

# MALETÍN DE RECURSOS DE ECOLOGÍA EMOCIONAL

## Ecología Emocional en Primaria



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua



LAGUNTZA



INSTITUT  
D'ECOLOGIA  
EMOCIONAL

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)

## 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



# GUÍA DIDÁCTICA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL PARA DOCENTES

"El arte de acompañar desde el Corazón"

Ecología Emocional en Primaria





*«Viaja hondo dentro de ti mismo. Encuentra ese tesoro conocido por tu nombre. Observa este tesoro. Los recursos del universo, los tienes todos. Puedes ver, pensar, oír, saborear, oler, moverte, escoger lo que necesitas, dejar pasar lo que alguna vez fue esencial para ti y ya no encuentra lugar. Ahora di para ti mismo: «Soy capaz, puedo hacer lo que me propongo. Obtengo energía por estar sobre la tierra, por mi conexión con el cielo, por mis relaciones con los demás. Soy capaz, apto, puedo, valgo».*

*Virginia Satir*



## ÍNDICE

1. Introducción .....	4
2. El contexto .....	4
3. Objetivos generales .....	5
4. Marco de planteamiento del Proyecto Ecología Emocional en la Escuela "El Arte de acompañar desde el corazón" .....	5
- Código de leyendas para las fichas de actividad .....	6
- Qué trabajamos en cada área de la Ecología Emocional .....	7
- Observaciones .....	8
- Diseño de actividades .....	8
5. El rol docente en el liderazgo y la facilitación de Ecología Emocional "Saber ser" "Saber estar" "Saber hacer" .....	9
6. Principios metodológicos del modelo Ecología Emocional "De la idea de educar a la idea de facilitar" .....	13
- El modelo de "no implicación". Entre la indiferencia y la implicación emocional .....	13
- Habilidades, actitudes y valores de Ecología Emocional para docentes .....	14
7. Rutas esenciales en el acompañamiento emocional .....	26
- El espacio emocional protegido .....	26
- Ritual de la sesión en Ecología Emocional .....	27
- Recuerda... Ideas fuerza en el acompañamiento emocional .....	28
8. Buenas prácticas de Ecología Emocional en la Comunidad Educativa .....	29
9. Bibliografía .....	30

# Marco de planteamiento del "Maletín de Recursos de Ecología Emocional"

## Ecología Emocional en Primaria

*«Nuestro tiempo es ahora. Hoy es el primer día del resto de nuestra vida.  
Aquello que hacemos hoy determinará lo que seremos mañana».*

*Soler&Conangla*

### INTRODUCCIÓN

La guía que tienes entre tus manos tiene como objeto ayudarte a entender, manejar e implementar el Maletín de recursos de Ecología Emocional que hemos diseñado para favorecer la gestión emocional de tu alumnado.

Además de las actividades y materiales que encuentres en los maletines para aplicarlos en el aula, es importante señalar que el rol docente es clave a nivel metodológico y cualitativo en el acompañamiento emocional. Por eso, en las siguientes páginas, encontrarás una breve contextualización y una guía didáctica que incide en aquellos aspectos (valores, habilidades, actitudes y principios) imprescindibles cuando hablamos de desarrollar la inteligencia emocional y el crecimiento personal desde el modelo Ecología Emocional.

Te felicitamos por participar en este proyecto innovador, agradeciendo tu confianza y con mucha ilusión por cocrear conjuntamente este camino tan importante y especial en tu centro educativo.

### EL CONTEXTO

El punto de partida de esta propuesta se enmarca en el **Programa Laguntza**: Programa de prevención e intervención ante el acoso escolar de la Comunidad Foral de Navarra.

El Programa Laguntza es una propuesta que invita a las comunidades educativas a realizar un recorrido que les posibilite reunir las herramientas necesarias para regular con garantías de éxito los problemas de acoso o ciberacoso. Persigue que los centros educativos concreten y apliquen un Programa de prevención e intervención en materia de acoso escolar.

En esta nueva etapa se quiere dar otro paso adelante mediante la **incorporación sistemática de prevención y educación emocional** en las Etapas Infantil, Primaria, Secundaria y Bachillerato, formación de Equipos Directivos e impulsores y profesorado.

## OBJETIVOS GENERALES

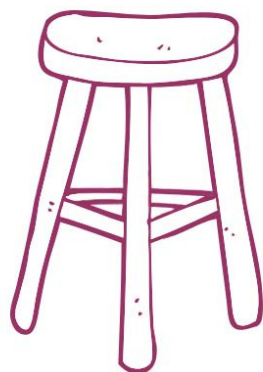
- Dar identidad y aportar contenido al Programa Laguntza.
- Implantar unas líneas estratégicas que permitan avanzar en la implantación de la educación emocional en los centros educativos de Navarra como una apuesta institucional global e integral.
- Generar conciencia y fortalecer a los Equipos Directivos y Grupos Motores para que sean impulsores de los equipos educativos en vistas a trabajar con el alumnado en torno a los malestares y las emociones, antes de que los problemas lleguen a ser conflictos-fuego y asegurando su bienestar emocional.
- Dar herramientas y recursos de gestión emocional al alumnado desde la Etapa de Infantil hasta Bachillerato para prevenir desequilibrios emocionales y generar un mayor bienestar y salud integral.

## Marco de planteamiento del Proyecto Ecología Emocional en la Escuela "El Arte de acompañar desde el corazón"

- Los Maletines de Recursos de Ecología Emocional se orientan para la Etapa de **Primaria** y abarcan tres franjas de edad por niveles: 1º-2º; 3º-4º; 5º-6º.
- Nuestra propuesta se enmarca en el **Modelo Ecología Emocional** (Soler&Conangla, 2002).
- Las propuestas pretenden orientar al alumnado a dirigir su energía en el sentido de **creatividad amorosa**. Porque como decía Erich Fromm: "Toda la energía que no dirigimos a crear se convierte en energía destructiva".
- Vamos a considerar **tres dimensiones** por nivel utilizando la metáfora de Ecología Emocional del **"Taburete de tres patas": La relación conmigo – las relaciones con otras personas – la relación con el mundo/ecosistema**. Así, todas las propuestas y actividades contemplarán una mirada ecosistémica sea lo que sea que se trabaje. En Ecología Emocional damos mucha importancia a dos valores: Conciencia del impacto global de nuestras acciones y la responsabilidad personal.
- En cada actividad se trabaja teniendo presente otra metáfora de Ecología Emocional: **el eje PEA (Pensamiento -Emoción -Acción)**. Se debe tener bien presente generar circuitos de sinergia entre la dimensión mental y emocional (ser sentipensante), a fin de favorecer acciones que generen congruencia interna y mejoren el mundo.
- Dado que en el modelo Ecología Emocional se contempla trabajar en **4 grandes áreas: territorios-energías -clima – vínculos**, incluiremos actividades variadas que las contemplen.
- Para cada dimensión encontrarás 5 propuestas de actividades, con lo que dispondrás de **15 actividades cada dos niveles educativos (1º y 2º, 3º y 4º, 5º y 6º)**. Cada dimensión y cada nivel educativo tiene sus códigos de identificación.
- **Para la etapa de Educación Primaria hay un total de 45 actividades**. Vienen completadas con esta Guía para el Profesorado, bibliografía y recursos "on line" en forma de materiales complementarios.
- **Recomendamos que el profesorado que vaya a utilizar los materiales realicen una formación para incorporar la metodología de cara al buen uso de estos recursos.**

# CÓDIGO DE LEYENDAS PARA LAS FICHAS DE ACTIVIDAD

## METÁFORA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL: TABURETE DE TRES PATAS



### RELACIONES CONMIGO



### RELACIONES CON OTRAS PERSONAS



### RELACIONES CON EL MUNDO/ECOSISTEMA



Cada actividad incluye una Ficha de Aprendizaje para el alumnado titulada "**Cuaderno: Ecologistas Emocionales en Acción**". Se elabora una vez realizada la actividad. Enfocada, además, como un instrumento de evaluación para el profesorado. En el "**Emociómetro**": Marcar con una X la cara correspondiente según la vivencia.



# Ecología Emocional en Primaria

## Qué trabajamos en cada área...

### RELACIONES CONMIGO



5 FICHAS DE ACTIVIDAD

- Actividades vinculadas con el conocimiento interior.
- Conciencia emocional y vocabulario emocional.
- Elaboración de su propio mapa emocional.
- Actividades vinculadas a la regulación emocional.
- El objetivo final es conseguir un buen nivel de autoconfianza, autonomía y, por consiguiente, una autoestima equilibrada.

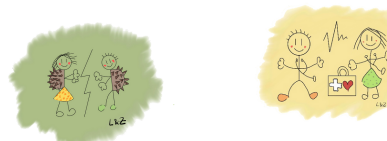


### RELACIONES CON OTRAS PERSONAS



5 FICHAS DE ACTIVIDAD

- Actividades vinculadas a tomar conciencia de las personas que me rodean.
- Promoción de la gratitud, la generosidad.
- Fomentaremos la escucha atenta y la empatía.
- Se trabajará la comunicación verbal y no verbal.
- Se trabajarán estrategias asertivas.
- Prevención y solución de conflictos.



### RELACIONES CON EL MUNDO/ECOSISTEMA



5 FICHAS DE ACTIVIDAD

- Actividades para tomar conciencia del mundo en el que viven.
- La sensibilidad hacia todo lo vivo.
- El valor de la diversidad.
- El paralelismo de la naturaleza y su mundo emocional.
- La bondad y la cultura de la paz.
- Orientación a crear y cuidar.



LAGUNTZA

ESKOLA JASOTZENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

«Lo humano es gratuito, valioso, está al alcance de todos ofrecerlo. Es ahí donde reside la diferencia y la calidad emocional» Soler&Conangla

## OBSERVACIONES

La explicación sobre la estructura de los maletines y tipología de las actividades propuestas es la misma para todos los cursos, puesto que lo visualizamos como un **proceso dinámico que se irá desarrollando a lo largo de la Etapa de Primaria**.

Las actividades de cada área del Taburete de tres patas (relaciones conmigo, relaciones con las otras personas y relaciones con el mundo) se irán desarrollando de tal forma que la **base construida durante un curso sea el estrato sobre el que se construirá el año siguiente**. Cada equipo docente puede decidir las propuestas a trabajar con el alumnado en cada momento.

Es clave recordar que **la educación emocional es un continuum** que incluye no sólo lo que se trabaje específicamente aplicando las propuestas del Maletín de Recursos de Ecología Emocional sino también todo lo que el alumnado reciba como un **modelo de ser y hacer de sus profesoras/es y familias**. Por este motivo recomendamos también incluir, como mínimo, una actividad de una Jornada para Familias, educadores/as y alumnado, cada curso.

## DISEÑO DE LAS ACTIVIDADES:

Cada actividad o propuesta incluirá los siguientes apartados:

- Número y Título.
- Área de Ecología Emocional que trabaja (Territorios, Energías, Clima, Vínculos)
- Objetivos
- Breve marco teórico
- Propuesta de dinámica (individual o de grupo)
- Palabras clave (contenidos)
- Materiales necesarios
- Reflexiones sobre la actividad (preguntas-despertador para el profesorado)
- Algunas conclusiones para enriquecer el debate o clarificar
- Bibliografía y otros recursos (links con videos, música y/o materiales complementarios)
- Imagen (a modo de metáfora) que facilita la comprensión y el recordatorio de la actividad al alumnado
- Cuaderno: "Ecologistas emocionales en acción" (se elabora tras la realización de la actividad).
- Vídeo de presentación.
- Material complementario de recursos educativos: para obtener una visión más amplia de cada actividad concreta.

# El rol docente en el liderazgo y la facilitación de Ecología Emocional

## “Saber ser”, “Saber estar”, “Saber hacer”

«Donde hay amor, hay vida» Mahatma Ghandi

La tarea de crecer y evolucionar, tanto a nivel personal como en la faceta de educador/a no es sencilla. Saber encontrar el equilibrio entre límites y flexibilidad; ser coherentes entre lo que pensamos, sentimos y hacemos; respetar espacios y ritmos es un camino que, en primer lugar, debemos recorrer desde nuestro interior para poder acompañar desde nuestra autenticidad.

Es vital **des-aprender**, deshacernos de creencias diversas, atravesar fronteras y desmontar barreras mentales y emocionales. Si queremos una educación de más calidad debemos trabajar para hacernos mejores, desprendiéndonos de residuos emocionales contaminantes, respetando nuestros propios espacios interiores, alimentándonos de fuentes de energía limpias, renovables y sostenibles, construyendo relaciones basadas en la libertad responsable y la confianza. Porque cuando mejoramos, mejora el mundo.

Desde la cosmovisión de la Ecología Emocional, **educar es iluminar, es abrir mentes, y cuidar la vida**. Supone que la escuela sea un lugar de autoconocimiento y conocimiento del mundo, desde el que construir la historia de sí misma/o y de nuestro contexto, desde lo más simple a lo más complejo, de lo vivencial a lo abstracto, de lo cercano a lo lejano. Supone plantear la escuela y la educación como un territorio de convivencia e inclusión, donde podemos saber ser, estar, hacer, pensar y sentir CON las demás personas.

Pensamos que para **ayudar a las nuevas generaciones** a convertirse en personas responsables con su propia vida, y con conciencia del impacto que generan sus actuaciones en las demás personas y en el mundo, deben desarrollar al máximo tres dimensiones a fin de conseguir un buen nivel de competencia personal y profesional: **el Saber (los conocimientos), el Saber hacer (las habilidades técnicas y destrezas) y el Saber SER (actitudes, valores, emociones y habilidades de relación)**. Es en este último donde centraremos nuestra actuación en el acompañamiento emocional, adentrándonos en lo que llamamos la **DIMENSIÓN AFECTIVA**. El aprendizaje es una experiencia emocional. La capacidad de atender y aprender depende directamente de nuestro estado emocional.

Educando en esta **dimensión del SER** conseguiremos crear espacios y contextos educativos emocionalmente ecológicos que, a su vez, favorezcan el aprendizaje del Saber y el Saber Hacer, consiguiendo personas coherentes y conscientes de que somos un todo: Mente-Emoción-Acción. El primer paso siempre empieza por una/o misma/o.

Disponer de herramientas para acompañar significa haberlas integrado primero y saberlas utilizar.

¿Qué queremos para ellas/os? ¿Qué mundo y qué legado les queremos dejar? ¿Cuál es nuestra contribución en todo este camino? ¿De qué herramientas disponemos personalmente para hacer frente a todos estos retos?  
¿Cuáles son los valores que forman parte de nuestra vida? ¿Qué gestión hacemos de nuestras emociones? ¿Somos modelos coherentes?

Hablar de emociones y valores sólo tiene sentido si aplicamos el **principio de Ecología Emocional de Auto-aplicación previa**. Si nos convertimos en modelo de aquello que deseamos para nuestro alumnado, empezar por atender el propio mundo interior y cuidar la dimensión del "saber ser" puede aportar soluciones en dos sentidos: una mejor preparación de los/as docentes en el acompañamiento emocional y una mejora de su equilibrio emocional.

Es esencial educar a la nueva generación para el buen ejercicio de la razón y capacitarla para que pueda gestionar ecológicamente sus emociones, proporcionándole unos valores personales sólidos que la capaciten para el diálogo, la tolerancia, la solidaridad y la búsqueda de soluciones creativas a los retos que se le presenten. Una educación integral que enseñe a vivir en todo tipo de paisajes y climas emocionales y no se quede tan solo con la parte fácil, cómoda o agradable de la vida.

Educar en libertad significa acompañar en el pensar, sentir y vivir, mostrando los diferentes aspectos de la vida y explicando que casi siempre existen alternativas, que podemos elegir y que ejercer la libertad supone asumir responsabilidades y las consecuencias de dejar unos caminos para seguir otros. En la educación emocionalmente ecológica cada persona deberá ser narradora de sí y, por lo tanto, su finalidad será fomentar la autonomía, el sentido crítico, el criterio, la capacidad de asumir la gestión emocionalmente ecológica de la propia existencia y dirigirla con sentido. Y la tarea de las/os educadoras/es será conseguirlo mediante la influencia, en lugar de apoyarse en la obediencia. En este sentido, **las palabras "facilitación" y "acompañamiento" son vocablos imprescindibles en el desarrollo de la educación emocional**.

Maestras/os, madres y padres, familia, colaboradoras/es,... Es nuestro convencimiento que compartimos el deseo de dejar a las nuevas generaciones un mundo mejor donde vivir y, para lograrlo, es necesario mejorar como personas y promover una educación basada en unos valores y aprendizajes que nos ayuden a crearnos y construirnos mejor durante toda la vida.

*«Aquella noche, de repente, me di cuenta de una cosa, es decir, que entre nuestra alma y nuestro cuerpo existen muchas ventanas; a través de ellas, si están abiertas, pasan las emociones; si están cerradas, sólo se filtran a duras penas. Sólo el amor las puede abrir, de par en par todas a la vez y, de repente, como una ráfaga de viento» Susana Tamaro*

¿Qué queremos para nuestro alumnado? ¿Qué mundo y qué legado les queremos dejar? ¿Cuál es nuestra contribución en todo este camino? ¿De qué herramientas disponemos personalmente para hacer frente a todos estos retos?  
¿Cuáles son los valores que forman parte de nuestra vida? ¿Qué gestión hacemos de nuestras emociones? ¿Somos modelos coherentes?

Una **comunidad educativa que educa en el arte del vivir** presta atención a todos los componentes esenciales de la persona, a todos los intangibles que definen nuestra esencia personal (pensamientos, memoria, conocimientos, afectos, relaciones, deseos, sueños, aprendizajes, capacidades y habilidades, valores...).

Si queremos una educación de calidad os invitamos a aprender a gestionar las emociones que se generan en el proceso de educar. El arte de acompañar a la infancia en el proceso de convertirse en personas es una gran responsabilidad que compartimos los adultos que formamos parte de su vida, y requiere un cambio de visión.

### Misión:

**Formar a personas conscientes de quiénes son y de dónde vienen, que puedan reflexionar conjuntamente hacia dónde quieren ir individual y colectivamente como generación de relevo.**

- Educar para una buena alineación del eje mente-emoción-acción, es decir, fomentar la **coherencia** personal y el trabajo en equipo entre los elementos que nos constituyen como personas. Esta capacidad de **conjuntar el saber, el saber hacer, el saber ser y estar es una fuente de bienestar** que permitirá a las futuras generaciones adquirir una mayor confianza en sus capacidades.
- **Incrementar los recursos de gestión, reconducción y estabilización emocional introduciendo transversales en los currículums:** meditación, contemplación, visualización, música, trabajo corporal y arte, además de estrategias emocionalmente ecológicas de autogestión.
- **Estimular la curiosidad** activando el impulso de resolver enigmas, de **hacer (se) preguntas y explorar.**
- Fomentar el **espíritu crítico** en todos los niveles promoviendo la capacidad de dudar, cuestionar y buscar las propias respuestas buscando siempre otras formas de mirar. Así formaremos **mentes más flexibles y plásticas**, capaces de adaptarse en diferentes entornos y de comprender la diversidad.
- Promover la **autonomía personal**, este punto de equilibrio entre el individualismo y la dependencia, para que la nueva generación sea más asertiva y más valiente para defender sus valores y luchar por hacer realidad sus sueños.

- Aprender a **reconocer los talentos** de cada niña/o, de cada adolescente, de cada adulto, dedicando tiempo a detectar cuáles son sus objetivos e intereses.
- Proporcionar **espacios para soñar, imaginar y crear**, donde todo sea posible, facilitando que los sueños individuales puedan encontrar un engranaje en los sueños comunitarios de mejora social.
- Estimular la **participación voluntaria y no lucrativa en proyectos de mejora social**, medioambiental, cultura, educación, sanidad, etc. de cada persona en función de su capacidad o momento vital. Esto fomentará los valores de solidaridad, empatía, fraternidad y altruismo tan necesarios, y la comprensión de que todo lo que hacemos o dejamos de hacer afecta a toda la familia humana.



# Principios metodológicos del modelo Ecología Emocional

## De la idea de educar a la idea de facilitar

*«Ante toda interacción hay que hacerse una pregunta: en esta interacción, ¿quién tiene la fuerza de obligar a otra persona? ¿Es una interacción entre iguales o una interacción entre desiguales que no pueden luchar en el mismo nivel?»  
E. Fromm*

El arte de acompañar en educación emocional requiere **convertirnos en facilitadoras/es de procesos**. En el planteamiento metodológico de la Ecología Emocional partimos de esta cosmovisión: transitar de la idea de educar a la idea de facilitar.

Acompañar a otra persona en las competencias emocionales implica una gran responsabilidad ya que supone profundizar, remover y atender afectos, emociones agradables y desagradables y vivir situaciones diversas, así como adquirir un compromiso personal de mejora continuada para poder ofrecer lo mejor de nosotras/os desde la humildad que proporciona la coherencia.

### El modelo de “no implicación”. Entre la indiferencia y la implicación emocional

La persona que facilita no marca directrices cerradas, abre caminos y es empática. No es protagonista. El sujeto de experiencia es el grupo y el objeto de atención también es el grupo. El propósito es **fomentar al máximo la responsabilidad personal y la autonomía individual**. Si establecemos otros tipos de relaciones es más difícil mantener esta distancia necesaria por el acompañamiento sin implicarnos emocionalmente.

