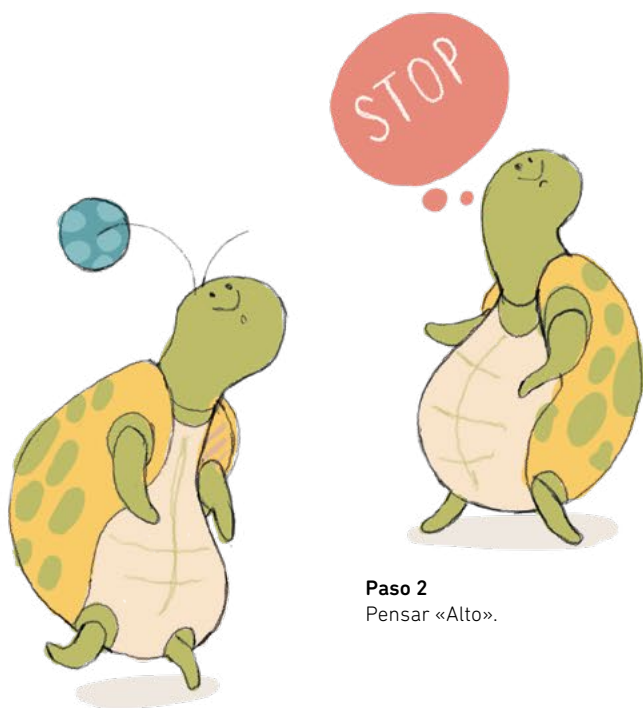
y los pensamientos positivos, dando espacio a que cada persona encuentre esos recuerdos placenteros, personas, lugares, olores... que le recuerdan que la vida es amable la mayoría de las veces.

En el cuarto paso se trata de construir una solución dialogada, donde expresar claramente (asertivamente) cómo nos sentimos, por qué motivo y formular una petición concreta o, como mínimo, hacer saber a la otra persona que debemos buscar una solución conjuntamente para que así nos valga a ambos. Aquí practicaremos la solución conjunta de problemas de modo que se entienda que las soluciones han de agradar a ambas partes.

## FELICIDAD Y BIENESTAR

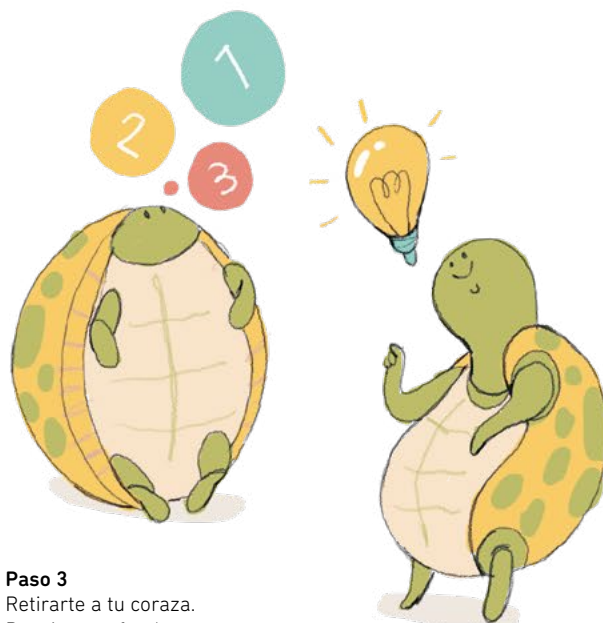
Los conflictos no son ni positivos ni negativos, ya que su función es señalar algo que no funciona como debería y que requiere nuestra atención y compromiso para buscar mejoras que satisfagan a todo el mundo. En este sentido, los conflictos son el motor que mueve a la humanidad para mejorar y progresar.

Cuando los niños y las niñas disponen de alternativas para incorporar con naturalidad los conflictos en el día a día, ganamos tiempo para dedicarlo a educar en el bienestar social y emocional o en cualquier otro tipo de conocimiento, ya que los conflictos no requieren una gran inversión de tiempo docente porque son sus protagonistas quienes los gestionan.



**Paso 1**  
Reconocer que te sientes enojado.

**Paso 2**  
Pensar «Alto».



**Paso 3**  
Retirarte a tu coraza.  
Respirar profundamente 3 veces. Pensar en cosas para tranquilizarte y hacer frente a la situación.

**Paso 4**  
Salir de tu coraza cuando estás tranquilo y pensar en una solución.



4.2

## ¿Cómo queremos sentirnos?

Objetivos grupales, normas democráticas, bienestar



### FINALIDAD

Una de las estrategias que contribuyen a que el clima social y emocional del grupo sea normalmente acogedor son las normas convivencia. Eso es así porque cuando tenemos seguridad sobre aquello que se espera de nosotros y nosotras experimentamos tranquilidad y podemos desconectar las alarmas. Además, el orden es fuente de bienestar ya que proporciona paz interior.

Cuando apostamos por el proceso de crear las normas de convivencia con el alumnado solemos partir de comportamientos correctos o incorrectos, pero en esta propuesta veremos que resulta más efectivo reflexionar sobre cómo nos queremos sentir en el grupo y en la escuela porque, de este modo, las ideas que se plantean son de cuidado, apoyo, compromiso, colaboración y responsabilidad, es decir, promueven la práctica de valores en el día a día.

Aquello que define a un grupo es su proyecto de vida en común y los objetivos que se plantean y persiguen se entretejen con lazos de afecto y cuidado mutuo.

### FOCO Y ACCIÓN

Conversamos sobre el tiempo que compartimos. Preguntamos quién recuerda un momento feliz en la escuela. ¿Cómo fue? ¿Cómo estábamos? También podemos comentar nuestros momentos felices: me he sentido muy bien esta mañana cuando os estaba contando el cuento, me gusta ver cómo os concentráis para que no se os pase ningún detalle de la historia y habéis

hecho preguntas muy interesantes y comentarios muy inteligentes, aprovecho para daros las gracias por este fantástico momento.

Formamos 5 grupos y les pedimos que piensen 3 ideas sobre qué hace que nos sintamos bien o cómo nos gustaría estar en el grupo y en la escuela, por ejemplo: ¿nos gustaría sentir enfado? ¿nos gustaría estar felices? ¿nos gustaría sentir que aprendemos cosas muy interesantes? ¿nos gustaría estar todo el día en el patio? No pasa nada si las ideas no apoyan el crecimiento del grupo, porque ya las cribaremos después.

Ponemos en común las propuestas: nos gusta aprender, nos gusta ser amigos y amigas, nos gusta sentirnos felices, nos gusta estar tranquilos, nos gusta que no nos peguen ni molesten, nos gusta reír y divertirnos, nos gusta que nos ayuden cuando lo necesitamos, nos gusta que no se rían de las personas, que no peguen ni insulten, nos gusta compartir, nos gusta hacer cosas juntos y juntas, etc.

Reunimos todas las ideas y formulamos una primera clasificación con las que más o menos vienen a significar lo mismo y descartamos las que está claro que no sirven para el grupo y para la escuela. Por ejemplo, si un grupo dijo «nos gusta dormir toda la mañana», esta idea es para casa, si acaso; o «nos sentimos bien jugando sin tener que trabajar», esta idea vale para el parque.

Trabajamos con todo el grupo una idea y la convertimos en una proposición práctica. Por ejemplo: hemos dicho que nos sentimos bien cuando aprendemos, vamos a pensar qué nos ayuda a aprender. Entonces es cuando surgen las normas, que pueden ser:

¿Cómo nos gusta sentirnos en nuestro grupo?	¿Qué podemos hacer para conseguirlo?
Nos gusta sentir que aprendemos un montón.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Escuchar atentamente.</li> <li>2. Concentrarnos en lo que estamos haciendo.</li> <li>3. Preguntar lo que no entendemos del todo bien.</li> <li>4. Pedir si alguien que lo sabe nos lo puede explicar más veces.</li> <li>5. Practicar mucho.</li> <li>6. Descansar un ratito.</li> <li>7. ...</li> </ol>
Nos gusta ser grandes amigos y amigas.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jugar con todos y todas las que quieran.</li> <li>2. Poner atención en cómo nos sentimos y ayudar a las personas tristes, enfadadas o que estén mal.</li> <li>3. Hay que felicitar a quienes hacen las cosas bien.</li> <li>4. Si alguien está a punto de hacer algo mal le avisamos para que pare.</li> <li>5. Hablar para arreglar los problemas y que todo el mundo salga ganando...</li> <li>6. ...</li> </ol>

Resulta preferible trabajar una sola idea y bien que no todas y con prisas, porque lo que estamos intentando es que las niñas y niños adviertan que son arte y parte del bienestar en la escuela. Igualmente, es esencial que las ideas arranquen de las niñas y los niños y que mantengamos lo más fielmente posible sus formulaciones. Cuando el clima de trabajo falla, por poner un ejemplo, acudimos al cartel y vemos qué nos podría ayudar a mejorarlo y si no encontramos nada es que necesitamos ideas nuevas ¡y las buscamos!

### FELICIDAD Y BIENESTAR

La regulación del grupo por parte del propio grupo requiere un arduo trabajo de fondo. Para todo el mundo resulta aparentemente más fácil que el adulto se ocupe de todo, lo cual limita las oportunidades de las niñas y los niños de aprender a vivir y a convivir con las demás personas.

4.3

## Círculo de paz: cuidado mutuo

Prácticas restaurativas, círculo responsivo, solución de conflictos



### FINALIDAD

La justicia puede interpretarse de manera retributiva o restaurativa. En el primer caso se aplica la filosofía del «ojo por ojo y diente por diente», es decir, que quien la hace la paga recibiendo un escarmiento por incumplir una norma. En el segundo caso se considera que la persona que se comporta negativamente causa un daño a toda la comunidad que, en consecuencia, debe ser reparado.

Hoy en día, en la mayoría de las escuelas la balanza todavía se inclina hacia la justicia retributiva y se suelen dejar bien claras las sanciones que corresponden a las infracciones. El paso hacia un modelo restaurativo, mucho más eficaz, satisfactorio y beneficioso se consigue con la introducción de prácticas restaurativas, como, por ejemplo, los círculos.

Los círculos tienen una persona que los cuida (facilita) y pueden ser proactivos, de promoción de la convivencia, o responsivos, que son los que dan una respuesta colectiva a un conflicto. En este segundo caso, se basan en un guion de preguntas restaurativas que se aplica consistentemente a todos los conflictos que afectan al grupo, de modo que se instaura como un ritual para recuperar la buena convivencia cuando algo la ha estropeado.

### GUIÓN RESTAURATIVO:

1. ¿Qué pasó?
2. ¿Qué pensabas y qué sentías en ese momento?
3. ¿Qué has pensado y qué has sentido desde entonces?
4. ¿A quién le ha afectado y cómo?
5. ¿Qué podías haber hecho de manera diferente?
6. ¿Qué crees que puedes hacer ahora para arreglarlo?

### FOCO Y ACCIÓN

Hay muchas situaciones, prácticamente la mayoría, en que un conflicto que han protagonizado tan solo dos personas tiene unas raíces bastante más profundas que alcanzan al grupo entero. Para mostrar cómo funcionaría un círculo de respuesta a un conflicto (responsivo) partiremos de una pelea en el recreo que es la tercera vez en la misma semana que se repite. Aunque más que una pelea parece un abuso porque una persona golpea a la otra que permanece inmóvil sin saber qué hacer. Así es que decidimos convocar un círculo cuyo tema central serán las peleas en el patio. Como ya hemos celebrado círculos otras veces no necesitamos presentar nuestro testigo de la palabra, generalmente un peluche que puede, incluso hacer honor al nombre del grupo, por ejemplo, un delfín.

Los círculos se desenvuelven en tres fases:

1. **Apertura:** chequeo inicial y mezcla.
2. **Conexión:** objetivo del círculo.
3. **Cierre:** diversión y despedida.

#### **A Apertura: chequeo inicial y mezcla**

Nos sentamos con calma en el círculo. Saludamos e iniciamos la primera ronda con el testigo de la palabra, en este caso un delfín. Explicamos que últimamente parece que hay problemas en el patio y estaría bien saber cuánto nos preocupa la situación puntuando de 1 a 5, donde uno significa «no sé de qué estamos hablando» y cinco significa «los problemas del patio no me dejan dormir por las noches». Comienzo yo: mi puntuación es 4, me siento muy mal cuando hay peleas porque estoy convencida de que podríamos resolver los problemas hablando, como hemos hecho siempre. Pasamos secuencialmente el delfín y pedimos el número solamente y si alguien lo desea, puede añadir un comentario. Acabada la ronda ya tenemos una primera idea de cuál es el sentir del grupo.

Para crear un instante de distensión, jugaremos a formar grupos de 4 piernas, 6 narices, 3 manos derechas, 2 barrigas, 10 ojos. Este momento donde todos y todas nos mezclamos por diversión es fundamental porque nos recuerda que en un grupo todo el mundo cuenta y que debemos agradecer a las demás personas los momentos divertidos que compartimos.

#### **B Conexión: objetivo del círculo**

Explicamos con claridad y semblante grave lo que viene sucediendo en el patio. Decimos que tenemos el más absoluto convencimiento de que desean y pueden arreglarlo y esperamos la colaboración de todo el grupo. Formamos un círculo dentro del gran círculo con unas seis sillas, nos sentamos en una e invitamos a ocupar otras dos a Patrick y Juanjo, que son los protagonistas de las peleas y que admiten lo sucedido, ya que les han tenido que separar varias veces. El resto están fuera y observan atentamente lo que sucede en la «pecera» interior.

M.— Patrick, nos puedes decir ¿qué pasó?

P.— Juanjo me pega sin más y yo no sé por qué.

M.— ¿Qué pensabas y qué sentías en ese momento?

P.— Estaba triste, no sabía qué hacer.

M.— ¿Qué has pensado y qué has sentido desde entonces?

P.— Tengo miedo de venir a la escuela, aquí nadie me quiere.

M.— ¿A quién le ha afectado y cómo?

P.— A mí, a Juanjo, a ti, a nuestras familias, al grupo...

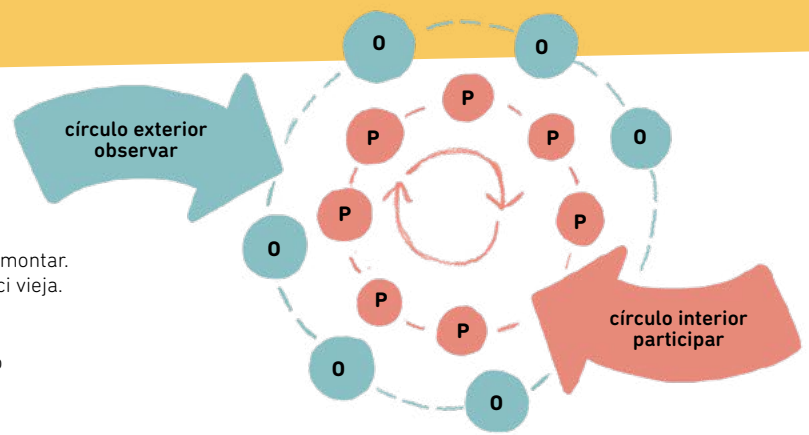
M.— ¿Qué podías haber hecho de manera diferente?

P.— Pedir ayuda.

M.— ¿Qué crees que puedes hacer ahora para arreglarlo?

P.— Decirle a Juanjo que no me pegue más.

M.— Gracias.



M.— Juanjo, nos puedes decir ¿Qué pasó?

J.— Patrick presume de su bici en el parque y nunca me deja montar. Sus hermanos mayores se ríen de mí porque yo tengo una bici vieja. Yo no lo soporto.

M.— ¿Qué pensabas y qué sentías en ese momento?

J.— Tenía tanta rabia que pensé que, en la escuela, cuando no estuviesen sus hermanos, me lo pagaría.

M.— ¿Qué has pensado y qué has sentido desde entonces?

J.— Yo todavía siento rabia, cada tarde pasa lo mismo en el parque y quiero que paren.

M.— ¿A quién le ha afectado y cómo?

J.— A mí, a Patrick, a ti, a nuestras familias, al grupo...

M.— ¿Qué podías haber hecho de manera diferente?

J.— No bajar al parque cuando Patrick y sus hermanos están allí.

M.— ¿Qué crees que puedes hacer ahora para arreglarlo?

J.— No pegarle más y pedirle perdón.

M.— Gracias.

Podemos parar aquí, porque parece que al menos el problema está controlado, o podemos seguir con la implicación de todo el grupo lo mismo como parte del problema que como parte de la solución.

Juanjo y Patrick tienen ganas de terminar con este problema y ambos han dicho que al grupo también le importa y preocupa lo que pasa, por eso vamos a invitar a dos personas que voluntariamente vengan a ocupar un lugar en la pecera (círculo interior).

Les formularemos dos preguntas ¿Qué piensan de lo que pasa? ¿Cómo pueden ayudar a que se arregle? En el primer caso, esperamos respuestas que apunten al sentido de grupo y a la conciliación: ambos son nuestros compañeros, los queremos, no nos gusta que en la escuela vean que no sabemos arreglar los problemas hablando, ahora mismo teníamos que estar en la biblioteca y nos lo hemos perdido... En el segundo caso, nos interesan soluciones creativas, inclusivas, transformadoras y empoderadoras para ambos, no nos vale sobreproteger a la «víctima» acomodándola en su indefensión y tampoco somos jueces encargados de repartir castigos.

Algunas ideas en esta dirección de apoyo a Juanjo serían: yo puedo bajar con mi bici al parque y prestársela a Juanjo; Patrick les tiene que decir a sus hermanos mayores que dejen a Juanjo en paz; Juanjo tiene que hacer la tortuga cuando se enfada; puede decorar su bici para que sea única ¡como él dibuja tan bien!; tiene que pedir perdón con el corazón para sentirse bien; si ve que se enfada que vaya a buscar un amigo a una amiga de los que son tranquilos; Juanjo puede imaginar que cuando sea mayor ganará mucho dinero y entonces se comprará la mejor bici del mundo, etc.

Para apoyar a Patrick las opciones serían: tiene que defenderse, primero le dice a Juanjo que pare y, si no, va a buscar ayuda; tiene que decir a sus hermanos que Juanjo es su amigo; le tiene que prestar alguna vez su bici, hay que compartir; no tiene que estar triste porque aquí todos y todas somos sus amigos; además de pedirle perdón Juanjo tendría que hacer algo para que se sienta bien, etc.

Como se ve, la filosofía restaurativa considera que el conflicto se arregla cuando hay reparación y reconciliación.

### C Cierre: diversión y despedida

Eliminamos las sillas del centro y una del círculo porque vamos a jugar al juego de «el vecindario». Nos acercamos a una persona y le preguntamos: ¿te gusta tu vecindario? Si responde afirmativamente no sucede nada y preguntamos a otra persona. Normalmente, responderá negativamente diciendo «no, no me gusta nada». Entonces le preguntamos: ¿a quién te gustaría tener al lado? Y nos responde con dos nombres: a Mara y a Felipe. Al escuchar sus nombres, Mara y Felipe se levantan de sus sillas y corren a ocupar las de al lado de quien los quiere por vecinos y las personas que antes se sentaban allí deberán abandonar su puesto y correr a ocupar el de Mara o Felipe. La persona del centro también corre a ocupar una de las sillas, con lo que alguien quedará de pie en el centro e iniciará otra ronda preguntándole a una niña o niño si le gusta su vecindario. Cuando ya llevamos un rato jugando introducimos una nueva consigna: ¡Algarabía general!, con lo cual todo el mundo debe correr a ocupar otra silla.

Cerramos con una última ronda para decir algo que nos haya gustado de este círculo. Comienzo yo con el delfín en la mano: me han gustado las ideas que habéis dado para arreglar el problema ¡voy a dormir muy tranquila!, otras personas dirán: me ha gustado que Patrick y Juanjo sean amigos, me ha gustado el juego de los vecinos, me ha gustado ayudar, me ha gustado conversar, etc.

### FELICIDAD Y BIENESTAR

Los círculos son interesantes a la hora de resolver un conflicto porque son «capacitadores», es decir, confían en que la persona que cometió el error tiene capacidad para hacer algo por arreglar el daño causado. Además, entienden que un conflicto es como lanzar una piedra al agua, ya que los círculos que genera se expanden hasta alcanzar una superficie amplia. Esto es bien cierto, porque cuando una niña o un niño pegan a otra persona en la escuela, esta acción afecta negativamente a quien recibe los golpes, a la tutora o tutor de quien propinó los golpes que parece que no controla a su grupo, a las familias de ambos que como poco temen que se les estigmatice y a los compañeros y compañeras que no pudieron seguir su rutina porque se tuvo que resolver antes el problema, como poco.

Los conflictos involucran a la comunidad que tiene en ellos un doble papel: el de parte afectada y el de parte que brinda apoyo para hacer viable su solución. Y es este apoyo lo que la mayoría de los niños y niñas necesitan para comprender que están en un entorno protector y cálido que les acepta como son y les exige lo mejor que puedan dar.

4 · 4

## Mediación: puntos de vista

Solución de conflictos, percepciones,  
parafraseo



### FINALIDAD

La solución dialogada de los conflictos a través de la mediación es altamente educativa ya que pone en juego las habilidades emocionales y sociales. En esta propuesta nos centraremos en uno de los elementos clave que hacen posible el proceso de mediación: las percepciones o puntos de vista.

Cada persona, aun en las mismas circunstancias, vive las situaciones de una forma distinta, de modo que aquello que para unas personas supone un problema, a otras les es indiferente o, incluso, les agrada. Sin embargo, no se trata de averiguar quién tiene la razón y quién se equivoca, ni de encontrar la manera de convencer, sino de ponerse en la piel de la otra persona (empatía) y comprender su punto de vista con el cual no es necesario que coincidamos. Es, precisamente, el hecho de entender que el punto de vista de la otra persona es lícito lo que abre las puertas a encontrar soluciones creativas «ganar-ganar» que resulten aceptables para ambas.

### FOCO Y ACCIÓN

Mostraremos que las personas tenemos distintos puntos de vista mediante varias actividades.

#### A Veo, veo

Comenzamos mostrando distintos objetos que colocaremos en distintas posiciones para que el grupo vea cómo cambia la forma: jarrón visto de perfil, jarrón visto por la base (círculo) y jarrón visto por arriba (agujero). Explicamos que las personas vemos y sentimos cosas distintas, aunque estemos en el mismo lugar y buscamos entre todos y todas estas vivencias distintas: el olor del perfume de mamá (a ella le gusta y a mí me marea cuando voy en el coche), la tortilla cruda (a mí me encanta y a mi hermano le da ascos), madrugar por la mañana (yo me levanto temprano hasta los domingos y mis padres me riñen porque a ellos les gusta estar en la cama), etc.

#### B Dibujo del natural

Podemos insistir en esta idea colocando las mesas en círculo para una sesión de dibujo a partir de un modelo (persona, bodegón, composición con objetos, etc.) que todo el mundo dibuja tal y como ve. Así nos damos cuenta de que todos los dibujos son válidos, por muy diferentes que sean.

#### C El lobo cuenta el cuento

Vamos a narrar el cuento de Caperucita Roja ¿quién se lo sabe? Resulta que el lobo nos contó su versión. Podemos encontrar el punto de vista de lobo en *Caperucita Roja, la versión del lobo (Historias maravillosas)\**.

#### D Práctica de resolución de conflictos

Si no tenemos en el aula un espacio para hacer las paces con una silla-boca y una silla-oreja, preparamos un par de varitas que harán la función de indicar quién habla y quién escucha. La secuencia de mediación sigue esta fórmula:

A.— (Nombre), tenemos que hacer las paces.

#### ¿QUÉ PASÓ?

A.— Quiero que sepas que... (como yo lo veo)

B.— Si lo entiendo bien, tu punto de vista es (la otra persona repite lo que acabamos de decir)

B.— Lo que pasa es que... (cómo lo ve la otra persona)

A.— Si lo entiendo bien, tu punto de vista es (repetimos lo que nos dijo)

#### ¿CÓMO LO ARREGLAMOS?

A.— Tengo una idea...

B.—Tengo una idea...

B.— ¿De acuerdo?

Elegimos uno de los conflictos sucedidos recientemente y que estén pendientes de solución o de «buena» solución y pedimos a sus protagonistas que lo arreglen delante del grupo. Por nuestra parte, adoptamos el rol de *coach* y acompañamos esta mediación informal.



\* En <https://www.youtube.com/watch?v=DfEzELeNdeg>

## FELICIDAD Y BIENESTAR

Cuando los niños y las niñas optan por hacer las paces voluntariamente han andado un largo trecho hacia la solución pacífica de los conflictos. De entrada, son conscientes de que no hacer nada o cometer abusos no son opciones deseables ni aceptables, además, han comprendido que deben contar, muy especialmente, con la persona con la que están en desacuerdo y que es cosa de ambas construir un buen acuerdo. Han aprendido, también, a entender que además del suyo, hay otros puntos de vista posibles y que es muy importante ponerse en la piel de la otra parte para poder comprender bien el problema que les preocupa.



## Evaluación

Formamos parejas para co-evaluar algunas de las estrategias trabajadas. En cada pareja, una persona se ocupa de hacerle la prueba a la otra.

### PRIMERA PARTE (A)

- ¿Te has enfadado con alguien últimamente?
- ¿Has hecho la tortuga?
- Enséñame cómo lo haces y qué piensas.

### PRIMERA PARTE (B)

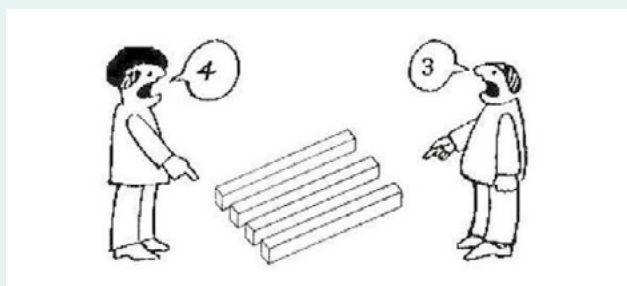
- ¿Te has enfadado con alguien últimamente?
- ¿Qué pasó?
- ¿Qué pensabas y qué sentías en ese momento?
- ¿Qué has pensado y qué has sentido desde entonces?
- ¿A quién le ha afectado y cómo?
- ¿Qué podías haber hecho de manera diferente?
- ¿Qué crees que puedes hacer ahora para arreglarlo?

### SEGUNDA PARTE (A)

- ¿Puedes decirme 3 cosas que ayudan a que podamos aprender un montón?

### SEGUNDA PARTE (B)

- ¿Puedes decirme quién tiene la razón?



En el grupo focal trataremos de los últimos conflictos que han ocurrido en el grupo, de las maneras en que los han solucionado y de la opinión que merecen estas soluciones o de las alternativas que plantean para que haya una buena convivencia.