En ningún caso significa el no compromiso. Sí compromiso en el acompañamiento pero respetando el tempo y el proceso de cada persona. Para ello es básico fomentar la pregunta como momento de reflexión hacia la otra persona, sabiendo que no buscamos darle la solución, sino **que la niña o el niño encuentre su propia respuesta**.

Cada grupo es una realidad concreta e imprevisible, y por eso la facilitación requiere de nuestra atención, estar atenta/o y ser receptiva/o a todo lo que surja y sienta, pero **sin implicarse ni en el discurso racional ni en las emociones**. La empatía ayuda en muchos casos pero es conveniente que, en algún momento, volvamos a nuestro rol de facilitación para poder acompañar a la persona y no quedarnos ancladas/os en su emoción.

Esta “**neutralidad**” es vista desde el respeto profundo a cómo es la otra persona. En coherencia con el marco teórico de Ecología Emocional, cada cual tiene su mapa mental. Cada persona es única e irrepetible. La neutralidad tiene que ver, sobre todo, con el **no juicio a la otra persona**. Tiene que ver también con no fomentar las actitudes de dependencia. Por ejemplo, sería crear dependencia decirle al alumnado, tras una dinámica, lo que ha de hacer a nivel emocional o personal, o buscarles decisiones, respuestas o acciones, por muy lógicas, necesarias y adaptativas que nos parezcan.



Como docentes podemos dar ejemplos para aclarar, para orientar, podemos hacer preguntas para ampliar su marco mental y exponer nuevos hábitos, pero serán ellas/os quienes buscarán sus propias acciones de sostenibilidad emocional a partir de lo que han aprendido. Es a través de nuestra guía, reflexión y, sobre todo, de su vivencia en las actividades que cada niña/o ha de encontrar su propio camino.

## Habilidades, actitudes y valores de Ecología Emocional para docentes

**Acompañar desde el corazón**, requiere precisamente que, como adultos, nos pongamos manos a la obra reconociendo, potenciando y activando una serie de recursos interiores que nos permitirán este **arte de facilitar procesos, guiando a nuestro alumnado a su bienestar emocional y su crecimiento personal**.

Desde la experiencia que tenemos en la conducción de grupos de desarrollo personal, educación en valores y gestión de emociones, os proponemos las siguientes premisas para dar vida a la Ecología Emocional en tu comunidad educativa:

### ESCUCHA:

Tener un buen nivel de escucha con el grupo. Estar en silencio durante la escucha no es solo "no hablar" (y no interrumpir o completar las frases del alumnado) sino también un silencio interior, libre de pensamientos que nos impidan escuchar con autenticidad; significa apagar "nuestra radio interna".

*¿Cuántas veces creemos estar escuchando y en realidad estamos escuchándonos a nosotras/os mismas/os?*

Se trata de escuchar más allá de las palabras, puesto que las palabras representan una parte muy pequeña de la expresión completa de la persona, se trata también de escuchar la necesidad que hay detrás de las palabras.

La escucha es la calidad de atención que se basa en el respecto a la otra persona, en una doble vertiente; interés y comprensión. Ofrecer una atención y una calidez unida al interés y confianza en la otra persona. Está en relación con potenciar la observación, tener una buena percepción desde diferentes perspectivas.

Significa poner atención a aquello que sentimos. Hay que entrenar todos los sentidos: el oído, el cuerpo, la mirada, el tacto y el silencio. El silencio es una herramienta poderosa de la escucha activa que a menudo se encuentra con obstáculos: entorno físico inadecuado, obstáculos emocionales por parte de quien habla como de quien escucha, obstáculos cognitivos (prejuicios culturales, morales, distorsiones, creencias, estereotipos), ansiedad, superficialidad, impaciencia, prisas, pasividad, tendencia a controlar al otro. Como docentes hemos de estar observando si nos suceden estas distorsiones en la escucha. ¿Alguna más que otra?





## HUMILDAD:

Tiene que ver con la transparencia en la expresión de sensaciones, emociones y pensamientos. **Expresar lo que sentimos de forma adaptativa es fuente de bienestar.** Las emociones son energía que bien gestionada produce efectos positivos. Su inhibición o su incontinencia se transforman en energía desadaptativa y destructiva si dejamos que se quede atrapada en nuestro interior, aunque las fuentes de donde beba sean limpias y renovables (como alegría, ilusión, esperanza, curiosidad) o de energías contaminantes (chasco, envidia, celos...).

**El alumnado también puede ser maestro** en nuestro propio crecimiento a través de sus aportaciones, sus reflexiones, conductas y respuestas. Por tanto, prestaremos atención a esas **“perlas de sabiduría”** para recogerlas y reforzarlas, ya que pueden convertirse en vitaminas emocionales tanto para la persona que las emite (reforzando su autoestima) como convirtiéndose en fuente de inspiración para el resto del grupo o para nosotras/os.

¿Me permito aprender de mi alumnado?  
¿Recojo y presto atención a esas “perlas de sabiduría”?

## DISPONIBILIDAD:

Nos referimos a la **calidad de presencia** que tiene que ver con la escucha, la empatía y la actitud de ponerse en resonancia con los pensamientos y afectos de la otra persona. Estar presentes.

¿Me siento presente y conectado/a conmigo?  
¿Me siento libre de preocupaciones que puedan interferir en el aula?  
Y si no es así, ¿conozco cómo dejar a un lado estas preocupaciones?  
¿Me siento libre de juicios sobre el grupo que me puedan hacer perder la presencia en la sesión?

*«Si el corazón de una maestra/o se abre en clase, su peculiar latido contagia al de las/os niñas/os, animando su propia apertura por el fenómeno, ya demostrado, de la resonancia. Sin apertura no hay resonancia, ni contagio ni posibilidad de "transfusión" alguna. (...) Abrir el el gran infinitivo a conjugar permanentemente en la clase, en todo tiempo, modo, lugar y persona: abrir nuestra mirada y nuestra escucha, abrir nuestras manos y las articulaciones de nuestro cuerpo, abrir nuestro pensamiento a otros modos de comprender las cosas y abrir nuestro corazón para que los demás puedan entrar en él». J.M. Toro*

## OPORTUNIDAD:

Se trata de la capacidad de decisión de cómo gestionar las actividades o la conversación, previa observación de cómo marcha el grupo, cada una de las personas y las diferentes necesidades y emociones, haciendo un análisis de disponibilidad personal de cada cual a la hora de proponer determinado trabajo o dinámicas. Esto quiere decir tener la **flexibilidad de salirse del guión "pre - establecido" en función de la vida del propio grupo**. El aprendizaje no sucede como algo separado o aislado de los sentimientos que aparecen.

**Las propuestas planteadas en el maletín de recursos no son actividades cerradas, tienen vida propia en base a la personalidad del/ de la docente, en base al momento del grupo y la oportunidad.**

El modelo Ecología Emocional invita a una forma de vivir, por lo que nuestra propuesta es **aplicar** no tan solo la **educación emocional** cuando desarrollamos estas actividades de acompañamiento en el aula sino **en todos los momentos del día** que pueden ser claves, cualquier acontecimiento, situación o conflicto que se genere. ¿Cómo "vivimos" todo el grupo lo que sucede en el aula? Hay "lecciones de vida" que se suceden momento a momento y que podemos aprovechar.

¿Detecto las oportunidades del acompañamiento emocional?  
¿Cómo las percibo? ¿Como una oportunidad o como un obstáculo?

## AUTOOBSERVACIÓN:

Cuando se trabaja en grupo con una metodología vivencial es importante poderse hacer un **auto-análisis personal de las emociones y sentimientos que las dinámicas del grupo te generan (escáner emocional)**. Se trata de mantener la apertura y la atención al grupo y, a la vez, no perder el contacto consigo mismo/a, evaluando también las percepciones que vamos teniendo del grupo y además, a nivel personal.

Por otro lado, hay que tener claro cuáles son nuestros límites o áreas de mejora haciendo una **autoevaluación de mis actitudes ante el grupo**: Inseguridad, autosuficiencia, identificaciones, coincidencias, simpatías que nos generan las relaciones con las demás personas del grupo.

*«En nuestras relaciones personales está presente a menudo un elemento psicológico esencial que es la proyección. La proyección está definida como un mecanismo de defensa básico que nos hace a la vez vulnerables y permeables al contacto con las otras personas. Los demás nos sirven de espejo y nosotros/as a los/las otros/as. En este proceso hay que tener claro dónde empiezo yo (mis sentimientos) y los de los otros/as». Soler&Conangla*

¿Me siento capaz y poseo herramientas para no  
realizar proyecciones de mis propios asuntos en las respuestas al grupo?

Nuestra propuesta no es realizar este proyecto de **Ecología Emocional** como algo exclusivo para el alumnado, algo ajeno al profesorado, sino convertirlo, también, en **una oportunidad** para que el equipo docente pueda recorrer un camino hermoso **para su desarrollo como persona y como profesional**, obteniendo recursos de estrategia emocional para su propia vida.

¿Qué espacios te regalas para la reflexión y el autocuidado?



## COHERENCIA PERSONAL:

Las acciones son el foco de influencia de cualquier persona. **Lo que se enseña caduca, lo que se vive se aprende.** La Ecología Emocional no es solamente una cuestión de técnicas y estrategias, sino de actitudes y acciones personales en el día a día.

El “eje pensamiento-emoción-acción” te mueve a prestar atención a tu coherencia personal. Hay una relación dinámica entre lo que piensas, sientes y haces. Gandhi dijo “Sé la paz que quieres ver en el mundo”.

La proyección de la coherencia requiere a la vez una serie de requisitos para que acontezca sincera: el tono de voz, la mirada, el lenguaje corporal. Sólo así conseguiremos autoridad moral.

¿Soy coherente con lo que pienso y siento?

¿Hay otra manera de desarrollar y vivir las acciones y los gestos cotidianos en el aula en coherencia con una educación emocional?

¿Puedes pensar en alguna persona que te haya influido positivamente?

¿Qué tres características destacarías de ella?

## AUTOCONTROL DE LAS PROPIAS ACCIONES:

*«Si bien no elegimos lo que sentimos sí que podemos escoger la conducta más adecuada para manifestar o dar salida a la emoción. Soler&Conangla»*

Con frecuencia respondemos con la tensión, el enojo, el mal humor, la frustración, el resentimiento, la culpa, el descontento para aligerar la mochila emocional que se acumula en el día a día. Nuestra basura emocional mal canalizada y gestionada genera un impacto desadaptativo en nosotros/as y en nuestro entorno.

En ocasiones, las personas adultas no hemos sido suficiente ni adecuadamente educadas ni preparadas para percibir cuál es la emoción que sostiene una determinada conducta. Pero es necesario hacerlo porque la emoción va a configurar el espacio interior y la visión desde donde actuamos. Esta dinámica autoperceptiva es necesaria, puesto que los afectos son la base de todo quehacer. Cuando cambia la emoción, cambia el modo de relación, de pensar y el modo de ver las cosas.

Por lo tanto, es necesario conocer y practicar momentos de “parada” para hacer una buena higiene emocional y no contaminar emocionalmente al grupo.

¿Dispones de estrategias de autocontrol?

¿Te das tiempo para parar y sentir?

¿Cuál es el impulso que te lleva a actuar de un modo determinado y no de otro?

¿Qué emoción sostiene tu manera de actuar?

¿Qué piensas acerca de todo ello?



## PONER ATENCIÓN AL LENGUAJE:

Cuando se trata de verbalizar sentimientos, vivencias o explicar experiencias, el valor del lenguaje es muy importante. Una misma palabra o expresión puede remitir a vivencias muy diferentes. Cuando conversamos o reflexionamos conjuntamente, cuidar las palabras utilizadas haciendo **uso de aclaraciones** es un buen método. También lo es **huir de interpretaciones** de lo que dice la otra persona, ya que pueden contener un valor de juicio. **No ir más lejos de lo que cada cual quiere llegar.**

Utilizar **un lenguaje emocionalmente ecológico es responsabilizarse de las palabras**. Saber expresarse con humildad y transparencia en la expresión de sensaciones, emociones y pensamientos. Saber que **el lenguaje no es neutro, tiene carga afectiva** y, por lo tanto, poner especial **atención en las palabras utilizadas y en el "cómo" (cómo digo lo que digo)**.

Las palabras que utilizamos pueden ser un puente que nos una, acompañando a las personas, a su vez, a fortalecerse y acunarse en palabras más amables o, por el contrario, ser palabras dardo que hieren y que levantan fronteras y muros, creando resistencias.

*Ej. **Palabras dardo:** "¡Eres un/a exagerado/a! ¿cómo te va a dar miedo esto?  
Vs. **Palabras Puente:** ¿Sientes miedo? ¿Qué te ayudaría a sentir más confianza?*

Como docentes podemos ayudar al grupo a buscar nuevas formas de observar, a ampliar su mirada para encontrar otras palabras que le lleven a opciones diferentes en su discurso y alternativas más posibilitadoras en su mente y en sus acciones.

### Premisas básicas de un lenguaje Emocionalmente Ecológico:

1. **Utilizar "Lenguaje CAPA" responsable:** Tiene su origen en la reflexión y parte del silencio (Persona creativa), desde el afecto e interés por la otra persona, protegiendo la autoestima (Persona Amorosa), hablando desde la serenidad (Persona Pacífica) y utilizando las preguntas. Además parte de la prudencia y fomenta la autonomía (Persona Autónoma).
2. **CONECTAR CON NUESTRO EJE DE COHERENCIA (PENSAMIENTO-EMOCIÓN-ACCIÓN).** Pienso.... Siento... y te pido....
3. **Valorar el impacto de lo que decimos,** en las personas que nos rodean y en el mundo.
4. **APLICAR EL PRINCIPIO DE RESPONSABILIDAD:** Me hago responsable de las palabras que pronuncio. Evito el impersonal. Hablo desde el YO.
5. **ELEGIR LA PALABRA JUSTA.** Evitar el uso de términos absolutos, las generalizaciones y el imperativo.
6. **APLICAR EL PRINCIPIO DE RESPETO** (autoestima).

7. PREGUNTAR PARA INCREMENTAR La AUTONOMÍA.
8. Fomentar el lenguaje EN AFIRMATIVO.
9. COMUNICARSE DESDE LA ASERTIVIDAD Y CON VERBOS ORIENTADOS A CREAR
10. CUIDAR EL LENGUAJE INCLUSIVO. Amoroso, respetuoso, sencillo, claro, conciso, cuidadoso, creativo, alentador, armónico, poético, tierno, equilibrado, evita la discriminación por género o el uso de dichos o frases hechas que se puedan valorar como despectivas por el hecho de la diversidad de razas, culturas, religiones etc.

**¿Cuáles son las palabras/frases que más te han ayudado en tu propio acompañamiento?  
¿Qué predomina en tu lenguaje, las palabras puente o las palabras dardo?**

## PREGUNTAR:

No juzgar, no hacer suposiciones, sólo recoger lo que la persona ha dicho literalmente y devolverlo en forma de pregunta con el objetivo de fomentar la responsabilidad y autonomía personal para indagar, aclarar. No dar nada por supuesto, siendo consciente de que cada apreciación puede ser distinta dependiendo del mapa mental y momento emocional de la persona con la que estamos tratando.

### Tipos de respuestas empáticas (Conangla, 2014)

**Respuesta de investigación:** Supone un buen nivel de interés por la otra persona y ganas de comprender. Se ofrece a la otra persona la posibilidad de analizar lo que siente, darle nombre y sentido, elaborando un mapa de la situación:

- *¿Por qué dice esto? ¿Y tú, cómo lo ves, qué piensas de esto? ¿Cómo te sientes hoy? ¿Hay algo que yo pueda hacer para ayudarte?*

**Respuesta de validación:** Intentamos confirmar una impresión que hemos recibido a partir de las señales que captamos a fin de saber si lo hemos comprendido bien:

- *Me parece notar que estás intranquila/o. ¿Es así?*

**Respuesta de reformulación/paráfrasis:** repetimos de forma resumida el mensaje que hemos recibido a fin de confirmar su corrección:

- *¿Lo que me estás diciendo es que...?*

**¿De dónde surgen mis preguntas? ¿Salen de la escucha activa?  
¿En qué nivel de creatividad e intuición estoy al hacer las preguntas?  
¿Indago? ¿Aclaro? ¿Doy por supuesto lo que la otra persona quiere decir?**

## PRACTICAR LA PACIENCIA:

Es importante tener en cuenta el tiempo que cada participante tiene y necesita para llevar a cabo las dinámicas. La metodología cooperativa fomenta valores como la tolerancia, la paciencia y la gratitud que son altamente ecológicos. **Los procesos de mejora y aprendizaje emocional requieren su tiempo**, por mucho que nosotras/os veamos la claridad de la respuesta, es la persona quien debe hacer su propia reflexión para incorporar el aprendizaje en su mapa mental y lo convierta en hábito.

Los procesos emocionales necesitan constancia, por lo que un mismo tema requiere un **trabajo continuo, persistente en el tiempo y colectivo (de toda la Comunidad Educativa)**.

¿Soy paciente conmigo?  
¿Qué me hace perder la paciencia? ¿Qué me hace ganarla?

## POTENCIAR LA MOTIVACIÓN INTERNA:

Esta parte de la creencia de que todas las personas tenemos áreas a mejorar (no puntos débiles) pero también recursos muy valiosos que podemos rescatar cuando los paisajes emocionales no son los deseados.

Implica aprender a dar y a recibir refuerzos positivos y reconocimiento en el camino de desarrollo del alumnado y de cada miembro de la comunidad educativa.

¿Me doy refuerzos positivos a mí misma/o? ¿Y a mis compañeras/os de trabajo?

## ACEPTAR EL ERROR:

Sabiendo que forma parte del proceso de crecimiento y es la fuente del aprendizaje. Cada elección que se hace comporta un riesgo. Convivir con riesgo de equivocarse es aprender a vivir situaciones de frustración de las cuales se pueden **extraer aprendizajes útiles**.

La propuesta, cuando hablamos del **fenómeno de comprensión de lo emocional**, es **salir del paradigma moral de lo bueno/malo**. En la vida sentimos emociones agradables y desagradables, hay dificultades y retos. De todas las situaciones y de aquello que no funcione a priori como esperábamos, podemos aprender para salir reforzados.

Estamos en un proyecto conjunto donde es importante que todas las personas implicadas nos focalicemos en todo aquello que funciona y también en lo que no, **encontrando el margen de mejora y crecimiento**, a fin de poder convertirlo en un proyecto abierto que crezca exponencialmente desde esta visión de aprendizaje.

¿Cómo vives tus errores, como errores o como fracasos?  
¿Te permites equivocarte? ¿Qué piensas, sientes y haces cuando sucede?

## POTENCIAR LA GRATITUD:

Ser conscientes de que la gratitud es **una de las mejores vitaminas emocionales: fomenta el optimismo, la automotivación y favorece conductas generosas**. Promueve el **efecto bumerán positivo**, entendido como todo aquello bueno que emitimos, nos devuelve de manera aumentada y mueve a las otras personas a mejorar como seres humanos. Como docentes podemos fomentar conductas de gratitud entre las personas del grupo y acompañar las intervenciones del alumnado:

Ej. *“Gracias por expresar lo que sientes”, “Gracias por tu valentía al compartir tus ideas”, “¡Gracias por mostrarnos tu creatividad!”*

¿Qué "gracias" te das en estos momentos de tu vida?

## DIVERSIDAD:

Aceptar a todas las personas tal como son porque es precisamente en la diversidad donde reside la riqueza del grupo. La aceptación tiene que ser incondicional, un total respeto por la manera de pensar, sentir de la otra persona (no confundir aceptar con aprobar ni con tolerar conductas desadaptativas o peligrosas).

Comprender la diversidad no es sólo a nivel de marco mental sino también, sobre todo, a nivel afectivo, a través de la empatía. Podemos encontrarnos una vivencia emocional muy distinta dentro de un grupo en una misma situación. ¿Podemos querer a las personas tal como son? Cada persona es única y especial, por lo tanto, no cabe la comparación.

**El lenguaje del corazón nos une y supera las barreras de las diferencias mentales.** La potencialidad de la ecología emocional es que permite entrar en el mundo emocional para saltar la barrera de la creencia que nos hace vernos como seres diferentes (aceptar a la otra persona como legítima).

¿Qué capacidades, habilidades te hacen especial y única/o?

## FLEXIBILIDAD Y CREATIVIDAD:

Implica ser flexible a nivel de pensamientos/ideas y capaz de modificar el propio esquema mental ante lo que surja en el grupo, saliendo de la rigidez de lo conocido y buscando la propia creatividad. Tener esta flexibilidad mental para **acoger lo que surja**. Se trata de no hacer tan solo aquellos ejercicios y/o dinámicas que sabes y que funcionan sino **ser capaces de crear nuevos recursos para satisfacer lo que el grupo pide y necesita**. Es apostar por alguna dinámica que te rete a crecer. Además supone **darle un formato a nuestras actividades adecuado al alumnado**, al momento del curso e incluso **colaborar con más "profes" de distintas áreas**.