4 caja de  
herra-  
mientas  
maletín

# BIENESTAR EMOCIONAL

5  
carpeta

Bienestar emocional,  
paz y felicidad





## Bienestar emocional, paz y felicidad

### 5-1

#### **Colección de momentos felices**

Satisfacción con la vida, apreciación,  
diversidad

### 5-2

#### **La paz comienza con una sonrisa**

Sentimientos positivos, bienestar  
emocional, salud

### 5-3

#### **La pizzería**

Relajación, masaje, meditación, bienestar

### 5-4

#### **El derecho a decidir**

Derechos de la infancia, toma de  
decisiones, inclusión, democracia

#### **Evaluación**

5.1

## Colección de momentos felices

Satisfacción con la vida, apreciación, diversidad



### FINALIDAD

En esta propuesta pretendemos captar los momentos de felicidad individuales y grupales. Por un lado, tomaremos conciencia de que hay momentos especiales en que experimentamos emociones positivas de dicha y felicidad y, por el otro, conservaremos estos momentos como recuerdos a los cuales recurrir cuando la vida no nos parezca tan de color de rosa. En momentos de dificultad el hecho de volver a recordar situaciones placenteras ayuda a equilibrar las emociones y a encontrar la energía suficiente para darnos ánimos y superar el bache.

### FOCO Y ACCIÓN

Conversamos sobre la felicidad y luego preparamos una cajita para guardar en ella un momento feliz. Las cajas se juntan unas con otras formando un gran mural de felicidad, al cual podemos ir añadiendo nuestras creaciones.

#### A El día más feliz de mi vida

Conversamos sobre la felicidad y advertimos que para algunas personas se asocia a diversión y excitación, para otras a relax, paz y calma y, mientras que las hay que experimentan la felicidad como algo extraordinario, también hay quien encuentra la felicidad en lo ordinario. ¡Es fantástico ser personas tan diferentes! Eso sí, cuando queremos hacer feliz a alguien en vez de ofrecerle aquello que nos gusta tendremos que averiguar lo que le gusta a esa persona. Por eso, nuestra colección de momentos felices nos mostrará aquello que agrada a los niños y a las niñas del grupo.

Una vez hemos compartido nuestros momentos felices, pensemos en cómo los representamos dentro de una cajita.

#### B Cajitas de la dicha

Ponemos a disposición de los niños y de las niñas cajas de cartón sin tapa (o hechas con cartulina para que todas tengan el mismo tamaño) que luego colgaremos juntándolas unas con otras, como ventanas de felicidad. Por dentro, la caja se puede pintar y decorar y se pueden crear pequeñas escenas en tres dimensiones con muñequitos, recortables, plastilina, lanas, telas, plastilinas, elementos naturales, fotografías, o lo que se nos ocurra.

Otra opción, tanto o más interesante, consiste en coleccionar los momentos de felicidad en la escuela, bien

sea individualmente o como grupo, recopilando aquellos instantes en que somos conscientes de que lo hemos pasado bien y que nos gustará recordar cada vez que repasemos los años escolares.

Según las necesidades del grupo, podemos organizar esta propuesta de modo un poco distinto: focalizamos la conversación en algo que hacemos bien en la escuela, algo que individualmente se nos da verdaderamente bien: como muy bien, mis trabajos son pulcros, ayudo a todo el mundo, escribo mi nombre a la perfección, salto a la comba, canto canciones largas, etc. Preguntamos cómo se sienten cuando hacen eso que se les da tan bien y veremos que el trabajo bien hecho y nuestros logros son fuente de placer y felicidad.

Una vez tenemos la lista, sacamos una foto de cada niño y de cada niña realizando aquella actividad en la que destaca y montamos nuestra colección de momentos felices, en formato libro, mural, cortina, etc.

Esta propuesta une autoconcepto, autoestima y felicidad.

### FELICIDAD Y BIENESTAR

Son tantos los aspectos que contribuyen al bienestar y a la felicidad de las personas y de los grupos y que están a nuestro alcance que, a veces, lo único que nos falta es detener el tiempo para gozarlos. Veamos lo que han dicho acerca de la felicidad algunas personas célebres:

- «La felicidad humana generalmente no se logra con grandes golpes de suerte, que pueden ocurrir pocas veces, sino con pequeñas cosas que ocurren todos los días». (Benjamin Franklin)
- «Felicidad no es hacer lo que uno quiere sino querer lo que uno hace». (Jean Paul Sartre)
- «Mi felicidad consiste en que sé apreciar lo que tengo y no deseo con exceso lo que no tengo». (Leon Tolstoi)
- «Desciende a las profundidades de ti mismo, y logra ver tu alma buena. La felicidad la hace solamente uno mismo con la buena conducta». (Sócrates)
- «Hijo mío, la felicidad está hecha de pequeñas cosas: Un pequeño yate, una pequeña mansión, una pequeña fortuna...». (Groucho Marx)



5.2

## La paz comienza con una sonrisa

Sentimientos positivos,  
bienestar emocional, salud



### FINALIDAD

Junto con el masaje, la respiración, las visualizaciones, el yoga, la meditación y la conciencia plena, la risoterapia es una técnica que genera bienestar y felicidad. La práctica de estas actividades desde la infancia produce apertura mental, seguridad, agudeza, creatividad y optimismo. En cuanto a la risa, ayuda a aliviar tensiones, a relajarse, a crear lazos de convivencia entre las personas, a tomarse con humor los propios fallos y a encarar la vida con optimismo. Cuando nos reímos oxigenamos mejor nuestro cuerpo, ejercitamos la musculatura y liberamos sustancias que contribuyen al bienestar físico y psíquico, con lo cual aumenta la calidad de vida. Esta propuesta se basa en llevar a cabo una sesión de risoterapia con distintas actividades que auguran un buen momento de diversión en grupo que servirá, además, para recargar las pilas.

### FOCO Y ACCIÓN

Un espacio grande y sin mobiliario, o al aire libre, sería ideal para llevar a cabo las distintas actividades con comodidad y sin interferir en el quehacer de otros grupos.

#### A Sesión de risoterapia

##### • Quien ríe primero

En parejas, cara a cara, sin hablar y sin tocarse intentamos, por turnos, hacer reír al compañero o compañera.

##### • ¡Que viene la risa!

En círculo, una persona comienza a reír mirando a la de su lado que se contagia y pasa la risa a la siguiente y, así, hasta completar la rueda.

##### • Ja, je, ji, jo, ju

Reímos con todas las vocales: ¡ja, ja, ja, ja!, después ¡je, je, je, je! Y seguimos con el resto.

##### • Pobre gatito

En círculo (puede ser sentados y sentadas en el suelo), una persona andando a cuatro patas se acerca a

alguien y frotándose en su pierna le dice ¡miaaaaauu! Esa persona tiene que acariciarle la cabeza diciendo muy seria ¡pobre gatito! Esta escena se repite tres veces con la misma persona que, si se ríe pasa a hacer de gato y, si no se ríe, el gatito tiene que probar con alguien diferente.

##### • Fotos de familia

Formamos «familias» de 5 o 6 personas y por turnos les diremos que posen para una sesión fotográfica. En el momento de tomar la foto (real o imaginaria) les diremos qué tipo de familia son: piratas, leones, zombis, monstruos, momias, hormigas, caballos, bailadoras flamencas, roqueros, marineros, bailarines, ciclistas, gallinas, cerditos, peces, robots, etc.

##### • Sin dientes

Cubrimos los dientes con los labios hacia dentro y sin que se vean en ningún momento decimos: ¡Hola, soy Tamara! Otra opción es decir lo mismo con una sola vocal, por ejemplo, la «i»: ¡Hili siy Timiri!

##### • El barco

En círculo, nos cogemos de las manos y cuando gritamos ¡proa!, todo el mundo da un paso adelante y cuando gritamos ¡popa!, damos un paso hacia atrás. Después de practicar varias veces añadimos dos consignas más: ¡mar picada!, sin soltarnos nos movemos adelante y atrás; y ¡maremoto! Nos soltamos de las manos y nos colocamos en otro lugar del corro donde volvemos a agarrarnos.

##### • La risa en la barriga

Se estira la primera persona en el suelo, la segunda hace lo mismo con la cabeza en la barriga de la anterior y así sucesivamente. Comenzamos a reír forzosamente, pero acabamos tronchándonos de verdad.

##### • Relajación

Aprovechamos esta posición para ir serenándonos con inspiraciones y espiraciones profundas y los ojos cerrados. Imaginamos que somos un globo que se hincha hasta que ya no le cabe ni una pizca más de aire y se deshincha lentamente. Y terminamos con una actividad de meditación guiada como, por ejemplo: *El lago de la calma\**.

\* <https://www.youtube.com/watch?v=6z6lpP4c4EY>

## FELICIDAD Y BIENESTAR

¿Cuántas veces reímos en la escuela? Sería fantástico que la respuesta fuese que cada día nos reímos por algún motivo, pero con frecuencia las prisas y las urgencias nos impiden encontrar ese momento de conexión interior y con las personas que nos rodean. Aquí hemos practicado la risa como terapia para expulsar la ansiedad y estrés, pero la risa que se produce de manera natural suele acompañar al sentido del humor, uno de los recursos más necesarios para integrar en nuestra vida las imperfecciones y aquello que no podemos cambiar de ninguna manera. Para la Madre Teresa de Calcuta, «la paz comienza con una sonrisa».

5.3

## La pizzería

Relajación, masaje, meditación, bienestar



### FINALIDAD

Las actitudes positivas ante la vida se consideran un importante factor de promoción de la salud, porque previenen riesgos y hábitos perjudiciales. En esta propuesta realizaremos masajes y un poco de meditación, con el objetivo de que cada persona pueda conectar con su interior y relajarse, experimentando el bienestar fruto de la calma y la quietud.

En un mundo tan acelerado como el nuestro, donde todo funciona a la velocidad de la luz, las niñas y los niños necesitan descubrir el placer de la lentitud, de no hacer nada, de simplemente ser y estar. Cuando logran conectar de esta manera, piden recurrentemente este tipo de actividades ya que notan su efecto beneficioso.

### FOCO Y ACCIÓN

Para la realización de estas actividades no es necesario un espacio especial, ya que se trata de pequeños masajes y meditaciones que podremos reutilizar en el aula para comenzar o acabar un día, o para introducir un tiempo de relax que nos reactive antes de reemprender una nueva tarea.

#### A Masaje

Proponemos dos juegos de masaje fáciles de realizar y de interiorizar por parte de los niños y las niñas. Podemos dejar la sala en penumbra pero, en esta ocasión, no nos acompañamos de música, a menos que queramos poner música relajante para invitar a la calma mientras nos disponemos a comenzar.

#### • Cubito de hielo

De pie, imaginamos que somos cubitos de hielo y que estamos congelados, con el cuerpo muy rígido. Tensamos los músculos tanto como podamos y nos quedamos bien tiesos e inmóviles. Llega la primavera y los primeros rayos de sol nos alcanzan y, muy lentamente, nos vamos derritiendo, eso es, destensando los músculos progresivamente: primero se destensan los pies, las piernas, las rodillas, los muslos, el culo, las manos, los brazos, la espalda, la barriga, el cuello, la cara y la cabeza. Luego nos inclinamos hacia delante y nos balanceamos como si fuésemos muñecos de trapo y muy, muy, muy lentamente los levantamos y volvemos a nuestra posición normal.

#### • Hago una pizza

Aunque este ejercicio en la espalda es mejor cuando se hace tumbado en el suelo, también se puede realizar sentados y sentadas con la silla entre las piernas. Consiste en «preparar una pizza» en la espalda de la pareja, siguiendo las siguientes pautas:

- Preparamos la masa: con la yema de los dedos vamos tocando la espalda como si estuviésemos amasando la harina.
- Estiramos la masa: con el antebrazo a modo de rodillo, subimos y bajamos por la espalda.
- Moldeamos la pizza: con el dedo índice dibujamos la forma de la pizza, bien sea redonda o cuadrada.
- Añadimos los ingredientes (tantos como se nos ocurran): tomate (lo esparcimos poco a poco por toda la espalda), jamón y queso (cada palmada es una loncha), espárragos o anchoas (marcamos líneas con el dedo), aceitunas (presionamos en distintos puntos con la yema del dedo), queso rallado (pasamos todos los dedeos de las manos casi sin tocar la espalda), huevo (ponemos las manos en forma de cúpula o araña y abrimos y cerramos), salami (dibujamos círculos por toda la espalda sin levantar las manos), etc.
- Horneamos la pizza: frotamos una mano con la otra insistentemente hasta que se calienten las palmas y las aplicamos en la espalda deteniéndonos unos segundos en cada punto. Podemos recalentar las manos cuando notemos que pierden calor.
- Sacamos la pizza del horno: dibujamos líneas de división en la espalda, hacemos como que tomamos una porción imaginaria e invitamos al niño o a la niña que ha recibido el masaje a probar nuestra pizza y a que nos diga qué tal está.

#### • Rompo un huevo

En parejas, una persona se sitúa delante de la otra, ya que el masaje se da en la cabeza y en la espalda, mientras se canta la cancioncilla. Las niñas y los niños suelen aprenderla de memoria e integrarla en sus juegos, ya que les encanta el «escalofrío» final.

**Se rompe un huevo** Un puño encima del otro y puestos encima de la cabeza, el puño de arriba da un golpecito al de abajo\*.

\* Encontramos una versión en: [https://www.youtube.com/watch?v=EZ5eEJ\\_8Zg0](https://www.youtube.com/watch?v=EZ5eEJ_8Zg0)

**Cae la yemita** Con las manos extendidas las bajamos desde arriba de la cabeza hasta abajo.

**Se rompe un huevo** Igual que antes.

**Cae la yemita** Igual que antes.

**Suben los elefantes, suben los elefantes** Con los puños damos toquecitos desde debajo de la espalda hacia arriba.

**Bajan los elefantes, bajan los elefantes** Con los puños damos toquecitos desde arriba de la espalda hacia abajo.

**Suben las hormiguitas, suben las hormiguitas** Hacemos cosquillitas desde debajo de la espalda hacia arriba.

**Bajan las hormiguitas, bajan las hormiguitas** Hacemos cosquillitas desde arriba de la espalda hacia abajo.

**Suben los murciélagos, suben los murciélagos** Con los dedos como pinzas damos pellizquitos desde debajo de la espalda hacia arriba.

**Bajan los murciélagos, bajan los murciélagos** Con los dedos como pinzas damos pellizquitos desde arriba de la espalda hacia abajo.

**Sube la serpiente, sube la serpiente** Con un dedo hacemos como una serpiente subiendo por la espalda.

**Baja la serpiente, baja la serpiente** Con un dedo hacemos como una serpiente bajando por la espalda.

**Cae la lluvia, cae la lluvia** Las manos abiertas caen de arriba de la espalda hacia abajo, dos veces.

**Se abren las ventanas, se abren las ventanas** Juntamos las manos abiertas las ponemos en el centro de la espalda y las separamos cada una hacia su lado, dos veces.

**Un soplo de viento** Un soplo en la nuca.

**Y un escalofrío** Con un dedo hacemos una serpiente bajando por la espalda.

## **B Visualización**

Con los brazos en la mesa y la cabeza entre los brazos (o en colchonetas en el suelo), cerramos los ojos, escuchamos la voz de la maestra o maestro e imaginamos que estamos en ese lugar y que notamos todas las sensaciones: paisajes, texturas, olores, brisa...

Podemos inventar un ejercicio de meditación a nuestra medida pensando en que andamos sin calzado por la playa, por la hierba húmeda... o bien utilizar una grabación de meditación guiada como, por ejemplo, este *Viaje a las estrellas*<sup>1</sup> o *El tren de la calma*<sup>2</sup>.

## **C Mantra a, e, i, o, u**

Inhalamos lento, profundo y pausado por la nariz, sacamos el aire por la boca. Repetimos este ejercicio de respiración tres veces. Notamos cómo cada vez estamos mejor, más en calma, sentimos paz. Inhalamos, detenemos el aire y al soltarlo decimos «iiiiiiiiii» y visualizamos el color violeta. Seguimos con las demás vocales: «eeeeee» (amarillo), «oooooo» (verde), «uuuuuuuuuu» (azul), «aaaaaaa» (blanco). Ahora las hacemos seguidas, con una pequeña pausa en medio: aaaaaa-eeeeee-iiiiiiii-ooooooo-uuuuuu.

Antes de retomar nuestras tareas comentamos cómo nos sentimos: bien, con energía, con ganas de hacer cosas, notamos satisfacción, en paz, todo está bien, optimismo...

## **FELICIDAD Y BIENESTAR**

Se suele decir que la paz comienza en el interior de cada persona, por eso aprender a construir la paz dentro de nosotros y nosotras es, también, una manera de forjar un estilo de vida de calidad, pero de calidad humana.

Las escuelas pueden mostrar de infinidad de maneras su compromiso con el bienestar físico, mental, emocional, social y espiritual de la comunidad y de todas y cada una de las personas que la integran. De vez en cuando podemos preparar sesiones de relajación y meditación donde docentes, familias y alumnado tomemos parte a la vez, solo es necesario identificar aquella persona que tiene este hábito para que prepare una sesión.

También, las sesiones de relajación y meditación donde participa todo el equipo docente (y otras personas que trabajan en la escuela) crea un sentido de pertenencia y de unión muy beneficioso para la buena marcha de los proyectos que llevamos entre manos.

Si el espacio lo permite, se puede crear un jardín sensorial permanente para la meditación y la relajación. Y si no disponemos de una zona donde dejar instalado este jardín de paz y bienestar, en alguna ocasión (fiesta, gincana, talleres, ambientes) podemos ofrecerlo como una actividad más.

El jardín se recorre lentamente sin zapatos notando, así, las distintas texturas que lo componen: tela de terciopelo, hierba artificial (si no puede ser natural), arena fina, arena gruesa, troncos redondeados, granos de maíz, hojas secas, plantas aromáticas, agua, etc. La forma más posibilista para construirlo consiste en reunir cajas como las que usan en fruterías, revisar bien que no tengan grapas o clavos sueltos, llenar cada una con un material distinto y unir las formando con ellas un circuito.

<sup>1</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=mMrxnHCJg4Y>

<sup>2</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=mbX1zehQt\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=mbX1zehQt_Y)



5·4

## El derecho a decidir

Derechos de la infancia, toma de decisiones, inclusión, democracia



### FINALIDAD

La mejor manera que las sociedades han encontrado, hasta ahora, para vivir y convivir en paz es la democracia, por imperfecta que sea. Nadie niega que a las democracias actuales todavía les queda un largo trecho por recorrer para hacer realidad una convivencia basada en la libertad, la igualdad y la solidaridad que tome la carta de los derechos humanos como documento fundacional de obligado cumplimiento.

Podemos educar sobre la democracia estudiando su historia, instituciones y mecanismos. También podemos educar para la democracia bajo el supuesto de que los niños y las niñas constituyen la ciudadanía del futuro y deben aprender a comprometerse con el bien común. Más aun, podemos educar democráticamente, es decir, viviendo la democracia en la escuela porque es la forma normal de funcionar. Fácil de decir y difícil de conseguir porque las niñas y los niños son los grandes excluidos en todas las sociedades del mundo, también en las que se consideran avanzadas.

### FOCO Y ACCIÓN

Puede ser que ya tengamos tradición en la celebración de asambleas o que las celebremos puntualmente. En esta ocasión nos interesa, además de consultar a las niñas y a los niños para recabar su opinión, ofrecer la posibilidad de que tomen decisiones como colectivo.

#### A Asamblea infantil

Para la celebración de esta asamblea hay tan solo tres cuestiones previas a tomar en consideración:

1. El tema o temas que se someten a debate deben ser reales, de interés y de peso (no solo fiestas, decoración del patio, etc.).
2. El rol docente es de asistencia técnica al debate (modera, invita a participar a todos y a todas, centra, toma notas, da información si se requiere...).
3. En la medida de lo posible se respetan los lenguajes y formas organizativas de las niñas y los niños (no impondremos votaciones, ni candidaturas u otras fórmulas del sistema político adulto).

Proponemos, pues, que el tema de debate tenga que ver con los objetivos de la escuela y, si se quiere, del grupo

en concreto. De entre las cuestiones que tengamos sobre la mesa, elegimos aquella en la que de verdad nos importe conocer la opinión del alumnado porque es parte muy afectada: revisión de las actividades extraescolares que se ofrecen y que no están teniendo éxito, seguridad en los desplazamientos fuera del centro (para ir a la piscina, a subir al autocar para ir de excursión, salidas a pie...), distribución horaria para el logro de mayor eficiencia porque los cambios de actividad son disruptivos, etc.

Para que nos sirva de ejemplo, supongamos que vamos a trabajar en los horarios sometiendo a debate varias cuestiones, eso sí, con los pies en el suelo porque las franjas de cada maestro o maestra que interviene en el grupo deben respetarse:

- ¿Habéis notado que cuando se va una maestra o maestro y viene el siguiente hay desbarajuste?
- ¿Cómo organizaríamos mejor las sesiones?
- ¿Qué deberíamos hacer para pasar de una actividad a otra con tranquilidad?
- ¿Qué pasa cuando vamos en fila a psicomotricidad, a los ordenadores, al laboratorio de inglés, a música o al recreo?

A medida que las niñas y los niños van interviniendo tomamos nota. Podemos, incluso, en momento determinado de la asamblea, organizar pequeñas comisiones para perfilar y concretar ideas. Luego las ponemos en común y las resumimos. Para saber qué les parece una vez más les decimos que muestren dedos del 1 (poco de acuerdo) al 5 (muy de acuerdo) para que veamos qué pensamos entre todos y todas. Solamente cuando una persona muestra el puño (no estoy en absoluto de acuerdo) esa medida no va a ponerse en práctica. Si eso sucede, tenemos dos opciones: dar por zanjada la cuestión hasta que volvamos a introducirla en la agenda de otra asamblea, o preguntar a esa persona ¿qué necesitaría para sumarse a la mayoría? Consideramos que esta persona puede tener un nuevo punto de vista, tal vez un matiz, que se nos ha pasado por alto y nos interesa ser y actuar como un grupo inclusivo que siempre cuenta con todo el mundo. Si esa persona, pongamos por caso, piensa que con su negativa fastidia, convertiremos este problema en una necesidad y, una vez acabada la asamblea, pensaremos cómo podemos hacer que se sienta una pieza querida, necesaria y constructiva en el grupo.

## FELICIDAD Y BIENESTAR

La felicidad y el bienestar también tienen que ver con aquello que es justo, correcto y bueno. Los valores de libertad, igualdad y solidaridad se han de edificar ladrillo a ladrillo y con el ejemplo de las personas adultas. Por ello, debemos tomar en consideración que a las niñas y a los niños se les debe considerar útiles, capaces y partícipes de lo que sucede a su alrededor. La libertad entraña responsabilidades, la igualdad comporta renunciaciones y la solidaridad requiere compromisos.



## Evaluación

Para la valoración de las propuestas de esta carpeta nos proponemos conocer el grado de bienestar emocional, paz y felicidad que las habilidades de vida que hemos estado ensayando aportan al alumnado y a la escuela en su conjunto.

Propondremos que marquen con una cruz si están de acuerdo con la afirmación, marcando una de las tres opciones: SÍ, NO, A VECES. Si es necesario leemos en voz alta cada frase para facilitar la respuesta.

Nombre:	SÍ	NO	A VECES
1. Me considero una persona feliz.			
2. Me siento bien.			
3. Todos los días me río por algo.			
4. Tengo preocupaciones.			
5. Estoy relajado o relajada.			
6. Me gusta dar masajes.			
7. Me gusta recibir masajes.			
8. Me gusta estar en silencio.			
9. Me gusta que me pregunten mi opinión.			
10. Hago lo posible para hacer felices a las demás personas.			

\*Nota: la valoración de la pregunta 4 es inversa porque la respuesta «NO» sería, aquí, la positiva.

Después de conocer las respuestas individuales, podemos organizar grupos focales intencionales, eso es, eligiendo las personas que tomarán parte de manera intencionada. Así, podemos convocar un grupo con las personas que vemos que se sienten más desdichadas y vulnerables, otro con las medianamente felices y el último con las que afirman sentirse siempre bien. En las conversaciones procuraremos que, sin invadir nunca la intimidad de nadie ni exponerle en público, los niños y las niñas se sinceren.



5 caja de  
herra—  
mientas maletín **BIENESTAR EMOCIONAL**

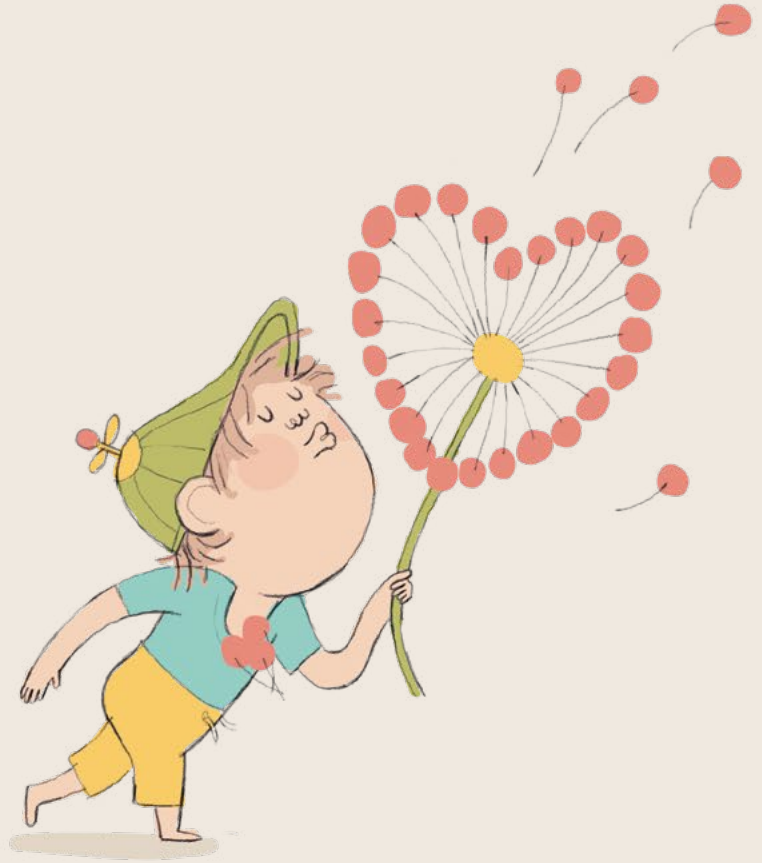




5 **caja de herra-  
mientas** maletín **BIENESTAR EMOCIONAL**

**1**  
carpeta

Conciencia emocional,  
autoestima y empatía





## Conciencia emocional, autoestima y empatía

### 1-1

#### **¡Soy brillante!**

Autoconcepto, autonomía, limitaciones,  
autoeficacia

### 1-2

#### **Ranas saltarinas**

Autoestima, respeto, autodeterminación,  
eficiencia

### 1-3

#### **Estamos contigo**

Reconocer y expresar la felicidad,  
la rabia y la sorpresa, empatía, respeto,  
autocontrol

### 1-4

#### **¿Cómo es el amor?**

Amor, afecto y amistad

#### **Evaluación**



1.1

## ¡Soy brillante!

Autoconcepto, autonomía, limitaciones, autoeficacia



### FINALIDAD

Aquí nos centraremos en la manera de ser de cada persona, en conocer las propias debilidades y limitaciones (autoconcepto), en la capacidad de mostrarse con independencia de las preferencias de la mayoría (autonomía) y en la habilidad de crear emociones positivas en circunstancias difíciles (autoeficacia).

La felicidad y el bienestar requieren aceptarse y gustarse pero, para ello, será necesario conocerse, tomar conciencia de las propias limitaciones, saber convivir con ellas y, además, ser capaz de mejorar el estado emocional transformándolo positivamente.

Hay personas que no están contentas con nada, mientras otras disfrutan de cada momento. A veces no podemos cambiar nuestra realidad, pero sí podemos controlar cómo nos sentimos al respecto, y es precisamente la capacidad de saber generar un estado emocional satisfactorio lo que marca la diferencia.

### FOCO Y ACCIÓN

Con el objetivo de trabajar nuestra manera de ser y nuestros defectos, carencias y limitaciones realizaremos una sencilla dinámica en grupo. Imaginaremos o dibujaremos una línea recta entre dos puntos (pueden ser paredes, árboles) y, en un extremo, colocaremos un cartel que signifique «muy de acuerdo» y, en el otro, el cartel de «nada de acuerdo» (podemos simplificar con «sí» y «no»). De lo que se trata es de responder sin palabras a las afirmaciones del maestro o de la maestra situándose en un punto de la línea más o menos cercano del extremo con el que nos identificamos.

#### **A** Muy de acuerdo o nada de acuerdo

Para practicar la dinámica comenzamos con afirmaciones sencillas, por ejemplo: mi comida favorita es la tortilla de patatas; odio ir a la piscina; me gustaría tener un gato; me daría miedo montar en camello; me gustaría viajar a la luna; me encanta el ballet; etc. Al escuchar cada afirmación los niños y las niñas se sitúan en un punto concreto de la línea y, rápidamente, tenemos una instantánea sobre el sentir del grupo en esas cuestiones. Aprovechamos esta primera fase del juego para remarcar que cada cual debe dar su respuesta con independencia de la de las demás personas, porque no hay respuestas buenas o malas, ni mejores o peores, ni de niños o de niñas, ni de valientes o cobardes.

A continuación, entramos en temáticas más personales: me cuesta acabarme la comida; me cuesta levantarme; me cuesta escribir; me cuesta estarme quieta; me suelo ensuciar; me suelo pelear; en casa me tienen que reñir mucho, se me olvidan las cosas; tengo la habitación desordenada, soy muy alegre, soy muy vago, soy muy antipática, soy miedoso, todo el mundo me quiere (a la hora de responder es lo mismo que «nadie me quiere»), otros niños y niñas son más listos que yo (guapos, fuertes, simpáticas), etc. En esta ocasión, después de cada pregunta daremos la palabra a tres personas, con el ánimo de conocerlas mejor: la persona que esté más próxima a «muy de acuerdo», una que esté en la posición central y la que esté en «nada de acuerdo» y les pediremos que nos expliquen su respuesta.

Acabamos el juego concluyendo que nadie es perfecto, pero ¿las personas podemos cambiar cómo somos? ¿se puede cambiar todo? Esperamos que respondan esta última pregunta posicionándose sobre la línea y escuchamos la opinión de otras tres personas, seguramente surgirán razonamientos muy variados:

- Sí se puede, yo antes me mordía las uñas y ahora ya casi no lo hago.
- Todas las personas cambian, aunque no quieras, un día te haces viejo.
- Depende, si te atropella un coche y te mata ya no puedes cambiar más.
- Si quieres cambiar el color del pelo puedes hacerlo.
- Si quieres ser más fuerte que nadie tienes que entrenarte.
- Si quieres volar como un pájaro no puedes.
- Si quieres tener un amigo te lo tienes que ganar.
- Si quieres conducir un coche ahora mismo no puedes.
- Si quieres ser alto te puedes poner tacones.
- No se puede cambiar los años que tienes.
- Si estás triste puedes ponerte alegre.
- Si sonríes mucho te ves más guapo.
- Si quieres viajar al pasado o al futuro para ver cómo serás no puedes.

### B Cortometraje *El regalo*

Agradecemos todas las contribuciones e invitamos a ver un cortometraje que lleva por título *El regalo* (J. Frey)\*.

La primera secuencia muestra a un niño malcarado enganchado a un juego electrónico y a la madre que vuelve del trabajo y le da un regalo. El niño, que ni siquiera se molesta en dejar de jugar para saludar a su madre, siente curiosidad por lo que hay dentro de la caja y se decide a abrirla. Entonces, un simpático perrito le salta encima y empieza a lamerle la cara, pero de repente, el niño observa que al perrito le falta una pata y lo rechaza asqueado y ofendido, no quiere saber más de él.

Sin embargo, el perrito vuelve alegre para jugar con el niño persiguiendo incansablemente una pelota y meneando la cola muy feliz. Al final, el niño deja la videoconsola, se levanta y sale con el perrito a pasear. Es entonces cuando advertimos que el niño es cojo y anda con muletas.

### C Comentario y conclusiones

Dedicamos unos minutos al intercambio de impresiones en parejas o grupos. Luego preguntamos ¿qué podemos aprender de este cortometraje? ¿qué le enseña el perrito al niño? Seguramente, los niños y las niñas advertirán que la madre quiere mucho a su hijo, que le sabe mal verlo tan triste y solo todos los días y, en vez de reñirle, busca una solución que lo haga cambiar. En el fondo, sabe que el niño sufre, pero confía en que es fuerte y puede superar su malestar. También verán que el perrito tiene el mismo problema que el niño, pero al contrario que él, aprovecha para correr, saltar, divertirse, hacer amigos y está feliz con su vida. No se pasa el día compadeciéndose y como no puede cambiar el hecho de que le falte una pata, cambia la manera en que se lo toma, sus sentimientos.

A la hora de sacar conclusiones diremos: el perrito es cojo, lindo, simpático, alegre, juguetón, amistoso, divertido, gracioso, cojo... del mismo modo, todas las personas somos muchas cosas, yo misma soy: gordita, bajita, miope, lista, buena, trabajadora, chistosa, buena dibujante, estupenda cocinera, gran nadadora, conductora, cariñosa, valiente, etc.

### D Brillibrilli

Vamos a imaginar que cada uno y cada una somos un sol con muchos rayos brillantes. En medio de la hoja pintaremos el centro del sol. Luego, en tiras de papel que habremos cortado de antemano para representar los rayos del sol, las niñas y los niños escribirán una característica sobre su modo de ser con relación a su aspecto físico, capacidades, cualidades, gustos... pero ya hemos dicho que nadie es perfecto, hay cosas que no nos agradan y hemos de saber vivir con ellas. Entonces es cuando hemos de poner un poco de brillibrilli en nuestra vida. Cuando alguien quiera poner una de sus

limitaciones (algo muy difícil de cambiar) en un rayo de sol nos lo dice y le preguntaremos cómo hace (o lo pensaremos juntos) para superar esa situación y tratar de ser feliz a pesar de todo. Luego, untaremos de barniz ese rayo de sol y le añadiremos purpurina, lentejuelas, estrellitas... para que brille mucho.

Otra opción, quizás más simbólica, consiste en crear un sol por grupos, representando los rayos con nuestras manos en amarillo, rojo o naranja si las frotamos con ambos colores. En cada dedo pondremos nuestras características y donde escribamos una limitación añadiremos el brillibrilli. A las maestras y maestros nos tocará ayudar con la escritura y con las posibles fórmulas para encajar las limitaciones. Por ejemplo:

- Murió mi abuela y la echo en falta.
- Mi papá se marchó de casa.
- Al acabar este curso me iré a vivir a otra ciudad y me separaré de mi mejor amigo.
- Tengo una enfermedad en los ojos que me molesta mucho, por ahora no se me cura.

O tal vez, surjan situaciones menos trascendentes (las admitiremos, pero a lo mejor les echaremos menos purpurina):

- Se pinchó mi balón de la suerte y ahora me cuesta marcar goles.
- Tengo que comer coliflor todos los martes para cenar y me da mucho asco.

Entre las formas de convivir con nuestras circunstancias, esperaremos a que los niños y niñas den sus propias ideas, o a que consulten con otras compañeras y compañeros. Si no surge nada, podemos proponer varias alternativas: tener una fotografía de la abuela para mirarla de vez en cuando, hablarle con nuestra voz interior, recordar momentos bonitos con ella, utilizar las videoconferencias para hablar con las personas que están distantes, pensar en reunirse durante las vacaciones, escribirse cartas, seguir el tratamiento que nos aconseje el médico, desarrollar otros sentidos, etc.

## FELICIDAD Y BIENESTAR

En propuestas como ésta es donde el tacto y el contacto por parte de los y las docentes resultan imprescindibles. Pondremos atención en aquello que manifiesta cada persona del grupo y procuraremos hacerle un seguimiento, ya que habremos profundizado bastante. Deberemos tener una buena preparación y un estado de ánimo excelente para realizar el mejor acompañamiento. *Max, el artista* (M. Deuchars), *Cuando las niñas vuelan alto* (R. Díaz Reguera), *No como todos* (R. Biddulph), o *Cocodrilo se enamora* (D. Kulot) estarían entre los libros para acompañar estas reflexiones.

\* Disponible en Youtube: <https://youtu.be/x5XTG6LE-08>

1·2

## Ranas saltarinas

Autoestima, respeto, autodeterminación, eficiencia



### FINALIDAD

Exploraremos la autoestima y la importancia que tiene conocerse bien para poder conseguir lo que se desea en la vida. La autoestima genera sentimientos de compromiso consigo, seguridad, confianza y libertad que dan tranquilidad a la persona y al entorno. Una autoestima sana es la base para el bienestar y de la autodeterminación a la hora de fijarse metas y luchar por alcanzarlas, dando valor y sentido a lo que emprendemos e incrementando nuestra eficiencia.

Una autoestima alta no requiere grandes capacidades ni cualidades, sino que exige considerarse un ser humano valioso y digno de amor y cariño.

### FOCO Y ACCIÓN

En esta ocasión organizaremos un concurso de ranas saltarinas en la arena o en colchonetas finas. Pondremos marcas o conos para poder medir fácilmente la longitud de cada salto y acordaremos si se puede tomar carrerilla o no. También nombraremos dos jueces, preferentemente hábiles matemáticos.

#### A Ranas saltarinas

Antes de saltar, cada persona señala la marca hasta donde piensa que va a llegar (expectativa) y el juez del «antes» lo anota. Luego pega el salto y el juez del «después» escribe en la misma hoja la marca donde realmente ha llegado. Para calcular los puntos, los jueces cuentan un punto por la distancia realmente alcanzada (número de conos o marcas) y efectúan la diferencia entre lo que pensaba saltar y lo que en realidad saltó y anotan el resultado como «penalización». Para averiguar el resultado final (total) quitan a los puntos conseguidos los puntos de penalización.

NOMBRE	ANTES	DESPUÉS	PUNTOS	PENALIZACIÓN	TOTAL
Anita	7 conos	4 conos	4 puntos	3 puntos	1 punto
Jonás	1 cono	5 conos	5 puntos	3 puntos	2 puntos
Megan	3 conos	3 conos	3 puntos	0 puntos	3 puntos

Después de la primera ronda comentamos que las personas que piensan que van a saltar mucho y luego saltan menos, deben aprender a calcular mejor, fijarse en cómo son sus piernas, el calzado que llevan, si están entrenadas, etc. Por otro lado, cuando alguien piensa que saltará poco y luego llega más lejos, debe aprender a confiar más en sus capacidades, recordar otras veces en que haya saltado bien o ejercicios parecidos. Quienes lo han clavado demuestran que saben calcular y confiar en sus capacidades o que son buenos estrategas, porque eligen una distancia que pueden alcanzar, van a lo seguro.

#### B Con el máximo respeto

Para trabajar la autodeterminación mostraremos la popular viñeta donde a todos los animales, sin atender a cómo son, se les exige lo mismo. Lo que nos interesa, no es realizar una crítica del sistema educativo o sacar la conclusión de que es el sistema el que debe adaptarse a cada persona. Lo que pretendemos es generar una conversación acerca de cómo las distintas cualidades ofrecen distintas posibilidades. Es por esto por lo que las personas colaboramos las unas con las otras, para entre todas poder progresar y lograr metas valiosas para la humanidad. Además, hemos de tener bien presente que, cada una de nosotras, en algunas cosas vamos bien y en otras no. Esto no nos sirve de disculpa para rendirnos, nos sirve para no desanimarnos cuando nos toca hacer algo que no nos sale bien porque mientras tengamos ánimos ¡lo seguiremos intentando! Lo que es seguro es que quien no lo intenta jamás lo logra ¿no es cierto?




#### Nuestro sistema educativo

Todos son genios, pero si juzgas a un pez por su habilidad para trepar árboles, vivirá toda su vida creyendo que es estúpido.



**C Planes de futuro**

Igual que en el juego de las ranas saltarinas efectuaremos una previsión sobre aquello que pensamos que podemos lograr en la vida y lo que consideramos que no está a nuestro alcance. En el futuro sabremos si hemos acertado de pleno o no.

PLANES DE FUTURO	SÍ	NO	TAL VEZ
 • Leer un libro de 50 páginas			
 • Viajar a la luna			
 • Cruzar la piscina grande por debajo del agua			
 • Tener hijos e hijas			
 • Descubrir una vacuna que salve a la humanidad			
• ...			

En una hoja como la anterior propondremos planes de futuro que pueden ser a corto plazo (logros para este año), a medio o a largo plazo y más o menos realistas, ya que estamos estimulando con la capacidad de cada persona de luchar por sus sueños y sentirse capaz de perseverar en sus metas por lejanas e inalcanzables que parezcan. Seguramente, lo más interesante será descubrir qué metas se ponen los niños y niñas y generar un espacio para compartir sus reflexiones.

También es fácil de imaginar esta actividad con todo el grupo, donde podría ser de gran utilidad para planificar las metas de la semana y valorar luego si hemos cumplido con las previsiones. Además, obtenemos información muy útil sobre las expectativas y apoyos que van a ser necesarios y merece la pena incorporar metas a propuesta del grupo.

Cuando sabemos hacia donde nos dirigimos solemos ser más eficientes porque orientamos nuestros esfuerzos en esa dirección.

En el momento de valorar los logros, lo importante será descubrir dónde fallamos y volverlo a intentar

NOMBRE	PLANES PARA LA SEMANA			
	ACABAR EL PROYECTO	APRENDER EL POEMA	ORDENAR LA CLASE	PORTARME BIEN
MAGDA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SORIN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ADIRANE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TIAN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**OPCIÓN 1:** SÍ TAL VEZ NO

**OPCIÓN 2:** No puedo hacerlo / Quizás pueda / Intentaré hacerlo / Puedo hacerlo / Lo haré / Lo estoy haciendo / ¡Lo he conseguido!

insistentemente hasta lograrlo. Y, por supuesto, alegrarnos por nuestros éxitos y, quizás, atrevernos con metas más difíciles.

**FELICIDAD Y BIENESTAR**

Ayudamos a mejorar la autoestima cuando:

- Pedimos la opinión de las niñas y los niños y les escuchamos atentamente.
- Confiamos en sus capacidades y les damos responsabilidades.
- Sopesamos conjuntamente una situación y tenemos en cuenta su punto de vista.
- Les valoramos sinceramente y expresamos de manera concreta qué nos gustó.
- Demostramos nuestra aprobación por su manera de ser, incluso sin palabras.
- Nunca les etiquetamos, menospreciamos o ignoramos.
- Les ayudamos a autoevaluarse y a averiguar si pueden alcanzar lo que desean.
- Les mostramos alternativas para manejar apropiadamente sus emociones.
- Damos importancia a la contribución individual a la buena dinámica del grupo.
- Entendemos los fallos (todo el mundo comete errores) y animamos a repararlos.
- Fomentamos la capacidad de iniciativa y la pluralidad de respuestas ante un hecho.
- Animamos a expresar las quejas de modo constructivo: diciendo qué nos molesta y cómo podría arreglarse.
- Alentamos a pedir ayuda y a prestarla cuando sea necesario.
- Nuestra actitud en el grupo es positiva y normalmente demuestra satisfacción.
- Individualmente, sonreímos, acariciamos, comentamos, escuchamos, felicitamos, llamamos la atención, etc. a cada persona del grupo demostrándole que es un ser humano único y lo mucho que nos importa.

Algunos libros sobre autoestima que podemos, si lo vemos necesario, recomendar y trabajar con quienes pensemos que puedan necesitarlo serían: *Casi* (P.H. Reynolds), *El punto* (P.H. Reynolds), *¡Soy una niña!* (Y. Ismail), *Martín Gris* (Z. Aguirre), *Gato rojo, gato azul* (J. Desmond), *Malena Ballena* (D. Cali y S. Bougaeva), *Yo voy conmigo* (R. Díaz Reguera), o *El elefante encadenado* (J. Bucay).

1.3

## Estamos contigo

Reconocer y expresar la felicidad, la rabia y la sorpresa, empatía, respeto, autocontrol



### FINALIDAD

El objetivo de esta propuesta es observar los sentimientos, tomar conciencia sobre cómo los expresamos, asociarlos a situaciones diferentes para cada cual y saber reconocerlos en nosotros y en las demás personas. Concretamente, exploraremos emociones complejas como la felicidad (positiva), la rabia (negativa) y la sorpresa (ambigua).

También practicaremos la empatía, el respeto y el autocontrol en la gestión emocional, ampliando el repertorio de regulación emocional para poder mantener relaciones sanas con el entorno.

### FOCO Y ACCIÓN

No es necesario realizar todas las actividades, porque puede ser que alguna se ajuste muy bien al grupo y consideremos preferible sacarle todo el jugo. Sin embargo, cada propuesta focaliza en un elemento distinto por lo que ayuda a conocer mejor a las niñas y a los niños y a generar oportunidades de practicar sus capacidades emocionales.

La primera actividad será conocernos a través de los ojos de nuestros compañeros y compañeras. Generalmente, suele haber diferencia entre cómo creemos que somos y cómo nos perciben las personas del entorno. Así, alguien que piensa que es prudente da la impresión de ser aburrido, quien sonrío por pura timidez aparenta ser dulce, etc.

La segunda actividad tiene por objetivo detectar nuestro estado de ánimo identificando pensamientos y sensaciones corporales y practicar el respeto y la empatía con las demás personas.

La tercera actividad consiste en revisar qué sabemos de la felicidad, la rabia y la sorpresa y cómo las manejamos (autocontrol) mediante una conversación seguida de una dinámica.

#### A Palabras para hablar de cómo son las personas

No nos referimos al aspecto físico, sino al estado emocional. Antes de comenzar efectuamos una lluvia de ideas y anotamos el vocabulario a la vista de todo el mundo, o repasamos el póster de emociones que usamos normalmente.

Dependiendo del grupo, dedicaremos más o menos tiempo a esta actividad profundizando en el debate,

matizando, barajando un registro léxico rico y observando cómo interpretamos las expresiones emocionales de distinto modo. También se pueden preparar de antemano etiquetas con los nombres de algunas de estas emociones (o todas), repartirlas y ver de emparejar las etiquetas con las caras. Lo que nos interesa es mantener una buena conversación acerca del universo emocional.

Aquí, sugerimos la posibilidad de recurrir a una imagen y, entre todos y todas, poner el nombre a cada expresión, por ejemplo: furia o rabia, enfado, asco, tristeza, aburrimiento, sorpresa, frustración, pena o celos, indignación, desconcierto, felicidad, desánimo o envidia, nerviosismo o excitación, desagrado, superioridad, maldad, locura, satisfacción, alegría, timidez, entusiasmo, desconcierto o cariño, odio, angustia, chifladura, miedo o temor.

#### B Así me ven mis colegas

Dividimos una hoja en cuatro partes y escribimos nuestro nombre en esos cuatro papeles que luego recogeremos y mezclaremos como si de una baraja de cartas se tratase. Repartiremos cuatro papeles al azar a cada persona, con la consigna de que nadie puede tener su nombre, si eso sucede, cambiamos por otra carta.











Acto seguido, en el anverso dibujamos lo mejor que podamos a la niña o niño de la carta que nos ha tocado y en el reverso escribimos cómo nos parece que es. Así, con las cuatro cartas. Cuando acabamos, entregamos cada carta a su destinatario o destinataria que puede estar de acuerdo o no con lo que le han escrito. Para alguien puede representar una subida de autoestima, mientras que, en otros casos, quizás se genere frustración.

Conviene remarcar dos cosas: que es importante gustarse a uno mismo o misma independientemente de lo que piensen otras personas y que si hay algo que no nos agrada lo podemos cambiar, ahora que ya sabemos que esa parte nuestra puede molestar y alejarnos de la gente.

#### C Escalera emocional

Las escaleras emocionales suelen construirse a gran tamaño en material duradero o plastificado y exponerse en una pared al alcance de las niñas y los niños, las hay en muchos formatos. También podemos recurrir a las fichas para trabajar las emociones disponibles en la página electrónica: <https://juegosinfantiles.bosquedefantasias.com/blog/fichas-reconocer-emociones>. Como siempre, lo más interesante es crear nuestros propios peldaños y personalizar la escalera.

Al lado, disponemos una pinza de madera donde habremos escrito nuestros nombres. La idea es colocar la

¡Hola!* ¿Cómo estás?	 MI CUERPO	 MI MENTE
 FURIA	Mi cuerpo está tenso, noto calor, aprieto los dientes y los puños. Estoy a punto de llorar, gritar y golpear.	Estoy fuera de mí, siento rabia y necesito expresarlo. Podría herir o perjudicar a mí o a otras personas.
 ENFADO	Mi corazón late muy deprisa, mi mandíbula está tensa y tengo el entrecejo fruncido.	Me siento muy mal, me duele y no puedo pensar con claridad. Quiero expresar cómo me siento.
 FRUSTRACIÓN	Mi cara está muy seria, con los labios apretados y respiro con fuerza.	No consigo lo que quiero y me siento a disgusto. Debería hacer algo, pero estoy a punto de rendirme.
 INCOMODIDAD	Me cuesta sonreír y noto que tengo poca energía.	Tengo malestar, hay algo que no me hace feliz o que me molesta. Estoy triste y siento intranquilidad.
 PREOCUPACIÓN	Mis ojos están a tristes, suspiro y me entran ganas de llorar o de gritar.	Hay algo que me corroe, siento ansiedad y nerviosismo. Puede que pronto me sienta muy mal.
 CALMA	Mi cuerpo está tranquilo y relajado y mi cara expresa serenidad.	Me siento bien, en paz, me gusta estar así, noto que disfruto más de las cosas y que todo me cuesta menos.
 ALEGRÍA	Noto energía positiva por todo el cuerpo y mis ojos y mis labios sonrían.	Me divierto, lo paso bien, me gusta cómo me va todo y tengo ganas de hacer muchas cosas.
 FELICIDAD	Mi cara expresa bienestar y satisfacción y sonrío a todo el mundo.	Estoy en el mejor momento de mi vida, me siento una persona afortunada ¡ojalá siempre fuese así!

pinza en la parte de la escalera donde nos situemos ese día. Obviamente, la maestra o el maestro también pueden tener su pinza. Una vez colocadas las pinzas sería interesante dar un margen para conversaciones informales donde practicar la empatía siguiendo un sencillo patrón y una norma:

#### Escuchamos con respeto y ponemos mucha atención No juzgamos ni damos ideas

1. Nombre de la persona a la cual nos dirigimos.
2. Me he dado cuenta de que...
3. ¿Quieres contármelo?
4. Te entiendo.
5. ¿Qué vas a hacer?
6. ¡Deseo que te vaya bien!

\*Estas pautas también pueden exponerse al lado de la escalera, invitando a charlar distendidamente y con naturalidad sobre cómo se siente cada persona, lo cual ejerce un efecto benéfico. Por supuesto maestras y maestros participamos y observamos.

#### **D** La felicidad, la rabia y la sorpresa

Sería interesante dividir el grupo en tres para que cada uno se encargase de estudiar una sola emoción. Las preguntas para indagar podrían ser:

- ¿Cuándo estamos felices, rabiosos (furiosos) o sorprendidos? (ejemplos concretos).
- ¿Nos gusta sentirnos así? ¿Qué notamos? (la sorpresa puede ser agradable o desagradable, la felicidad es una emoción positiva y la rabia es negativa).

Luego, cada grupo prepara algo para el resto de la clase relacionado con «su» emoción.

#### • El túnel de la felicidad

El grupo piensa cosas agradables, palabras bonitas y de ánimo para decírselas en voz muy suave a sus compañeros y compañeras. Montan un pasillo, de pie unos enfrente de otros e invitan al resto de niños y niñas a

pasar por el túnel y, así que lo hacen, van diciéndoles: guapo, simpático, eres el mejor, excelente, te quiero mucho, eres maravillosa, etc.

#### • ¡Sorpresa!

El grupo improvisa una breve actuación para sorprender agradablemente al resto. Puede ser una sesión de chistes, una canción, un baile, un juego de magia, etc. Se trata de advertir que somos capaces de sorprender positivamente a las personas que nos rodean creando momentos de alegría y bienestar a nuestro alrededor.

#### • Frasco de la calma

El grupo monta un taller, tipo cadena de montaje, para construir frascos de la calma inspirados en la pedagogía de María Montessori. Se necesitan botellines de agua vacíos, con su tapón y sin rastros de la etiqueta, agua, jabón, pegamento, purpurina, estrellitas brillantes, confeti hecho con hojas de plástico transparente y una silueta también recortado en plástico transparente (pez, barquito, sol, luna, el símbolo del grupo). Se trata de llenar la botella con estos ingredientes removiéndolos bien y cerrarla con silicona. En momentos donde necesitamos controlar emociones fuertes, como la rabia, una opción es contemplar el frasco porque su efecto hipnótico puede ayudar a que nos serenemos. En vez de montar el taller, el grupo puede crear dos o tres frascos de la calma de uso colectivo.

### FELICIDAD Y BIENESTAR

Entre las lecturas recomendadas para continuar trabajando las emociones: *Hoy estoy enfadado* (C. Peñalver y N. Martínez), *Cinco minutos de paz* (J. Murphy), *El pirata de las estrellas* (A.D. Arrayás), *Esto no es una selva* (S. Isern y N. Bonilla), *Soy el mejor* (L. Cousins), *La paloma necesita un baño* (M. Willems), *El papá de Tesla no quiere* (A. Mendel-Hartvig y C. Röstlund), *Un día diferente para el seños Amos* (P.C. Stead).

1.4

## ¿Cómo es el amor?

Amor, afecto y amistad



### FINALIDAD

La educación emocional puede impulsarse de manera preventiva para evitar conductas negativas, de forma correctiva para erradicar aquellas conductas que consideramos perniciosas o de modo proactivo practicando aquellas emociones y sentimientos que queremos encontrar a nuestro alrededor.

Las emociones y sentimientos funcionan por familias donde se agrupan estados emocionales similares. Así, en el espectro emocional del amor, también se encuentran la aceptación, la cordialidad, la confianza, la afinidad, la devoción, el enamoramiento, la amistad, la amabilidad, la entrega, el altruismo, etc. El amor se expresa con lenguaje verbal y no verbal y con la manera de comportarse con las personas queridas.

El amor crea vínculos afectivos fuertes con otras personas y nos ayuda a crecer sanos y sanas, trae a las relaciones bienestar porque hacemos cosas para que la otra persona se sienta bien: la ayudamos, la escuchamos, hacemos cosas con ella y le decimos que la queremos. Cuando queremos a alguien buscamos intencionadamente su felicidad.

Nos interesa que los niños y las niñas descubran el amor en lo cotidiano, en los gestos afectivos más simples, en el agrado con que hacemos tareas que no nos gustan para otras personas, en la capacidad de renuncia, en pasarlo bien estando juntas, en evitar que sufra o se haga daño, o en compartir nuestras inquietudes.