¿Te mueves en zona de incertidumbre o de seguridad?  
¿Cuándo fue que aprendiste algo nuevo por última vez?

## GESTIONAR EL TIEMPO:

Se trata de **dar el tiempo necesario y suficiente para hacer la actividad** sin hacerlo precipitadamente pero sí midiendo los tiempos. Cada alumna/o tendrá su tiempo de respuesta, de introspección, de desarrollo de la dinámica propuesta. Si alguien termina antes que el resto, se le puede lanzar nuevas preguntas, invitarle a que explique algo que resulta curioso, relevante o que se valora poco desarrollado e invitarle a indagar más. A veces, simplemente estar en espera y el silencio, les ayuda a sacar más aspectos de su interior. Habrá otro alumnado que necesite más la presencia docente y su apoyo para entender la actividad y poder realizarla. Son momentos bastante personalizados.

En este punto se tiene que poner atención puesto que, como decimos a menudo, **el mundo emocional requiere de rituales**. Es importante poder **hacer inicio y cierre** de la actividad para compartir reflexiones, pedir feedback o lo que consideremos, no dejando una actividad sin cierre.

¿Dedico el tiempo necesario a cada una de las fases (inicio, desarrollo, cierre)?

## GESTIONAR EL CONFLICTO:

Entendemos el conflicto como **parte del proceso de aprendizaje y de evolución del grupo**. Suele ser fruto del desencuentro, pero se puede **canalizar y reorientar como posibilidad de reencuentro**. Permite madurar, reconstruir y reintegrar. En el conflicto se ponen de manifiesto incompatibilidades o choques de opiniones, de conductas o de afectos y, en muchas ocasiones, el propio caos interno de las personas implicadas. Aunque no es agradable, cuando se soluciona, la convivencia se hace más sólida y los vínculos salen fortalecidos. Casi todo lo que sale en el aula se puede devolver al alumnado para que haga su aprendizaje y reflexione sobre su gestión. **Lo fundamental no es la resolución del mismo sino su gestión adecuada y que su desarrollo sea una experiencia pedagógica y educativa para los alumnos y alumnas que están implicados en él**. Cada conflicto ha de abordarse de diferente manera y con su singularidad propia.

¿Cómo me posiciono ante el conflicto?

¿Lo veo como un problema, como una posibilidad o como un reto?

¿Qué emociones siento ante un conflicto?

¿A qué estilo de abordaje tiendo más?

¿A evadir, a complacer, a entrar en competición o confrontación o a llegar a acuerdos o compromisos?





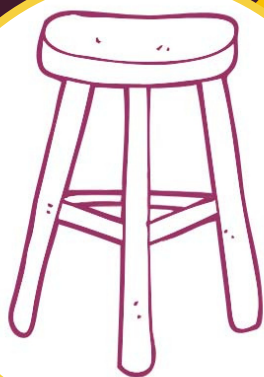
# Habilidades, actitudes y valores

## Relación con el modelo CAPA y las áreas de Ecología Emocional

### a. PRIMERA PATA DEL TABURETE: Relaciones conmigo (Descubrimiento personal)

1. Curiosidad e iniciativa por el descubrimiento y para salir de la zona conocida y cómoda. (Territorio: T) (Gestión de la Incertidumbre)
2. Exploración y reconocimiento de las propias posibilidades: corporales, emocionales, sensoriales y perceptivas, motrices, afectivas y relacionales, expresivas y cognitivas. (T) (Gestión de las Posibilidades)
3. Aceptación positiva de las propias características, tanto capacidades como limitaciones personales. (T)
4. Actitud optimista, esfuerzo e iniciativa para ir resolviendo situaciones de dificultad: físicas, emocionales, relacionales e intelectuales. (Energías: E) (Gestión de las Posibilidades)
5. Identificación de las propias emociones a sabiendas de definir las y diferenciar los matices. (Gestión de los Intangibles)
6. Expresión de las propias emociones por medio de los diferentes lenguajes: corporal, plástico, musical y verbal. (E) (Gestión de las Posibilidades)
7. Conexión a la confianza a la hora de gestionar la incertidumbre. (T) (Gestión de la Incertidumbre)
8. Detección de los propios mecanismos de defensa a la hora de protegerse del sufrimiento. (T) (E) (Clima: Cl)
9. Conocimiento del propio perfil CAPA y de su evolución en la acción. (T)
10. Capacidad para aplicarse la Auditoría Emocional y extraer conclusiones de mejora aplicándose el Principio de Coherencia. (PEA) (T) (Gestión Posibilidades)





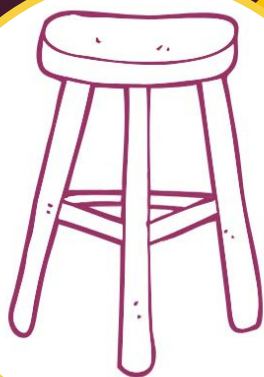
## Habilidades, actitudes y valores

### Relación con el modelo CAPA y las áreas de Ecología Emocional

#### b. SEGUNDA PATA DEL TABURETE: Relaciones con las otras personas

1. Exploración, aceptación, respeto y valoración positiva de los aspectos característicos de todas las personas, sin dejarse llevar por prejuicios o estereotipos. (T) (Vínculos: V) (CI)
2. Interés real por quienes nos rodean y empatía para adoptar la distancia adecuada de respeto que permita a la otra personas crecer de la forma que le sea propia. (T) (V)
3. Adopción de un rol de “no implicación” respetando los ritmos y territorios de las personas, siendo a la vez tierno y con actitud de acogida. (V)
4. Comprensión y valoración progresiva de la necesidad de normas y límites en situaciones de interacción y relación. (CI) (V)
5. Prudencia y prevención de las situaciones de riesgo y conflictos intragrupo e intergrupo. (T) (CI) (V)
6. Capacidad de expresión verbal y no verbal con dominio de los matices del lenguaje. (E) (CI) (V)
7. Verbalización de los procesos y de los resultados, evocando la experiencia realizada y valorando e incorporando las aportaciones de las demás personas. (V)
8. Reconocimiento e interpretación de diferentes roles observables en entornos cercanos y cotidianos. (V)
9. Disposición a la resolución de conflictos mediante el diálogo, a la asunción de responsabilidades, la creatividad y el pensamiento flexible para lograr acuerdos. (T) (E)(CI) (V)
10. Utilización de la intuición, la improvisación, la fantasía y la creatividad tanto en la observación, como en los procesos creativos artísticos con objeto de encontrar puentes para vincularse amorosamente. (E) (V)





## Habilidades, actitudes y valores

### Relación con el modelo CAPA y las áreas de Ecología Emocional

#### c. TERCERA PATA DEL TABURETE: Relaciones con el mundo/ecosistema. (Gestión del Sentido)

1. Capacidad para crear espacios protegidos que fomenten la confianza y la expresión.
2. Capacidad para detectar y generar belleza y armonía.
3. Participación en el cuidado y mantenimiento de los objetos y espacios colectivos; Cuidado exquisito de las personas.
4. Incorporación de hábitos beneficiosos para la salud personal y colectiva.
5. Iniciativa y autonomía para hacer propuestas, comunicar experiencias y participar activamente en la creación de una cultura de paz en los diferentes ecosistemas de los que se forma parte.
6. Integración de la naturaleza y conocimiento del medio en la práctica formativa. Fomento del contacto con la tierra y los seres que lo habitan.
7. Observación y protección de la bio-psico-diversidad costumbres, maneras de interpretar la realidad, procedencias, lenguas religiones, formas de expresión emocional, diccionarios afectivos... y aceptación de esta realidad como una manera de aprender.
8. Exploración y conocimiento de cuentos, mitos, fantasía y lenguajes alternativos así como la motivación para buscar conexiones con el mundo emocional y generar materiales para explorarlo.
9. Dominio progresivo del arte de hacerse preguntas inteligentes, de realizarlas sobre las demás personas y el mundo.
10. Aceptación y respeto del misterio como elemento fundamental de la vida y de las personas.



# Rutas esenciales en el Acompañamiento emocional

## El espacio emocional protegido

Con cada grupo es vital y necesario, **antes de iniciar cualquier proceso de acompañamiento emocional, consensuar un “espacio emocionalmente protegido en el aula”** a fin de generar un contexto donde el grupo pueda expresar lo que siente o piensa sin ser juzgado.

El material con el que se trabaja en Ecología Emocional es el interior de las personas. **El mundo de los afectos es material sensible que ha de ser tratado con la máxima seriedad y respeto.** Por todo ello, esta premisa viene a completar esta guía metodológica.

Cuando exponemos alguna idea, percepción o sentimiento en un grupo y nos sentimos juzgadas/os, en las próximas aportaciones lo disfrazaremos, retendremos aquello que pensamos que no será bien aceptado o que no agrada a la mayoría y, por lo tanto, dejamos de mostrarnos desde nuestra autenticidad, perdiendo todo el grupo la aportación valiosa de esa persona única.

En Ecología Emocional partimos de esta metáfora para explicar que **cada una de nosotras somos personas únicas y especiales** porque nunca ha habido ni habrá nadie igual, con las mismas experiencias de vida, con las emociones sentidas, con los paisajes recorridos y, desafortunadamente, nos extinguiremos. Por lo tanto, cada persona es una especie en peligro de extinción. Como en la naturaleza, debemos crear espacios emocionalmente protegidos, a fin de que cada persona pueda aportar todo lo que le hace única desde el respeto y la libertad personal.

### ALGUNAS PREMISAS BÁSICAS QUE DEBE CONTENER ESTE ESPACIO EMOCIONALMENTE PROTEGIDO:

- **Libertad para expresar** (lo que se piensa y se siente desde el respeto personal y el respeto a la diversidad del grupo).
- **Libertad para guardar silencio** (no tenemos que obligar a que nadie comparta información personal que no desee).
- **Confidencialidad** (todo lo que se hable en el grupo se queda dentro del grupo). Se pueden compartir aprendizajes pero no decir quién ha dicho qué ni hablar de las otras personas cuando no estén presentes.
- **Permiso para emocionarse.**
- **Palabra básica: Respeto** (a maneras de pensar y sentir, a turnos de palabras).
- **Hablar desde el yo** a fin de fomentar un lenguaje responsable. (“Me siento; yo siento; lo que yo he percibido es...”).

**Rol docente.** Es muy importante que el profesorado no ponga sus normas en la creación del espacio emocional protegido sino que recoja lo que consensúe el grupo. Su rol es facilitar su creación. Finalmente hará aclaraciones y/o aportaciones sobre lo que se ha comentado, promoviendo a través del diálogo entre el alumnado participante, **pasar a acciones concretas aquello que el grupo ha consensuado** (Ej. Un valor como el respeto se traduce en una acción como "No me río cuando alguien expresa lo que siente"). Recordemos que se trata de un pacto intergrupar y que quedará instaurado a lo largo del curso. Ha de recordarse cuando se incumpla y revisarse cuando sea necesario.

¿Cómo podemos crear este ambiente de confianza y de libertad?

¿Qué ingredientes necesita este grupo en concreto?

¿Y cómo se traducen esas actitudes o valores a acciones concretas que sean visibles en el grupo?

## RITUAL DE LA SESIÓN EN ECOLOGÍA EMOCIONAL:

### 1. INICIO.

- a. **Centramiento:** a fin de conseguir un clima de presencia, apertura y motivación por el contenido a abordar.
- b. Explicación del contexto de trabajo.

**2. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.** Una actividad puede durar todo el tiempo que el profesorado considere oportuno y necesario. Así mismo, recuperar una propuesta iniciada para darle continuidad en otro momento lectivo y/o espacio educativo.

**3. CIERRE DE LA SESIÓN:** No cerrar la sesión sin dejar emociones por expresar, temas por decir que pueden ser focos tóxicos de incubación. Para el cierre de la actividad tener presente:

- a. **Feedback de recogida con una doble función:** recoger por parte del profesorado lo que ha servido y ayudado al grupo y lo que no, permitiendo realizar una reflexión personal sobre los aprendizajes más significativos que se han vivido en el aula.
- b. **Invitar a la acción.** Todo lo que se haya reflexionado en el aula ha de convertirse en acciones personales o de grupo concretas. Acciones u objetivos pequeños, asumibles, medibles, que les permitan concretar esas estrategias de Ecología emocional en su día a día.

Para tal fin os proponemos tras cada actividad una Ficha de Aprendizaje titulada **CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"**. Es importante realizarla puesto que además de ayudar al alumnado a integrar aprendizajes y vivencias, les invita a hacerse un "escaner emocional" en cada dinámica, lo que supone entrenar la conciencia emocional y el vocabulario emocional. Es interesante que las niñas y los niños identifiquen cómo funciona su eje de coherencia interna y que se acostumbren a acciones personales de compromiso para su sostenibilidad emocional.

**FICHERO DE EVALUACIÓN:** Aconsejamos que el profesorado pueda recopilar dichas fichas de aprendizaje, puesto que servirán también para la evaluación de la actividad, valorar el proceso de su grupo y tener evidencias de la aplicación de la Ecología Emocional durante curso escolar.

## RECUERDA...

### IDEAS FUERZA EN EL ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL

1. **Las emociones no son ni buenas ni malas**, son agradables o desagradables, adaptativas o desadaptativas y todas nos aportan información relevante para nuestra vida.
2. **Tratar los sentimientos y emociones como algo importante y de gran alcance**. De cómo gestionemos nuestros intangibles depende nuestro equilibrio y bienestar. Lo esencial es invisible a nuestros ojos: nuestra base es la que nos mantiene a flote o nos hunde.
3. **Ley de la diversidad y riqueza de afectos: la experiencia emocional es subjetiva**. Ante una misma vivencia cada persona puede sentir diferente. Es necesario no dar cosas por supuesto, acercarse al relato de la otra persona y acoger la diversidad.
4. **Atender, no ignorar los sentimientos que un niño/a vive o expresa** en un momento dado.
5. **Ayudar a poner nombre a la emoción**. Identificar la causa.
6. **Comprender las emociones desagradables como una oportunidad de aprendizaje personal y de educación emocional en el aula**.
7. Ante emociones desagradables **dejar de priorizar la solución frente a la necesidad de comprensión y consuelo**. ¿Qué significan? ¿Qué expresan?
8. **Respetar profundamente las emociones de los niños/as**:
  - ¿Les digo cómo deben sentirse o convalido su emoción?
  - ¿Ignoro, menosprecio, ridiculizo o me burlo de sus sentimientos?
  - ¿Muestro interés por lo que tratan de expresar o comunicar?
  - ¿Minimizo su importancia y los hechos que los desencadenan?
  - ¿Aliento la sinceridad emocional tendiendo puentes de comunicación?
9. **Ayudarles a reelaborar su emoción**. Hacerles sentir plenamente escuchados y acogidos.
10. **Fijar límites con claridad, contundencia y coherencia**. Es legítimo sentir una emoción, pero no cualquier conducta; sobre todo si representan un peligro o amenaza para la seguridad, integridad y felicidad de otras personas.
11. **Identificar las manipulaciones emocionales**: evitar “luchas de poder”, evitar posicionarse desde la crisis emocional y de forma beligerante. Ante emociones fingidas o simuladas para conseguir algo no cabe convalidación, reconocimiento sino el desmantelamiento de las mismas. Sostener mirada desde la comprensión y el amor.
12. **Dejar de ejercer el papel de “persona salvadora” de las situaciones conflictivas que tienen lugar en el grupo**. Dejar de intervenir, dejar hacer; es actuar desde la PRESENCIA (crear un margen de seguridad y libertad para la resolución del conflicto). Es una manera de que se ejerciten en la confianza de sus sentimientos y emociones. No querer corregir todo lo que “sale mal” y sí aceptar desde la comprensión profunda de los acontecimientos.
13. **Autoobservación, coherencia, vínculo seguro y lenguaje emocionalmente ecológico**, ¡efectivo y afectivo!

# Buenas Prácticas

## De Ecología Emocional en la Comunidad Educativa

**Buenas prácticas:** Expresión concreta de los valores de la Comunidad Educativa en forma de comportamientos visibles. Permiten pasar del valor teórico al "Valor-Acción" con conductas concretas, objetivas y medibles de los valores que orientan el sentido de la comunidad. Mejoran la calidad ética y emocional a nivel ecosistémico.

1. Se cuidan las bienvenidas y las despedidas
2. Se practica la gratitud y se expresa el motivo
3. Se dedica un tiempo semanal para compartir inquietudes y vivencias sobre el rol de educar entre las/los docentes.
4. Hay una comunicación emocional habitual con las familias.
5. Las familias conocen los valores y se comprometen con el proyecto educativo.
6. Se dispone de un Manual de Buenas Prácticas Éticas y Emocionales en constante revisión.
7. Se implanta el Contrato Emocional para regular las relaciones docentes-alumnado-familias.
8. Se trabaja para abrir el centro escolar al barrio, a la población. El Mundo como aula de vida.
9. Hay un compromiso explícito con el cuidado del medio ambiente y la naturaleza.
10. Se valora la biodiversidad y se respeta su expresión.



## BIBLIOGRAFÍA

### Específica ECOLOGÍA EMOCIONAL

- Conangla M, Soler J. Donar temps a la vida. Pleniluni, 2001
- Conangla M, Cómo convivir y superar las crisis emocionales. Amat, 2002
- Conangla M, Soler J. La Ecología emocional. Amat, 2003 / RBA bolsillo
- Soler J, Conangla M. Aplícate el cuento. Amat, 2004 / Booket
- Soler J, Conangla M. Juntos pero no atados. Amat, 2005/ RBA bolsillo
- Soler J, Conangla M. Ámame para que me pueda ir. Amat, 2006/ RBA bolsillo
- Soler J, Conangla M.. Juntos pero no revueltos. Amat, 2006/ RBA bolsillo
- Soler J, Conangla M. La vida viene a cuento. Integral, 2008
- Soler J, Conangla M.. Corazón que siente, ojos que ven. Zenith, 2010
- Soler J, Conangla M. Ecología emocional para el nuevo milenio. Zenith, 2011
- Conangla M, Soler J y Soler L. Emociones las razones que la razón ignora. Obelisco, 2012.
- Conangla M, Soler J. Exploradores emocionales. Parramón, 2013
- Conangla M, Soler J. ¡Cómo está el clima! Parramón, 2013
- Conangla M, Soler J. Energías y relaciones para crecer. Parramón, 2013
- Soler J, Conangla M. Sin ánimo de ofender, Obelisco, 2013
- Soler J, Conangla M.. Las veinte perlas de la sabiduría. Lectio, 2014
- Soler J, Conangla M. El cansancio moral. Cuadrilátero de libros, 2015
- Conangla M, Bisquerra R, Soler J. La fuerza de la gravitación emocional. Ed.B, 2016
- Soler J, Conangla M.. Cosquillas para el corazón. Parramon, 2017
- Soler J, Conangla M.. Posverdades emocionales. Amat, 2018
- Soler J, Conangla M.. Cuadernos de expresión creativa. Trilogía. Alma, 2018
- Soler J, Conangla M..Bondad en acción. Amat, 2020.



## BIBLIOGRAFÍA

### Complementaria Educación Emocional

- BISQUERRA, R. (2000, 2008): Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
- BISQUERRA, R. Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa, 2003, Vol. 21, n.º 1, págs. 7-43.
- BISQUERRA, R. (2009): Psicopedagogía de las emociones. Barcelona: Síntesis.
- Branden (1995). Los seis pilares de la autoestima: El libro definitivo sobre la autoestima por el más importante especialista en la materia. Barcelona: Paidós
- CZISCENMIHALYI, M. (1997): Fluir (flow). Una psicología de la felicidad. Barcelona:KAIRÓS. (p. 34 – 44; 68-73).
- DAMASIO, A. (1996): El error de Descartes. Barcelona: Crítica.
- Gallego D, Gallego MJ. Educar en la inteligencia emocional en el aula. Madrid: PPC. 2004.
- GOLEMAN, D. (1996): Inteligencia emocional. Barcelona: KAIRÓS.
- MAYER, J. & SALOVEY, P. (1997): "What is emocional Intelligence". En p. Salovey y D.J. Sluyter, Emocional Development and Emocional Intelligence. P.3-31. New Cork: Basic Books.
- Pellicer I. NeuroEF. La revolución de la Educación Física desde la Neurociencia. Barcelona: Inde; 2015, p.97-128.
- Pellicer I. Educación Física Emocional. De la teoría a la práctica. Barcelona: INDE. 2011.
- SEGURA, M. & ARCAS, M. (2003): Educar las emociones y los sentimientos. Introducción practica al complejo mundo de los sentimientos. Madrid: NARCEA.
- SIEGEL, D. PAYNE, B. (2011). El cerebro del niño. Alba.
- TORO, J.A. Educar con Co-razón. Bilbao: Desclée de Brouwer. 2008.
- TORRE, S. & MORAES, M.C. (2005): Sentipensar. Fundamentos y estrategias para reencantar la educación. Málaga: Aljibe.
- VALLÉS, A. Y VALLÉS, C. (2007): Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas. Algete (Madrid) EOS.