### FOCO Y ACCIÓN

Comenzaremos explorando qué es el amor escuchando un cuento con este mismo título, luego penderemos velas simbolizando nuestras personas queridas, subiremos al tren del amor y construiremos nuestro propio comecocos.

#### A ¿Qué es el amor? (D. Cali y A.L. Cantone)

En la siguiente página electrónica encontramos una narración audiovisual de esta historia que cuenta cómo una niña que quiere enterarse bien de lo que es el amor les pregunta a las personas de la familia: <https://www.youtube.com/watch?v=wdExBfvY-nQ> Sucede que cada una le dice algo distinto.

Conversamos acerca del cuento y, luego, preguntamos si podríamos convertirnos en periodistas para averiguar un poquito más. Si lo vemos conveniente,

escuchamos otra vez el cuento para tomar nota de las preguntas que debemos hacer. Como explica el cuento: sabemos lo que es el amor cuando lo experimentamos.

#### B Periodistas del amor

La historia nos da pie a convertirnos en periodistas y formular las mismas preguntas que hace nuestra protagonista a un par de familiares o personas a quienes deseamos encuestar. Doblamos una hoja por la mitad y en cada una escribimos: NOMBRE y RESPUESTA.

Luego, leemos todas las hojas o damos las respuestas de viva voz. Seguramente concluiremos que el amor es querer a otra persona que puede ser tu pareja cuando ya eres mayor, o tu familia, o tus amigos, o todos los seres humanos, ya que todas las personas somos merecedoras de amor y podemos darlo y recibirlo. También cuentan las mascotas, el amor al trabajo bien hecho, los *hobbies*, etc.

Comentaremos que las emociones como el amor, el afecto, el cariño, la amistad y la amabilidad son muy importantes en nuestras vidas y las damos y recibimos sin esperar nada a cambio y libremente, lo que significa que cuando alguien nos quiere podemos decirle que también le queremos o que no nos sentimos igual.

#### C La llama del amor

Para esta actividad necesitamos una vela alta (una vela) por persona y varias velas bajas de las que se venden en paquetes grandes. Realizaremos esta dinámica en silencio o con música suave. Explicaremos que el amor es como una llama que enciende los corazones de otras personas dándoles calor y haciendo que se sientan muy bien. Lo más bonito es que una misma vela puede encender montones de corazones, eso significa que puede querer a muchas personas antes de apagarse definitivamente.

La vela nos representa a nosotros y a nosotras y las velas pequeñas a personas queridas. En silencio, la maestra o maestro con su vela prenderán el resto de las velas y cada persona, a su vez, encenderá con su llama las velas pequeñas pensando en sus seres queridos (tres o cuatro que habremos repartido antes). Apagaremos la vela para poder seguir dando amor durante mucho tiempo y pensaremos en las personas que queremos viendo arder las llamas.

Si deseamos dar mayor importancia a esta actividad, podemos hacer un taller de velas donde fabricaremos la nuestra de manera personalizada

**D El tren del amor**

Se trata de un juego divertido para repartir besos, abrazos y caricias. Si prevemos que alguien puede mostrarse reticente a las muestras de cariño, entonces añadimos las cosquillas al repertorio.

Una persona es la máquina del tren, se detiene delante de quien ella desea y le pregunta: ¿beso, abrazo, caricia o cosquillas? La otra elige, supongamos, abrazo, con lo que la máquina la abraza. Luego se incorpora al tren tomando el lugar de la máquina y quien comenzó el juego se agarra detrás como si fuese un vagón. La nueva máquina para donde le apetece y se repite el ritual, hasta que todo el mundo ha sido máquina y la locomotora ya tiene un montón de vagones.

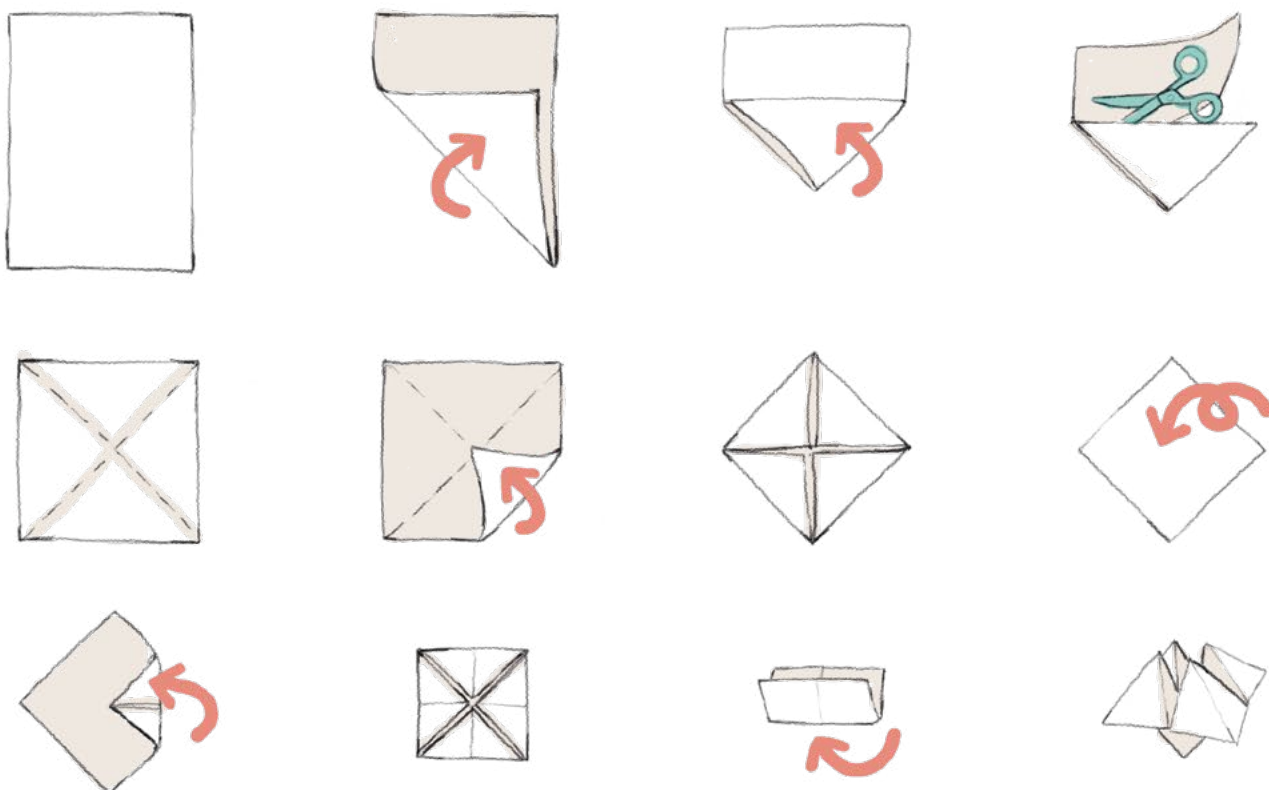
**E El comecocos del amor**

Podemos acabar fabricando un comecocos de papiroflexia que cada persona podrá decorar como quiera: corazones de distintos colores, flores, velas, etc. Debajo de cada pestaña puede dibujar lo que ella ofrece en señal de amor: un beso en la mejilla, un abrazo, una caricia, una palabra dulce, una sonrisa, compartir algo, cantar una canción, bailar, dar un paseo, etc.

**FELICIDAD Y BIENESTAR**

Después de esta sesión, conviene observar comportamientos dirigidos al bienestar común y decir «eso podría ser amor» o cualquier otra frase por el estilo. Así descubriremos que en el día a día estamos rodeados y rodeadas de mucho amor: cuando alguien recoge una pelota del suelo para que nadie tropiece, limpia a fondo los pinceles para que pinten mejor, muestra empatía a quien trae el semblante triste... Y, por supuesto, el día de San Valentín se puede celebrar con tarjetas postales para no olvidarnos de decirles a las personas que las queremos.

Algunas historias para conocer más sobre el amor pueden ser: *El amor y la amistad* (O. Brenifier y J. Després), *La chistera enamorada* (M. Martos), *Te quiero tanto* (M.C. de la Torre), *Me haces feliz* (S. Prasadam-Halls y A. Brown), *Te quiero noche y día* (S. Prasadam-Halls y A. Brown), *El dragón frío* (A. Guerrero y A. Guerrero), *La máquina de fabricar besos* (A. de Lestrade y Ch. Cottreau), *Todos sois mis favoritos* (S. McBratney y A. Jeram), o *La gran fábrica de las palabras* (A. de Lestrade y V. Docampo).







## Evaluación

Al acabar cada carpeta sugerimos la realización de un grupo focal como forma rica y rápida de tomar el pulso al progreso emocional del alumnado. Porque con una selección de 8 niños y niñas elegidos al azar basta para hacernos una idea acerca de lo que va calando o de lo que se nos ha quedado en la superficie. Al mismo tiempo, el grupo focal sirve para valorar nuestra intervención y gestión emocional y nos da pistas para que podamos mejorar.

Confeccionamos el guion para la conversación con una media docena de preguntas del tipo:

- ¿Qué pasa cuando nos damos cuenta de que algo de nosotros y nosotras no nos gusta o hay algo que no se nos da bien?
- ¿Cómo escuchamos a otras personas cuando nos cuentan cómo se sienten?
- ¿Normalmente, calculáis bien lo que podéis conseguir, vuestras metas?
- ¿Cuál fue la última vez que te sentiste feliz? ¿rabia? ¿sorpresa?
- Entre todos y todas, ¿podemos poner dos ejemplos de sorpresas negativas y dos de sorpresas positivas?
- ¿Cómo notamos que estamos furiosos o furiosas? ¿Cómo os calmáis vosotros y vosotras?
- ¿Qué es el amor?
- ¿Alguien quiere añadir algo más?

Como alternativa (o complemento) proponemos responder al siguiente cuestionario en parejas. Aun así, uno responde en azul y el otro en rojo, no hace falta coincidir. El cuestionario puede dictarse oralmente y dar un tiempo de debate antes de marcar la respuesta.

Poned una cruz en el lugar de la línea que mejor represente si estáis muy de acuerdo o nada de acuerdo:

1. Otros niños y niñas son mejores que yo.



2. Me rindo con facilidad.



3. Reconozco cuando estoy feliz.



4. Reconozco cuando tengo rabia.



5. En mi vida hay mucho amor.



6. Demuestro a otras personas que las quiero.



7. Escucho con respeto y sin interrumpir.



8. Sé calmarme.



9. Creo que conseguiré lo que me proponga en la vida.



10. Pienso que es interesante saber más sobre nuestras emociones y sentimientos.







**2**  
carpeta

Cohesión de grupo,  
pertenencia y cuidado  
mutuo



# 2

carpeta

## Cohesión de grupo, pertenencia y cuidado mutuo

### 2-1

#### **El supermercado de la amistad**

Cohesión de grupo, creatividad, sentido del humor, proactividad

### 2-2

#### **Aventura en el castillo**

Cohesión de grupo, cooperación, creación de emociones positivas, aceptación de dificultades, resiliencia

### 2-3

#### **Lluvia de corazones**

Pertenencia, agradecimiento, altruismo, felicidad

### 2-4

#### **El mejor día**

Cohesión de grupo, participación, diversidad, evaluación

#### **Evaluación**

2.1

## El supermercado de la amistad

Cohesión de grupo, afirmación, inclusión



### FINALIDAD

Entre las muchas estrategias de cohesión de grupo no deben faltar la creatividad, el humor y la diversión. El objetivo de esta propuesta es que los niños y las niñas entiendan que, además de conocerse y valorarse, deben sacar partido de sus fortalezas y estar disponibles y accesibles para crear lazos de apoyo y amistad.

A veces nos preocupan las personas más «movidas», mientras que las más «grises» nos pasan desapercibidas y acabamos dedicándoles menos atención. Sin embargo, una persona que se encierre en sí misma se convierte en una desconocida, con lo cual, no sabemos qué preocupaciones o qué tesoros alberga. Todo el mundo debería comprender qué le espera en el grupo, se le necesita y debe estar, aportando y participando activamente.

Aunque lo más expeditivo es, sin lugar a duda, ocuparnos de que nadie quede aislado o aislada buscando quien se siente con esa persona, forzando que cuenten con ella a la hora de jugar o dándole ciertos privilegios, esta actitud protectora no es la que la va a animar a abrirse al grupo y a valerse por ella misma.

### FOCO Y ACCIÓN

La propuesta consiste en crear un supermercado de la amistad. Para hacerlo, cada persona debe escoger un producto: leche, huevos, garbanzos, detergente, jamón, pizza, escoba... cualquiera sirve y usarlo a modo de metáfora para «venderse». Una técnica apropiada podría ser el *collage*.

#### **A** Yo soy como un yogur

**Ejemplo 1:** Yo soy como un yogur de fresa, fresco, suave y dulce. Cuido muy bien de tu salud y te ayudo a ser fuerte. Aunque me tomes cada día ¡Nunca te cansas de mí!

**Ejemplo 2:** Yo soy como un bote de detergente, limpia, perfumada y burbujeante. Cuido muy bien de tu higiene y te ayudo a oler divinamente. ¡Te encantará jugar con mis burbujas!

Podemos variar la fórmula de venta como mejor veamos, pero la idea es destacar aspectos positivos de uno mismo o de una misma y ponerlos al servicio del grupo.

Luego, confeccionaremos los estantes de nuestro supermercado de la amistad y cuando alguien del grupo

necesite apoyo puede ir a ver qué producto le vendría bien en ese momento y acercarse a la persona que más le conviene.

### FELICIDAD Y BIENESTAR

Puede resultar interesante ver qué «productos» tienen más salida, el sentido del humor de que han hecho gala las niñas y los niños, las características que subrayan y su estrategia de «venta» que, de manera indirecta, proporciona bastante información sobre cada cual y sobre las necesidades y valores del grupo.

También cuando se acerquen las familias a la escuela, el estante del supermercado puede dar pie a comentar de manera distendida cuestiones personales que, a veces, son delicadas de abordar.

Y sobre todo, impulsaremos a quienes necesitan confianza para pasar a ocupar el lugar que les corresponde en el grupo, generando oportunidades para que se valgan autónomamente.





2 · 2

## Aventura en el castillo

Cohesión de grupo, cooperación, creación de emociones positivas, aceptación de dificultades, resiliencia



### FINALIDAD

Se trata de pasar un buen rato en grupo y de superar retos cooperando. No es necesario realizar todas las actividades que se proponen, aunque sería muy divertido completar la aventura. Si no se logra llegar al final al primer intento no pasa nada, otro día se vuelve a comenzar por el principio de manera que los niños y las niñas ya dominen algunas pruebas y puedan enfrentarse a la aventura con mayor confianza y menor frustración. No buscamos el éxito fácil.

Por otro lado, el final de la aventura no es el esperado. A veces sucede que a pesar de haber puesto todo de nuestra parte las cosas se tuercen, con lo que nos tocará asumir la situación y aprender a generar emociones positivas que nos permitan vivir con alegría, a pesar de todo.

La resiliencia no es una característica que nos viene dada, sino que se ha de construir para poder integrar en nuestra vida dificultades, reveses y problemas que nos superan. Para resistir y seguir adelante en situaciones traumáticas, necesitamos adoptar actitudes positivas y mantener una esperanza realista que nos ayude a recuperarnos y a salir más fuertes de la situación.

### FOCO Y ACCIÓN

#### A La fuga del castillo

Formamos grupos de 5 niños y niñas y 4 aros en total. El objetivo es huir del castillo a través de un largo túnel que han excavado desde la mazmorra hasta el bosque.

Cuatro personas sostienen los aros en posición vertical y con poca distancia entre ellas, la quinta anda a gatas por dentro de este túnel. El reto consiste en recorrer el trayecto que indiquemos siempre dentro del túnel, de manera que quienes sostienen el aro, una vez el compañero o compañera ha pasado por dentro, deben correr a situarse delante rápidamente. Y así tantas veces como sea necesario hasta salir a la luz.

Al finalizar el recorrido les espera una desagradable sorpresa.

#### B El foso de los cocodrilos

Recogemos los aros y los distribuimos por la sala. Explicamos que el castillo está rodeado por un foso lleno de cocodrilos y que deben cruzarlo a nado. Mientras suena la música, los cocodrilos duermen, pero al parar

la música, el Gran Cocodrilo sale a desayunar y han de buscar refugio en las piedras del río (aros), cuidando que no sobresalga ninguna parte de su cuerpo porque el cocodrilo está hambriento.

A cada ronda eliminamos algunos aros. En principio, damos tiempo a que todo el mundo se salve y, cuando ya quedan pocos aros y muchas personas dentro de cada uno, se produce algo inesperado que les puede salvar. ¡Al fin, un golpe de suerte!

#### C El puente levadizo

En el castillo se han dado cuenta de la fuga y todo el mundo sale en su persecución. Tienden el puente levadizo y a nadie se le ocurre mirar al foso de los cocodrilos ¿para qué? ¡nunca nadie ha salido vivo de allí! Es el momento de aprovechar para huir por el puente, pero con cuidado, ya que los cocodrilos siguen con hambre de carne fresca.

Añadimos más aros en medio de los que ya tenemos para simbolizar el puente. Deberán utilizar distintas estrategias para pasar de un aro a otro ya que el puente es viejo y le faltan tablas.

Una vez cruzado el puente ya llegan al bosque, pero allí les esperan algunos peligros.

#### D El bosque

Una vez en el bosque, formamos nuevamente el grupo inicial de 5 personas y, esta vez, con 5 aros que depositamos en el suelo de modo que se toquen entre sí y una persona dentro de cada aro.

Contamos que han caído en una trampa de cazadores y que solamente podrán liberarse siguiendo las consignas. Por ejemplo: tocar algo de color azul (sin salir del aro pueden tocarse, ayudar a alguien para que llegue), tocar algo de color blanco, tocar hombro con hombro, tocar rodilla con rodilla, etc.

Una vez lo han logrado estalla una gran tormenta, con gran estrépito de truenos y rayos, por lo que tendrán que buscar refugio en la cueva más cercana.

#### E La cueva

Las niñas y los niños de cada grupo forman un corro agarrándose por las manos. Pedimos a una pareja que se suelten por un momento y colgamos un aro entre sus brazos. Si quieren entrar en la cueva deben pasar todas y todos por dentro del aro sin soltarse.

Cuando el aro vuelve al punto inicial significa que lo han logrado. Aunque ¿y si la cueva está habitada?

**F La serpiente**

Cada grupo de 5 forman un corro (pueden agarrarse o no) y les ponemos un aro que sostienen entre todos y todas en la cabeza. Resulta que la cueva pertenece a una serpiente muy vieja y venenosa que, por suerte, se pasa la mayor parte del tiempo durmiendo. Como está enroscada, la llevamos en la cabeza con gran sigilo al punto indicado. Cada vez que cae debemos recogerla inmediatamente con gran cuidado de no despertarla, mejor moverse pasito a pasito, muy lentamente.

Al fin nos libramos de la serpiente, cuando notamos que los animales del bosque huyen espavoridos ¿por qué?

**G El volcán**

La tierra tiembla y se ve una inmensa columna de humo en el cielo y, acto seguido, se escucha una gran explosión y una lengua de fuego sale de la montaña. Solamente hay un sitio que nos puede proteger de una muerte segura y es...

¡El castillo! Con lo cual, a todo correr nos dirigimos al castillo donde, como era de esperar, nos aprisionan y devuelven a nuestra antigua mazmorra.

En grupos de 5 (por celdas) nos sentamos y comentamos la situación. ¿Cómo nos sentimos? ¿Qué pasará ahora? ¿Qué podemos hacer? Todos los comentarios son bienvenidos y los clasificaremos en dos listas: los que nos hunden y los que nos levantan.



- ¡Este juego no me gusta!
- ¡No hay derecho!
- ¡Qué injusticia!
- Yo no pienso jugar más.
- Pues a mí que me queme el volcán, me da lo mismo...
- Tanto esfuerzo para nada.
- Pues yo pienso quemar el castillo.
- ...



- ¡Casi lo hemos logrado!
- Al menos hemos salido un rato del castillo.
- Hemos demostrado que somos valientes.
- Si nos hemos fugado una vez, lo podremos hacer otra, pero mejor.
- Contra un volcán lo único que puedes hacer es salvar tu vida como sea.
- Igual si les pedimos educadamente a los del castillo que nos dejen marchar...

**H El burro y el pozo**

Narramos la conocida fábula del burro y el pozo: «Un día el viejo burro de un campesino cayó en un pozo. El animal, asustado, rebuznó fuertemente durante horas mientras el campesino trataba de averiguar qué podía hacer. Finalmente, el campesino pensó que el animal era ya demasiado mayor para darle un servicio útil y, además, el pozo estaba seco y necesitaba ser tapado de todas formas, por lo que realmente no valía la pena sacar al burro. Entonces reunió a unos vecinos para que le ayudaran. Todos cogieron las palas y empezaron a echar tierra para cubrir el pozo con el burro dentro.

El burro, en el fondo del hoyo empezó a darse cuenta de lo que estaba pasando, sintió un intenso miedo al percibir la cercanía de la muerte y rebuznó aún más desconsolado. Poco después, para sorpresa de todos, se tranquilizó, asumió su fin y se tumbó dejando que la tierra le cubriera lentamente. Tras unos minutos de tranquilidad, el burro abrió ampliamente los ojos y sonrió. Se incorporó pausadamente y se sacudió la tierra que le cubría el lomo y la cabeza. A medida que iba cayendo la tierra pudo ir dando pasos hacia arriba que lo acercaban a la deseada libertad. Pronto, todos vieron sorprendidos cómo el burro llegó hasta la boca del pozo, pasó por encima del borde, y salió trotando con más vitalidad que cuando era joven».

**FELICIDAD Y BIENESTAR**

Habrán muchos momentos en la vida del grupo en que necesitaremos afrontar adversidades y ese será el verdadero escenario donde poner a prueba las capacidades de resistir y volvernos protagonistas de nuestro bienestar y del de las personas que nos rodean. Algunas narraciones para tener a mano: *El talismán de Luna* (M. Dantagnan y J. Barudy), *Érase una vez, unos valientes* (J. Barudy y M. Dantagnan), *El mago de los pensamientos* (P. Horno y M. Sada), *Yo pienso, yo soy* (L. Hay), *Mapache quiere ser el primero* (S. Isern y L. Salaberría), *¡Qué rabia de juego!* (M. Martí y X. Salomó), *Sofía, la vaca que amaba la música* (G. De Pennart), *La niña que nunca cometía errores* (M. Pett y G. Rubinstein), *Así es la vida* (A.L. Ramírez y C. Ramírez), *Malina pies fríos* (D. Fernández y A. Borgia), *No soy perfecta* (J. Liao y B. Fiore), *No me han invitado al cumpleaños* (S. Isern y A. Serra), *Las jirafas no pueden bailar* (G. Andreae y G. Parker-Ress), *El viaje de Nora* (C. Oleby y J. Navarro), *999 ranas se mudan juntas* (K. Kimura y. Murakami), *71 ovejas* (P. Albo), *Después de la lluvia* (M. Cerro) o *Bogo quiere lotodo* (S. Isern y S. Wimmer).

2 · 3

## Lluvia de corazones

Pertenencia, agradecimiento, altruismo, felicidad

### FINALIDAD

En esta propuesta se aborda el sentido de pertenencia a la comunidad educativa contribuyendo a procurar el bienestar de todo el mundo de manera desinteresada.

La felicidad propia siempre va vinculada a la de las demás personas que nos rodean; por consiguiente, trabajar en el bienestar común es, también, una manera de sentirnos bien con nosotras mismas. Esta actividad va destinada a toda la escuela y es nuestra manera especial de dar las gracias a todas las personas con las que nos cruzamos diariamente y desearles lo mejor. La realizamos de forma prácticamente anónima, como un regalo secreto por el que no esperamos recibir ningún tipo de agradecimiento.

Además, cuidar del espacio común es tarea de todas las personas. Aprendemos a cuidar de nuestra escuela y comunidad del mismo modo que aprendemos a cuidar el planeta y la humanidad entera.

### FOCO Y ACCIÓN

Una instalación es un tipo de arte efímero, como la felicidad. La obra se crea para un espacio y un contexto definido, buscando el diálogo con el entorno y proporcionando experiencias a las personas que, normalmente, pueden interactuar con la obra. Las instalaciones admiten todo tipo de materiales y recursos: auditivos, visuales, reciclaje, madera, lana, objetos cotidianos, etc. y pueden ser simples de ejecutar o más laboriosas.

Un ejemplo, muy distinto de lo que aquí proponemos, sería *Guerrilla knitting* que realiza instalaciones urbanas con punto tejido a mano. Aunque, tal vez, algunas familias de la escuela se animarían a convertir nuestros espacios en lugares sorprendentes y emocionantes.

### A ¡Gracias escuela!

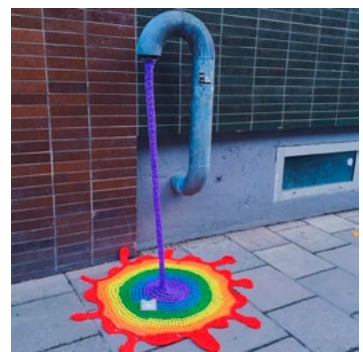
Comenzamos conversando sobre nuestra escuela y las muchas personas con las que nos cruzamos cada día. La comunidad educativa hace muchas cosas positivas por nosotros y nosotras y tal vez sería el momento de demostrar nuestro agradecimiento de un modo creativo y que haga feliz a todas las personas, al colectivo.

Corazones, estrellas, besos, palabras dulces, lazos de colores... cualquiera de estos elementos puede servirnos de inspiración para realizar una instalación en la escuela. Simplemente recortando una gran cantidad de corazones y ensartándolos en hilo de pescar (o tiras de otro material) puede dar lugar a una cortina de amor que, colocada en un lugar estratégico de la escuela, puede expresar nuestro amor a quienes crucen ese espacio. Evidentemente, la obra llevará su título.

Otra idea, podría ser, pensar en palabras dulces, bonitas, de ánimo, etc. y grabarlas en un fondo de música suave de modo que, al circular por ese espacio o sala, en silencio, disfrutemos de un maravilloso paisaje sonoro. Las visitas pueden concertarse o dejar la puerta abierta para que quien desee pasar por la experiencia pueda hacerlo siempre que así lo desee.

Por dar una tercera opción, se pueden distribuir estrellas con palabras de ánimo por todas partes (pasillos, puertas, patio, sillas), con la idea de que quien las encuentre se las puede quedar. Si empapelamos la escuela con nuestras estrellas por la mañana, con toda probabilidad por la tarde ya no quede ninguna porque habremos conseguido que lleguen a las manos y a los corazones de las personas de nuestra comunidad educativa.

Si lo vemos conveniente, podemos plantearnos una instalación permanente, como un mural en la pared, un photo call, un espacio chill out, un jardín zen o una escultura, entre muchos otros ejemplos en que un



grupo de la escuela, de repente, se preocupa por hacer felices al resto como agradecimiento por su presencia y acompañamiento a lo largo de los días.

### FELICIDAD Y BIENESTAR

Podemos seguir profundizando con historias reales de altruismo y solidaridad. Son interesantes el corto *Alcanzar*<sup>1</sup> o este otro<sup>2</sup>.