*«Sólo podremos llegar a sobrevivir si aprendemos y nos hacemos más sabios y no se trata de una sabiduría basada en la información y los contenidos, ni una sabiduría basada en el pensamiento abstracto, sino una sabiduría del Corazón y del Alma, una sabiduría de la Voluntad, del Silencio, del Conocimiento y del Amor».*

*Jaume Soler y Mercé Conangla*



# GUÍA DIDÁCTICA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL PARA DOCENTES

## Ecología Emocional en Primaria

Programa Laguntza "Mejora para la Convivencia"  
Departamento de Educación del Gobierno de Navarra

**Maletín elaborado por:**

Fundació Àmbit Ecologia Emocional  
Institut Ecologia Emocional  
Calle Rocafort, 242 bis, 3er piso  
08029 Barcelona  
[www.fundacioecologiaemocional.org](http://www.fundacioecologiaemocional.org)

**Dirección Institut EE:**

María Mercè Conangla i Marin

**Creación de contenidos:**

M.Mercè Conangla i Marin, Isabel Cerdón y Paula Gelpi

**Diseño Ilustraciones:**

L&Z Laia Soler y Zulma Martínez

**Imágenes utilizadas:**

Unsplash





**Gobierno de Navarra**  
**Nafarroako Gobernua**



**LAGUNTZA**

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACOSO ESCOLAR



**INSTITUT**  
**D'ECOLOGIA**  
**EMOCIONAL**

# GUÍA DIDÁCTICA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL PARA DOCENTES

## Ecología Emocional en Primaria

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

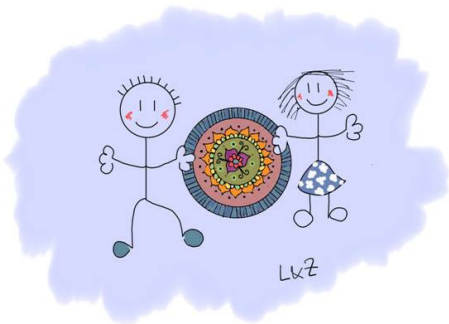
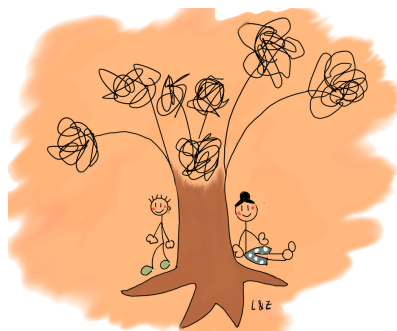
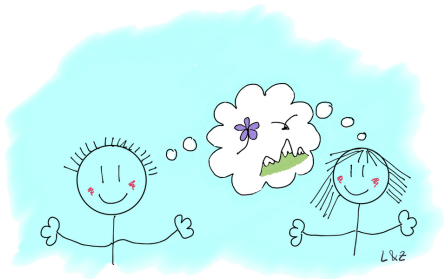
Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



# MALETÍN DE RECURSOS DE ECOLOGÍA EMOCIONAL

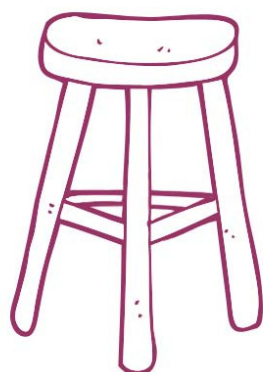
"El arte de acompañar desde el Corazón"

Primero y Segundo de Primaria



# CÓDIGO DE LEYENDAS PARA LAS FICHAS DE ACTIVIDAD

## METÁFORA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL: TABURETE DE TRES PATAS



### RELACIONES CONMIGO



### RELACIONES CON OTRAS PERSONAS



### RELACIONES CON EL MUNDO/ECOSISTEMA



Cada actividad incluye una Ficha de Aprendizaje para el alumnado titulada "**Cuaderno: Ecologistas emocionales en Acción**". Se elabora una vez realizada la actividad. Enfocada, además, como un instrumento de evaluación para el profesorado.

En el "**Emociómetro**": Marcar con una X la cara correspondiente según la vivencia.

# Primero y Segundo de Primaria

## Qué trabajamos en cada área...

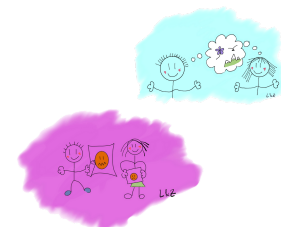
### RELACIONES CONMIGO



FICHAS DE ACTIVIDAD:

- Actividades vinculadas con el conocimiento interior.
- Conciencia emocional y vocabulario emocional.
- Elaboración de su propio mapa emocional.
- Actividades vinculadas a la regulación emocional.
- El objetivo final es conseguir un buen nivel de autoconfianza, autonomía y, por consiguiente, una autoestima equilibrada.

1. SI YO FUERA...SERÍA
2. PON NOMBRE A TUS DRAGONES
3. EXPLORÁNDOME
4. EL ARBOL DE LAS EMOCIONES
5. ASÍ ES MI EMOCIÓN



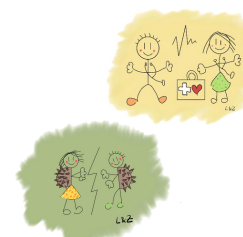
### RELACIONES CON OTRAS PERSONAS



FICHAS DE ACTIVIDAD:

- Actividades vinculadas a tomar conciencia de las personas que me rodean.
- Promoción de la gratitud, la generosidad.
- Fomentaremos la escucha atenta y la empatía.
- Se trabajará la comunicación verbal y no verbal.
- Se trabajarán estrategias asertivas.
- Prevención y solución de conflictos.

6. MI ÁRBOL DE PROBLEMAS
7. BOTIQUÍN PARA CURAS EMOCIONALES
8. CONSERVAS DE VITAMINAS EMOCIONALES
9. NUESTRO ERIZO
10. UNA PARED LLENA DE NOMBRES



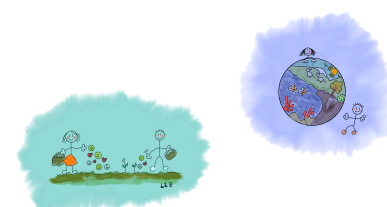
### RELACIONES CON EL MUNDO/ECOSISTEMA



FICHAS DE ACTIVIDAD:

- Actividades para tomar conciencia del mundo en el que viven.
- La sensibilidad hacia todo lo vivo.
- El valor de la diversidad.
- El paralelismo de la naturaleza y su mundo emocional
- La bondad y la cultura de la paz.
- Orientación a crear y cuidar.

11. SIEMBRO IRA, SIEMBRO PAZ
12. LA PLANTA DE LA FELICIDAD
13. KOLAM: GRACIAS A LA VIDA
14. BONDAD EN ACCIÓN
15. EL ECOSISTEMA QUE RESPIRA



# MALETÍN DE RECURSOS DE ECOLOGÍA EMOCIONAL



## 1. Si yo fuera...sería...

### Primero y Segundo de Primaria

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:  
Territorios / Persona Autónoma "CAPA" / Yo

### OBJETIVOS

- Buscar cualidades y características propias haciendo una proyección o paralelismo respecto a otros elementos sugerentes de la naturaleza o el arte: música, paisajes, estación del año, colores, animales, formas...etc.
- Trabajar el autoconocimiento.
- Presentarse creativamente al grupo (explicando alguna característica tuya, algo que te guste...).

### Marco teórico

- El autoconocimiento es la primera de las competencias emocionales y la base para construir las demás.
- Nuestro territorio interior se parece a un iceberg del que 7/8 partes están sumergidas. Se trata de explorar esta base del iceberg donde se encuentra los intangibles, el tesoro personal de valores, cualidades, capacidades, habilidades, experiencias, sentimientos, necesidades. Sólo si prestamos atención las vamos a detectar.
- Cuando preguntamos directamente, es posible que a las niñas y niños les cueste hacer una lista de estos intangibles que constituyen sus puntos fuertes. Es por este motivo que, jugando a la comparación, el alumnado puede ir extrayendo información y haciendo un mapa de sus territorios interiores.

### Descripción de la actividad

- El profesorado propone el inicio de una frase y el alumnado colocado en círculo acaba la frase.

**Si yo fuera .... sería...**

**Si yo fuera: un planeta, una planta, un animal, un paisaje, una estación del año, un mes, una melodía, un color...sería...**

- El alumnado anota su elección en una hoja de papel.
- Una vez realizadas todas las elecciones, cada niña o niño escribe tres características que hacen referencia a su propia persona y que tienen que ver con su elección. Por ejemplo:

*Si yo fuera una estación del año sería...  
verano (porque soy cálida, pausada y sociable)*

- Se pone en común y se hace un debate.
- Después de compartirlo se pueden juntar con personas que han elegido algo similar y hablar un ratito para observar que, aun habiendo elegido lo mismo, las características que han extraído pueden ser diferentes.



LAGUNTZA

ESKOLA-JAZARRENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMARA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua



# 1. SI YO FUERA...SERÍA...



## Palabras clave

#autoconocimiento  
#autoestima  
#creatividad  
#diversidad  
#intangibles  
#rasgospersonalidad

## MATERIALES

- Material básico aula: lápices, colores, folios, pizarra, cola, papel de embalaje para hacer un mural conjunto.

## Reflexiones sobre la actividad

- ¿Puedes hacer un listado de todas las características que te describen y que has hallado al hacer este ejercicio?
- ¿Te ha sido difícil extraer las características de lo que has elegido? ¿Cómo te has sentido?
- ¿Qué conclusiones extraes sobre ti? ¿Y sobre el resto de grupo?
- ¿Hay variedad y diferencias en el grupo del que formas parte?

## Conclusiones para trabajar

- La naturaleza nos habla sobre lo que somos si estamos dispuestos a escuchar.
- Todo lo que nos rodea es un reflejo nuestro. Es muy importante saber mirar.
- El mismo ejercicio realizado en momentos diferentes daría resultados distintos.
- Nuestras emociones no son estáticas y pueden variar en función del momento. En cambio, nuestras características de personalidad son más estables y evolucionan de forma más lenta.
- En este sentido ahora puedes sentirte alegre y por la mañana haberte sentido triste. Aun así, si eres una persona cálida, seguramente lo seguirás siendo, te sientas como te sientas.

## Bibliografía y otros Recursos:

- § Vídeo presentación ficha
- § Vídeo música inicio: What a wonderful world.
- § Boletines y cápsulas: Autoestima, diccionario emocional
- § Bibliografía específica:
  - Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial
  - Exploradores emocionales. Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramon
- § Ver Maletín Recursos Complementarios



LAGUNTZA

ESKOLA JAZZOPRENANEN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURKODU PREBENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernu

# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"



## 1. Si yo fuera...sería...

Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:  
Territorios / Persona Autónoma "CAPA" / Yo



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



LAGUNTZA

ESKOLA-JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURERKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua



## 2. Pon nombre a tus dragones

Primero y Segundo de Primaria

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:  
Territorios / Persona Autónoma "CAPA" / Yo

### OBJETIVOS

- Incrementar la conciencia emocional.
- Dar nombre a nuestros principales miedos y conocer lo que nos explican.
- Pasar del planeta "miedo" al planeta "confianza".

### Marco teórico

- En nuestro interior hay un mundo para explorar, lleno de riquezas y tesoros escondidos. Desde el momento en que nacemos, recorreremos sus caminos. Cuando aprendemos algo, lo incorporamos a nuestro mapa interior. Si algo va bien, colocamos señales de "paso libre", y si algo va mal, señales de peligro.
- Cuando alguien nos hace daño levantamos muros para defendernos y, aunque estos muros nos protegen, también pueden dejarnos en soledad y aislamiento. Lo mejor es aprender a buscar los mejores caminos y esto sólo lo conseguiremos si nos conectamos a la confianza.
- En nuestra vida los dragones representan los miedos que nos paralizan o nos frenan a conocer cosas nuevas y ganar espacios de vida.
- Podemos enfrentar nuestros dragones, arriesgarnos y confiar que sabremos hallar la mejor respuesta o bien optar por hibernar y quedar en un estado de letargo desconectándonos de nuestro entorno.
- El **miedo** no debe desterrarse, debe atenderse. Nos aporta la información de que vivimos o vemos algo como un "peligro". Hay que escucharlo, pero no permitir que tome el control. La gestión emocional pasará de transformar el miedo en una oportunidad para que crezca la **confianza**.

### Descripción de la actividad

- Se da al alumnado, individualmente, una cartulina y se le pide que dibuje un mapa que represente las principales áreas de su vida: su familia, la escuela, las amistades, las actividades en las que participa. Cada zona tendrá el tamaño que corresponde a la importancia que tiene en su vida.
- Además, cada alumna/o dibujará diversos dragones de todo tipo y tamaño para recortar.
- El ejercicio consiste en que el alumnado coloque dragones en cada zona, en función de los miedos que se le despiertan cuando se halla en ellas.
- Hay muchos dragones que acechan: el dragón "Miedo", el dragón "Debes", el dragón "Fracaso", el dragón "Qué dirán", el dragón "Vergüenza", el dragón "Comodidad", el dragón "Sufrimiento", el dragón "Tienes que hacerlo mejor", el dragón "Ridículo" ... Una vez pegados en el área correspondiente, cada alumna/o escribe el nombre del **dragón guardián** que evita que explore nuevas oportunidades.
- Se comparte el resultado del ejercicio y se hace un listado de todos los tipos de dragones que se han detectado.
- A continuación, se sugiere "renombrar" a los dragones para convertirlos en "dragones-oportunidad". Por ejemplo: del dragón "no puedo", al dragón-oportunidad "voy a prepararme para hacerlo".

## 2. PON NOMBRE A TUS DRAGONES



### Palabras clave

- #autoconocimiento
- #autonomía
- #concienciaemocional
- #gestiónemocional
- #miedo
- #confianza

### MATERIALES

- Material básico aula: lápices, colores, folios, pizarra, cola, papel de embalaje para hacer un mural conjunto.
- Hojas para poder dibujar con los dragones de diversos tamaños para recortar y pegar.

### Reflexiones sobre la actividad

- ¿Cómo nos adaptamos a los cambios? ¿Nos gustan o nos producen malestar?
- ¿Qué es lo que más tememos cuando tenemos que hacer algo nuevo?
- ¿En qué zonas de tu vida hay dragones? ¿Son grandes o pequeños? ¿Cómo se llaman?
- ¿Puedes pensar alguna ocasión en la que algo que te daba miedo haya acabado siendo algo que te gusta realmente hacer?
- ¿Podéis hacer una lista conjunta de estrategias que utilizáis para que vuestros miedos se esfumen?

### Conclusiones para trabajar

- El símbolo del dragón significaba: “Aventurera/o, si continúas el camino no podemos decirte qué vas a encontrar puesto que es zona inexplorada”. El miedo nos advierte, pero hay miedos aprendidos que nos creamos.
- Cuando nos enfrentamos y miramos directamente a los dragones, estos desaparecen o se vuelven menos amenazantes.
- Recorrer un territorio nuevo nos permite activar recursos nuevos que teníamos dormidos. Localizar un dragón supone localizar un espacio de crecimiento personal.
- Cuando enfrentamos el dragón-miedo, nos volvemos personas más autónomas y con más confianza en nosotras mismas.

### Bibliografía y otros Recursos:

§ Vídeo presentación ficha

§ Música para el centramiento

§ Newsletter: Hábitat compartido “Miedo – Confianza”

§ Bibliografía y otros recursos

-Cuento de Mapas y dragones (Aplicá el cuento)

-Fragmento “Planeta Miedo” lectura del libro (La fuerza de la gravitación emocional. Conangla. Bisquerra. Soler. Ediciones B)

-Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial

-Emociones, las razones que la razón ignora. M. Conangla, J. Soler y L. Soler. (Metáfora “Mapas y Dragones”)

-Video: Mapas y dragones. Mercè Conangla

§ Ver maletín de recursos complementarios



**LAGUNTZA**

ESKOLA JASOTZEENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURKODU PREBENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

**INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL**

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



**Gobierno de Navarra**  
**Nafarroako Gobernu**

# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"



## 2. Pon nombre a tus dragones

Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:  
Territorios / Persona Autónoma "CAPA" / Yo



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



LAGUNTZA

ESKOLA-JAZARRENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMAK ANTE EL ACCESO ESCOLAR

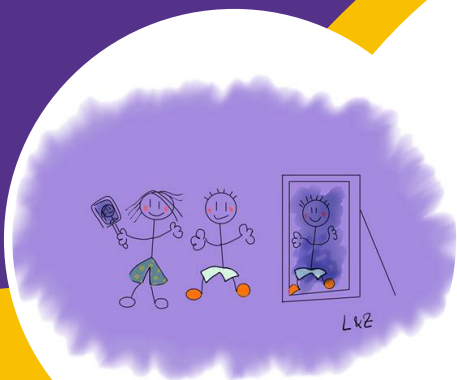
INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# MALETÍN DE RECURSOS DE ECOLOGÍA EMOCIONAL



## 3. Explorándome

### Primero y Segundo de Primaria

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:  
Territorios / Persona Autónoma "CAPA" / Yo

#### OBJETIVOS

- Recorrer nuestro propio mapa personal y corporal a la búsqueda de "tesoros".
- Tomar consciencia de todas las riquezas que hay en nuestra persona y a partir de este conocimiento prender a valorarnos mejor.
- Vincular cuerpo con nuestra mente y nuestras emociones, dándonos cuenta de que una parte influye en las demás.

#### Marco teórico

- **Cuerpo, mente y emociones** forman un "todo" entrelazado.
- Nuestro cuerpo es nuestro transporte y nuestro medio para relacionarnos con nosotras y nosotros mismos, las demás personas y el mundo. Por ello es importante conocerlo y cuidarlo.
- Nuestros sentidos son puertas y ventanas para dejar entrar la experiencia. Nos aportan informaciones esenciales que deben ser atendidas. A veces nuestro cuerpo enferma y nos manda señales de alarma.
- Los sentidos y la información que nos proporcionan nos mueven determinadas emociones o recuperan algunos recuerdos. Por ejemplo: el olor de un guiso nos puede recordar a nuestra abuela y mover sentimientos de amor y gratitud.

#### Descripción de la actividad

- Se da una cartulina individualmente al alumnado y se les pide que dibujen **una silueta grande de una persona**. En la cabeza se dibujará el cerebro, en la cara se dibujarán los ojos, las orejas, la nariz y la boca; en el pecho, un corazón.
- A continuación, se les darán estas preguntas en una hoja aparte, y el alumnado deberá responderlas colocando las respuestas unidas con una flecha a la parte u órgano con el que lo relacionan:
  - ¿Cuáles son las tres mejores ideas que has tenido en tu vida?
  - ¿Cuáles son las tres cosas más bonitas que has visto?
  - ¿Cuáles son las tres palabras que más te gusta que te digan?
  - ¿Cuáles son las tres cosas que más te gustan saborear?
  - ¿Cuáles son los tres aromas que más te gusta oler?
  - ¿Cuáles son las tres cosas que más te gusta hacer y tocar?
  - ¿Cuáles son las tres emociones que más te gusta sentir?
  - ¿Qué personas llevas en tu corazón?
- Al finalizar el alumnado comparte con el grupo sus descubrimientos.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURRERIKO PREBENTZIOA E INTERBENTZIOA  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCIDENTE ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# 3. EXPLORÁNDOME



## Palabras clave

#autoconocimiento  
#autoestima  
#autonomía  
#concienciaemocional  
#concienciacorporal  
#sentidos

## MATERIALES

- Material básico aula: lápices, rotuladores, colores, folios, pizarra, folios, cartulinas, cola, papel de embalaje... etc.
- Hojas para poder dibujar la silueta.

## Reflexiones sobre la actividad

- ¿Cómo te has sentido haciendo este ejercicio?
- ¿Qué parte de tu cuerpo te ha sido más fácil trabajar? ¿Cuál te ha sido más difícil? ¿Por qué crees que es así?
- ¿Has notado qué compartes con el resto del grupo?
- ¿Pones en práctica lo que te gusta? Si te gusta que te digan una palabra, ¿tú se la dices a otras personas? Si tienes una buena idea, ¿la llevas a la práctica?

## Conclusiones para trabajar

- Nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro “corazón” están llenos de tesoros que podemos descubrir.
- Nuestros sentidos, nos abren puertas a la realidad, nuestra mente puede crearla y mejorarla, nuestros sentimientos nos indican qué decisiones nos convienen y cuáles nos perjudican.
- Cuando nos damos cuenta, podemos utilizarlos para mejorar nuestra vida y cultivar la felicidad.
- Podemos tener buenas ideas, excelentes sentimientos y muchas capacidades, pero si no las convertimos en acciones concretas no sirven de nada. Sería como tener en nuestro territorio un tesoro enterrado. ¿De qué nos serviría?
- Conocer bien nuestro propio mapa y sus tesoros nos permitirá conocer y descubrir los tesoros de las demás personas.

## Bibliografía y otros Recursos:

§ Vídeo presentación ficha

§ Vídeo: Nosotr@s

§ Link youtube: Busca lo más vital no más.

<https://www.youtube.com/watch?v=kTo8NYX78Ds&list=PLYGstoDQJEwf9XIHxcgeGJUo-lbnJTmPI&index=13>

§ Ver maletín de recursos complementarios. Bibliografía general.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZZOPRENANEN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURKODU PREBENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernu

# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"

## 3. Explorándome



Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:  
Territorios / Persona Autónoma "CAPA" / Yo



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



LAGUNTZA

ESKOLA-JAZARRENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMARA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

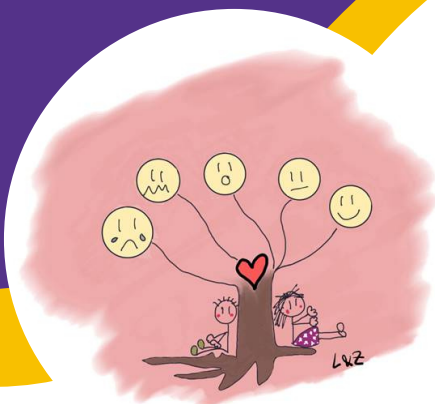
INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua





## 4. El árbol de las emociones

### Primero y Segundo de Primaria

#### ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Clima emocional / Persona Pacífica "CAPA" / Yo

### OBJETIVOS

- Incrementar la consciencia emocional y trabajar el vocabulario emocional.
- Generar consciencia de nuestras emociones, darles nombre, legitimarlas y observar que, en función de cómo las gestionamos, provocamos un clima emocional agradable o desagradable.

### Marco teórico

- No hay emociones buenas o malas, positivas o negativas. Todas son necesarias porque nos informan sobre algo importante: los cambios que hay que hacer en nuestras conductas. Las agradables nos premian, las desagradables nos avisan de que algo va mal.
- En nuestro interior hay todo tipo de climas emocionales: días nublados y grises, sin **esperanza**; días soleados, llenos de **alegría y felicidad**; días oscurecidos por la niebla de la **ofuscación** que no nos permite ver nada; a veces caen chubascos, y granizo de ira que nos hacen daño. Hay días en los que el cielo está azul y luminoso repleto de **paz** y otros en que habitamos territorios fríos llenos de **soledad**.
- A veces la lluvia fina de la **tristeza** se lleva algo que perdimos y otras un clima cálido y **amoroso** nos acoge para descansar **confiadamente**.
- Todas las personas hemos vivido estos fenómenos emocionales. Y aunque a veces desearíamos quedarnos solamente con los más agradables, la vida nos cambia el paisaje interior y el clima cambia con él. Es importante tener preparación para vivirlos todos. Eso sí ¡es preciso saber protegernos si los queremos gozar!

### Descripción de la actividad

- Se trata de convertirnos en "Meteorólogas y Meteorólogos Emocionales" durante este curso.
- Se da una hoja fotocopiada al alumnado con el **Árbol Emocional** (ver modelo en recursos educativos), o bien lo pueden dibujar.. Hay una rama para cada mes del año. Cada rama tiene tantas hojas como días tiene el mes.
- Se trata de autoobservar las emociones que cada persona siente y reflejar mediante colores la tonalidad emocional del día.
- Antes de pintar las primeras hojas, el alumnado decide individualmente qué color dará a cada una de las emociones (hacer una paleta de colores). También pueden ponerse de acuerdo sobre de qué color sienten el miedo, la tristeza, la ira, la alegría, el asco, la envidia, la calma, la confianza, y las que vayan apareciendo y se quieran trabajar.
  - Conectarse con la emoción que ha predominado cada día (escáner emocional)
  - Dar nombre a la emoción.
  - Pintar la hoja del día y mes con el color de la emoción que se siente.
  - Revisar cada mes los resultados del escáner (auditoria emocional).
- Como a veces ha dominado más de un tipo de emoción, cada alumna/o decide si pintar la hoja con uno o con varios colores.
- Se puede compartir en clase la observación de la evolución de las hojas de los diferentes árboles del alumnado y así formar un **BOSQUE EMOCIONAL DEL AULA**.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREROKI PREBENTIBIZEN ETXEBELAKO INTERBENTSION  
ETA ESKULI-HARTZE PROGRAMAN ANTE EL AKOZIO ESKOLARRA

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# 4. EL ÁRBOL DE LAS EMOCIONES



## Palabras clave

#auditoriaemocional  
#concienciaemocional  
#escáneremocional  
#estadodeánimo  
#climaemocional  
#sentimiento

## MATERIALES

- Material básico aula: lápices, colores, folios, pizarra, papel de embalaje para hacer un mural conjunto

## Reflexiones sobre la actividad

- ¿De qué se ocupa la meteorología?
- ¿Cómo es el clima de vuestro país?
- ¿Sabéis que nuestro territorio interior también tiene su propia meteorología emocional?
- ¿Qué emociones han dominado este mes?
- ¿Hay algo que podáis hacer para mejorar vuestro clima emocional?

## Conclusiones para trabajar

- Todos los colores emocionales están bien.
- Cada árbol es único y bello en su diversidad.
- Es importante aceptar todas las emociones evitando dejarnos llevar por ellas. Darles nombre y color nos ayuda a conectar con nuestro mundo emocional.

## Bibliografía y otros Recursos:

§ Vídeo presentación ficha

§ Vídeo\_ Happy People Dancing on Planet Earth. [https://www.youtube.com/watch?v=M6-iC\\_aYcug](https://www.youtube.com/watch?v=M6-iC_aYcug)

§ Vídeo\_Cajitas de Colores. <https://www.youtube.com/watch?v=52U4gT-hxls>

§ Boletines y cápsulas:

- o Emociones, Patrimonio de la Humanidad
- o El árbol que halló su destino (cuento)

§ Bibliografía específica:

- o Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial
- o Emociones, las razones que la razón ignora. M. Conangla, J. Soler y L. Soler.
- o ¡Cómo está el clima! Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramon

§ Ver Maletín de Recursos Complementarios



LAGUNTZA

ESKOLA JASOTZEENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

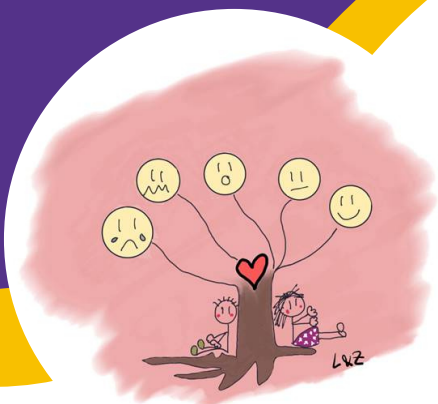
INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"



## 4. El árbol de las emociones

Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Clima emocional / Persona Pacífica "CAPA" / Yo



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



LAGUNTZA

ESKOLA-JAZARRENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMARA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

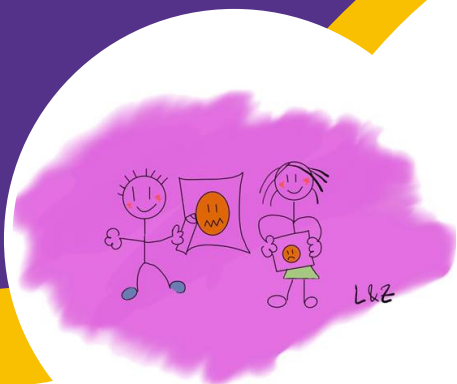
INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# MALETÍN DE RECURSOS DE ECOLOGÍA EMOCIONAL



## 5. Así es mi emoción

### Primero y Segundo de Primaria

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:  
Territorios / Persona Autónoma "CAPA" / Yo

#### OBJETIVOS

- Reconocer nuestras emociones, aumentando el vocabulario emocional.
- Identificar qué tipo de situaciones, personas, pensamientos, etc. las han provocado y entrenar habilidades para expresarlas.
- Identificar en qué parte del cuerpo se sienten y de qué sensaciones van acompañadas

#### Marco teórico

- El mundo emocional se puede comparar a los colores de los paisajes. Los paisajes son la metáfora de las diferentes situaciones que vivimos.
- Existe una gran diversidad de paisajes y cada uno está lleno de colores diferentes que vienen dados por las emociones y los sentimientos. A su vez, cada sentimiento puede tener diferentes matices y grados de intensidad.
- No existen sólo colores primarios sino muchas posibilidades de combinación entre ellos, de la misma forma que raramente existe en nuestro mundo emocional una emoción única y pura.
- Podemos sentir al mismo tiempo amor y enojo; alegría mezclada con tristeza y añoranza.
- Todos los paisajes tienen su encanto y su razón de ser. Incluso en un paisaje tan árido y difícil como en el desierto, podemos encontrar belleza y vida.
- El conjunto de emociones que sentimos y cómo las gestionamos constituye un Clima Emocional que forma parte de cómo vivimos nuestra vida.

#### Descripción de la actividad

- Se propone a la clase hacer un trabajo de campo sobre las emociones. Y se les pide que piensen en emociones que hayan sentido alguna vez. Éstas se van apuntando en papeles de distintos colores y se meten en una caja. Cada grupo tendrá una semana para recopilar información acerca de esa emoción y después la presentará al resto de grupos.
- Se les dan las siguientes guías de trabajo:
  - Busca fotos y dibujo en los que aparezca esta emoción.
  - ¿De qué color dirías que es esa emoción? ¿Por qué?
  - Busca otras palabras que expresen esa misma emoción (sinónimos).
  - Haz un dibujo de esta emoción.
  - Pide que te hagan una foto en la que aparezcas mostrando esa emoción.
  - ¿Qué ocurre en tu cuerpo cuando sientes esta emoción?
  - ¿Qué pensamientos suelen acompañarla?
  - ¿En qué situaciones suele aparecer?
  - ¿Qué tipo de gestos suelen acompañarla?
  - Hacer de "mimos" por un día y representarla para el resto de la clase.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREROKI PREBENTIBAZA E INTERBENTOKIA  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL AKZIDE ESKOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua



## Palabras clave

- #autoconocimiento
- #corporalidad
- #emoción
- #expresiónemocional
- #sentimiento
- #pensamiento

## MATERIALES

- Material básico aula: lápices, rotuladores, colores, folios, pizarra, cola, papel de embalaje para hacer un mural conjunto.
- Fotografías.
- Videos personales.
- Revistas para recortar.

## Reflexiones sobre la actividad

- Todos los miembros del grupo habéis coincidido en la descripción de la emoción?
- ¿Los síntomas y los pensamientos que habitualmente la acompañan son los mismos para todo el grupo?
- ¿A algunas personas se les da mejor que a otras hacer de mimos?
- ¿Habéis coincidido a la hora de buscar las imágenes o ha habido discrepancias?
- ¿Qué emociones creéis que son más fáciles de identificar? ¿Y las más difíciles?

Ahora volvemos a meter los papeles en la caja y mezclaremos los dibujos y las fotos de cada alumna/o mostrando su emoción. Se trata de sacar un papel y buscar, entre todo el grupo los dibujos y las fotos, aquéllos que creáis expresan bien la emoción que aparece escrita en él. Después se propone hacer un gran mural con todos ellos y se les pide que piensen en un título que la defina.

## Conclusiones para trabajar

- Todas las personas hemos sentido en un momento u otro cada una de las emociones trabajadas. Todas son absolutamente legítimas.
- Cuanta más información tengamos sobre una emoción, más rápidamente sabremos identificarla. Conocer los síntomas, los gestos y los pensamientos que habitualmente la acompañan nos ayudará a reconocerla en nuestro interior y en los demás.
- Al ser más conscientes de algunas emociones que nos hacen daño, podremos tomar las medidas necesarias y, a tiempo, para evitar que se vuelvan tóxicas y nos contaminen.
- Expresarlas a tiempo y de forma adecuada puede ser un buen comienzo y para ello disponemos de varios medios: las palabras, las imágenes, los gestos, los pensamientos, los dibujos, etc.
- Lo más importante: para cada persona cada emoción puede tener una expresión y un significado diferente. No hay respuestas únicas.

## Bibliografía y otros Recursos:

- § [Vídeo presentación ficha](#)
- § [Vídeo\\_ Escuela República Colombia\\_MX\\_emociones desagradables](#)
- § [Vídeo Escuela República Colombia MX\\_emociones agradables](#)
- § Boletines y cápsulas:
  - o Newsletter: Emociones básicas
  - o Cápsula de Cosquillas para el corazón. Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramon
- § Ver Maletín de Recursos Complementarios y bibliografía general



LAGUNTZA

ESKOLA JAZZOPRENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



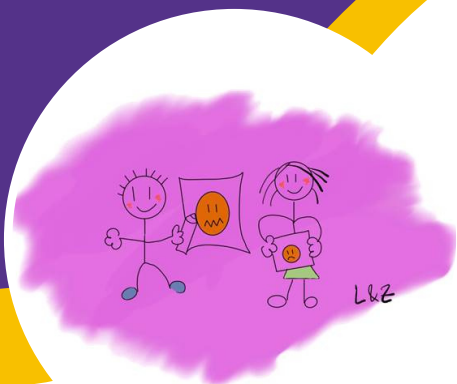
Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernu

# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"

## 5. Así es mi emoción

Nombre:

Fecha:



ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:  
Territorios / Persona Pacífica "CAPA" / Yo



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO





## 6. Mi árbol de problemas

### Primero y Segundo de Primaria

#### ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Clima emocional / Persona Pacífica "CAPA" / Yo con otras personas

#### OBJETIVOS

- Trabajar el autocontrol y la gestión emocionalmente ecológica de las emociones.
- Ser consciente de que todas las personas cargamos a diario con problemas y preocupaciones grandes o pequeños que afectan a nuestras relaciones y a nuestro rendimiento.
- Buscar estrategias para reducir el impacto de los mismos.

#### Marco teórico

- El AUTOCONTROL es una competencia emocional que debe ser entrenada.
- Se halla en el punto medio entre REPRIMIR y EXPLOTAR. Si reprimimos lo que sentimos cuando estamos en conflicto, nuestras emociones caóticas retenidas nos desestabilizan por dentro. Si soltamos sin reflexionar lo que pensamos o sentimos, podemos dañar a los demás.
- Es clave hallar el punto de equilibrio, el centro de cada persona.
- Para poder gestionar algo, debemos saber qué es. Por ello es clave tomarse tiempo para reflexionar sobre nuestros problemas, lo que va mal en nuestra vida y darle nombre.
- A continuación, es importante conectar con las emociones que sentimos cuando nos focalizamos en un problema. A partir de aquí deberemos buscar la mejor opción para eliminar nuestras basuras emocionales.
- Sólo cuando nuestra parte emocional encuentra orden, podrá nuestra mente pensante buscar soluciones a los problemas.

#### Descripción de la actividad

- Vamos a construir un "árbol de los problemas" en el aula. Una semana antes de la actividad se pide al alumnado que traiga materiales que puedan utilizarse para hacer un árbol en clase. Puede servir un viejo perchero de pie, una lámpara de pie que ya no se utilice, un tronco de árbol muerto... También puede utilizarse cartón o materiales de reciclaje como botellas de agua de plástico, cajas, porexpan, pintura de color, trozos de tela ...etc.
- Se explica a las niñas y niños el cuento incluido en el Maletín de Recursos correspondiente a esta ficha.
- A partir de ahí todo el **grupo inicia la creación de un árbol con los materiales disponibles**. Es importante que tenga ramas donde poder colgar "los problemas". Una vez finalizado se coloca a la entrada del aula colocando claramente el nombre de "**ÁRBOL DE LOS PROBLEMAS**" con una anotación: "Cuelga en sus ramas tus problemas antes de entrar". Junto al árbol se dejarán saquitos y papelitos de colores colocados en una bandeja.
- Se propone a las niñas y niños que cada día cuelguen en el árbol de la entrada los problemas que les preocupen antes de entrar en clase. Al salir, si lo desean los pueden recuperar o bien los pasan por una trituradora de papel que puede colocarse al lado del árbol.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARRENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURRIBO PRESENTAZIO E INTERBENTZIOEN  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMAK ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

## Palabras clave

#autocontrol  
#basuraemocional  
#dificultades  
#enojo  
#espacioprotegido  
#irritación  
#malhumor



## MATERIALES

- Papeles de colores, tubos de papel de WC o de cocina, cola, cajas, trocitos de tela, alambres, pinturas de colores... Se trata de reciclar materiales que se tengan y aplicar mucha creatividad.

## Reflexiones sobre la actividad

- ¿Qué opináis de la estrategia que usa el carpintero antes de entrar en casa?
- ¿Creéis que a veces llevamos a casa los problemas que pertenecen a la escuela, al trabajo o a otras áreas de nuestra vida?
- ¿Pensáis que es importante proteger el clima emocional de nuestra casa y vuestra escuela?
- ¿Creéis que a veces si dejamos “reposar” los problemas cuando los volvemos a valorar pueden ser menos importantes, tal vez sólo inconvenientes? ¿Podéis buscar algunos ejemplos?
- ¿Consideráis que es justo descargar en nuestra familia el mal humor o la irritación que hemos cargado debido a los problemas con otras personas?
- ¿Creéis que sería inteligente declarar nuestro hogar o vuestra aula: “ESPACIO EMOCIONAL PROTEGIDO”?
- ¿Qué tres cosas podéis hacer para calmaros? ¿Lo compartimos?

## Conclusiones para trabajar

- Cada día nos cargamos con tensiones y basura emocional.
- Es importante aprender a reducir esta carga.
- Somos responsables de gestionar estas basuras emocionales y no es justo descargarlas en aquellas personas que no las han causado.
- Nuestro hogar debe ser un espacio emocional protegido. Antes de entrar por la puerta es importante tomarnos tiempo para practicar una buena higiene afectiva, separando la basura emocional, irritación, mal humor, rencor o impotencia de las emociones ecológicas como el amor, la ternura, la gratitud, la alegría. Así no vamos a confundir unas con otras.
- Podemos visualizar mentalmente el “Árbol de los problemas” y colgar metafóricamente nuestras preocupaciones allí para evitar contaminar a las demás personas y estar “emocionalmente limpias y limpios” para encontrarnos con otras personas.

## Bibliografía y otros Recursos:

### § Vídeo presentación ficha

### § Boletines y cápsulas:

- o Hábitat compartido Ira – Serenidad
- o Cápsula EE\_El arte del sosegaros

### § Artículo: El equilibrio emocional

### § Ver Maletín de Recursos Complementarios

### § Bibliografía específica

- o Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial.
- o Cómo está el clima! Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramón



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZARRPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PREZENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACOSO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua



# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"



## 6. Mi árbol de problemas

Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Clima Emocional / Persona Pacífica "CAPA" / Yo con otras personas



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



LAGUNTZA

ESKOLA NABARROKORRIAN EN TIENCIÓN  
AURREKO PREBENTZEA ANTE EL ACCESO ESCOLAR  
ETA ESKU-HARITZE PROGRAMA

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernu



## 7. Un botiquín para curas emocionales

Primero y Segundo de Primaria

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Clima emocional / Persona Pacífica "CAPA" / Yo con otras personas

### OBJETIVOS

- Trabajar la cuarta R de la sostenibilidad emocional: reparar.
- Tomar conciencia de que todos los elementos de este botiquín de primeros auxilios emocionales están en nuestro interior.
- Aprender a confiar en nuestra capacidad de superar las situaciones adversas.

### Marco teórico

- Como seres vivos que somos, a veces sufrimos daños.
- Hay un tipo de daño que es emocional. Nos puede llegar de fuera o nos lo podemos hacer nosotras y nosotros mismos. Y cuando nos dañan, sufrimos.
- Nos puede provocar sufrimiento: el rechazo de otras personas, los insultos, sentirnos excluidos, las palabras-dardo (no sirves, eres inútil, nadie te va a querer...)
- Cuando nos hieren podemos sentir: tristeza, soledad, rechazo, ira, frustración, desolación, desesperanza...
- Dentro de las competencias emocionales debe estar "la capacidad de cuidarnos", aprender a gestionar nuestro caos emocional, a reordenarnos por dentro y a reparar las heridas.
- La gestión emocionalmente ecológica supone ser conscientes de nuestros recursos personales para que cuando nos sintamos en desequilibrio sepamos qué podemos hacer para recuperarnos.

### Descripción de la actividad

Se forman cuatro grupos de trabajo. A cada grupo se les debe dar las instrucciones siguientes:

*Debéis pensar qué elementos colocaríais en un BOTIQUIN EMOCIONAL. Para empezar, podéis hacer una lista de lo que hay en uno convencional: tiritas, alcohol, gasas, termómetro, tijeras, desinfectante, pomada para quemaduras...etc. Investigadlo y al lado de cada elemento del botiquín escribís para qué sirve.*

*A continuación, debéis imaginar aquellos productos que hayáis inventado que podría contener el botiquín emocional. Por ej. Una pomada para cicatrizar heridas emocionales, pastillas para el dolor ajeno, tiritas cura-insultos... Utilizad la imaginación porque además de escribirlo, deberéis dibujar el botiquín y su contenido y presentarlo al resto de la clase. Entre otras cosas deberéis explicar cuándo es adecuado utilizar cada producto de botiquín.*

Una vez trabajado, cada grupo sale a exponer sus dibujos y el contenido de su botiquín, dando las instrucciones de uso de cada artículo.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURRIZO PRESENTAZIO E INTERBENTZIOEN  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMAK ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# 7. UN BOTIQUÍN PARA CURAS EMOCIONALES

## Palabras clave

#gestiónemocional  
#enfado  
#reparar  
#sostenibilidad  
#soledad  
#sufrimiento  
#tristeza



## MATERIALES

- Hojas blancas DIN-A3 para trabajar en equipos.
- Colores, pinturas, revistas para recortar, cola para pegar.