Entre los cuentos infantiles: *Gracias tejón* (S. Valery y J.R. Azaola), *El momento perfecto* (S. Isern y M. Somà), *Tren de invierno* (S. Isern y E. García), *Oso zamariposas* (S. Isern y M. Purchet), *Oh, oh, la pelota* (E. Roca y R. Bonilla), o *La mejor sopa del mundo* (S. Isern y M. Ferrero).

---

<sup>1</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=IW5JXZwCVw8>

<sup>2</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=aF4IMplHxfk>

2·4

## El mejor día

Cohesión de grupo, participación, diversidad, evaluación



### FINALIDAD

El objetivo de esta propuesta es descubrir qué significa, en nuestro grupo, «un buen día». Según la fuerza que le queramos dar a la actividad nos limitaremos a ponernos de acuerdo sobre cuál ha sido nuestro mejor día este curso, identificaremos el mejor día de cada mes o, incluso, de cada semana. Igualmente, podemos únicamente conversar sobre la cuestión o plasmar el resultado de algún otro modo.

Lo cierto es que solemos dedicar más tiempo a «los peores días» que a los mejores, con lo cual magnificamos su efecto negativo. Aquí nos proponemos dar visibilidad a nuestros aciertos y buenos momentos y sentirnos bien por lo que hemos logrado.

Observaremos la subjetividad a la hora de identificar un buen momento, lo cual nos servirá para trabajar la legitimidad de los distintos puntos de vista y la capacidad de argumentar las propias ideas sin necesidad de criticar las de las demás personas.

### FOCO Y ACCIÓN

Vamos a indagar sobre el mejor momento que hemos vivido en la escuela (este año, mes, semana). Nos sentamos en círculos de 5 o 6 personas, cerramos un momento los ojos y repasamos mentalmente las imágenes y los recuerdos sobre los buenos momentos compartidos. Cuando ya tenemos claro cuál ha sido nuestro mejor momento abrimos los ojos y esperamos a que el resto del grupo haga lo mismo, entonces nos organizamos para exponer los distintos puntos de vista.

#### A Primera ronda: exposición

La consigna para esta ronda es escuchar con atención, respeto e interés lo que cuenta cada compañero o compañera. La persona que habla debe decir solamente cuál es ese buen momento sin extenderse, porque solo necesitamos que todo el mundo lo reconozca: el día que construimos el castillo en la arena, cuando yo dibujé un dragón, el día que escribí mi nombre de memoria, el día que llegó Xiang, etc.

#### B Segunda ronda: debate

En cada grupo debemos acordar un solo día, eso no significa que los otros no fuesen estupendos, pero alguno habrá que pueda ser el «mejor». La consigna es que la persona que habla debe dar 3 razones, como máximo, sobre por qué piensa que ese día fue estupendo. Las que escuchan le pueden formular preguntas si

no entendieron algo. En caso contrario, permanecen atentos y atentas escuchando, y poniéndose en la piel de los demás niños y niñas para comprender muy bien cómo se sintieron.

#### C Tercera ronda: acuerdo

Por turnos, cada persona dice cuál de los días le parece el mejor después de haber escuchado al resto. La consigna es que nadie puede votar por su propia propuesta. Lo mismo si hay acuerdo de entrada que si no lo hay, se valoran las propuestas finalistas positivamente, no se atacan sus puntos débiles. Por ejemplo: yo elijo este día porque todas y todos participamos (castillo de arena) o, yo elijo este otro porque somos una más (llegada de Xiang). Si al final no hay consenso, seleccionamos el mejor día al azar (con una canción de contar, pajitas, piedra-pape-tijeras).

#### D Cuarta ronda: pecera

Formamos un gran círculo y colocamos un cojín o una silla para cada grupo en el centro, por ejemplo, 5 cojines. Invitamos a una sola persona de cada grupo para que se siente en este círculo interior que denominamos «pecera» porque las personas de afuera vemos muy bien lo que sucede. En la primera ronda nombramos el mejor día de cada grupo y pasamos directamente a nombrar cuál pensamos que realmente fue ese día. En el caso de que una mayoría de grupos hayan coincidido (por ejemplo, 3 grupos) ese será nombrado «el mejor día». Es una suerte que hayan surgido tantas ideas, porque esto significa que, muchas veces, sentimos satisfacción por lo que hacemos.

Invitamos a las personas del círculo exterior a que digan una cosa positiva, que les gustó o que valoran de ese día tan importante.

#### E El calendario

Si deseamos guardar memoria de este trabajo podemos nombrar a un par de personas para que dibujen ese día, otras dos para que cuenten qué pasó y las ayudamos a escribirlo, otras que escriban la fecha bien grande y bonita y, con esos elementos, montamos «El mejor día de septiembre». A este calendario le iremos añadiendo más días fantásticos. Obviamente, en lugar de un calendario podría tratarse de una revista, una caja donde meter evidencias, etc.

## FELICIDAD Y BIENESTAR

Seguramente, la idea de que lo estamos pasando bien en mil y una ocasiones irá calando, captaremos los mejores momentos disfrutándolos y sin dejar que se nos escapen.



## Evaluación

En grupos de tres personas les pedimos que puntúen las propuestas que hemos estado desarrollando en esta carpeta.

Rápidamente veremos cuál es el sentir del grupo. Existe, por supuesto, la opción de puntuar individualmente.

EL SUPERMERCADO DE LA AMISTAD	<input type="text"/>
LA AVENTURA EN EL CASTILLO	<input type="text"/>
LA LLUVIA DE CORAZONES	<input type="text"/>
EL MEJOR DÍA	<input type="text"/>

En el grupo focal trataremos de profundizar en los resultados formulando preguntas para comprender los motivos del éxito o fracaso de una determinada actividad. Siempre elegiremos a quienes participarán al azar, dando la opción de que al final del programa de bienestar emocional todos y todas hayan participado en alguno de estos grupos.

Planteamos las preguntas para guiar la conversación según lo que nos interese conocer: aprendizajes realizados, cuestiones pendientes, vivencias, anécdotas, incidentes críticos, sugerencias de mejora, etc.





**3**  
carpeta

Comunicación, asertividad  
y escucha activa





## Comunicación, asertividad y escucha activa

### 3-1

#### **Mensajes de colores**

Asertividad: agradecer, pedir, disculparse, formular quejas, pedir ayuda

### 3-2

#### **Hoy es mi día**

Iniciativa personal, autorregulación, toma de decisiones

### 3-3

#### **Hay buena conexión**

Escucha activa, elementos que favorecen y distorsionan la comunicación

### 3-4

#### **Presupuestos participativos**

Detección de necesidades, lluvia de ideas, elaboración de propuestas, toma de decisiones, participación

#### **Evaluación**

3.1

## Mensajes de colores

**Asertividad:** agradecer, pedir, disculparse, formular quejas, pedir ayuda



### FINALIDAD

Esta propuesta fomenta la comunicación asertiva en distintos tipos de situaciones que pueden requerir dar las gracias, solicitar algo deseado, pedir disculpas, quejarse y pedir ayuda.

De entrada, las niñas y los niños deben comprender que es correcto decir aquello que sienten y piensan de manera respetuosa. También han de tener claro que faltamos al respeto cuando gritamos, insultamos, amenazamos o ignoramos a la persona con la que estamos hablando.

Los mensajes asertivos se basan en utilizar un lenguaje preciso y descriptivo, sin calificar y sin juzgar. Generalmente se habla en primera persona (yo), porque la mayoría de los mensajes que contienen una crítica que comienza con «tú» acaban en acusatorios. También se expresa cómo nos hace sentir la situación y se acaba pidiendo *feedback* a la otra persona o pidiendo un cambio.

### FOCO Y ACCIÓN

Empezaremos por identificar mensajes expresados de manera poco respetuosa y los compararemos con la versión asertiva para mostrar cómo se puede hablar de todo sin molestar. Después practicaremos mensajes «yo» y propondremos una dinámica con tarjetas de colores para ayudar a comunicarse asertivamente.

#### A ¿Cómo suena?

Conversamos sobre maneras correctas e incorrectas de decir las cosas.



—¡Eres un cerdo!  
—¡Aparta tonta!  
—Si no me das el cubo y la pala te pego.  
—...



—Tienes la camiseta sucia.  
—¿Me dejas pasar, por favor?  
—Me gustaría jugar con el cubo y la pala.  
—...

#### B La lavadora

Vamos a entregar un mensaje «sucio» a cada grupo (o podemos jugar colectivamente) para que lo metan en la lavadora y lo saquen lo más limpio que puedan.

—¡Mira por donde andas, estúpido!  
—¡Burra, no sabes ni la a!  
—¡No quiero comer esta porquería de pescado, es asqueroso!  
—¡No me da la gana de lavarme las manos, quiero ir a jugar!

#### C Mensajes «yo»

Nos interesa, por ahora, que los niños y niñas hablen en primera persona en lugar de acusar a las demás, por lo cual, pediremos que cuando tengan una queja, en vez de decir lo que ha hecho la otra persona, se centren en su punto de vista y en sus sentimientos.

Por ejemplo, en vez de decir «maestro, Elena me ha empujado aposta», intenten decir «maestro, yo me siento enfadado, me duele la espalda y no me gusta que Elena me empuje». Entonces, será más fácil preguntarle si le gustaría que Elena escuchase lo que nos acaba de decir y, seguramente, la respuesta será afirmativa ya que este tipo de mensajes dan seguridad y confianza. Las primeras veces, deberemos pedirle a Elena que una vez escuchado el mensaje nos lo repita, así comprobamos que lo ha comprendido correctamente. Con lo cual, seguimos la conversación preguntándole ¿tú qué piensas? ¿puedes hacer algo para arreglarlo? La secuencia, sería:

ÁLVARO.— Mensaje en primera persona al maestro exponiendo lo sucedido.

MAESTRO/A.— Escucha empática ¿Te gustaría que Elena te escuchase?

ÁLVARO.— Mensaje en primera persona a Elena.

MAESTRO/A.— Elena ¿puedes repetir lo que te ha dicho Álvaro?

ELENA.— Parafrasea a Álvaro demostrando que ha captado el mensaje.

MAESTRO/A.— Elena, ¿tú que piensas? ¿puedes hacer algo para arreglarlo?

Más adelante, la secuencia se puede completar preguntándole a Álvaro qué necesitaría que sucediese ahora y dando a Elena la responsabilidad de arreglar el problema. Como se ve, nos centramos en los sentimientos y

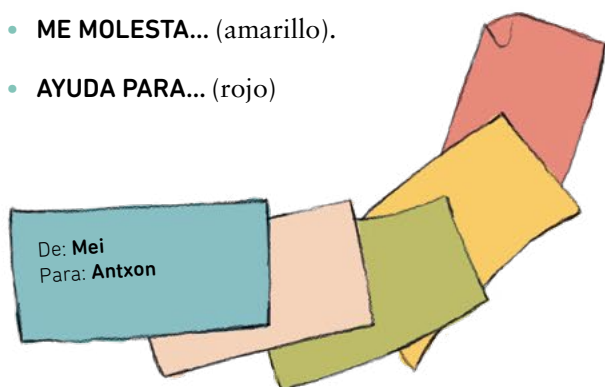
en las necesidades y no perdemos tiempo en acusaciones y ataques. El resultado esperado es la reparación de daños y la reconciliación entre personas que pasan mucho tiempo juntas.

Por parte del equipo docente, el fomento insistente, constante y perseverante de la asertividad resulta esencial para que el clima de bienestar emocional se sostenga en la sinceridad y no en el silencio de aquellas personas que por no molestar, llamar la atención o quedar descolgadas del grupo, no se atreven a expresarse honestamente.

### D Mensajes de colores

Utilizaremos tarjetas de 5 colores distintos para comunicar los siguientes mensajes:

- **GRACIAS POR...** (azul).
- **ME GUSTARÍA...** (naranja).
- **PERDÓN POR...** (verde).
- **ME MOLESTA...** (amarillo).
- **AYUDA PARA...** (rojo).



En el anverso de la tarjeta escribimos «DE:» y «PARA:» y en el reverso un mensaje que comience con «YO» o «A MÍ». Si es necesario podemos ayudar a escribir y a leer los mensajes.

Una vez escritas, las tarjetas pueden entregarse inmediatamente o aguardar en una caja a modo de buzón a un momento oportuno, tal vez planificado en el calendario semanal, para realizar el reparto.

Debemos reforzar la idea de que estamos aprendiendo a comunicarnos, lo cual mejora el clima relacional del grupo, y que no por decir algo bien dicho vamos a conseguir lo que queremos. Lo que sí se consigue es no entrar en la espiral de problemas que trae optar por callar siempre (conductas pasivas y de huida) o por gritar, insultar, golpear y patear (conductas agresivas y de ataque).

### FELICIDAD Y BIENESTAR

Esta propuesta merece un seguimiento más individualizado, por ejemplo, a través de una sencilla rúbrica que completaremos a partir de la observación de las conductas asertivas.

NOMBRE	NUNCA	A VECES	SIEMPRE	OBSERVACIONES
Da las gracias.				
Pide lo que le gustaría.				
Se disculpa.				
Dice lo que le molesta.				
Pide ayuda cuando la necesita.				
Presta ayuda cuando se la piden.				
Escucha con respeto.				
En general, muestra un comportamiento asertivo.				

3.2

## Hoy es mi día

Iniciativa personal, autorregulación,  
toma de decisiones



### FINALIDAD

La capacidad de tener iniciativa es importante en todas las facetas de la vida porque interviene en el proceso de transformar las ideas en acciones. Está relacionada con las ganas de aprender, la curiosidad, la apertura al cambio, la autoconfianza, la capacidad de decidir, la responsabilidad, la tolerancia al error y la constancia.

Para poner en práctica una iniciativa es esencial conocerse bien, confiar, organizarse, buscar el apoyo necesario, tener una perspectiva positiva acerca de los resultados, saber equivocarse y volverlo a intentar, alegrarse por los logros y asumir los errores como parte del proceso y no como un fracaso.

### FOCO Y ACCIÓN

Una manera de promover la iniciativa personal, la autorregulación y la toma de decisiones es dedicar un par de horas semanales al tiempo libre. Otra opción es dedicar una sola sesión para poner en práctica estas capacidades.

En esta franja, las niñas y los niños deciden en qué van a emplear su tiempo y pueden darse circunstancias muy diversas:

- Acabar las tareas que quedaron a medias durante la semana por falta de organización, de asistencia, tiempo, complicaciones, etc.
- Retomar una tarea para mejorarla con ganas de superarse o de avanzar.
- Repasar algo que no aprendimos bien con apoyo de un compañero o compañera.
- Elegir una de las actividades de tiempo libre en oferta esa semana: lectura, dibujo, fichas, juegos, vídeos, música, etc.
- Realizar alguna actividad de voluntariado como ordenar el espacio, prestar ayuda a compañeras o maestros, etc.
- Inventar, crear, construir con distintos materiales y llevar a la práctica bocetos.
- Jugar a juegos de mesa, simbólico, ordenador, disfraces, etc.
- ...

Disponer de una franja semanal de tiempo libre favorece que los distintos ritmos, estilos de trabajo e inquietudes dentro del grupo se armonicen dándole a cada persona su espacio individual de decisión. El tiempo libre no se plantea como un premio para quienes finalizaron sus tareas y un castigo para quienes las tienen pendientes, sino como un margen de tiempo para uso y disfrute de cada persona. Como es obvio, siempre se priorizará la realización del trabajo inacabado, porque el tiempo libre lo entendemos como un tiempo sobrante, un tiempo que no hemos necesitado para cumplir con los objetivos previstos y un tiempo que nos da la tranquilidad de que, si nos retrasamos en algo, tenemos la oportunidad de conseguirlo en ese momento.

Las niñas y los niños, además, deberán observar que al dedicarse a tareas muy distintas se necesita prever cómo realizarán la suya sin interferir en la de otras personas.

### A Tiempo libre

En el caso de realizar una sesión de tiempo libre puntual, anunciamos al inicio de la semana qué día y qué franja dedicaremos a la actividad que más nos apetezca.

El día indicado, comenzamos escribiendo nuestro nombre en una hoja de papel y respondiendo a la pregunta: «¿Tengo tareas por terminar?» Si la respuesta es afirmativa, comenzamos por esa tarea. En caso negativo, completamos la frase: «Hoy es mi día y lo voy a dedicar a...» Ponemos en común las respuestas, lo cual nos da pie a ir estableciendo formas de organización beneficiosas para todo el mundo. Después de esta conversación, en la misma hoja escribimos: «Tendré cuidado...» y, dependiendo de la tarea, responderán: aprovechar el tiempo, concentrarme, limpiar, recoger, trabajar en silencio, etc. Pasada la franja de tiempo libre, en la misma hoja podemos dibujar lo que hicimos y añadir nuestra opinión: «Hoy he pasado un rato...» (interesante, divertido, aburrido, agradable, provechoso, etc.). Acabamos con una puesta en común que nos permita intercambiar ideas, celebrar el buen momento pasado y proponer estrategias de mejora.

#### NOMBRE:

¿Tengo tareas por terminar?

Hoy es mi día y lo voy a dedicar a:

Tendré cuidado:

Dibujo:

Hoy he pasado un rato:

## FELICIDAD Y BIENESTAR

En muchas ocasiones, promoveremos que los miembros del grupo tomen iniciativas individual y colectivamente. Así iremos construyendo una historia en que merezca la pena decidir sobre distintos aspectos de la vida del centro, alegrarnos por los aciertos y asumir los errores: no siempre tendremos éxito y no hay un número infinito de oportunidades, con lo cual la reflexión, organización, cooperación, atención a las necesidades de las demás personas, etc. se van asimilando como factores de éxito.

## 3.3

## Hay buena conexión

Escucha activa, elementos que favorecen y distorsionan la comunicación

### FINALIDAD

A través de distintos juegos reflexionaremos sobre la importancia de la escucha activa y prepararemos un cartel con las principales conclusiones.

### FOCO Y ACCIÓN

#### A El teléfono

Nos sentamos en corro y la primera persona piensa una palabra (animal, fruta, juego, etc.) y la dice al oído de la persona de su derecha y solo se la podrá repetir una vez. Esa persona la dice a la siguiente y así hasta que la última persona y la primera dicen la palabra y comprueban si es la misma (casi nunca lo es).

#### B Palabras escondidas

Tres personas salen para no escuchar la palabra que elige el grupo. Si es una palabra de 4 sílabas, suponemos te-le-fo-no, dividimos el grupo en 4 zonas, de modo que en la primera todos digan la primera sílaba (te-te-te-te), en la segunda repitan (le-le-le-le), y así con las sílabas restantes.

Se pide a las personas que entren y a la de tres todos y todas a la vez repiten su sílaba sin gritar para que puedan descubrir cuál es la palabra escondida.

#### C Disparates

Este juego tradicional consiste en pensar una pregunta y una respuesta muy cortas. Por ejemplo: ¿Dónde está la luna? En el cielo; ¿Cómo se llama la máquina de lavar platos? Lavavajillas. ¿Quién tiene los dientes largos y chupa la sangre? Drácula.

La dinámica consiste en responder a la pregunta de la persona sentada a nuestra izquierda y formular nuestra pregunta a la persona de nuestra derecha. En la puesta en común salen resultados divertidos como:

- Por aquí me han preguntado «¿Dónde está la luna?». Y por aquí me han respondido «en el lavavajillas».
- Por aquí me han preguntado «¿Cómo se llama la máquina de lavar platos?». Y por aquí me han contestado «Drácula».

#### D Agencia de noticias

Tres o cuatro personas son periodistas y salen del aula menos la primera que se queda. Les vamos a contar una noticia y tienen que hacerla llegar al periódico



para que la publique en portada. El gran grupo tiene la misión de observar qué sucede con la noticia. A la primera persona le explicamos un suceso breve, pero con todo lujo de detalles, por ejemplo: «El gatito de la señora Lola se subió a un naranjo lleno de flores. Por allí había 7 abejas del panal del señor Enrique, el vecino, recogiendo néctar para fabricar miel. Al gatito le picaron 5 abejas, dos en cada oreja y una en el hocico. La señora Lola le ha dicho al señor Enrique que esto no quedará así». Luego, mandamos a buscar a la siguiente periodista que escucha de boca de la anterior la noticia. Así, hasta que la última persona nos cuente a todo el grupo la noticia tal y como la mandará al periódico para que la publiquen.

#### E Había una vez

Inventamos una historia encadenada en que cada persona añade una sola palabra, así: Había – una – vez – una – vaca – guapa – que – tenía – una – mosca – en – la – cola – y – cuando – movía – la – cola – la – mosca – creía – que – estaba – en – un – parque – de atracciones.

#### F Expertos y expertas en escuchar

Finalizamos con un debate en grupo sobre lo que sí funciona y lo que no funciona a la hora de escuchar bien lo que nos dicen para poder comprenderlo. Luego se pone en común y se crea un cartel para tenerlo bien presente.

**SÍ HAY BUENA CONEXIÓN CUANDO:** miramos a la cara de la persona que habla, escuchamos con el corazón, nos ponemos en su lugar, repetimos el mensaje para comprobar que lo entendimos bien, decimos las cosas claramente, mostramos interés y respeto, preguntamos algo que no hemos entendido, usamos palabras amables (gracias, por favor, hasta luego).

**NO HAY BUENA CONEXIÓN CUANDO:** varias personas hablan a la vez, estamos distraídos, estamos impacientes por hablar nosotros, nos tapamos los oídos, al hablar nos insultan, nos interrumpen todo el rato, no quieren escuchar.

## FELICIDAD Y BIENESTAR

La comunicación efectiva requiere que tanto la persona que habla como la que escucha pongan en práctica algunas estrategias como: demostrar empatía, animar a seguir hablando, dar tiempo, escuchar sin interrumpir, repetir el mensaje, pedir aclaraciones, usar un lenguaje neutro y descriptivo y agradecer. Pero lo más importante es respetar la dignidad de la otra persona aunque vayamos a decirle que ha hecho algo que nos ha molestado o que lo que escuchemos no nos guste en absoluto. Una cosa es el mensaje y otra la persona.



3·4

## Presupuestos participativos

Detección de necesidades, lluvia de ideas, elaboración de propuestas, toma de decisiones, participación



### FINALIDAD

Los presupuestos participativos son un mecanismo de participación directa de la ciudadanía en las políticas públicas que promueven algunos ayuntamientos. Generalmente, cualquier persona o colectivo puede enviar una propuesta para el municipio que, de resultar elegida, se lleva a la práctica. Algunos pueblos y ciudades dedican una parte de ese presupuesto a la infancia, dándole la opción de decidir dónde invertir el dinero en su pueblo o ciudad. La ciudad de Boston, en los Estados Unidos de América, es pionera en gobernanza infantil y juvenil (12-25 años) con un presupuesto mínimo de un millón de dólares.

Las escuelas también son espacios políticos, con lo que si deseamos promover la democracia activa podemos sumarnos a este tipo de iniciativas del entorno, fomentarlas a nivel de centro o, incluso, en una etapa o grupo.

Aquí, para ejemplificar el posible funcionamiento de esta iniciativa, nos centraremos en un proceso en el cual participa un solo grupo.

En caso de que no sea de ningún modo disponer de un presupuesto para que las niñas y los niños lo gestionen, podemos realizar el proceso igualmente, aunque entonces lo llevaremos al mundo de la fantasía usando «Una varita mágica» e imaginando qué nos gustaría mejorar en nuestro grupo. Esta actividad es igualmente interesante y permite que se formulen deseos de mejora grupal fundados en valores de bienestar y convivencia positiva: con una varita mágica haría que desaparecieran las peleas, que las tareas siempre saliesen bien, que hubiese doble tiempo de recreo, que las maestras y los maestros..., etc.

### FOCO Y ACCIÓN

En primer lugar, se decide qué suma se va a destinar al proyecto que resulte elegido. Luego se comunican las bases del concurso a los miembros del grupo. En cuanto a las áreas de intervención se pueden dejar totalmente libres o, en caso de tener alguna necesidad concreta, se pueden circunscribir a una cuestión que se anuncia de antemano.

#### A Convocatoria

Preparamos un cartel con las bases del concurso de proyectos y señalamos los pasos a seguir. Por ejemplo:

#### CONVOCATORIA DE PROYECTOS

Presupuesto: X euros

1. Pueden participar equipos de 4 a 6 niños y niñas.
2. Tienen que hacer una lista de las necesidades de todo el grupo.
3. El proyecto debe tener un título.
4. Las ideas se pueden exponer por escrito, con dibujos, maquetas o con una grabación audiovisual.
5. Tiene que quedar muy claro cómo se llevaría a cabo el proyecto.
6. Los equipos pueden recibir ayuda de personas mayores.
7. Los proyectos tienen que presentarse el día X a las X horas y estarán expuestos durante X días.
8. El jurado, constituido por (A, B, C, D) se reunirá el día X, estudiará los proyectos y elegirá uno.
9. Si ningún proyecto cumple con los requisitos, el jurado puede declarar el concurso desierto.
10. Las niñas y los niños del grupo colaborarán en la realización del proyecto seleccionado.

#### B Ideas

Comenzamos con la técnica de la «lluvia de ideas» para explorar las necesidades del grupo, que se puede realizar verbalmente o con el apoyo de una *storm-board* (pizarra de ideas) donde pegamos palabras, fotos, materiales que muestran de manera incipiente e inconexa ideas, sueños y opciones que nos sirven de guía e inspiración.

La lluvia de ideas consiste en decir tantas ideas como se nos ocurran, cuanto más originales y creativas mejor. Nunca se critican o debaten, solo se coleccionan porque no buscamos ahora conocer lo que piensa la mayoría, sino que nos interesa la originalidad, aquello que a nadie se le había ocurrido antes.

A continuación, observamos ideas concordantes, áreas de interés, conexiones, etc. Atendiendo a los intereses individuales se forman grupos de 4 a 6 personas dispuestas a trabajar en un mismo proyecto. Los grupos pueden elegir temas diferentes o coincidir.

Los proyectos pueden ser: compra de cuentos para la biblioteca del aula, mejora del espacio de juegos del patio, creación de un huerto vertical, instalación de bancos de la amistad, excursión al cine, montaje de una pecera, etc.

### **C** Diseño

Prevedemos algunos espacios para que los grupos puedan reunirse y desarrollar sus ideas. Por nuestra parte, les facilitamos los recursos que precisen y les formulamos preguntas para que puedan concretar todos los aspectos de su proyecto. Animamos a que comenten el proyecto en sus casas, consulten y se informen sobre cómo llevarlo a la práctica. Por ejemplo, si el proyecto consiste en la creación de un huerto vertical, será necesario detallar: espacio, orientación, soporte, tipo de macetas, sustrato, semillas, riego, costes y mantenimiento.

### **D** Presentación

Las niñas y niños pueden, por ejemplo, presentar su proyecto oralmente acompañándose de maquetas, esquemas, fotos. Al final de su intervención siempre agradecen la atención y se ofrecen a responder preguntas y aclarar dudas.

### **E** Exposición

Los proyectos quedan expuestos durante un tiempo para que cualquier persona de la comunidad educativa pueda admirarlos. En esta fase es importante señalar el interés de todos los proyectos, alabarlos y agradecer al equipo que haya dedicado su tiempo a pensar cómo mejorar en ese aspecto concreto. Todos los proyectos son válidos y merecería la pena llevarlos a la práctica, pero tenemos un límite marcado por el presupuesto de que disponemos. Sea cual sea el proyecto elegido, todas y todas ganamos.

### **F** Selección

Se puede proceder de varias maneras a la hora de elegir el proyecto finalista: votación por parte de las niñas y niños, jurado de adultos (familias y docentes), jurado formado por niños, niñas y personas adultas. Cuanta mayor participación y poder de decisión tengan los niños y las niñas mejor, con lo que tomar en cuenta su punto de vista a través de una votación e integrarlos en el jurado serían opciones interesantes.

### **G** Ejecución del proyecto

Con el apoyo técnico y profesional necesario se lleva a la práctica el proyecto e invitamos a otras personas al día de la inauguración.

## FELICIDAD Y BIENESTAR

La adopción de mecanismos de gobernanza en la escuela es una valiosa vía de implicación en el logro del bienestar individual y colectivo que procuraremos hacer extensiva a toda la escolarización. Cuanta más implicación tenga el alumnado, mayor transparencia y corresponsabilidad en el logro de objetivos y en la rendición de cuentas.



## Evaluación

En el grupo focal plantearemos cuestiones abiertas que den la oportunidad a las personas invitadas a participar de expresar con libertad su punto de vista sobre los elementos donde se ha enfocado la atención en las cuatro propuestas desarrolladas. Podemos utilizar un guion con preguntas del estilo:

¿Qué cosas podrían mejorarse en la escuela? ¿Cómo invertiríais vosotros y vosotras el dinero?  
¿Qué os ha parecido disponer de tiempo libre en el aula? ¿Cómo lo habéis empleado?

Si os doy un mensaje «sucio» ¿sabríais pasarlo por la lavadora?  
Por ejemplo: ¡Este cuento es de bebés, vaya asco, no me da la gana escucharlo porque me aburro!

¿Alguien de aquí quiere aprovechar para agradecer algo?  
¿Alguien de aquí quiere aprovechar para pedir algo?

¿Alguien de aquí quiere aprovechar para disculparse por algo?  
¿Alguien de aquí quiere aprovechar para pedir ayuda?  
Muchas gracias por participar ¿os gustaría hablar de alguna otra cosa?

También podemos realizar un seguimiento de estas propuestas observando su incidencia en el grupo o proponiendo alguna actividad para que la resuelvan individualmente. Por ejemplo:

1. Escribe una tarjeta del color que quieras a un compañero o compañera.
2. Dibuja 3 cosas que piensas hacer en la escuela el próximo día de tiempo libre.
3. Rodea con un círculo cuando las personas escuchen bien y pon una cruz cuando no lo hacen bien.



4. ¿Qué harías si fueses el maestro o la maestra por un día?



5 **caja de herra—  
mientas** maletín **BIENESTAR EMOCIONAL**

**4**  
carpeta

Solución de conflictos,  
círculos restaurativos  
y mediación





## Solución de conflictos, círculos restaurativos y mediación

### 4-1

#### **Teatrillo de conflictos**

Conflictos, regulación emocional, diálogo, alternativas, empoderamiento

### 4-2

#### **Perdón y reconciliación**

Conflictos, reconstrucción de vínculos interpersonales, disculpas

### 4-3

#### **Círculo de paz: sentir agradecimiento**

Prácticas restaurativas, círculo proactivo, introspección

### 4-4

#### **Mediación entre iguales**

Solución de conflictos, cooperación, mediación entre iguales

#### **Evaluación**

4.1

## Teatrillo de conflictos

Conflictos, regulación emocional, diálogo, alternativas, empoderamiento



### FINALIDAD

La representación de situaciones de conflicto con títeres es muy efectiva porque los niños y las niñas se meten en la piel de los y las protagonistas y se involucran en la historia. Además, podemos expresar de forma exagerada las consecuencias de resolver los conflictos de manera que una parte gane y la otra pierda. Porque la única manera de gestionar bien un problema es hablar, colaborar y ponerse de acuerdo para encontrar una solución ganar-ganar.

Por nuestra parte, los teatrillos nos ofrecen gran variedad de opciones:

- Representar una situación ficticia que plantea alguna cuestión delicada o comprometida que queremos tratar con el grupo: el duelo y la muerte, la inmigración, el cambio climático, el maltrato infantil, etc.
- Representar una situación real para abordarla de manera indirecta: acoso escolar, exclusión, robos en la escuela, pintadas en las paredes, peleas, extravío de materiales, desorden, falta de atención, insultos, mentiras, etc.
- Involucrar al grupo en la solución de un conflicto, representando los distintos finales que nos propongan.
- Involucrar al grupo en la solución de un conflicto que en manos de los títeres ha acabado muy mal ¿podemos buscarle otro final?
- Involucrar al grupo en la gestión de un conflicto representando la escena inicial (planteamiento del conflicto) y la escena final (conflicto resuelto) y pedir que adivinen la parte que falta ¿qué hicieron para volver a vivir en paz? ¿qué hicieron para recuperar la amistad rota? (proceso de solución, estrategias).

### FOCO Y ACCIÓN

La propuesta comprende una recolección de situaciones problemáticas y que generan malestar en el grupo y la representación de alguna de estas situaciones con títeres.

#### A Muro de las lamentaciones

Pediremos a cada persona que individualmente dibuje algo que le haga enfadar o le moleste que suceda aquí, en nuestra escuela. Exponemos los dibujos acabados y, una a una, cada persona sale a explicar qué es lo que no le agrada y las demás nos damos por bien enteradas. Estas escenas también nos proporcionarán gran cantidad de ideas para las representaciones con títeres, donde no necesitamos un guion muy elaborado, sino tan solo presentar el conflicto y una solución agresiva o pasiva, para dar a los niños y a las niñas la opción de colaborar hasta encontrar algo que de verdad funcione. Mostramos un ejemplo a continuación.

#### • Representación «El caso del libro volador»

Planteamiento: Dos títeres están leyendo un libro. El de uno de ellos parece muy divertido, primero se ríe un poco, luego se monda y acaba por los suelos desternillado de risa (risa pegadiza que dura y dura y contamina al público). El otro títere reacciona con malas miradas, resoplando, tapándose los oídos, pidiendo silencio con el dedo delante de la boca y poniéndose muy, muy, muy tenso (el que se ríe lo ve perfectamente, pero ha hecho caso omiso). Cuando el títere que leía el libro chistoso se levanta para ir a devolverlo al estante, el otro le pone la zancadilla con lo que el libro sale volando por la ventana. ¿Y ahora qué? (los dos títeres dicen la misma frase y miran al público esperando ideas).

#### • Representación de las soluciones que den los niños y niñas para arreglar el problema.

Si alguien dice algo fuera de lo que se pide y que en realidad distorsiona la representación, se opta por no representarlo o por mostrar un final que no arregla el caso, pero, generalmente, representaremos varios finales (triste, alegre, agresivo, cooperativo) hasta elegir el mejor.

#### • Representación del final de la historia y dar tiempo a que el público adivine qué sucedió entre medio.

En la última escena vemos a los dos títeres viendo el mismo libro y riendo a pecho partido, pero sin hacer ni pizca de ruido, solo vemos su expresión. ¿Cómo lo han conseguido? Este es un final ganar-ganar porque hay silencio en la biblioteca y diversión al mismo tiempo.

## FELICIDAD Y BIENESTAR

En algún momento podemos sorprender al grupo «consultando» a los títeres cómo debemos actuar ante algún problema, tal vez grave, en que han tomado parte algunas personas y que está pendiente de solución. Normalmente, las niñas y los niños están acostumbrados a aguantar las riñas y los castigos, pero dan por supuesto que serán las personas mayores las encargadas de resolver sus problemas. Poco a poco, iremos dando herramientas para que, igual que sucede en nuestro teatrillo, quienes protagonizan los conflictos tengan también la tarea de resolverlos y, en esta misión, siempre podrán contar con nuestro apoyo y con el del grupo.



## Perdón y reconciliación

Conflictos, reconstrucción de vínculos interpersonales, disculpas



### FINALIDAD

Las niñas y los niños, casi de manera automática, se han acostumbrado a pedir perdón para salir de un embrollo, con lo cual, las palabras «perdona, lo siento, prometo que no lo volveré a hacer más» pierden su sentido.

El perdón es, en realidad, una necesidad de la persona que sabe que ha dañado a otra y que haría lo que fuese para que nada hubiese pasado (algo imposible) o para reparar el mal causado en la medida de lo posible (algo factible). Por parte de la persona ofendida, el perdón también es una necesidad para poder encarar la vida en paz, eso es, sin hipotecarla para siempre colocando el daño recibido en el eje central alrededor del cual gira todo lo demás. Lo mismo pedir perdón que concederlo son acciones voluntarias. El perdón y la reconciliación fortalecen a las personas y a los vínculos que las unen. En ocasiones solo se da el perdón, pero los vínculos quedan rotos para siempre con lo que no hay reconciliación.

Aquí introduciremos la idea de que el perdón se puede pedir con gestos, con palabras y con acciones y ha de ser siempre sincero.

### FOCO Y ACCIÓN

A través de pequeñas dramatizaciones mostraremos dos maneras inaceptables de comportarnos cuando causamos un mal a otra persona y dos maneras de disculparnos sinceramente.

#### A Pedir perdón desde el corazón

Representamos una pequeña escena con la ayuda de una persona voluntaria, por ejemplo, le pisamos un pie sin querer. Este *sketch* lo representaremos cuatro veces, con cuatro finales distintos.

1. Pisamos el pie y gritamos: ¡Aparta, siempre estás en medio!
2. Pisamos el pie y decimos sin ni siquiera detenernos: ¡Perdona!
3. Pisamos el pie, nos paramos, decimos: ¡Lo siento! ¿Te he hecho daño? ¡No te había visto! ¡Ha sido culpa mía, iba tan despistada! ¿Me perdonas por favor? ¡Te prometo que otra vez iré con más cuidado!
4. Pisamos el pie, nos paramos, decimos: ¡Perdona! ¿Te duele? ¿Puedes andar bien? Ven, voy a acompañarte y me siento contigo hasta que te encuentres mejor. ¿Me das un abrazo para perdonarme?

Comparamos estos *sketches* y sacamos conclusiones. El primero no es para nada nuestro estilo, eso no es correcto, si hacemos daño a alguien lo tenemos que admitir. El segundo tampoco sirve porque pedimos perdón por pedir, pero no ha sido sincero, se nota que no nos importa lo que le ha pasado a la otra persona.

El tercero ya está mejor porque:

- nos interesamos por cómo se siente la otra persona
- nos disculpamos con palabras muy amablemente
- reconocemos que la culpa es nuestra
- prometemos de corazón que no sucederá más

El cuarto también está muy bien porque, aunque no utilizamos muchas palabras para pedir perdón, procuramos enmendar el daño que hemos hecho:

- nos disculpamos
- nos interesamos por cómo se siente la otra persona
- hacemos algo para que se sienta mejor
- nos damos un abrazo

Una vez compartido este análisis pedimos otra persona voluntaria y representamos un tirón de pelo que la despeina totalmente (u otra pequeña escena).

1. Tiramos de la coleta y gritamos: ¡Tonta!
2. Tiramos de la coleta y medio riendo decimos: ¡Lo siento!
3. Tiramos de la coleta y decimos: ¡Lo siento! ¿Te he hecho mucho daño? ¡Es que he perdido el control! ¡Me he enfadado porque has ganado la carrera! ¿Me perdonas por favor? ¡Te prometo que no lo volveré a hacer nunca más!
4. Tiramos de la coleta y decimos: ¡Perdona! ¿Te duele? ¿Me dejas que te arregle la coleta? Has ganado la carrera y yo me he enfadado por eso. ¿Me das un abrazo y me perdonas?

Otra vez comentamos los *sketches* y aclaramos posibles dudas. Luego, insistimos en la idea de reparar, arreglar, enmendar o hacer algo bueno para que la otra persona pueda sentirse mejor, eso es más que pedir perdón, es reconciliarse. Pasamos a imaginar distintos tipos de «arreglo» para situaciones como:

- **romper un dibujo** »»»» pegarlo, hacer uno de nuevo, darle el nuestro...
- **tirar al suelo** »»»» ayudar a levantar, curarle si tiene un rasguño, hacerle compañía si no puede seguir jugando...
- **romper un juguete** »»»» recomponerlo, regalarle uno de nuevo, prestarle el nuestro...

**B Ensayo general**

En parejas, piensan una situación y representan solamente los dos finales correctos: pedir perdón con palabras y pedir perdón con hechos.

En grupos de 6 representan los tres *sketches* y eligen uno para representarlo delante de todo el grupo. Los 4 o 5 *sketches* finalistas se dramatizan para todos y todas, aplaudimos y comentamos.

**C Sin perdón**

Nos falta comentar qué pasa si no nos piden perdón o si no nos lo dan. En el primer caso, está claro, la persona ofendida, de manera muy asertiva le hace saber lo que ha sucedido y le pide que se disculpe, así:

—María, me has pisado el pie y me duele, quiero que te disculpes.

—Andoni, me has tirado de la coleta a posta, me has hecho daño y me siento triste, quiero que te disculpes.

Si no nos quiere perdonar preguntamos si hay algo que podamos hacer para que nos disculpe y, si aun así no quiere, pasado un rato nos interesaremos por si ya se siente mejor y le pediremos perdón otra vez.

—¿Puedo hacer algo para que me perdones?

—¿Cómo tienes el pie? ¿Estás mejor? ¿Me disculpas?

**FELICIDAD Y BIENESTAR**

Las personas rencorosas o las que viven llenas de remordimiento experimentan sentimientos negativos que no dan paso a que puedan vivir sentimientos positivos. En cambio, la práctica de la empatía ayuda a ponerse en el lugar de las otras personas, a comprenderlas mejor y a sentir compasión. Es por eso por lo que el perdón y la reconciliación, cuando son sinceros, resultan beneficiosos, incluso sanadores.

Finalmente, tan solo hay que recordar que no es lo mismo olvidar que perdonar, ya que el intento de olvidar implica que el daño todavía causa un dolor tan grande que apenas deja espacio para abordar lo sucedido en este momento.

4.3

## Círculo de paz: sentir agradecimiento

Prácticas restaurativas, círculo proactivo, introspección



### FINALIDAD

Los círculos restaurativos dirigidos a promover la buena convivencia tienen, entre sus objetivos, la puesta en práctica de los valores. Por ello, en ocasiones se organizan para que podamos vivir una determinada experiencia y sentirnos parte de un todo.

Esta propuesta se centrará en sentir agradecimiento por todas las cosas maravillosas que hay en nuestras vidas, aprendiendo a tomar conciencia y a apreciar momentos y detalles que nos llenan de satisfacción y bienestar.

Cuando nos disponemos a celebrar un círculo cargado de simbolismo y donde la introspección ocupa un lugar señalado, organizamos el espacio para que nos invite a conectar con nuestro interior y a encontrar o crear paz. Normalmente, se dispone en el centro del círculo un pañuelo o pieza de tela vistosa y encima se colocan objetos naturales (conchas, hojas secas, piedras, troncos, plumas, un bol con agua, etc.) y objetos evocadores (fotografía, peluches, velas led, instrumentos musicales, una varita mágica, etc.) para poder contemplarlos.

Los círculos siempre siguen el mismo ritual, o sea que mantendremos las tres fases:

1. **Apertura:** chequeo inicial y mezcla.
2. **Conexión:** objetivo del círculo.
3. **Cierre:** diversión y despedida.

### FOCO Y ACCIÓN

Disponemos las sillas en círculo, o quizás esta vez nos acomodemos sobre cojines en el suelo. Nos sentamos con el testigo de la palabra en las manos, en esta ocasión podemos seguir con el que usamos habitualmente o introducir un elemento natural, por ejemplo, un palo de la lluvia. Permanecemos en silencio mientras esperamos que todo el mundo se siente, con la mirada saludamos y agradecemos la presencia de todos y todas en este círculo tan especial.

#### **A** Apertura: chequeo inicial y mezcla.

Comenzamos con unas palabras de agradecimiento por cualquier motivo que encaje bien con el grupo: estar juntos y juntas, el éxito en algo que hicimos, un momento compartido...

Explicamos que dedicaremos este círculo a dar las gracias. Comenzamos recorriendo con la mirada el centro del círculo y en silencio nos concentramos en uno solo de los objetos y lo miramos atentamente durante unos momentos. Luego, presentamos el palo de la lluvia como testigo de la palabra y efectuamos una rueda de chequeo, en la cual, nombramos el objeto que hemos mirado y añadimos una palabra que nos venga a la mente. Comienzo yo: vela, luz. Otras personas dirán: caracola, mar; pluma, cosquillas; vela, amor; campanilla, risa... sin añadir ningún comentario escuchamos con gran atención y empáticamente a las niñas y niños. Al recuperar el palo de la lluvia, formulamos un comentario de agradecimiento general.

Jugamos a «la picazón», consistente en decir nuestro nombre y una parte del cuerpo que me pica: «me llamo Eduardo y me pica aquí» (señalando la nariz) y la persona de al lado repite: «se llama Eduardo y le pica aquí» (rascándole la nariz a Eduardo). Así damos toda la vuelta al corro.

#### **B** Conexión: objetivo del círculo

Aprendemos la canción de gratitud de André van Hissenhoven\*.

Gracias a la luna, gracias al sol.  
 Gracias al agua, al viento y al mar.  
 Gracias al ave del amanecer.  
 Gracias a la Tierra y al frío también, al frío también.  
 Gracias al sueño y al despertar.  
 Gracias al árbol y a la libertad.  
 Gracias mamá y gracias papá.  
 Gracias a la vida que en todo está, que en todos está.  
 Gracias a mis ojos y a mis pies.  
 Gracias por todo lo que puedo ver.  
 Gracias a la noche que trae el descanso.  
 Y a las estrellas que me están mirando,  
 que me están mirando.  
 Uh-uh-uh-uh...

Después de cantar disfrutando del momento, explicamos que vamos a hacer un viaje por nuestro interior para ver cómo son nuestros pensamientos y nuestros sentimientos. Nos quedamos en silencio con los ojos cerrados o fijos en el centro del círculo. Dejamos unos instantes de silencio y luego acompañamos con nuestra

\* Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=AcCRE1XdIfo>

voz suave este momento de introspección: vamos a buscar en nuestro interior tres cosas por las que sintamos agradecimiento, cosas que a veces nos olvidamos de que las tenemos, pero que son muy importantes en nuestras vidas, pueden ser cosas como las de la canción o cosas que nos hacen felices cada día, como un vaso de leche calentita al acostarnos, el olor de la panadería camino de la escuela, la mano fuerte y arrugada como un tronco del abuelo...

Poco a poco, abrimos los ojos y dejamos el palo de la lluvia (objeto de la palabra) en el centro con los otros objetos e invitamos a quien voluntariamente quiera dar gracias por algo que se levante, dé las gracias y devuelva el palo al centro (o lo pase a quien desee intervenir a continuación).

### **C Cierre: diversión y despedida**

Formamos dos círculos concéntricos con idéntico número de personas y pedimos a las de dentro que se den la vuelta para que queden encarados. Hay muchas maneras de dar las gracias, y eso es lo que haremos siguiendo las consignas que iremos dando. Después de cada consigna únicamente las personas del círculo interior se moverán un lugar hacia la derecha, de modo que se formará una nueva pareja. Entre las consignas:

- Damos las gracias con la mirada y sonriendo.
- Damos las gracias diciendo «un millón de gracias».
- Damos las gracias con una palmada en la espalda.
- Decimos «gracias» y con la palma de la mano nos golpeamos el corazón.
- Decimos «thank you» y nos chocamos las palmas de las manos levantándolas (al estilo americano).
- Decimos «merci beaucoup» y nos damos tres besos en las mejillas (al estilo francés).
- Decimos «taiku» y nos frotamos tres veces la nariz (al estilo esquimal).
- Decimos «arigato» y hacemos una reverencia con la cabeza (al estilo japonés).

Cerramos con una última ronda con el testigo de la palabra. Vamos a decir algo que haremos esta tarde para alegrarnos la vida a nosotros y nosotras. Comienzo yo: voy a llamar por teléfono a mi mejor amiga para charlar un ratito con ella. Todas las contribuciones sirven y les prestamos gran atención: ver mi programa preferido de la tele, tomar un helado, visitar a la abuela, bajar al parque, hacer un dibujo para el cumpleaños de mi primo, etc.

## FELICIDAD Y BIENESTAR

Para poder ser felices es importante saber valorar lo que tenemos y disfrutar con todo. Nos puede ayudar a entender y a extender esta idea la siguiente historia:

«Una mujer se levanta por la mañana y, al mirarse al espejo, descubre que solo le quedan 3 pelos en la cabeza y dice ¡fantástico, hoy me haré una trenza! Al día siguiente solo le quedan dos pelos y dice ¡excelente, hoy me peinaré con la raya en medio! Al otro día solo tiene un pelo y dice ¡genial, hoy me haré una cola de caballo! Finalmente, ya no le queda ningún pelo y dice ¡qué bien, hoy no me tengo que peinar!».

4.4

## Mediación entre iguales

Solución de conflictos, cooperación, mediación entre iguales



### FINALIDAD

La mediación entre iguales o entre pares es un servicio de gestión positiva de conflictos en que algunos niños y niñas de la escuela se forman en mediación para, así, poder ayudar a resolver los conflictos a quienes solicitan sus servicios. Normalmente, se trata del alumnado de 10 a 12 años que, de este modo, asume un liderazgo positivo en la escuela transmitiendo al resto un mensaje claro a favor del diálogo y la convivencia pacífica.

El alumnado mediador suele trabajar por parejas (co-mediación) durante la hora de recreo, de manera que las distintas parejas van rotando y les toca mediar como máximo un día por semana. Cuando otros niños o niñas tienen un problema les piden su ayuda y se retiran a un espacio más tranquilo para llevar a cabo la mediación.

A veces ocurre que alguien acude al maestro o maestra llorando escandalosamente y acusando a otra persona de haberle hecho daño. Nuestra intervención suele consistir en mandar a buscar a esa persona para reñirla inmediatamente. Esta intervención expeditiva acostumbra a ser vivida como una injusticia por quien recibe la sanción y coloca en una posición de víctima indefensa a quien se limitó a esperar una respuesta por parte del adulto que, aunque le pudiese satisfacer, no repara el daño recibido. Ciertamente es que casi siempre exigimos que quien causó el daño pida disculpas, pero el perdón y la reconciliación, si no se piden y dan de corazón, son violentos.

En cambio, cuando la escuela cuenta con alumnado mediador, todo se simplifica porque redirigimos los conflictos a las expertas y los expertos en hacer que se arreglen bien. Para que los niños y las niñas de infantil vayan asimilando este proceso es necesario que entiendan la importancia de colaborar para encontrar una buena solución.

### FOCO Y ACCIÓN

Recurrimos a distintos juegos cooperativos para que las niñas y los niños adviertan que juntos logran mejores resultados que individualmente.

#### A La oruga gigante

Formamos grupos de cuatro que se sientan en el suelo con las piernas abiertas, una persona delante de la otra, bien juntas, para avanzar como una oruga. Solamente la cabeza lleva los ojos abiertos y las demás los cierran.

No pueden separarse en ningún momento y su objetivo es encontrar otra oruga para formar un gusano más grande. Así hasta que constituyen una serpiente invencible.

#### B El río de las pirañas

Dibujamos un cuadrado bastante grande en el suelo (o lo delimitamos con cuerdas), dentro habrá chucherías de todo tipo (manzanas, mandarinas, plátanos, nueces, juguetes pequeños, piezas de un puzzle, construcciones). Desde la orilla, quizás alguien con los brazos bien largos pueda alcanzar algo, pero la mayoría no pueden. Tampoco se pueden usar objetos y mucho menos entrar en el río ya que está plagado de temibles pirañas.

Podemos jugar con el grupo entero o dibujar dos cuadrados y dividir el grupo. Han de ir encontrando estrategias para, entre todos y todas, pescar el máximo de chuches.

#### C Concurso de collage

En grupos de seis tienen que hacer un *collage* que represente el retrato de una persona con todo detalle. Mostramos algunos ejemplos.

Solamente dispondrán de 30 minutos para realizarlo. No pueden coger nada de otro grupo, pero pueden pedírselo, negociar e intercambiar para obtener lo que necesitan.

Antes de entrar en la sala formamos los grupos, los numeramos y les indicamos que vayan a la mesa con el número de su grupo con las manos a la espalda, se pongan a su alrededor y solamente miren los materiales de qué disponen.

En cada grupo habrá una base de cartulina y una revista. Además, en el grupo 1 habrá 12 tijeras; en el grupo 2 habrá 12 botes de pegamento; en el grupo 3 habrá una gran pila de revistas; el grupo 4 dispondrá de varias cajas de rotuladores y el grupo 5 tendrá trozos de tela para recortar vestidos, sombreros, lazos, etc.

A la señal convenida ya pueden comenzar su *collage*. Si los niños y niñas son colaboradores, con rapidez y sin ningún problema llegarán a acuerdos para intercambiar recursos y realizar su obra, porque lo cierto es que hay material de sobras. Pero, si no hay entendimiento, puede que al cabo de media hora nadie haya acabado su retrato, los materiales anden desperdigados por el suelo y tengamos varias personas enfadadas o, incluso, peleadas.

### **D Cooperar es ganar**

Iniciamos una conversación sobre qué hemos «descubierto» participando en estas actividades o en alguna de ellas en concreto. Veremos que cuanto más importante es lo que queremos lograr, más necesario es colaborar. En la oruga gigante solamente nos jugábamos el poder formar parte de la serpiente invencible; en el río de pirañas nos jugábamos el poder conseguir chucherías; en el concurso de *collage* nos jugábamos poder completar nuestro trabajo. Hay muchas ocasiones, especialmente cuando tenemos un conflicto o un problema con alguien, en que tenemos que acordarnos de cooperar.

Explicamos que los chicos y chicas mediadores nos ayudan a cooperar para encontrar buenas soluciones. Mejor aún, si en lugar de explicarlo invitamos a una pareja que haga mediación en la escuela para que nos expongan algunos de los casos que han resuelto.

Si todavía no hay equipos de mediación en la escuela podemos visualizar el corto titulado *El puente\**, que muestra claramente la importancia de colaborar a la hora de resolver los problemas.

## FELICIDAD Y BIENESTAR

Un grupo saludable o un buen grupo no es aquel que nunca tiene conflictos, muy al contrario. Los conflictos son reflejo de que el grupo está lleno de vida e inquietudes y que es activo, tiene iniciativa y ganas de progresar. En un grupo apático raramente hay conflictos pero tampoco avances; por mucho que empujemos o tiremos, da la sensación de que nada interesa ni motiva.

Ahora bien, el grupo y sus miembros deben disponer de recursos para afrontar los desafíos y los conflictos en beneficio de todas las personas y eligiendo no dañar. El proceso de mediación ayuda a conseguir resultados utilizando las herramientas de la paz, es por eso por lo que funciona y por lo que conviene usarlo en la escuela.

Sería interesante documentar qué estrategias van asimilando los niños y las niñas, cómo las ponen en práctica y qué valores están construyendo a través de la experiencia.