## Reflexiones sobre la actividad

- ¿Cuando os sentís tristes, cómo creéis que puede aliviar esta emoción?
- ¿Qué colocaríais en el botiquín para curaros de un “no sirves para nada”?
- ¿Para qué podría servir una caja de besos?
- ¿Creéis que sería útil disponer de un termómetro para medir el enfado?
- ¿Cuáles consideraríais que son las tres mejores frases que alguien puede deciros para haceros sentir mejor? ¿Os las decís a menudo?
- ¿Qué podrían cortar unas tijeras eco-mágicas?
- ¿En qué casos sería útil una cola pega-corazones?
- ¿Qué música colocaríais en vuestro botiquín emocional para haceros sentir bien?
- ¿Y si tuvierais que poner una fotografía de algo bello para animar vuestra alma ... qué se vería en ella?

## Conclusiones para trabajar

- Somos seres vivos y por lo tanto sensibles. Somos vulnerables, nos pueden dañar y podemos hacer daño. Pero la solución no es aislarnos, pelearnos, ni fabricar corazas o escondernos.
- Es importante aprender a protegernos, cuidarnos y curarnos cuando por algún motivo nos sentimos heridas o heridos.
- Para relacionarnos y confiar en los demás es muy importante saber cuáles son nuestras cualidades y recursos.
- El botiquín emocional es algo invisible que va con cada persona y que debemos mantener en buenas condiciones. De nada sirve si los frascos están vacíos.
- Cuando nos hieren, es importante curar la herida, limpiarla de tóxicos emocionales y dejar que cicatrice ayudándola con el bálsamo del perdón.

## Bibliografía y otros Recursos:

§ Vídeo presentación ficha

§ Música: African Percussion

§ Boletines y cápsulas:

- o Las 4 R de la Ecología Emocional

§ Artículo: Reciclaje emocional.

Jaume Soler y Mercè Conangla. Mente Sana. N°3

§ Ver Maletín de Recursos Complementarios

§ Bibliografía específica

- o Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial.

o Crisis emocionales. Mercè Conangla. Amat Editorial

o Cómo está el clima! Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramón



LAGUNTZA

ESKOLA LAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"

## 7. Un botiquín para curas emocionales



Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Clima Emocional / Persona Pacífica "CAPA" / Yo con otras personas



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



LAGUNTZA

ESKOLA TALAZKOPORAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PRESENTZEA INTENTZIOAN  
ETA ESKU-HARITZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernu



## 8. Conservas de vitaminas emocionales

Primero y Segundo de Primaria

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Energías emocionales / Persona Creativa "CAPA" / Yo con otras personas



### OBJETIVOS

- Tomar conciencia de que en nuestra vida pasan cosas estupendas que es importante mantener en nuestra memoria emocional.
- Aprender a conectarnos con lo positivo cuando llegan momentos difíciles.
- Conectarnos con la gratitud, esta capacidad de percibir lo que recibimos como un don valioso y expresarlo agradeciendo.

### Marco teórico

- Necesitamos energía para movernos, para hablar, para trabajar, para estudiar... para crear.
- La energía puede obtenerse de fuera de nuestro interior o de adentro. Cuando dependemos de fuentes externas que alimenten nuestro ánimo, nos quedamos sin él si no nos dan los mensajes o refuerzos que necesitamos. Dependemos emocionalmente de otras personas.
- La automotivación es la capacidad de generar nuestra propia energía. Una de las fuentes energéticas emocionalmente más ecológicas es el sentimiento de **GRATITUD**.
- La gratitud es la conciencia de que algo es valioso, un don que merece ser valorado, respetado y cuidado.
- Para agradecer algo es preciso darnos cuenta de que este "algo" existe. Por ello es necesario tomarnos tiempo y reflexionar qué importa en nuestra vida.
- En esta actividad se tiene que acompañar al alumnado a tomar conciencia de que tienen valor por lo que son, ayudarles a buscar lo mejor de sí mismas/os y de sus capacidades y potenciales. Así incrementarán su energía emocional disponible y podrán utilizar estas vitaminas en tiempos de escasez.

### Descripción de la actividad

- Realizamos un centramiento (música, visualización guiada, relato...) al inicio para que el alumnado se conecte con todo aquello que es valioso en su vida. Así fomentamos que aparezcan la consciencia y la gratitud.
- El alumnado habrá traído un bote de cristal con su tapa metálica, reciclado de envases de conservas de alimentos.
- En el aula se habrá dispuesto muchos papelitos, telas de colores rectangulares y rotuladores.
- Individualmente debe decidir en primer lugar qué tipo de conserva emocional quiere producir. Por ejemplo: "Mermelada de buenos momentos" o "Lo más divertido que he vivido", o "Mermelada de lo mejor de mí". Diseña una etiqueta y la pega en el frasco de cristal. Pone su nombre, fecha y la frase "sin caducidad emocional". También puede hacer otra etiqueta en la que se especifique: ingredientes y condiciones de uso.
- A partir de aquí el alumnado anota en papelitos sus mejores momentos, recuerdos, placeres...etc. Uno en cada papel. A continuación, los enrolla y los va echando en el frasco hasta rellenarlo. Luego se recubre la tapa con una tela y se cierra con un lacito.
- Al final el alumnado cuenta a la clase qué ha fabricado y muestra su obra.
- Se les explica que cuando sientan desánimo o tristeza, pueden abrir su tarro de conserva emocional, sacar un papelito y así recordar que en su vida hay muchas cosas que valen la pena.
- Esta misma actividad puede realizarse como regalo a otra persona que cada niña/o elija y como obsequio muy especial "Regala vitaminas emocionales"



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURRIGEO PRESENTAZIOEN INTERBENTZIOEN  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# 8. CONSERVAS DE VITAMINAS EMOCIONALES

## Palabras clave

#agradecimiento  
#alegría  
#amabilidad  
#automotivación  
#bondad #gratitud  
#energía  
#motivación  
#vitaminasemocionales



## MATERIALES

- Tarros de conserva reciclados, trocitos de tela para hacer el cubre-tapas, lana o cintas para cerrar el tarro, etiquetas adhesivas,
- rotuladores para etiquetar, cola, papeles de colores y todo lo que según la creatividad de cada persona se quiera aportar.

## Reflexiones sobre la actividad

- ¿Cómo te has sentido fabricando tu conserva llena de vitaminas emocionales?
- ¿Te ha sido fácil hallar cosas, recuerdos, personas, situaciones gratas?
- ¿Crees que podrías fabricar mermeladas emocionales para regalar a otras personas? ¿Qué te parecería “la Mermelada de lo que más me gusta de ti”?
- ¿Cómo te sentirías si alguien te regalara algo así?
- ¿Qué emociones crees que sentiría alguien si recibe de ti un obsequio parecido?
- ¿Qué os parece si entre todas y todos y en un bote de cristal “familiar” fabricáis la “Mermelada de los mejores momentos de este curso”?

## Conclusiones para trabajar

-Las vitaminas emocionales son reservas de recuerdos gratos de situaciones vividas que hemos almacenado en nuestra memoria emocional. Pueden aportarnos energía complementaria y reconfortarnos en momentos de crisis y dificultad.

-¿Qué vitaminas emocionales tenemos disponibles? Hay muchísimas: abrazos, sonrisas, risas, besos, gracias, refuerzos positivos, caricias, palabras tiernas, recuerdos agradables, “te quiero”, momentos especiales, compartir alegrías... ¿las damos a menudo? ¿Sabemos recibirlas cuando nos las regalan?

## Bibliografía y otros Recursos:

§ Vídeo presentación ficha

§ Música: Gracias a la vida. Joan Báez

§ Boletines y cápsulas:

o Newsletter Energía Emocional

§ Ver Maletín de Recursos Complementarios

§ Bibliografía específica

o Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial.

o Emociones, las razones que la razón ignora. J. Soler, M. Conangla, L. Soler. Obelisco (Conservas emocionales)

o Energías y relaciones para crecer. Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramón



LAGUNTZA

ESKOLA LAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PREZENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"

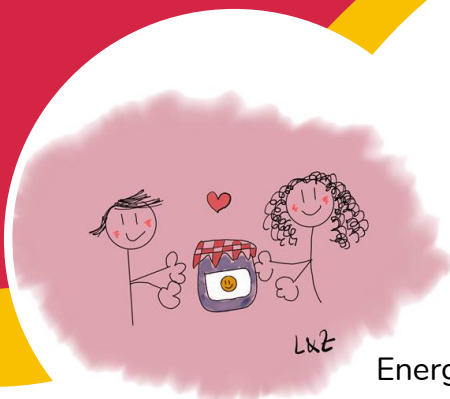
## 8. Conservas de vitaminas emocionales

Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Energías emocionales / Persona Creativa "CAPA" / Yo con otras personas



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



LAGUNTZA

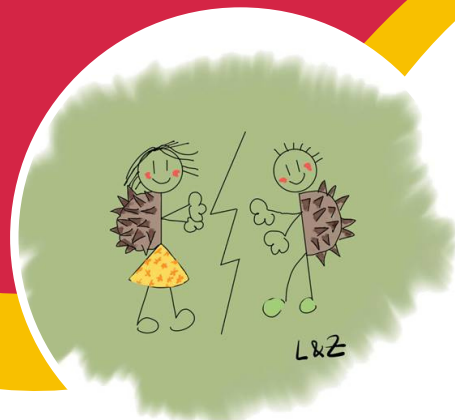
ESKOLA TALAZKOPORAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PREBENTZAZA INTENTZIOAN  
ETA ESKU-HARITZE PROGRAMAN ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernu



## 9. Nuestro erizo

### Primero y Segundo de Primaria

#### ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Clima emocional y Vínculos emocionales /  
Persona "CAPA": Pacífica y Amorosa / Yo con otras personas

#### OBJETIVOS

- Aprender algunos mecanismos de "protección o defensa" emocionales para protegerse de los malos tratos y abusos.
- Aprender a reconocer qué situaciones o personas nos pueden hacer "sacar" púas de defensa para evitar que alguien invada nuestro territorio emocional y nos dañe.
- Darse cuenta de la importancia de hallar la distancia adecuada con cada persona.

#### Marco teórico

- **ERIZOS:** Estos animalitos son simpáticos, pero, a la vez, peligrosos si te pinchan con sus púas. Esta metáfora de Ecología Emocional propone reflexionar sobre las invasiones territoriales y sus consecuencias emocionales. En función de cómo gestionas tus espacios interiores y exteriores vas a sufrir o a gozar en tus relaciones con otras personas. Límites, fronteras, mecanismos de defensa o de protección forman parte de tu repertorio de estrategias para evitar sufrir.
- El erizo es un mamífero insectívoro que tiene el pelo de la parte superior del cuerpo mezclado con afiladas púas. Estas púas son esenciales como mecanismo de defensa, pues le permiten replegarse sobre sí mismo haciendo una esfera casi perfecta. De esta forma, además de ser una defensa, se convierten también en una amenaza potencial hacia sus depredadores.
- Los seres humanos nos sabemos vulnerables y no queremos sufrir, pero vivir lejos de otras personas para evitar que nos hieran es vivir en huida de nuestra propia persona y de nuestra humanidad.
- Hallar la distancia adecuada en cada caso y en cada relación es todo un arte.

#### Descripción de la actividad

- Se lee y se da al alumnado este relato, basado en un relato de Schopenhauer,

*En una noche oscura y fría, algunos erizos descubren que si se juntan tienen menos frío. Se acercan cada vez más, pero se pinchan unos a otros. Asustados, se apartan. Cuando se alejan, se lamentan por haber perdido calor, pero al mismo tiempo temen el dolor.*

*Pasado un rato, y venciendo el miedo, vuelven a juntarse y se hacen daño de nuevo. Así siguen durante algún tiempo hasta que encuentran la distancia adecuada: aquella que les permite darse calor sin pincharse.*

- Después de comentar el texto se propone que el alumnado fabrique su propio erizo individualmente. Se les explica que el erizo les representa. Se puede hacer con diferentes materiales, plastilina o bien arcilla de secado rápido. Fabrican su base y le da forma. Se le colocan los ojos y se pintan y a continuación se clavan en el cuerpo del mismo palillos o palitos que representarán sus púas.
- La segunda parte de la actividad consiste en que cada alumna/o debe localizar aquellas situaciones y personas que provocan que se disparen o crezcan "sus púas de defensa". Con etiquetas adhesivas van dando nombre a cada una de ellas. Al final se anima al alumnado a compartir su erizo y a explicar, si lo desean, qué situaciones o personas les mueven a "sacar sus defensas", y con qué emociones se conectan cuando sacan sus púas.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURRIZO PRESENTAZIO E INTERBENTZEN  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua



## Palabras clave

#agresión  
#asertividad  
#autoprotección  
-#defensaterritorial  
#distanciaadecuada  
#enojo  
#límites



## MATERIALES

- Material básico: pinturas, rotuladores, colores, cola
- Palillos, palitos, etiquetas adhesivas

## Reflexiones sobre la actividad

- ¿Qué finalidad tienen las púas de los erizos?
- ¿En qué les sirven de ayuda y en qué les perjudica?
- ¿Cuál es la estrategia que siguen para conseguir dormirse sin pasar frío?
- ¿Habéis sentido alguna vez el dolor de las púas que otra persona os ha clavado? ¿Permitís que os las clave a menudo? ¿Por qué? ¿Qué emociones sentís?
- ¿Claváis alguna vez adrede vuestras púas a otras personas?
- ¿Cómo creéis que podéis regular las púas de nuestro erizo?

## Conclusiones para trabajar

-Cuando nos invaden o nos faltan al respeto sentimos como si “las púas de las otras personas” se nos clavaran en nuestra piel. Entonces tenemos varias opciones: quedarnos sin hacer nada y aguantar el dolor, saltar y alejarnos de ellos, clavarles nuestras púas o bien sacar nuestras púas para mantener una distancia adecuada.

-Las púas agresivas pueden ser: insultos, gritos, imposiciones, quejas, ... Las púas de protección: son palabras como “ahora no”, “esta es mi decisión”, “Yo lo veo diferente”, “no estoy de acuerdo y no lo voy a hacer”, “sé que esto no es bueno para mí” ...

-Todas ellas marcan límites y los límites son necesarios. La distancia adecuada es aquella en la que sentimos el calor, el afecto y la compañía de las demás personas, pero no permitimos que abusen de nosotras y nosotros, nos utilicen, nos manden o nos falten al respeto.

-En algunos casos vamos a permitir que algunas personas se acerquen mucho hasta tocarnos: son personas que nos aman y amistades que sabemos que no nos “clavarán sus púas”. En otros casos, es oportuno mantener nuestras púas desplegadas hasta tener la confianza de permitir su entrada en nuestro corazón.

## Bibliografía y otros Recursos:

§ Vídeo presentación ficha

§ Música: Stand by me

§ Link video: Metáfora de los erizos:

<https://www.youtube.com/watch?v=DgkhjAcZjyg>

§ Boletines y cápsulas:

o Newsletter Ecología Emocional: Vínculos

§ Ver Maletín de Recursos Complementarios

§ Bibliografía específica

o Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial.

o Emociones, las razones que la razón ignora. J. Soler, M. Conangla, L. Soler. Obelisco (Conservas emocionales)



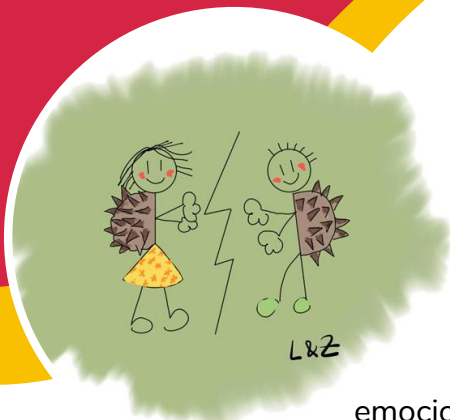
LAGUNTZA

ESKOLA LAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PREZENTZIO E INTERBENTSION  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR



# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"

## 9. Nuestro erizo



Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Clima emocional y Vínculos emocionales / Persona "CAPA": Pacífica y Amorosa / Yo con otras personas



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



LAGUNTZA

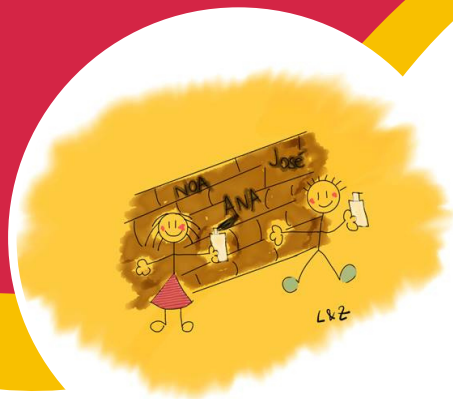
ESKOLA TALAZKOPORAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PRESENTZAN INTENTZAN  
ETA ESKU-HARITZE PROGRAMAN ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua



## 10. Una pared llena de nombres

Primero y Segundo de Primaria

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Vínculos / Persona Amorosa "CAPA" / Yo con otras personas

### OBJETIVOS

- Ser conscientes de que la persona que somos y la que llegaremos a ser, es el fruto del trabajo en equipo y de la aportación de muchas personas significativas que nos han ayudado a crecer.
- Tomar consciencia de cuáles son las personas que hacen que seamos mejores.
- Agradecerlo, colocando todos sus nombres en "nuestra pared" del corazón.

### Marco teórico

- Esta actividad se enmarca en el área de Vínculos del modelo Ecología Emocional, y forma parte del CAPA (Persona amorosa) que incluye competencias emocionales y relacionales, con sentimientos como el amor, la ternura, la compasión, la empatía.
- Es muy importante vincular esta actividad con el concepto "familia", reflexionando con el alumnado sobre la importancia de disponer de una red amorosa de personas que nos cuidan, nos acompañan, nos educan y están con nosotras/os en los mejores y peores momentos.
- Puede ocurrir que haya algunas familias disfuncionales. Si no coincide el rol "amoroso" con el de la familia de origen, es clave que el personal educativo expliquen que, nuestra familia elegida está formada por aquellas personas que nos respetan, cuidan, aman, educan y con las que podemos contar.
- Así esta actividad permite trabajar en varios aspectos claves que pueden aliviar el sentimiento de soledad de algunas niñas y algunos niños.

Es importante que no se acabe la actividad sin que todo el alumnado haya inscrito en su pared su propio nombre. La reflexión de que cada persona puede contar consigo misma toda su vida es un elemento clave de resiliencia.

### Descripción de la actividad

***"Pinta una pared de tu casa con aquellos nombres que llenen de luz tu vida. Así no te sentirás nunca ni abandonado ni solo"***  
(Miquel Martí i Pol)

- El alumnado dispone de un folio DIN-A3 para hacer esta actividad. Cada folio debe pegarse a una pared a fin de realizar la actividad de forma tan real como sea posible. Consiste en lo siguiente:

*Tienes a tu disposición toda una pared de tu casa. Puede ser de tu habitación, de la entrada o de la sala de estar. En primer lugar, tienes que decidir con que color de base la pintas. Debe ser un color que te provoque bienestar, alegría y te haga sentir bien.*

*Una vez tengas la base pintada debes reflexionar unos momentos sobre todas aquellas personas que sean importantes en tu vida. Aquellas que te la llenan de luz, aquellas de las que has aprendido cosas importantes, que se ocupan de ti, que te ayudan a crecer y a ser mejor persona, aquellas con las que puedes compartir tus pensamientos, emociones e ilusiones.*

*Se trata de que pintes sus nombres en tu pared, cada uno con el color, tipo de letra y tamaño que decidas.*

*No olvides a ninguna y deja siempre espacio en tu pared para añadir nuevos nombres.*



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARRENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURRIZKO PRESENTAZIO E INTERBENTZIOEN  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# 10. UNA PARED LLENA DE NOMBRES

## Palabras clave

#amor  
#agradecimiento  
#familia  
#gratitud  
#referentes  
#resiliencia



## MATERIALES

- Hojas blancas DIN-A3 para trabajar en equipos.
- Colores, pinturas, revistas para recortar, cola para pegar.

## Reflexiones sobre la actividad

- ¿Hay muchos nombres en vuestra pared?
- ¿Qué personas han sido necesarias que existieran para que hoy estéis aquí?
- ¿El nombre de qué persona habéis escrito con letras de mayor tamaño? ¿Por qué? ¿Qué habéis aprendido de ella?
- ¿Podrías poner al lado de cada nombre algo que os hayan aportado o que ilumine vuestra vida?
- ¿Qué GRACIAS daríais a cada una de ellas?
- ¿Qué personas creéis que escribirían vuestro nombre en su pared? ¿Por qué?
- ¿Habéis escrito vuestro nombre? ¿Por qué?