---

\* Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=sWpFOAq1Jq0>



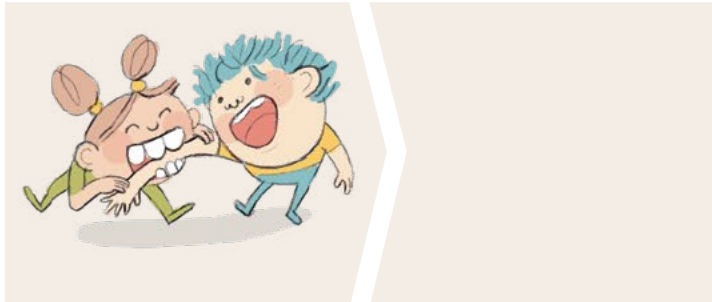
## Evaluación

Para valorar de qué manera se van desarrollando las capacidades socioemocionales sugerimos la realización de los siguientes ejercicios en parejas.

1. En silencio, sin hablar en ningún momento, deben hacer un dibujo en la misma hoja. Comienza una persona y la otra solo mira. Cuando suena la campanilla, la que estaba dibujando para y es la otra la que continúa. Hacemos sonar la campanilla varias veces.

▶ Valoramos empatía, cooperación, gestión de conflictos.

2. Dibuja el final de la historia.



▶ Valoramos empatía, gestión de conflictos, reparación, perdón y reconciliación.

3. Dibuja 3 cosas por las que te sientes feliz y das las gracias.

▶ Valoramos introspección, agradecimiento.

En el grupo focal nos interesará conversar abiertamente alrededor de una única cuestión: los conflictos que ocurren en el grupo. A través de las distintas situaciones que las niñas y los niños participantes cuenten (a modo de observatorio de lo que sucede), podremos interesarnos por conocer qué técnicas aplican y cuáles no. Así, nuestras intervenciones podrían ser:

¿Pidieron perdón?  
¿Hicieron algo para que la otra persona se sintiese mejor?

¿Arreglaron las cosas hablando?  
¿Pidieron ayuda al equipo de mediación?

¿Escucharon el punto de vista de la otra persona?  
¿Cooperaron para encontrar una solución?





5 maletín **BIENESTAR EMOCIONAL** caja de herra— mientas

5  
carpeta

Bienestar emocional,  
paz y felicidad





## Bienestar emocional, paz y felicidad

### 5-1

#### **Pequeñas y grandes cosas que nos hacen sentir**

Sensibilidad, plenitud, espiritualidad

### 5-2

#### **Superpoderes**

Conciencia social, conciencia ambiental, solidaridad, ecología, creatividad

### 5-3

#### **Un instante de reposo**

Autocontrol, serenidad, conciencia plena, habilidades de vida

### 5-4

#### **El derecho a participar**

Prosocialidad, democracia, derechos de la infancia

#### **Evaluación**

5.1

## Pequeñas y grandes cosas que nos hacen sentir

Sensibilidad, plenitud, espiritualidad



### FINALIDAD

La vida y el universo son todavía un enigma para la humanidad y los niños y las niñas se hacen incontables preguntas sobre los misterios de la vida: ¿por qué los peces no tienen pestañas?, ¿qué pasaría si un día no sale más el sol?, ¿las estrellas del cielo y las del mar son familia?, ¿cuando ya haya muerto la última persona, qué pasará con el mundo?, ¿las personas que viven en la calle no son de nadie?, ¿por qué mandan los mayores?, ¿de dónde vienen los sueños?, ¿por qué cuando lanzo una piedra las olas del río son redondas?, o ¿cuándo Dios creó el mundo, era de día o de noche?

El objetivo de esta propuesta es reflexionar sobre pequeñas cosas que nos hacen sentir grandes personas y cosas grandes que nos hacen sentir personas pequeñas. La dimensión espiritual contribuye al bienestar infantil porque notar la conexión de las personas con el universo hace que nos sintamos parte de algo que nos sobrepasa como individuos y eso nos sobrecoge y hechiza, nos da fuerza, alegría, serenidad y plenitud.

### FOCO Y ACCIÓN

Comenzaremos conversando sobre cómo nos sentimos ante la inmensidad de aquellas cosas que no comprendemos bien pero que nos hacen dar cuenta de que las personas somos muy, muy, muy pequeñas, casi insignificantes. Y luego, exploraremos la otra cara de la moneda para descubrir cómo las personas pequeñas también podemos tener nuestros momentos de grandeza. Seguiremos con algunos rituales para fijar este momento de macro-micro conexión.

#### A Conversación

Comenzaremos conversando acerca de qué cosas grandes nos fascinan de tal modo que nos hacen sentir lo pequeñas que somos las personas humanas: las galaxias, los dinosaurios, el universo, el Everest, el sol, las pirámides, el océano, el infinito, el amor, la bondad, la generosidad, la belleza, la paz, el silencio... ¿nos lo imaginamos?

Luego hablamos de cosas pequeñas que nos hacen sentir grandes: ayudar a mi madre con las bolsas más pesadas de la compra, acompañar a mi abuelo al estanco para que me agarre y no se caiga, preparar mi mochila para ir a la escuela, limpiar el coche con la manguera, cruzar la piscina nadando sin flotador, subir la cuesta de mi casa en bici, peinarme sola, llevar la ropa vieja

a un sitio para que quienes no tengan la aprovechen; tener un gran corazón...

Podemos comentar que es como si un hilo invisible lo uniese todo, lo grande con lo pequeño y lo pequeño con lo grande.

#### B Escuchar el silencio

Encendemos una vela y mientras nos concentramos en la llama permanecemos en silencio captando multitud de pequeños sonidos que, normalmente, nos pasan totalmente desapercibidos. Apagamos la llama y nombramos esos sonidos que hemos podido captar.

#### C El girasol

En círculo nos damos las manos e imaginamos que nuestro corazón es un sol brillante que manda su calor a las personas que forman parte de nuestra vida cada día. Cada persona comienza enviando amor a quien tiene delante, luego, poco a poco, va girando sin moverse de sitio, como si fuese un girasol, y enviando amor a la siguiente persona y así va recorriendo el círculo, poco a poco.

#### D La estrella

Necesitamos un ovillo de lana de un color bien bonito, que destaque en el suelo. Tenemos que formar un círculo perfecto con las sillas, de modo que quede muy claro qué persona nos queda enfrente. Miramos a esa persona y le decimos su nombre y lo mucho que la queremos: Jasone, yo te quiero tanto como el océano. Luego, caminamos hacia esa persona con el ovillo en las manos (o se lo lanzamos rodando por el suelo), lo pasamos una o dos veces por la pata de la silla y le entregamos el ovillo a Jasone. Ella, tiene que decirle algo bonito a una de las personas que están enfrente, pasar el hilo por la pata de la silla para sujetarlo y luego entregarle el ovillo. Al terminar, veremos que en el suelo hay una preciosa estrella y que cada uno de nosotros y cada una de nosotras formamos parte de ella. ¡Volvemos a ser grandes!

### FELICIDAD Y BIENESTAR

Se considera a la infancia vulnerable por definición y la manera de protegerla y fortalecerla, no son ni la sobreprotección ni el paternalismo, sino la promoción de sus capacidades físicas, mentales, emocionales, sociales y espirituales. En este sentido, la labor de la escuela será exigente para consigo misma, especialmente con respecto a aquellos niños y niñas que dependen de las oportunidades que les brindemos.



5.2

## Superpoderes

Conciencia social, conciencia ambiental, solidaridad, ecología, creatividad



### FINALIDAD

La toma de conciencia de los problemas de las otras personas y del mundo hace que relativicemos nuestras propias preocupaciones. Las niñas y los niños comprenden que hay cosas que van mal porque están en contacto con la realidad, y se informan. Además, tienen una sensibilidad especial por las cuestiones ecológicas y humanitarias y dan muestras de solidaridad con estas causas.

Abordar estas cuestiones e imaginar que un día se solucionarían también tranquiliza, da esperanza y contribuye al bienestar. Además, pone de manifiesto que el bienestar y la felicidad individuales están ligados al bienestar y felicidad colectiva.

### FOCO Y ACCIÓN

Utilizaremos la técnica del *world café* para conversar sobre qué aspectos del mundo nos preocupan y deberían cambiar. Después, realizaremos una actividad de pintura en que cada persona dibujará un superhéroe o superheroína con algún poder mágico para transformar algún problema mundial.

#### A World café

Montamos una sala como un centro de convenciones. Las mesas están agrupadas con sillas en medio y al fondo hay algo de merienda (bizcocho, galletas, chocolate, fruta, agua, leche, zumos). La dinámica es la siguiente:

Son un grupo de los mejores expertos y expertas de todo el mundo que han sido invitados a una convención internacional para arreglar los problemas de la humanidad y del planeta. Si nos parece oportuno, les entregamos una pinza con su nombre para la solapa.

Primero, nombramos a los secretarios y secretarías de cada mesa: les entregamos una carpeta con una hoja de papel dentro y un bolígrafo. Su cometido será moderar la mesa y tomar nota de los problemas que los expertos y las expertas piensen que se tienen que resolver. Cuando llegue un grupo nuevo, le leerán las ideas que han anotado en la hoja. No participarán en el debate ni se moverán de mesa. Muy ceremoniosamente los acompañamos a que ocupen su lugar.

Luego, les explicamos a los expertos que pueden sentarse donde quieran y que cuando suene la campanilla deberán ir a otra mesa, sin repetir nunca con el mismo

secretario o secretaria. En cada mesa podrán proponer y debatir los temas que les parecen más importantes, y deben atender al secretario o secretaria que es quien les dará el turno de palabra.

Al terminar la sesión, se agradecerá a los expertos y a las expertas su trabajo con un tentempié.

Una vez el debate ya esté en marcha, calculamos unos 10 minutos de conversación en la primera mesa y efectuamos un par de cambios más. No es necesario que pasen por todas las mesas si es que vemos que el debate se alargaría mucho o que los temas ya son repetitivos.

A continuación, organizamos una mesa redonda con los secretarios y secretarías para la puesta en común, de modo que solo dicen una idea o problema anotado y van tachando los que se repiten. Después de varias ruedas ya tenemos el listado de problemas que nos preocupan.

Agradecemos sus ideas a los y las ponentes y pasamos a tomar el refrigerio.

#### B Mi superpoder

Animamos a los niños y a las niñas a imaginar que tienen un superpoder para arreglar el problema que quieren. Se trata de retratarse en una hoja grande como un superhéroe o superheroína. Mientras pintamos vamos comentando cuáles son los distintos superpoderes y cómo arreglan las cosas: yo tendría una bolsa de basura que cuando la metiese en el mar toda la porquería entraría directamente, como un imán; yo tendría unas setas mágicas que quién quisiese acabar con una pandemia las tendría que meter en la sopa y ya está; yo volaría más rápido que los aviones y transportaría a la gente sin contaminar; yo tendría unas semillas que cuando las plantas te crece una casa al momento y ya no te has de refugiar en otro país; yo tendría unos globos que los tiraría en mitad de las guerras y la gente se creería que está en una fiesta de cumpleaños; yo, con solo mirar 4 segundos a una persona enferma la curaría; etc.

## FELICIDAD Y BIENESTAR

No hay mejor manera para hacer extensiva la conciencia social y medioambiental del alumnado y canalizar su espíritu solidario que involucrarse en acciones solidarias del barrio, el municipio o contextos todavía más amplios. Últimamente, muchos centros realizan actividades de aprendizaje y servicio en que las niñas y los niños de infantil también participan. Otra opción es contactar con entidades del barrio y organizaciones no gubernamentales para establecer vínculos de colaboración más estables.

El hecho de comprobar que se ha hecho algo de utilidad por personas que tienen una carencia llena de gozo y satisfacción y hace que nos sintamos personas válidas y valiosas.

5.3

## Un instante de reposo

Autocontrol, serenidad, conciencia plena, habilidades de vida



### FINALIDAD

Cualquier experiencia vital satisfactoria puede proporcionarnos bienestar: el trabajo, el deporte, la vida familiar, las amistades o los éxitos cosechados en distintas áreas. No obstante, es necesario tomar conciencia del propio bienestar, aprender a crearlo en uno mismo o en una misma y en las demás personas.

Por otro lado, una de las 10 habilidades para la vida propuestas por la Organización Mundial de la Salud es el manejo de la tensión y el estrés: capacidad para reconocer nuestras fuentes de tensión y actuar positivamente para su control.

El objetivo de esta propuesta es, pues, ayudar a las niñas y a los niños a que, una vez son conscientes de que experimentan malestar, actúen para revertir su estado emocional negativo recuperando la calma y el control.

La psicología positiva se encarga de estudiar el bienestar y recomienda recurrir a técnicas como la relajación, respiración, meditación y conciencia plena. Claro está, que estas prácticas deben acompañarse del cuidado de la salud corporal y relacional, de una actitud optimista, de goce estético y de gratitud ante la vida y de la búsqueda de sentido a la vida.

### FOCO Y ACCIÓN

Junto con las niñas y los niños prepararemos un espacio especial donde reencontrar la calma. Necesitamos un reloj de arena de 3 minutos y distintos materiales que iremos detallando. El reloj sirve para que el niño o la niña que acuden al rincón de la calma puedan controlar el tiempo y, si así lo desean, serenarse viendo caer la arena del reloj.

#### A Rayotes

Cuando una persona pierde la calma porque se ha enfadado un montón (¡cuidado!, no admitiremos que nos digan que les han hecho enfadar) por el motivo que sea, sabe que tiene que sacar el enfado que ha puesto en su interior. A tal efecto, en el espacio dedicado a la calma, lo primero que encontraremos son lápices de colores y hojas, de manera que el niño o la niña pueda usar una hoja y colores para rayarla con tanta intensidad como enojo esté sintiendo. Cuando ya lo ha

sacado todo, guarda la hoja para poder mostrarle a la maestra o al maestro cómo de grande era su enfado. Cuando nos muestren los rayotes tan solo le preguntaremos qué tal está ahora y mostraremos empatía.

#### B Laberinto de meditación

Otro material a disposición de quienes se dirijan al espacio de la calma son algunos laberintos que se repasan con el dedo índice lentamente, casi hipnóticamente.

#### C Masaje con plumas

Mostraremos cómo utilizar una pluma para un automasaje, pasándola lentamente por distintas partes del cuerpo y poniendo atención en cómo notamos la suavidad de la pluma.

#### D Auriculares

Esta zona de relajación también puede equiparse con unos auriculares para escuchar música relajante, contribuyendo al aislamiento y a la concentración\*.

#### E Imágenes

Mientras las personas más kinestésicas preferirán el laberinto o el masaje y las auditivas se inclinarán por la música, las visuales gozarán viendo imágenes de maravillas naturales, con lo que podemos preparar un álbum con fotografías seleccionadas por el grupo o dejar algunos libros de fotografías de naturaleza en el rincón de la calma.

#### F Aromas

Prepararemos saquitos de lavanda u otras hierbas aromáticas para que al estrujarlos desprendan su olor. También sirven jabones olorosos o frascos de esencias.

#### G Jardín Zen

Para construirlo necesitamos una bandeja, arena (normal o blanca) piedras, velas led, figuras, plantas... y un rastrillo para marcar caminos en la arena. Aunque sirve perfectamente igual una caja de madera baja (de las que se usan en las fruterías) con arena blanca y algunas piedras bonitas, porque a los niños y a las niñas les basta para pasar el rastrillo.

#### H Mandalas

En un espacio de relajación no pueden faltar los mandalas que, para algunas personas, incluso constituye un hábito cotidiano que alivia el estrés y el cansancio y favorece la concentración, la introspección y mejora el estado de ánimo.

\* Por ejemplo, esta composición para piano: <https://www.youtube.com/watch?v=MSyxuhCUf11>

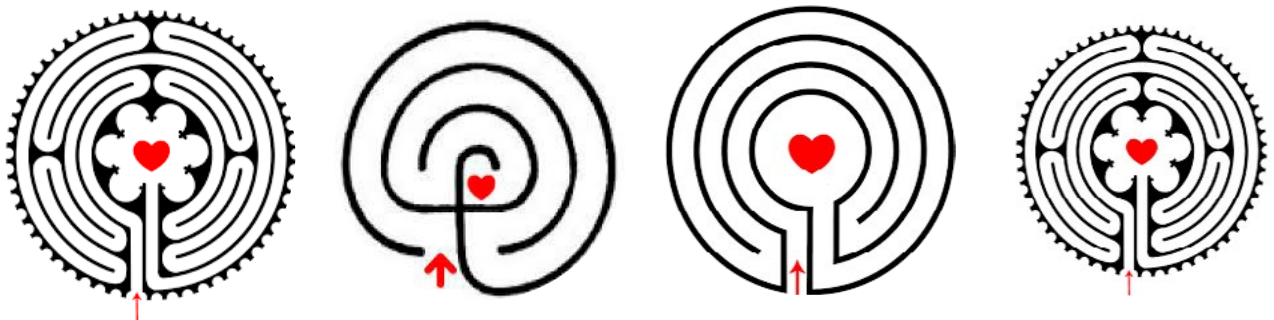
Se pintan de dentro hacia fuera para exteriorizar los sentimientos, o de fuera hacia dentro para centrarse en uno mismo o una misma.

### FELICIDAD Y BIENESTAR

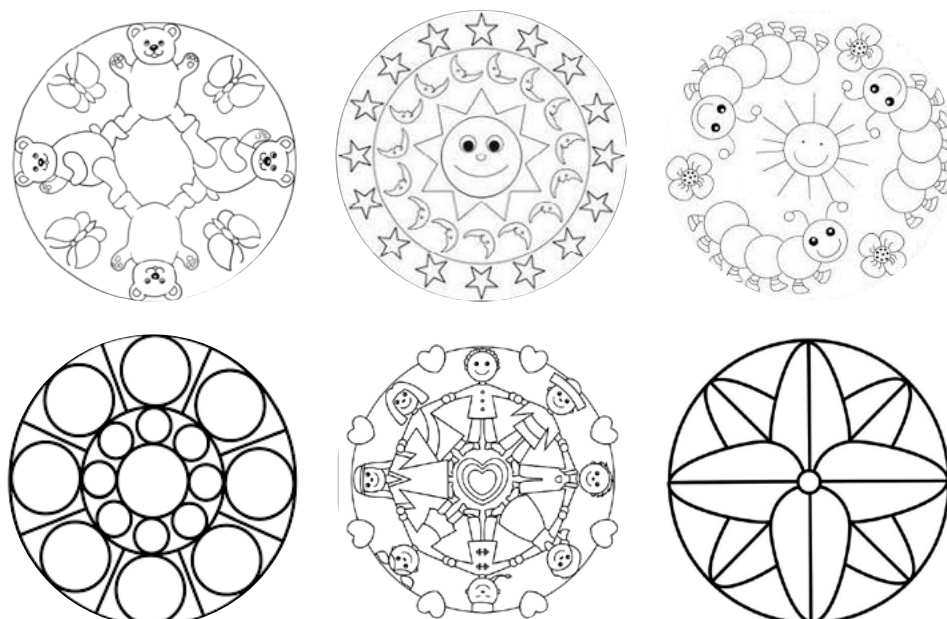
Ese espacio de búsqueda de la calma en nuestro interior debe preservarse, por lo que cuando notemos que alguien desea esos minutos de reposo antes de volver al grupo lo respetaremos al máximo. La capacidad para gestionar las emociones negativas y recuperar la calma es una habilidad que nos acompañará a lo largo de vida y que también vale para las personas mayores. No sería de extrañar que, alguna que otra vez, las niñas y los niños pudiesen ver al maestro o a la maestra en el rincón de la calma pintando mandalas y escuchando música relajante.

Será interesante ir observando cómo las explosiones emocionales de impotencia, rabia y descontrol van disminuyendo.

Laberintos de meditación:



Mandalas:





5 · 4

## El derecho a participar

Prosociedad, democracia, derechos de la infancia



### FINALIDAD

La contribución de cada persona al bienestar común se fundamenta en la percepción de las propias capacidades, dignidad y valía. En consecuencia, es necesario que las niñas y los niños conozcan los derechos reconocidos en la Convención sobre los Derechos del Niño, y puedan ejercerlos. Todavía hoy, la participación infantil debe superar tres barreras: por un lado, muchas personas conciben a los niños y a las niñas como pre-ciudadanía, proyectos de persona más que personas de verdad; en segundo lugar, el poder está concentrado en manos de las personas adultas que no aceptan compartirlo, ni mucho menos, cederlo; y, finalmente, para interactuar en plano de igualdad con la infancia, las personas adultas necesitan formación para comprender el pensamiento infantil en lugar de esforzarse en moldearlo a su imagen y semejanza.

En esta propuesta trataremos de que los niños y las niñas, como colectivo, sientan que pueden implicarse en la escuela e incidir positivamente en su mejora y, para ello, desarrollaremos actitudes prosociales. Hacer algo para mejorar la vida de las otras personas es fuente de bienestar para ellas y para una misma o uno mismo.

### FOCO Y ACCIÓN

Para que todas las personas nos sintamos bien en la escuela necesitamos respeto. Celebraremos una asamblea para ver cómo nos situamos frente a esta cuestión. Es decir, no pretendemos solamente entender qué es y qué no es el respeto, sino vernos a nosotros y a nosotras como personas activas que ponen de su parte para que todo el mundo sea tratado respetuosamente, sin excepción.

Esta no es para nada una cuestión banal, ya que tiene muchas aristas: orden y cuidado material, respeto mutuo en la relación entre las personas adultas y los niños y niñas, respeto hacia las diferencias individuales del tipo que sean y respeto en el manejo de la convivencia y los conflictos, entre otras.

#### A Asamblea infantil

Vamos a trabajar de manera práctica para contribuir al bienestar de todas las personas. Seguramente lo que nos gusta que nos hagan es lo que tendremos que hacer. En mente tenemos la siguiente lista de temas a tratar:

- ¿Cómo nos gusta que esté el aula? Porque así es como cuidaremos del espacio que usamos.

- ¿Cómo nos gusta que la gente trabaje? Porque así es como trabajaremos.
- ¿Cómo nos gusta que la gente juegue? Porque así es como deberemos jugar.
- ¿Cómo nos gusta que nos traten, por ejemplo, cuando nos hablan? Porque así es como hablaremos con las otras personas.
- ¿Cómo nos gusta que nos traten, por ejemplo, cuando nos sentimos mal o tenemos un problema? Porque así nos comportaremos con las otras personas.
- ¿Cómo nos gusta que nos traten cuando hacemos las cosas muy bien? Porque del mismo modo trataremos a las otras personas.
- ¿Cómo nos gusta que nos ayuden cuando necesitamos algo? Porque así mismo ayudaremos a las personas que necesitan algo.
- ¿Cómo nos gusta que se resuelvan nuestros problemas? Porque de este modo es como arreglaremos las cosas con las demás personas.

Así pues, convocamos una asamblea en la que invitamos a las niñas y niños a ocuparse de su bienestar y del de las personas de su alrededor. En estos momentos, hemos probado varias maneras de sentirnos bien y seguramente, todo el mundo podrá aportar ideas. Tenemos una larga lista de temas, pero pueden añadir otros, si así lo desean. Comenzamos con la primera pregunta y tomamos nota. Resumimos las respuestas y pasamos a la siguiente. No tenemos por qué abordar todos los temas de golpe, dependerá del tipo de ideas que surjan o de las cuestiones que generen polémica.

#### B Juramento pirata

Posteriormente, la maestra o maestro anota las respuestas en una cartulina en forma de propósitos o compromisos. Muy ceremoniosamente, se leen en voz alta y, al acabar, añadimos: Juro que respetaré, cumpliré y velaré por que así sea. Levantamos una mano y al unísono decimos: ¡Sí, lo juro! Para reforzar este juramento, también lo haremos al modo pirata. Para subir al barco donde van a cruzar los mares, vivir aventuras y encontrar tesoros los y las piratas tienen que respetar las normas que ha decidido la tripulación. Con la mano en el pecho repetiremos las palabras del juramento pirata: «Delante a proa, detrás a popa, izquierda a babor y derecha a estribor, y quien no lo cumpla ¡al tiburón!».

## FELICIDAD Y BIENESTAR

La prosocialidad requiere no esperar nada a cambio de lo que ofrecemos, porque arranca del convencimiento de qué es lo correcto y si nos comportásemos de otro modo nos sentiríamos mal, algo que a los niños y a las niñas les cuesta comprender y que muchas personas adultas todavía están aprendiendo.



## Evaluación

Seleccionaremos algunas de estas preguntas para una entrevista que puede ser individual (por parte del maestro o maestra) o en parejas donde una persona pregunta a la otra.

- ¿Eres feliz en la escuela? ¿Puedes poner un ejemplo?
- ¿Crees que todo el mundo aquí te quiere? ¿Cómo lo sabes?
- ¿Tú quieres a todo el mundo? ¿Cómo lo demuestras?
- ¿Te preocupas porque todos y todas estén y se sientan bien aquí? ¿Qué haces tú para que nos sintamos bien?
- ¿Te preocupan los problemas de la humanidad y del planeta? ¿Cuáles te preocupan más?
- ¿Se te ocurren soluciones para esos problemas? ¿Cuáles?

- ¿Cómo estás normalmente? ¿Nervioso, alegre, tranquilo, enfadado...? ¿Qué te hace estar así?
- Si un día te sientes tensa (nerviosa, cansada, frustrada, harta...), ¿qué haces para recuperar la calma y sentirte mejor?
- ¿Qué cosas hacen que las demás personas se sientan bien en la escuela?
- ¿Cuáles de estas cosas has jurado hacer tú y, por ahora, las estás cumpliendo?

En el grupo focal podemos valorar cualitativamente los progresos que las niñas y los niños perciben en su vida escolar: ¿estamos bien en la escuela?, ¿qué nos podría hacer sentir todavía mejor?, ¿hemos descuidado algún aspecto? Y dejamos que fluya la conversación acerca del bienestar, la paz y la felicidad.

Por nuestra parte, procuraremos captar si predomina el optimismo, hay tolerancia a las frustraciones, se usan efectivamente los recursos y estrategias de regulación emocional y gestión positiva de los conflictos, se afrontan los retos y los contratiempos de manera positiva, se aceptan los fracasos y se persiste en la persecución de objetivos individuales y colectivos, se emiten juicios de valor y opiniones propias, se hacen sugerencias, etc.

Posteriormente, al compartir estos resultados con el equipo docente, especialmente si hemos documentado las distintas actividades, percibiremos con mayor luz el trabajo realizado hasta el momento.



# Más recursos

## AUDIOVISUALES

### Alma

<https://youtu.be/Rwi8x4J0I04>

### ¿Bailamos?

<https://www.youtube.com/watch?v=sWZ-VmGAxuk>

### Bienvenidos al Planeta Tierra

<https://youtu.be/NSwXJby5bdI>

### Bully dance

<https://www.youtube.com/watch?v=4K020xmV3-0>

### Caillou tiene miedo a la oscuridad

<https://www.youtube.com/watch?v=kY0t7gBYvDw>

### Caillou ya no tiene miedo

<https://www.youtube.com/watch?v=dXEPFeeA2VA>

### El cerdito valiente

<https://www.youtube.com/watch?v=yX4E7nbr3hs>

### El pequeño erizo quiere un abrazo

<https://www.youtube.com/watch?v=wCvU2xHYSLM>

### Elbow room: distances

[https://www.youtube.com/watch?v=KrutZLqV\\_jk](https://www.youtube.com/watch?v=KrutZLqV_jk)

### El puente

<https://www.youtube.com/watch?v=sWpFOAq1Jq0>

### Debajo del árbol

<https://youtu.be/ps5FYUc4Z-w>

### El alfarero

<https://youtu.be/CMwjiBEe7RU>

### Los derechos del niño y de la niña (Guía Infantil)

<https://youtu.be/bRgj-Hz8dWQ>

### Lléname de besos los bolsillos

<https://www.youtube.com/watch?v=Sot9UyounF0>

### Negative space

<https://youtu.be/Rwi8x4J0I04>

### Para qué sirven las emociones (Fundación PAS)

<https://www.youtube.com/watch?v=zhp2E6FL3kw>

### ¿Qué es el amor? (D. Cali y A.L. Cantone)

<https://www.youtube.com/watch?v=wdExBfvY-nQ>

### Sentimientos y emociones (Del Revés)

<https://youtu.be/XU3SlbNAZlo>

### Todos somos únicos (Fundación PAS)

<https://www.youtube.com/watch?v=Jzl6ttYersA>

### 85 cortometrajes para educar en valores (Educación 3.0)

<https://www.educacionrespuntocero.com/recursos/cortometrajes-educar-en-valores/>

Esta web tiene una selección muy completa. Además, los cortometrajes se comentan brevemente señalando los valores que se trabajan y facilitando el acceso directo al video, con lo que resulta muy práctica. En esta colección resulta fácil encontrar una animación para trabajar algún aspecto con un grupo determinado, por ello, merece la pena visionarlos para tener estos recursos a mano o, incluso, para programarlos de manera sistemática.

## CUENTOS INFANTILES

**Aguirre, Z.** *Martín Gris*. Ed. Fun readers.

**Albo, P.** *71 ovejas*. Ed. Canica books.

**Amavisca, L.** *Sin agua y sin pan*. Ed. Aministía Internacional.

**Andersen, H.C.** *El patito feo*. Ed. Kalandraka.

**Andrae, G. y Parker-Ress, G.** *Las jirafas no pueden bailar*. Ed. Bruño.

**Aparicio, A.** *Agua*. Ed. Babulinka Books.

**Ashworth, J. y Clark, J.** *Where's my baby*. Ed. Collins Educational Glasgow.

**Barudy, J. y Dantagnan, M.** *Érase una vez, unos valientes*. Ed. Codajic.

**Bichonnier, H.** *El monstruo peludo*. Ed. Edelvives.

**Biddulph, R.** *No como todos*. Ed. Andana.

**Brenman, I.** *¡Papá es mío!* Ed. Algar.

**Briggs, R.** *El muñeco de Nieve*. Ed. Altea.

**Bright, R. y Field, J.** *Un león dentro*. Ed. Scholastic.

**Browne, A.** *Cosita linda*. Ed. S-L. Fondo de Cultura.

**Bucay, J.** *El elefante encadenado*. Ed. Serres-RBA.

**Budde, N.** *Sé tú mismo y nada más*. Ed. TakaTuka.

**Cali, D. y Bougaeva, S.** *Malena Ballena*. Ed. Libros del zorro rojo.

**Canals, M.** *Aprender a decir que no*. Ed. Salvatella.

**Carr, M.** *Supermurci*. B de Blok. Ediciones B.

**Carrier, I.** *El cazo de Lorenzo*. Ed. Juventud.

**Cerro, M.** *Después de la lluvia*. Ed. Kalandraka.

**Clemente, E. y Arias, T.** *El secreto de Blef*. Ed. Emonautas.

**Clemente, E. y Arias, T.** *Si yo tuviera una púa*. Ed. Emonautas.

**Cousins, L.** *Soy el mejor*. Ed. Parramón.

**Dantagnan, M. y Barudy, J.** *El talismán de Luna*. Ed. Sentir.

**De Dios, O.** *Pájaro amarillo*. Ed. Apila.

**De Pennart, G.** *Sofía, la vaca que amaba la música*. Ed. Corimbo.

**de Vries, A y Min, W.** *Grisela*. Ed. Factoria K de libros.

**Delaroché, J.** *¡No tengo miedo a la escuela!* Ed. Fleurus.

**Desmond, J.** *Gato rojo, gato azul*. Ed. Lata de sal.

**Deuchars, M.** *Max, el artista*. Ed. Maeva.

**Díaz Reguera, R.** *Cuando las niñas vuelan alto*. Ed. Lumen.

**Díaz Reguera, R.** *Yo voy conmigo*. Ed. Thule.

**Disney.** *El rey león*. Ed. Planeta.

**Donaldson, J. y Scheffler, A.** *El grúfalo*. Ed. Bruño.

**Fernández, D. y Borgia, A.** *Malina pies fríos*. Ed. Pastel de Luna.

**Fernández, S. y Fernández, D.** *Más allá*. Ed. Pastel de Luna.

**Feyman, S. y Elfers, J.** *Vegetal como sientes*. Alimentos con sentimientos. Ed. Tuscania.

**Gaudes, B. y Macías, P.** *Marta no da besos*. Ed. 4 tuercas.

**Gidal, O. y Gordon-Noy, A.** *Nuna sabe leer la mente*. Ed. Birabiro

- Gil, C.** *Crececientos: 10 cuentos para hacerse mayor.* Ed. Parramón.
- Gil, C. y Cerro, M.** *Señor sí.* Ed. Cuento de Luz.
- Gliori, D.** *Siempre te querré, pequeñín.* Ed. Timun Mas.
- Grejniec, M.** *A qué sabe la luna.* Ed. Kalandraka.
- Guil, G.** *Los dos lobos.* Ed. Akiara. Ed. Edelvives.
- Hansson, G.** *Dije buenas noches.* Ed. Libros Tobal.
- Hay, L.** *Yo pienso, yo soy.* Ed. Jaguar.
- Horno, P. y Sada, M.** *El mago de los pensamientos.* Ed. Fineo.
- Ibarrola, B.** *La valentía.* Ed. Paisandú.
- Isern, S. y Ferrero, M.** *La mejor sopa del mundo.* Ed. OQO.
- Isern, S. y García, E.** *Tren de invierno.* Ed. Cuento de Luz.
- Isern, S. y Purchet, M.** *Oso cazamariposas.* Ed. OQO.
- Isern, S. y Salaberría, L.** *Mapache quiere ser el primero.* Ed. NubeOcho.
- Isern, S. y Serra, A.** *No me han invitado al cumpleaños.* Ed. NubeOcho.
- Isern, S. y Somà, M.** *El momento perfecto.* Ed. La Fragatina.
- Isern, S. y Wimmer, S.** *Bogo quiere lotodo.* Ed. NubeOcho.
- Ismail, Y.** *¡Soy una niña!* Ed. Corimbo.
- Jeffers, O.** *Cómo atrapar una estrella.* Ed. Fondo de Cultura Ecómica
- Jeffers, O.** *Perdido y encontrado.* Ed. Harper Collins.
- Jiménez Canizares, H.** *Guapa.* Ed. Apila
- Jónsdóttir, Á., Helmsdal, R. y Güetter, K.** *Monstruo pequeño dice ¡No!* Ed. Sushi Books.
- Kimura, K. y Murakami, Y.** *999 ranas se mudan juntas.* Ed. Barbara Fiore.
- Kiss, K.** *Qué hace un cocodrilo por la noche.* Ed. Kókinos.
- Kranendonk, A.** *Espera un momento.* Fondo de Cultura Económica.
- Kulot, D.** *Cocodrilo se enamora.* Ed. Faktoria K de Libros.
- Larrondo, V. y Desmarteau, C.** *Mamá fue pequeña antes de ser mayor.* Ed. Kókinos.
- Laso, S. y Mayo, M.** *¿Me lo prestas?* Ed. Sara Laso.
- Lester, H.** *¡Yo primero! Me first.* Ed. Obelisco.
- Liao, J. y Fiore, B.** *No soy perfecta.* Ed. Barbara Fiore.
- Lioni, L.** *Nadarín.* Ed. Kalandraka.
- Llenas, A.** *El monstruo de colores.* Ed. Flamboyant.
- Llenas, A.** *Te quiero (casi siempre).* Ed. Espasa.
- Martí, M. y Salomó, X.** *¡Qué rabia de juego!* Ed. Almadraba.
- Mckee, D.** *El elefante Elmer.* Ed. Beascoa.
- Moroney, T.** *Cuando estoy celoso.* Ed. S.M.
- Moses, B.** *César Celosaurio.* Ed. Anaya.
- Oleby, C. y Navarro, J.** *El viaje de Nora.* Autoedición.
- Ormerod, J.** *El cambalache.* Ed. Ekaré.
- Parets, C.** *Caracol Col.* Autoedición.
- Percival, T.** *Totalmente Adrián.* Ed. S.M.
- Pett, M. y Rubinstein, G.** *La niña que nunca cometía errores.* Ed. Obeslisco.
- Portis, A.** *Espera.* Ed. Patio.
- Ramírez, A.L. y Ramírez, C.** *Así es la vida.* Ed. Diálogo.
- Reynolds, P.H.** *Casí.* Ed. RBA.
- Reynolds, P.H.** *El punto.* Ed. RBA.
- Rius, R.** *Ana no quiere crecer.* Ed. S.M.
- Roca, E. y Bonilla, R.** *¡Oh, oh, la pelota!* Ed. Combel.
- Ruiller, J.** *Por cuatro esquinitas de nada.* Ed. Juventud.
- Ruillier, J.** *Aquí es mi casa.* Ed. Juventud.
- Sandoval, A. y Uberuaga, E.** *El árbol de la escuela.* Ed. Kalandraka.
- Sendak, M.** *Donde duermen los monstruos.* Ed. Harper.
- Shannon, D.** *Un caso grave de rayas.* Ed. Scholastic.
- Stevenson, J.** *¿Qué hay debajo de mi cama?* Ed. S.M.
- Strathie, C.** *El árbol de las cosquillas.* Ed. Unaluna.
- Trebier, J.** *¡Porque siempre va a ser así!* Ed. Lóquez.
- Valeri, M.E. y Brucart, M.** *El pequeño abeto.* Ed. laGalera.
- Valery, S. y Azaola, J.R.** *Gracias tejón.* Ed. Cuatro Azules.

## LECTURAS

- Baena, G. (2005).** *Cómo desarrollar la Inteligencia Emocional infantil*. México: Trillas.
- Bisquerra, R. (2016).** *Educación emocional. 10 ideas clave*. Barcelona: Graó.
- Bisquerra, R. (coord.), Bisquerra, A., Cabero, M., Filella, G., García, E., López, E., Moreno, C., & Granado, X.O. (2011).** *Educación emocional: propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Boqué, M.C., Corominas, Y., Escoll, M. y Espert, M. (2019).** *Hagamos las paces. Mediación 3-6 años, propuestas de gestión constructiva, creativa y crítica de los conflictos*. Barcelona: Octaedro.
- Caruana Vañó, A. y Tercero Giménez, P. (Coords.). (2011).** *Cultivando emociones. Educación emocional de 3 a 8 años*. Valencia: Generalitat Valenciana. Conselleria d'Educació, Formació i Ocupació.
- Espert, M. y Boqué, M.C. (2010).** *¡Tú sí que vales! Historias cortas de niños y niñas que construyen valores humanos*. Barcelona: Graó.
- Faber, A. y Mazlish, E. (2013).** *Cómo hablar para que sus hijos le escuchan y escuchar para que sus hijos le hablen*. Barcelona: Medici.
- Faber, A. y Mazlish, E. (2010).** *Hermanos, no rivales. Ayudar a los niños a convivir para poder vivir mejor*. Barcelona: Medici.
- Garaigordobil, M. (2007).** *Programa Juego. Juegos cooperativos y creativos para grupos de niños de 4 a 6 años*. Madrid: Pirámide.
- Glennon, W. (2002).** *La Inteligencia Emocional de los niños*. Barcelona: Paidós.
- Gutiérrez, C. (2020).** *Crecer con valentía*. Barcelona: Grijalbo.
- Ibarrola, B. y Delfo, E. (2005).** *Sentir y pensar. Programa de inteligencia emocional para niños de 3-5 años*. Madrid: SM.
- Kohn, A. (2014).** *Crianza incondicional: de los premios y castigos al amor y la razón*. Barcelona: Crianza natural.
- L'Ecuyer, C. (2012).** *Educar en el asombro*. Barcelona: Plataforma.
- López, E. (2007).** *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Madrid: Wolters-Kluwer.
- López, E. (2011).** *Educar las emociones en la infancia (de 0 a 6 años). Reflexiones y propuestas prácticas*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Marina, J.A. (1996).** *El laberinto sentimental*. Barcelona: Anagrama.
- Maurice, J.E., Steven E.T. y Brian, S.F. (2003).** *Educar con Inteligencia Emocional*. Barcelona: Debolsillo.
- Palou Vicens, S. (2004).** *Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia*. Barcelona: Graó.
- Pujol, E. y Bisquerra, R. (2012).** *El gran libro de las emociones*. Barcelona: Parramón.
- Ribes, R., Bisquerra, R., Agulló, M.J., Filella, G. y Soldevila, A. (2005).** *Una propuesta de currículum emocional en educación infantil (3-6 años)*. *Cultura y Educación*, 17(1), 5-17.
- Romera, M. (2017).** *La familia, la primera escuela de las emociones*. Barcelona: Destino.
- Siegel, D.J. y Payne Bryson, T. (2012).** *El cerebro del niño*. Barcelona: Alba.
- Solaz, E. (2017).** *Programa RETO. Respeto, Empatía y Tolerancia. Actividades de Educación Emocional para niños de 3 a 12 años*. Bilbao: Desclée De Brower.
- Toro, J.M. (2005).** *Educar con «co-razón»*. Bilbao: Desclée De Brower.

## PÁGINAS ELECTRÓNICAS

- Authentic Happiness (Martin Seligman)**  
<https://www.authentic-happiness.sas.upenn.edu>
- Bosque de fantasías. Literatura infantil, cuentos y poemas para niños**  
<https://www.bosquedefantasias.com>  
<https://blog.bosquedefantasias.com>
- Club Peques Lectores. Crecer leyendo, leer para crecer**  
<http://www.clubpequeslectores.com/2016/09/cuentos-aumentar-autoestima-infantil.html>
- Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL)**  
<https://casel.org/about-2/>
- 16 Guidelines for a Happy Life (web y app)**  
<https://www.16guidelines.org>
- Educación para la solidaridad**  
<https://educacionparalasilididad.com/2016/10/25/20-cortometrajes-para-educar-la-solidaridad/>
- Educación responsable**  
<https://www.fundacionbotin.org/educacion-contenidos/educacion-responsable.html>
- El bosc de Lem (Nati Bergadá)**  
<http://www.lemweb.cat/ca/index.htm>
- Emociones y sentimientos**  
[https://educaixa.org/es/resultados?q=emociones+y+sentimientos&filter\\_niv\\_=\[18653\]](https://educaixa.org/es/resultados?q=emociones+y+sentimientos&filter_niv_=[18653])
- Excellence and enjoyment: emotional aspects of learning. Early Years (SEAL)**  
<https://www.foundationyears.org.uk/files/2011/10/SEAL-getonfallout.pdf>
- Fluye: happy & healthy kids**  
<https://www.edelvives.com/es/proyectos-educativos/p/fluye>
- Inteligencia emocional 3, 4 y 5 años (Guipuzkoa Berrikuntza lurraldea)**  
[http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document\\_library/get\\_file?uuid=bf7dec04-b087-4ce9-9273-2cd15ae0c260&groupId=2211625](http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document_library/get_file?uuid=bf7dec04-b087-4ce9-9273-2cd15ae0c260&groupId=2211625)  
[http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document\\_library/get\\_file?uuid=2d8e2cd6-46c4-4aa3-ae1-b2eaa8730ceb&groupId=2211625](http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document_library/get_file?uuid=2d8e2cd6-46c4-4aa3-ae1-b2eaa8730ceb&groupId=2211625)
- Materiales de Educación Emocional (Junta de Castilla y León)**  
<https://www.educa.jcyl.es/dpsoria/es/area-programas-educativos/orientacion-inclusion-educativa/educacion-emocional>
- Programa Aulas Felices**  
[www.aulasfelices.org](http://www.aulasfelices.org)
- Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar (RIEEB)**  
<https://rieeb.com>
- The six seconds EQ network**  
<https://www.6seconds.org>
- Valores en acción (VIA)**  
<https://www.viacharacter.org>

## Mis recursos

Este apartado se reserva para la ampliación de recursos, bien sea añadiendo enlaces o referencias a materiales interesantes, bien con aportaciones propias.

El número y calidad de las contribuciones dan ejemplo del dinamismo de la escuela y de su implicación en las experiencias de bienestar emocional de las personas de la comunidad educativa de infantil.

A la hora de compartir estos recursos es importante dar pistas a quienes puedan tener interés en usarlos sobre su contenido y alcance, por ello merece la pena rellenar una breve ficha del estilo del que proponemos a continuación.

De este modo iremos completando los maletines originales con nuevas propuestas que permitirán que cada escuela disponga de su propio maletín.

<b>Título:</b>
<b>Recomendado por (nombre, escuela, correo electrónico):</b>
<b>Tipo de recurso (lectura, juego, audiovisual, etc.):</b>
<b>Edad a que va destinado:</b>
<b>Aspectos socioemocionales que trabaja (objetivos, ejes, elementos específicos):</b>
<b>Descripción del contenido, desarrollo de la actividad o enlace electrónico:</b>
<b>Materiales o recursos necesarios:</b>
<b>Observaciones sobre su aplicación i/o resultados obtenidos:</b>



# Síntesis de propuestas

## BIENESTAR EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN INFANTIL 3-6

1  
carpeta

### Conciencia emocional, autoestima y empatía

Ser capaz de reconocer las propias emociones y las de las demás personas: conciencia emocional

3  
maletín

#### 1-1 ¿Por qué soy una persona maravillosa?

Autoconcepto, fortalezas, apreciación, diversidad

Libro personal y club de lectura

#### 1-2 Cada día sale el sol... y todo recomienza

Autoestima, aceptación de sí mismo/a, amor incondicional, superación, confianza

Narración, juego y paseo de la fama

#### 1-3 Las gafas de mirar adentro

Reconocer y expresar la tristeza, la alegría y los celos, empatía

Conversación, póster y expresión corporal

#### 1-4 ¿Cómo es la belleza?

Emociones estéticas, parafraseo, empatía

Espejito de las palabras y taller multisensorial

4  
maletín

#### 1-1 Talentos ocultos

Autoconcepto, preferencias, autonomía, diversidad

Encuesta y concurso o *escape room*

#### 1-2 ¡Misión posible!

Autoestima, automotivación, optimismo, colaboración

Conversación, carrera de caracoles y mural

#### 1-3 Baile de emociones

Reconocer y expresar el miedo, el cariño y el asco, conectar sentimientos, pensamientos y acciones

Conversación, baile libre, expresión corporal, narración, siento, pienso, hago y pastel de galletas

#### 1-4 ¿Cómo es la valentía?

Regulación emocional, empoderamiento, empatía

Circuito para valientes con acompañante

5  
maletín

#### 1-1 ¡Soy brillante!

Autoconcepto, autonomía, limitaciones, autoeficacia

Dinámica en grupo, cortometraje, conversación y brillibrilli

#### 1-2 Ranas saltarinas

Autoestima, respeto, autodeterminación, eficiencia

Juego, conversación y planes de futuro

#### 1-3 Estamos contigo

Reconocer y expresar la felicidad, la rabia y la sorpresa, empatía, respeto, autocontrol

Vocabulario sobre emociones, dibujo, escalera emocional, escucha empática, conversación y 3 dinámicas

#### 1-4 ¿Cómo es el amor?

Amor, afecto y amistad

Cuento, periodismo, llama del amor, tren del amor y comecocos

**2**  
carpeta

**Cohesión de grupo, pertenencia y cuidado mutuo**

**Desarrollar la aptitud de expresar y manejar las emociones: regulación emocional**

**3**  
matetín

**2-1**  
**Kikiriki ¿quién está aquí?**  
Cohesión de grupo, presentación, atención, regulación de la espera  
Juegos tradicionales con los nombres

**2-2**  
**Abrazos y mimos**  
Cohesión de grupo, conocimiento, afecto  
Dinámica socioafectiva

**2-3**  
**El tiburón, la ola gigante y el submarino**  
Cohesión de grupo, cooperación, pertenencia, cuidado mutuo  
Dinámica socioafectiva

**2-4**  
**Bebé se porta mal**  
Regulación emocional, empatía  
Juego simbólico y conversación

**4**  
matetín

**2-1**  
**La pinacoteca**  
Cohesión de grupo, afirmación, inclusión  
Dibujo y pintura, exposición y visita guiada

**2-2**  
**Timón de la calma**  
Cohesión de grupo, regulación de la rabia, la impotencia y la frustración  
Dinámica socioafectiva, conversación y timón de la calma

**2-3**  
**Una para todas, y todos para uno**  
Cohesión de grupo, cooperación, pertenencia  
Juegos cooperativos con globos y conversación

**2-4**  
**Un árbol que crece**  
Motivación, organización, cuidado mutuo  
Mural interactivo

**5**  
matetín

**2-1**  
**El supermercado de la amistad**  
Cohesión de grupo, creatividad, sentido del humor, proactividad  
Collage y publicidad

**2-2**  
**Aventura en el castillo**  
Cohesión de grupo, cooperación, aceptación de dificultades, creación de emociones positivas, resiliencia  
Círculo con aros y narración breve

**2-3**  
**Lluvia de corazones**  
Pertenencia, agradecimiento, altruismo, felicidad  
Instalación en la escuela

**2-4**  
**El mejor día**  
Cohesión de grupo, participación, diversidad, evaluación  
Debate y calendario colectivo

3  
maletín

4  
maletín

5  
maletín

3  
carpeta

## Comunicación, asertividad y escucha activa

Lograr ser uno mismo o una misma y tomar decisiones autónomamente: autodeterminación emocional

**3-1**  
**Para, no sigas**  
Asertividad, decir basta, pedir ayuda  
Conversación, clasificación de imágenes, práctica

**3-1**  
**Ayúdame a hacerlo yo**  
Asertividad, autoconcepto, ofrecer y recibir ayuda  
Ayudantes de guardia y banco de tiempo

**3-1**  
**Mensajes de colores**  
Asertividad: agradecer, pedir, disculparse, formular quejas, pedir ayuda  
Conversación y tarjetas

**3-2**  
**Espejito de las palabras**  
Escucha, empatía, parafraseo, *feedback*  
*Role-play*

**3-2**  
**Huir, agredir o hablar**  
Asertividad, agresividad, pasividad, pensamiento consecuencial  
Encuesta, debate y anticipación

**3-2**  
**Hoy es mi día**  
Iniciativa personal, autorregulación, toma de decisiones  
Conversación y tiempo libre

**3-3**  
**Hablan las manos**  
Cooperación, toma de decisiones, negociación, consenso, creatividad  
Conversación, tocar de lejos, creación colectiva y exposición

**3-3**  
**La silla de la fama**  
Preguntas cerradas, abiertas y de imaginación  
Juegos de comunicación y entrevistas

**3-3**  
**Hay buena conexión**  
Escucha activa, elementos que favorecen y distorsionan la comunicación  
Juegos de comunicación y cartel de comunicación

**3-4**  
**Jirafa y coco**  
Comunicación no violenta  
Títeres de guante y teatro acción

**3-4**  
**Gracias, pero no**  
Asertividad, autonomía emocional, autodeterminación  
Técnicas de defensa personal con palabras

**3-4**  
**Presupuestos participativos**  
Detección de necesidades, lluvia de ideas, elaboración de propuestas, toma de decisiones, participación  
Diseño y gestión de proyectos comunitarios

3  
maletín

4  
maletín

5  
maletín

4  
carpeta

## Solución de conflictos, círculos restaurativos y mediación

Adquirir habilidades para interactuar saludablemente con las demás personas: convivencia positiva y gestión de conflictos

### 4-1 Luz verde

Conflictos, regulación emocional, diálogo, empoderamiento  
Globo rojo y técnica del semáforo

### 4-1 Parar y respirar

Conflictos, regulación emocional, diálogo, empoderamiento  
Técnica de la tortuga

### 4-1 Teatrillo de conflictos

Conflictos, regulación emocional, diálogo, empoderamiento  
Colección de problemas y solución de conflictos con títeres

### 4-2 Aquí somos así

Convivencia en positivo, expresión de opiniones, solución creativa de conflictos  
Expresión corporal con las manos y lluvia de ideas

### 4-2 ¿Cómo queremos sentirnos?

Objetivos grupales, normas democráticas, bienestar  
Conversación y trabajo en equipo

### 4-2 Perdón y reconciliación

Conflictos, reconstrucción de vínculos interpersonales, disculpas  
Dramatización, pruebas de buena voluntad y rituales de disculpa

### 4-3 Círculo de paz: escuchar con el corazón

Prácticas restaurativas, círculo proactivo, convivencia, felicitaciones  
Objeto de la palabra, mezcla y diversión y felicitaciones

### 4-3 Círculo de paz: cuidado mutuo

Prácticas restaurativas, círculo responsivo, solución de conflictos  
Guión restaurativo

### 4-3 Círculo de paz: sentir agradecimiento

Prácticas restaurativas, círculo proactivo, introspección  
Centro del círculo y canción de agradecimiento

### 4-4 Mediación: boca-oreja

Diálogo, escucha activa, lluvia de ideas, pactos  
Sillas para solucionar problemas hablando

### 4-4 Mediación: puntos de vista

Solución de conflictos, percepciones, parafraseo  
Observación, cuento, dibujo y solución de conflictos

### 4-4 Mediación entre iguales

Solución de conflictos, cooperación, mediación entre iguales  
Actividades cooperativas y equipo de mediación

3  
matetín

4  
matetín

5  
matetín

5  
carpeta

## Bienestar emocional, paz y felicidad

Orientarse hacia la felicidad y el bienestar individual y social: conciencia social y habilidades de vida

### 5-1 La sopa de la felicidad

Equilibrio emocional, satisfacción con la vida  
Receta de la felicidad y juego simbólico

### 5-1 Colección de momentos felices

Satisfacción con la vida, apreciación, diversidad  
Conversación y expresión plástica

### 5-1 Pequeñas y grandes cosas que nos hacen sentir

Sensibilidad, plenitud, espiritualidad  
Conversación, escuchar el silencio y enviar amor

### 5-2 Regalar palabras bonitas

Bienestar emocional, reconocimiento, sentimientos positivos  
Fotografía y marco

### 5-2 La paz comienza con una sonrisa

Sentimientos positivos, bienestar emocional, salud  
Risoterapia y relajación

### 5-2 Superpoderes

Conciencia social, conciencia ambiental, solidaridad, ecología, creatividad  
World café y pintura

### 5-3 Tres en la ducha

Relajación, bienestar, masaje  
Juego de masaje a 4 manos, conciencia sensorial y relajación

### 5-3 La pizzería

Relajación, masaje, meditación, bienestar  
Juegos de masaje, meditación y relajación

### 5-3 Un minuto de reposo

Autocontrol, serenidad, conciencia plena  
Rayotes, laberinto de meditación, masaje con plumas, música relajante, libro de imágenes, aromas, jardín zen y mandalas

### 5-4 El derecho a opinar

Derechos de la infancia, espíritu crítico, habilidades para la vida  
Asamblea consultiva

### 5-4 El derecho a decidir

Derechos de la infancia, toma de decisiones, inclusión, democracia  
Asamblea vinculante

### 5-4 El derecho a participar

Prosocialidad, democracia, derechos de la infancia  
Asamblea y juramento pirata