## Conclusiones para trabajar

- Somos la continuación de una larga cadena humana que viene desde la noche de los tiempos. Ninguno de nuestros antepasados murió antes de dejar un hijo o una hija que continuara su linaje.
- Somos fuertes porque venimos de seres que sobrevivieron a grandes epidemias, guerras y catástrofes. La prueba somos nosotras y nosotros mismos que hoy estamos aquí.
- A lo largo de la vida encontraremos a muchas personas en el camino. Con algunas de ellas compartiremos un tiempo de ruta y luego se irán por otro camino.
- Otras en cambio, serán nuestra referencia a lo largo de toda la vida, estén físicamente a nuestro lado o no. Son aquellas que llevamos en el corazón, aquellas que merecen figurar en nuestra pared de “nombres luminosos”.
- La vida es una gran aventura. Al final no importa quien ha acumulado más riquezas ni quien ha llegado más lejos, sino quien ha amado más.

## Bibliografía y otros Recursos:

§ Vídeo presentación ficha

§ Vídeo: La Luna. Pixar

<https://www.youtube.com/watch?v=R1G7rcyeojU>

§ Artículos:

- o Nos definimos por la familia que formamos. Salud Vital N°56
- o La familia escogida. Mente Sana. N° 21

§ Ver Maletín de Recursos Complementarios

§ Bibliografía específica

- o Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial.
- o Energías y relaciones para crecer. Jaume Soler y Mercè Conangla. Parramón)



LAGUNTZA

ESKOLA LAZARPENANEN PROGRAMAMA DE PREVENZION  
AURREKO PREZENTZIO E INTERBENTSION  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

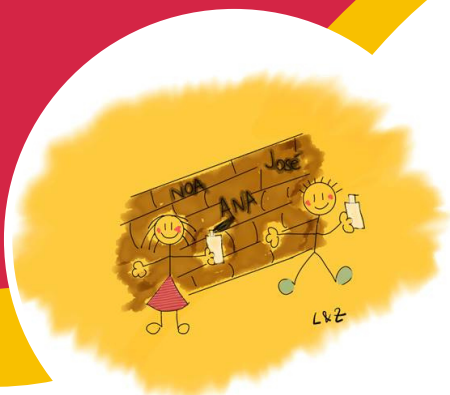
Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"

## 10. Una pared llena de nombres



Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Vínculos / Persona Amorosa "CAPA" / Yo con otras personas



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



LAGUNTZA

ESKOLA HAZBERRIAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PRESENTZEA INTENTZIOAN  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernu

# MALETÍN DE RECURSOS DE ECOLOGÍA EMOCIONAL



## 11. Siembro ira, siembro paz

### Primero y Segundo de Primaria

#### ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Clima emocional / Persona Pacífica "CAPA" / Yo con el mundo

### OBJETIVOS

- Ser conscientes de que podemos elegir la especie emocional que va a crecer en nuestro interior.
- Aprender las ventajas de hacer crecer la paz en lugar de la ira.
- Entrenar el autocontrol.

### Marco teórico

- El clima emocional es el resultado de cómo gestionamos nuestras emociones, de si les damos una salida destructiva o bien utilizamos su energía para mejorar.
- El autocontrol es la capacidad de dar salida a lo que sentimos, a lo que nos enoja, sin dañar a las demás personas o destruir algo.
- Hay especies emocionales que comparten "hábitat" (territorio que dispone de unos recursos concretos en cada momento). La ira y la paz son dos de ellas. Cuando la ira avanza, retrocede la paz y viceversa
- Cada día elegimos a cuál de ellas hacemos crecer y le damos vitaminas y abono. La ira y la paz no pueden crecer juntas.

### Descripción de la actividad

- Cada grupo de cinco alumnas y alumnos, siembran semillas de dos plantas diferentes en una maceta rectangular. Una será la planta de la ira y la otra de la paz..
- Cada una dispone inicialmente de la mitad de la maceta.
- Cada grupo decide su estrategia:
  - Se puede sembrar el mismo número de semillas de ambas y cuidar y abonar ambas plantas.
  - Se puede sembrar sólo una semilla de una de las plantas y muchas de la otra.
  - Pueden decidir dedicarse a cuidar de ambas o de sólo una.
- Durante un tiempo se observa lo que ocurre y cada grupo anota las decisiones que va tomando al respecto en un "Diario de observación": Darles abono, arrancar si crece en exceso, dejarlas a su aire.
- Finalizado un periodo que permita ver la evolución de ambas plantas, el grupo escribe sus conclusiones y comentarios.



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZARRARENAN. PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# 11. SIEMBRO IRA, SIEMBRO PAZ

## Palabras clave

#autocontrol  
#basurasemocionales  
#climaemocional  
#habitatscompartidos  
#ira  
#paz  
#serenidad

## MATERIALES

- Una maceta rectangular para cada grupo de 5 niñas/niños.
- Tierra, palas, semillas.
- Regadora y agua.
- Etiquetas.
- Libreta “Diario de observación”.



## Reflexiones sobre la actividad

- ¿Cómo os habéis sentido haciendo esta actividad?
- ¿Qué es lo más importante que habéis aprendido con ella?
- ¿Cómo podéis aplicar lo que habéis aprendido en vuestra vida?
- ¿Qué hubiera pasado si hubierais tomado decisiones diferentes?
- ¿Qué cosas, personas y situaciones os provocan ira?
- ¿Qué cosas, personas y situaciones os provocan paz?
- ¿Qué podéis hacer para que en vuestro interior crezca la planta de la paz y la de la ira ocupe cada vez menos lugar? ¿Podéis pensar tres cosas que os calmen?

## Conclusiones para trabajar

-**Alimentamos la ira** cuando vemos a otra persona como enemiga/o, cuando competimos contra las demás personas, pensamos que son obstáculos para lograr lo que queremos, dejamos que nuestras emociones nos manden y olvidamos que las demás personas también tienen deseos y objetivos. A veces somos egoístas, actuamos de forma insolidaria o exigente: lo queremos todo rápido y fácil.

-**Alimentamos la paz** cuando trabajamos la paciencia, vemos a las demás personas como colaboradoras, trabajamos en equipo; aprendemos a controlar nuestras emociones, compartimos objetivos y ayudamos a otras personas a conseguir los suyos; actuamos con generosidad y ante los conflictos buscamos soluciones no agresivas.

- Es importante encontrar nuestra propia estrategia para tranquilizarnos. Algunas ideas pueden ser: tomarnos tiempo, aislarnos un rato, hacer un stop, respirar a fondo y esperar que baje la ola de la ira antes de encontrarnos con otras personas, pasear un rato, escribir lo que sentimos, realizar un ejercicio físico intenso, por ejemplo, abdominales o correr, amasar, manipular barro, pintar, limpiar.

## Bibliografía y otros Recursos:

§ Vídeo presentación ficha

§ Vídeo: Badly drawn boy

§ Boletines y cápsulas:

o Hábitat compartido: Ira-Serenidad

§ Ver Maletín de Recursos Complementarios

§ Bibliografía específica

o Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial.

o ¿Cómo está el clima! Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramón

# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"



## 11. Siembro ira, siembro paz

Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Clima emocional / Persona Pacífica "CAPA" / Yo con el mundo.



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua





## 12. La planta de la felicidad

### Primero y Segundo de Primaria

#### ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Energías emocionales / Persona Creativa "CAPA" / Yo con el mundo.

### OBJETIVOS

- Reflexionar sobre qué nos hace sentir felices.
- Favorecer la conciencia de que la felicidad no aparece de repente, sino que es algo que debemos cultivar y cuidar a lo largo de la vida y que no depende tanto de lo externo como de nuestras condiciones internas.
- Explicar que todas las personas tenemos la capacidad de generar felicidad para nosotras y nosotros mismos y para otras personas.

### Marco teórico

- Lo más importante es acompañar al alumnado a que tome conciencia de que el sentimiento de felicidad no depende tanto de lo externo, de lo que se posee, como de lo que somos nosotras/os y del cuidado con que nos tratamos y tratamos a otras personas.
- La felicidad es un sentimiento que da la mano a la confianza, a la serenidad, a la alegría, a la esperanza y al equilibrio vital. Puede compartir territorio con todos estos otros sentimientos y emociones.
- Para que crezca es necesario abonarla con generosidad, solidaridad y agradecimiento, pero, sobre todo, pide mucha sabiduría y amor.
- No es un cultivo fácil, pero si la cuidamos, florece y da luz interior a quien la ha sembrado.
- Hay ladrones de felicidad: el dolor, el miedo, la desesperanza y el odio. En los momentos en que esto ocurre podemos recordar lo que dijo Hellen Keller: **"Cuando una puerta de la felicidad se cierra, otra se abre; pero a menudo nos quedamos mirando tanto tiempo la puerta cerrada que no somos capaces de ver la que se ha abierto para nosotros"**.

### Descripción de la actividad

- Se hace una excursión a un vivero de plantas. Se realiza la visita y se escuchan las explicaciones del personal de jardinería sobre el cultivo de las diferentes variedades de plantas.
- Al finalizar la visita, y después de las preguntas pertinentes, individualmente el alumnado puede elegir una variedad de pequeña planta de una selección que se habrá preparado con anterioridad. A continuación, coloca una etiqueta adhesiva con su nombre en la maceta.
- A partir de aquí, deberán investigar sobre esta planta: origen, características, hábitat, riego, vitaminas, con qué otras plantas puede convivir, trasplante, reproducción etc. Y harán una ficha con toda esta información. También buscará en el vivero una planta igual pero ya desarrollada y le hará una fotografía.
- A continuación, el alumnado tiene una doble misión:
  - Responsabilizarse de la planta que han elegido** y proporcionarle todos los cuidados que necesita para que florezca y se haga mayor. La ficha que han realizado y la fotografía les ayudarán.
  - Responsabilizarse de "la planta" que son ELLAS Y ELLOS**" Hacer también una ficha anotando tus características con los mismos apartados que la de la planta del vivero. Esta ficha les va a ayudar a crecer y a "florecer" Eso sí ¡deben aplicar los cuidados cada día! Si lo hacen así se convertirán en una **PLANTA DE FELICIDAD** para su propia persona y para su entorno.
- Compartir en grupo y ver evolución plantas.



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZARRARENAN, PROGRAMAKO PREBENTZIOAN  
AURREKO PREBENTZIOA E INTERBENTZIOA  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMAK ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# 12. LA PLANTA DE LA FELICIDAD

## Palabras clave

#alegría  
#automotivación  
#bondad  
#felicidad  
#gratitud  
#motivación  
#vitaminasemocionales

## MATERIALES

- Una planta pequeña acabada de plantar
- Material básico para escribir los formularios y responderse a las preguntas.
- Colores, pinturas, rotuladores, cola...



## Reflexiones sobre la actividad

- ¿Por qué habéis elegido una planta y no otra?
- ¿Qué es lo más importante que debéis tener en cuenta para que viva la PLANTA DE LA FELICIDAD y llegue a ser la planta adulta que habéis fotografiado?
- ¿Qué ingredientes personales – cualidades, valores y acciones - deberéis poner en juego para conseguirlo?
- ¿Qué diferentes cuidados debéis proporcionaros para conseguir ser una persona equilibrada y feliz?
- ¿Qué es lo más importante que habéis aprendido en esta actividad?

## Conclusiones para trabajar

- La felicidad se parece a una planta. Si no se cuida y riega cada día, muere.
- Está en nuestras manos hacer crecer la planta de la felicidad en nuestra vida. Para conseguirlo será necesario estar atentos y ser sensibles, atender nuestras necesidades y prestar atención a las necesidades de los demás.
- La felicidad es un proceso, un camino. No es algo que uno encuentra y se queda ahí toda la vida.
- Un camino importante para sentirnos más felices es practicar la bondad.

## Bibliografía y otros Recursos:

### § Vídeo presentación ficha

§ Vídeo: Fundación Khanimambo.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZkJpzTNeaZQ>.

§ Vídeo El libro para ser feliz

<https://www.youtube.com/watch?v=5cc73n2X7GE>

§ Boletines y cápsulas:

- o Cápsula Ecología Emocional: La felicidad

§ Ver Maletín de Recursos Complementarios

### § Bibliografía específica

- o Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial.
- o Crisis emocionales. Mercè Conangla. Amat Editorial
- o ¡Energías y relaciones para crecer! Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramón

# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"



## 12. La planta de la felicidad

Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Energías emocionales / Persona Creativa "CAPA" / Yo con el mundo



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURKO GAI PREBENTIBO ETAKO INTERBENTIBO  
ETA ESKULI-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua



## 13. Kolam: gracias a la vida

### Primero y Segundo de Primaria

#### ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Energías emocionales / Persona Creativa "CAPA" / Yo con el mundo.

### OBJETIVOS

- Aprender a empezar el día conectados a la energía de la gratitud.
- Vivir las 24 horas de cada día es un don que vale la pena disfrutar.
- Pasar del sentimiento de gratitud a la conducta de agradecer (expresión emocional)

### Marco teórico

- La automotivación es la competencia emocional que nos permite aumentar el nivel de energía emocional que necesitamos para emprender proyectos, relacionarnos, o vivir nuestro día a día.
- Es la capacidad de conectar con nuestra energía interior que se desprende del cómo gestionamos nuestro mundo emocional.
- La gratitud es uno de los afectos más energéticos y esta actividad propone trabajar con este valioso sentimiento mediante la metáfora de Ecología Emocional que llamamos "Kolam".
- Kolam es un dibujo que puede ser hecho en el suelo, en un papel o en tu mente cada día antes de empezar tus actividades.
- La metáfora Kolam permite conectarte a un sentimiento valioso: la Gratitud. Para dar las gracias debes ser consciente de los dones que hay en tu vida y de que tu propia vida es un don. Cuando eres consciente, puedes valorar, y cuando valoras, agradeces.

### Descripción de la actividad

- Lectura del relato incluido en el Maletín de Recursos Complementarios, que les conectará a la metáfora KOLAM.
- Se entrega al alumnado una hoja de papel DIN-A3 o una cartulina, que se coloca en el suelo a sus pies.
- Se les propone que dibujen un Kolam para agradecer a la vida todos sus dones. Mientras dibujan deben irlos recordando y diciéndolos mentalmente dejándose llevar por su inspiración.
- En el centro de la sala hay pinturas, rotuladores y materiales varios que pueden usar para hacerlo.
- También podría hacerse un Kolam colectivo en el patio. En silencio, con una música suave, el grupo conjuntamente va dibujando y rellenando lo dibujado con semillas, tierra de colores, piedras, ramitas, cortezas, piñas, o cualquier tipo de material de que se disponga.



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZARRONAREN AURREKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# 13. KOLAM: GRACIAS A LA VIDA

## Palabras clave

: #agradecimiento  
#alegría  
#automotivación  
#consciencia  
#generosidad  
#gratitud #energía  
#Kolam #motivación  
#vitaminasemocionales



## MATERIALES

- Hojas blancas DIN-A3 para dibujar el Kolam individual.
- Semillas de arroz, garbanzos, lentejas, serrín, piedrecitas, yesos de colores, ramitas...cualquier tipo de material de que se disponga. (para el Kolam de grupo)
- Colores, pinturas, cola, trozos de revista para recortar...etc para crear el Kolam individual.

## Reflexiones sobre la actividad

- ¿Podéis buscar diferentes tipos de Kolam en Internet?
- ¿Qué os ha parecido esta tradición hindú?
- ¿Cómo puede mejorar vuestro día el hecho de empezarlo conectados a la gratitud?
- ¿Cómo definirías este sentimiento? ¿Qué es un don?
- ¿De qué cosas os sentís agradecidos en vuestra vida?
- ¿Dais las gracias a menudo?
- ¿Qué respondéis cuando alguien os agradece algo?
- ¿Podéis compartir con el resto de la clase como os habéis sentido creando vuestro Kolam?

## Conclusiones para trabajar

- El agradecimiento es la expresión del sentimiento de gratitud. El cultivo de esta emoción da buenos frutos y resultados casi inmediatos puesto que nos conecta a una fuente de energía emocional ecológica.
- Cuando practicamos la generosidad nos sentimos personas afortunadas y felices y ponemos en marcha el efecto bumerán que hace que lo que se da, retorne, y lo que consume, se renueve.
- ¿Somos conscientes de los dones que hemos recibido? La gratitud cambia el mundo a mejor, es una emoción enormemente automotivadora, une a las personas, cura y repara heridas emocionales.
- Hasta en la peor de las situaciones podemos buscar algo que agradecer.

## Bibliografía y otros Recursos:

### § Vídeo presentación ficha

§ Vídeo explicación KOLAM. Mercè Conangla

§ Power point: Imágenes Kolam compartido

§ Boletines y cápsulas:

o Cápsula Ecología Emocional: La Gratitud

§ Ver Maletín de Recursos Complementarios

### § Bibliografía específica

o Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial.

o Crisis emocionales. Mercè Conangla. Amat Editorial

o ¡Energías y relaciones para crecer! Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramón



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARRENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AGIRIBERO PREBENTZEN E INTERBENTZEN  
ETA ESKULI HARTZE PROGRAMAN ANTE EL ADIOSO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"



## 13. Kolam: gracias a la vida

Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Energías emocionales / Persona Creativa "CAPA" / Yo con el mundo



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURKO SOZIALBETTERIA E INTERBENTSION  
ETA ESKUL-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

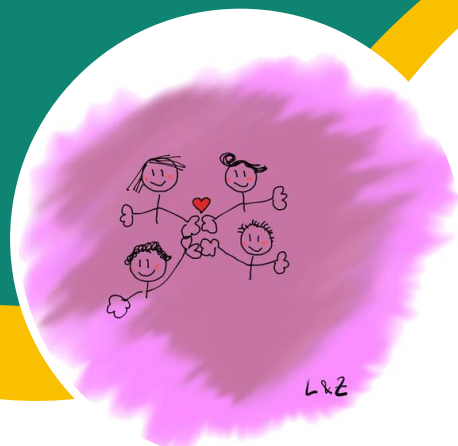
INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# MALETÍN DE RECURSOS DE ECOLOGÍA EMOCIONAL



## 14. Bondad en acción

### Primero y Segundo de Primaria

#### ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Vínculos / Persona Amorosa "CAPA" / Yo con el mundo

#### OBJETIVOS

- Reflexionar sobre la bondad como valor que es preciso practicar en nuestra vida
- Entender que, si hacemos crecer la bondad, bajan los niveles de violencia y sufrimiento
- Mover al alumnado a practicar acciones bondadosas en los ecosistemas en los que participan

#### Marco teórico

- **Bondad en acción** es inteligencia sensible y sabia. Es la máxima expresión de la inteligencia individual que incluye la consciencia de que "intersomos" con los demás seres vivos y la naturaleza y que debemos dedicar nuestras capacidades a promover el bien común.
- Es momento de pasar de la bondad, a la bondad en acción. Porque de nada sirve la teoría si no se aplica. Sin acción, todo se queda en el pensamiento o en el sentimiento, pero no se transforma el mundo.
- Porque la bondad es la victoria del altruismo, el interés por el bien común y el bien ajeno sobre el egoísmo y la capacidad de priorizar las necesidades de otras personas relativizando las nuestras.
- La bondad puede entrenarse. Quien se orienta a la bondad está vacunado contra la violencia. Tal y como Marie Curie afirmaba: "No se puede esperar un mundo mejor sin mejorar a los individuos que lo habitan".

#### Descripción de la actividad

- Lectura del cuento incluido en el Maletín de Recursos Complementarios.
- A continuación, se les pregunta qué es para ellas/os un acto de bondad y qué puede ser un acto de maldad, qué mejora el mundo y qué lo empeora, qué nos hace felices y qué nos da sufrimiento. Se hacen dos listas en la pizarra.
- Después se ponen en grupos de 4 y cada grupo piensan 10 acciones bondadosas que puedan realizar cada día en casa o en la escuela.
- Las escriben en papeles de colores y se colocan en una pecera donde se echarán las de todos los grupos.
- Cada día antes de marchar de clase, cada alumna/o tomará uno de los papeles de la pecera, lo leerá y se comprometerá a realizar la acción que se propone.
- Al día siguiente, si lo ha hecho, devolverá el papel a la pecera y extraerá otro.
- Se puede montar en clase un panel de **ACTOS BONDADOSOS** realizados durante el mes.



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZARRONAREN AURREKO PREBENTZIO ETAPA ESKU-HARTZE PROGRAMA

PROGRAMA DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# 14. BONDAD EN ACCIÓN

## Palabras clave

#alegría  
#amor  
#bondad  
#generosidad  
#sensibilidad  
#solidaridad

## MATERIALES

- Un recipiente tipo pecera transparente.
- Hojas o post-it de colores.
- Pizarra, papeles, folios, colores, pinturas.



## Reflexiones sobre la actividad

- ¿Cuál es para ti la persona más bondadosa que conoces?
- ¿Qué es lo que hace para que la veas así?
- ¿Qué emociones sientes cuando estás con ella?
- ¿Cuándo estás triste, qué puede hacer el resto de la clase para que te sientas bien? ¿Y tú, qué puedes hacer para alegrar a tu familia y a tus amistades?
- ¿Qué crees que pasaría en el mundo si cada día, todas las personas se comportaran con bondad?
- ¿Cómo te has sentido cuando has hecho algo bondadoso por alguien?
- ¿Puedes poner nombre a tus emociones?

## Conclusiones para trabajar

- Todo niño/a acabará convertido en una persona adulta que será padre o madre, docente, responsable de equipo, pareja, parte de un vecindario... y esta persona adulta, si está desconectada de la bondad, puede convertirse en alguien propicio a descargar su impotencia, sus frustraciones y su enojo mediante la agresividad.
- Necesitamos humanidad para prevenir las conductas de acoso emocional y todo tipo de agresión verbal o física.
- Necesitamos humanidad ante el incremento del lenguaje violento en las redes sociales.
- La bondad (esta orientación hacia la creatividad-amorosa) es el gran antídoto. Cuando avanza la bondad, retrocede la violencia.

## Bibliografía y otros Recursos:

§ Vídeo presentación ficha

§ Vídeo Algún día <https://www.youtube.com/watch?v=x64XLKPhdos>

§ Vídeo Cadena de favores. BONDAD

§ Artículo: ¿De qué manera la bondad puede mejorar nuestra salud?

<https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-manera-bondad-puede-mejorar-salud-20200611083233.html>

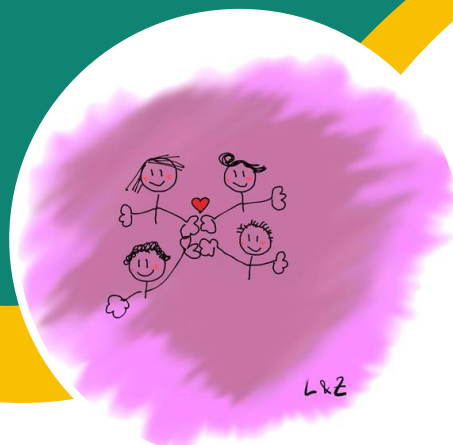
§ Bibliografía y otros recursos: Bondad en acción. M. Conangla y J. Soler. Editorial Amat

§ Ver Maletín de Recursos Complementarios

L&Z



# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"



## 14. Bondad en acción

Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Vínculos / Persona Amorosa "CAPA" / Yo con el mundo



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



# MALETÍN DE RECURSOS DE ECOLOGÍA EMOCIONAL



## 15. El ecosistema que respira.

### Primero y Segundo de Primaria

#### ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Clima / Persona Pacífica "CAPA" / Yo con el mundo

### OBJETIVOS

- Disfrutar del entorno natural próximo tomando conciencia de su importancia en nuestras vidas y aprendiendo a cultivar un vínculo amoroso con él.
- Incorporar la respiración como estrategia de regulación emocional.

### Marco teórico

- Existen **prácticas corporales** a lo largo del mundo, inspirados en la observación de la naturaleza. Proponen un diálogo constante entre movimiento y respiración, aportando un gran beneficio físico, emocional, mental y espiritual. El Yoga, el Tai Chi, el Qui Gong, son algunos ejemplos.
- **Respiración y emoción** van juntas: la respiración es la expresión de nuestras emociones y una variable esencial en su regulación. Favorece el autocontrol, transformando estados de ansiedad, miedo o ira en estados de calma y relajación, por lo que es necesario aprender a usarla a nuestro favor. Aprender a respirar mejor nos permite mayor calidad de vida.
- **Respirar es un acto que nos conecta a la vida y al territorio** que habitamos, a todos los seres vivos (personas, animales y plantas). Gracias a los árboles y a una cadena de fenómenos en el planeta Tierra, respiramos el oxígeno que nos permite vivir. Es necesario cuestionarnos la calidad del aire que respiramos y concienciarnos de que **cuidar nuestro ecosistema es cuidar de nuestra propia vida**.

### Descripción de la actividad

- Aconsejable su desarrollo en el campo, un parque o en un entorno natural cerca de nuestra escuela.
- **"Movimientos respirados"**. Docente: demuestra 4 ejercicios corporales de Qui-gong inspirados en la naturaleza. 1. **"El cielo y la tierra"**, demostración docente y ejecución del grupo 3 veces; 2. **"El Arco Iris"**: ídem; 3. **"La grulla"**: ídem; 4. **"La serpiente"**: ídem. (**\*Acceso a los vídeos en las referencias**). Ponemos importancia a la respiración durante el movimiento. Proponemos que adivinen cada gesto: ¿Qué elemento o ser vivo de la naturaleza representa este movimiento?
- **Creación colectiva "El ecosistema que respira"**. a. **Individual**: El alumnado crea individualmente su propio movimiento con respiración (inspiración/espирación) basado en la naturaleza. ¡Imaginación! b. **Parejas**: mostrar movimiento a tu pareja (¿Adivinamos en qué se ha inspirado?) Unimos los dos gestos en una secuencia; c. **Grupos de 4: "Creación colectiva"**: se juntan por parejas. Mostrar los "movimientos respirados" y crear una secuencia de 4 gestos; d. **Muestra**: Una vez creada y practicada la secuencia, cada grupo está preparado para mostrarle esa hermosa coreografía respirada a toda la clase. ¿Adivinamos qué aspectos de la naturaleza nos muestran?
- **Círculo de la palabra y canción**.



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZARRARENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# 15. EL ECOSISTEMA QUE RESPIRA.

## Palabras clave

#somosnaturaleza  
#ecosistema - #red  
#gestiónemocional  
#respiración  
#meditaciónlúdica  
#sostenibilidad  
ambiental

## MATERIALES

- Material básico aula: pelota extensible para el círculo de cierre.
- Si se opta por la opción de "Sesión" consultar material en la ficha anexa.



## Reflexiones sobre la actividad

- ¿Qué sientes tras la práctica? ¿Cómo es tu respiración ahora? ¿Puedes reflejarlo a través de la bola expansible?
- ¿Cómo es nuestra respiración cuando sentimos enfado? ¿Y tristeza? ¿Y cuando sentimos miedo, ansiedad o angustia? ¿Y cómo es cuando sentimos alegría? ¿Y tranquilidad?
- ¿Cómo podemos usar nuestra respiración y el movimiento para tranquilizarnos y calmarnos? ¿Qué hacer? ¿Puedes pensar (escribir o dibujar) situaciones en las que podrías pararte y respirar antes de dejarte llevar por el miedo, el enfado o acoger tu tristeza o sentimiento de soledad?
- ¿Cómo es tu relación con la naturaleza, la visitas, la disfrutas,...? ¿Qué ha sido lo mejor de hoy? ¿Por qué es importante la naturaleza en nuestra vida?
- ¿Qué seres vivos conoces en tu entorno? ¿Por qué motivos podemos expresar agradecimiento a los árboles y a los seres que forman parte de la naturaleza? ¿Somos nosotros también "naturaleza"? ¿Te sientes parte de la naturaleza? ¿Podrías hacer algo para unirte más a ella? ¿Cantamos para expresarle un gracias?

## Conclusiones para trabajar

- Encontramos evidencias de prácticas corporales a lo largo del mundo, que están inspirados en la observación de la naturaleza y que reportan un gran beneficio físico, emocional, mental y espiritual, a las personas que lo practican. Son un ejemplo de un vínculo sostenible entre el ser humano y el ecosistema.
- Respiración y emoción van juntas. Nos podemos generar emociones más agradables si aprendemos a respirar de forma adecuada. La respiración es esencial en la regulación de nuestras emociones. Usémosla a nuestro favor.
- Respirar es un acto que nos conecta a la vida, al territorio que habitamos y a todos los seres vivos (personas, animales y plantas). Gracias a los árboles y a una cadena de fenómenos en el planeta Tierra, respiramos el oxígeno que nos permite vivir. Por lo tanto, hemos de concienciarnos de que cuidar del bosque, del entorno natural que nos rodea y de nuestro ecosistema "Tierra" es cuidar de nuestra propia vida.

## Bibliografía y otros Recursos:

§ Videos presentación ficha: [Explicación ficha](#). [Movimientos](#).

§ Ver Maletín Recursos Complementarios: Sesión "El ecosistema que respira".

§ Bola expandible: Ej. <https://www.jugarijugar.com/es/juegos-cientificos-y-de-geografia/1727-bola-expandible.html>

§ Vídeo "Solo Respira" - por Julie Bayer Salzman & Josh Salzman: <https://www.youtube.com/watch?v=sTy9FhIvAro>

§ Vídeo "La respiración de la tierra": <https://www.youtube.com/watch?v=fKqf5z1yJPk>

§ Documental: "Nuestro Plantera (ONE STRANGE ROCK)" Cap.1 "Aliento". Aronofsky, D. National Geographic

§ Canción: "Gracias Cielo Gracias Tierra" Rocío Madreselva: <https://www.youtube.com/watch?v=W6rJxWVVPJc>

# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"



## 15. El ecosistema que respira

Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Clima / Persona Pacífica "CAPA" / Yo con el mundo



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURKO SOZIALAREN INTERBENTSION  
ETA ESKUL-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua



# MALETÍN DE RECURSOS DE ECOLOGÍA EMOCIONAL

## Primero y Segundo de Primaria

Programa Laguntza "Mejora para la Convivencia"  
Departamento de Educación del Gobierno de Navarra

**Maletín elaborado por:**

Fundació Àmbit Ecologia Emocional  
Institut Ecologia Emocional  
Calle Rocafort, 242 bis, 3er piso  
08029 Barcelona  
[www.fundacioecologiaemocional.org](http://www.fundacioecologiaemocional.org)

**Dirección Institut EE y  
creación contenidos:  
Diseño Ilustraciones:**

Maria Mercè Conangla i Marin  
L&Z. Laia Soler y Zulma Martínez



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACOSO ESCOLAR



INSTITUT  
D'ECOLOGIA  
EMOCIONAL

# MALETÍN DE RECURSOS DE ECOLOGÍA EMOCIONAL

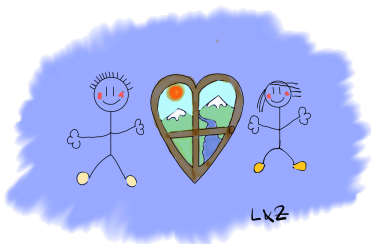
## Primero y Segundo de Primaria



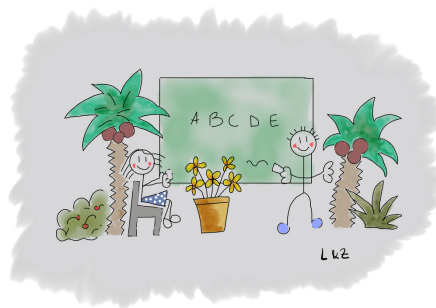
# MALETÍN DE RECURSOS DE ECOLOGÍA EMOCIONAL

"El arte de acompañar desde el Corazón"

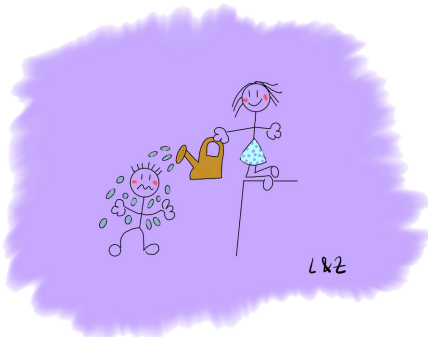
Tercero y Cuarto de Primaria



L&Z



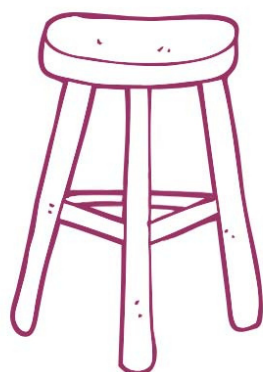
L&Z



L&Z

# CÓDIGO DE LEYENDAS PARA LAS FICHAS DE ACTIVIDAD

## METÁFORA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL: TABURETE DE TRES PATAS



### RELACIONES CONMIGO



### RELACIONES CON OTRAS PERSONAS



### RELACIONES CON EL MUNDO/ECOSISTEMA



Cada actividad incluye una Ficha de Aprendizaje para el alumnado titulada "**Cuaderno: Ecologistas emocionales en Acción**". Se elabora una vez realizada la actividad. Enfocada, además, como un instrumento de evaluación para el profesorado.

En el "**Emociómetro**": Marcar con una X la cara correspondiente según la vivencia.





# Tercero y Cuarto de Primaria

## Qué trabajamos en cada área...

### RELACIONES CONMIGO



FICHAS DE ACTIVIDAD:

- Actividades vinculadas con el conocimiento interior.
- Conciencia emocional y vocabulario emocional.
- Elaboración de su propio mapa emocional.
- Actividades vinculadas a la regulación emocional.
- El objetivo final es conseguir un buen nivel de autoconfianza, autonomía y, por consiguiente, una autoestima equilibrada.

1. MIS PAISAJES EMOCIONALES
2. CUANDO LA ENVIDIA MANDA
3. LAS CICATRICES DE LA IRA
4. MI COMETA "CAPA"
5. YO SOY PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD



### RELACIONES CON OTRAS PERSONAS



FICHAS DE ACTIVIDAD:

- Actividades vinculadas a tomar conciencia de las personas que me rodean.
- Promoción de la gratitud, la generosidad.
- Fomentaremos la escucha atenta y la empatía.
- Se trabajará la comunicación verbal y no verbal.
- Se trabajarán estrategias asertivas.
- Prevención y solución de conflictos.

6. SALIR DEL LABERINTO
7. UN JARDÍN EN EL AULA
8. BASURA CREATIVA
9. ¡VAYA DUCHA!
10. FUGA NUCLEAR



### RELACIONES CON EL MUNDO/ECOSISTEMA



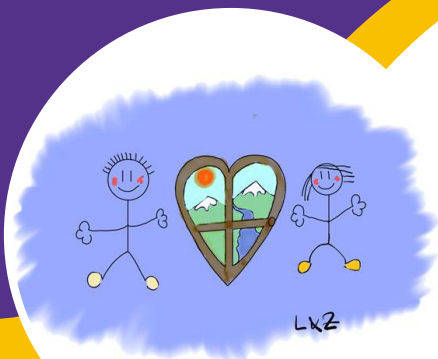
FICHAS DE ACTIVIDAD:

- Actividades para tomar conciencia del mundo en el que viven.
- La sensibilidad hacia todo lo vivo.
- El valor de la diversidad.
- El paralelismo de la naturaleza y su mundo emocional
- La bondad y la cultura de la paz.
- Orientación a crear y cuidar.

11. BUENAS NOTICIAS
12. EL MUNDO EN NUESTRAS MANOS
13. CUMBRE MUNDIAL DE PROBLEMAS
14. PREMIOS NOBEL DE LA PAZ
15. LA FÓRMULA DE LA FELICIDAD



# MALETÍN DE RECURSOS DE ECOLOGÍA EMOCIONAL



## 1. Mis paisajes emocionales

Tercero y Cuarto de Primaria

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:  
Territorios / Persona Autónoma "CAPA" / Yo

### OBJETIVOS

- Entrenar el autoconocimiento para generar autoestima.
- Conectar lo que sentimos y relacionarlo con un paisaje y sus colores.
- Darnos cuenta de la diversidad de lo que sentimos y de cómo lo sentimos, y de observar que el mismo paisaje puede mover sentimientos y emociones diferentes en cada persona.

### Marco teórico

- Conocerse es una gran aventura y una tarea que no finaliza hasta que morimos. Dado que somos seres cambiantes es importante actualizar la mirada que tenemos sobre nuestra persona.
- El conocimiento del mundo emocional es clave. Por ello es importante aprender a poner nombre a lo que sentimos y traducir la información que nos trae cada emoción.
- El mismo paisaje puede pintarse de colores diferentes en función de las emociones que sentimos.
- Comprender que la misma situación puede ser sentida de forma diferente por otras personas nos hace más empáticos. Es clave en esta actividad poner en valor a la diversidad emocional puesto que sin ella no podrá construirse la empatía.

### Descripción de la actividad

**Listado:** Tristeza, ira, alegría, miedo, amor, paz, desánimo, soledad, rechazo, culpa, gratitud.

- Se da el listado anterior de especies emocionales al alumnado. A continuación, se les pide que ilustren cómo viven cada emoción relacionándola con un paisaje y los colores del mismo. Se pondrán revistas de todo tipo a su disposición para que recorten imágenes y hagan su propio mural.
- Al finalizar se colgarán los murales y, sin hablar y con una música suave de fondo, todo el alumnado paseará como si estuviera en un museo. Quien lo desee podrá anotar en un post-it algún comentario al lado de las obras. También tomarán nota de la obra de la persona con la que más han coincidido al ilustrar determinada emoción.
- En la última parte del ejercicio se reúnen en grupos por afinidades y durante 10 minutos comentan lo que han observado y sentido.
- Se puede realizar una rueda de palabra abierta para que compartan sus aprendizajes.



ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# 1. MIS PAISAJES EMOCIONALES



## Palabras clave

#autoconocimiento  
#autoestima  
#creatividad  
#diversidad  
#emoción  
#empatía  
#intangibles  
#sentimientos

## MATERIALES

- Material básico aula: lápices, rotuladores, colores, folios, DIN A3, cartulinas, pizarra, revistas para recortar, cola, post-it de colores...

## Reflexiones sobre la actividad

- ¿Es posible sentir al mismo tiempo todas las emociones anteriores?
- ¿Podemos sentir tristeza por una cosa, enfado por otra, miedo por algo que puede pasar y no nos gusta, amor por nuestra familia y alegría por algo que hemos logrado?
- ¿Qué podemos hacer para comprender mejor lo que sentimos cada persona ante la misma situación?
- ¿En qué os ha ayudado expresar en imágenes vuestras emociones?

## Conclusiones para trabajar

- Los paisajes son la metáfora de las diferentes situaciones que vivimos y nuestras emociones y sentimientos serían sus colores.
- Cada emoción puede tener diferentes matices y grados de intensidad. No existen sólo colores primarios sino muchas posibilidades de combinación entre ellos, de la misma forma que raramente existe en nuestro mundo emocional una emoción única y pura.
- Todos los paisajes tienen su encanto y su razón de ser. En todos ellos, incluso en los más difíciles podemos hallar belleza y nuevos aprendizajes. De la misma manera que quedarse con un solo paisaje sería una pérdida de riqueza y diversidad también lo sería quedarnos encallados en unas emociones y cerrarnos a las demás.

## Bibliografía y otros Recursos:

§ Vídeo presentación ficha

§ Vídeo: Planeta Earth for ever

§ Vídeo: Biodiversidad

§ Boletines y cápsulas:

- Cápsula Ecología Emocional: Los colores del paisaje

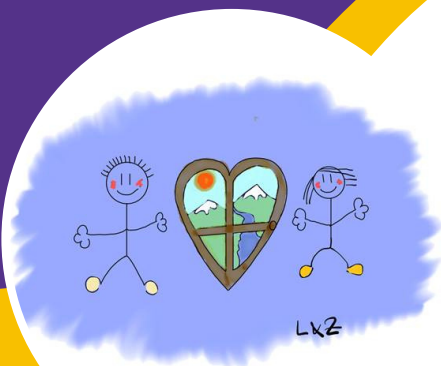
§ Bibliografía y otros recursos:

- Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial
- Exploradores emocionales. Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramon

§ Ver Maletín Recursos Complementarios

LXZ

# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"



## 1. Mis paisajes emocionales

Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:  
Territorios / Persona Autónoma "CAPA" / Yo



LO QUE HE APRENDIDO



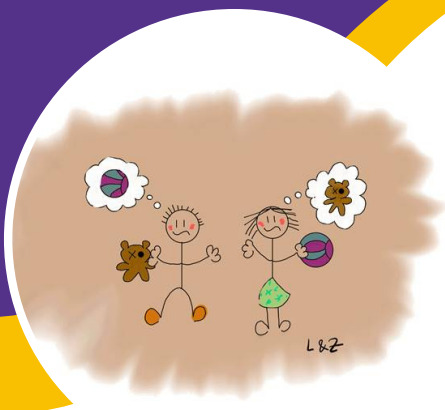
LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO





## 2. Cuando la envidia manda

### Tercero y Cuarto de Primaria

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:  
Territorios / Persona Autónoma "CAPA" / Yo

### OBJETIVOS

- Darnos cuenta de que si nos dejamos llevar por la envidia podemos intentar destruir o hacer daño a otras personas.
- Aprender que la envidia puede indicar un aspecto nuestro que podemos mejorar.
- Buscar forma de hacer que la generosidad crezca y la envidia se reduzca.

### Marco teórico

- ¿Qué es la envidia? Se siente malestar, tristeza, enfado o frustración cuando otra persona tiene una cualidad, logra o posee algo que sentimos que nos falta, en lugar de alegrarnos por su buena suerte, por sus cualidades o por su bondad.
- La envidia es una forma de intentar compensar nuestros déficits, reales o percibidos, haciendo que la otra persona descienda a nuestro nivel. Por ello puede desencadenar conductas como la crítica destructiva, desacreditación o hacer daño quitando algo que deseamos pero que no estamos dispuestas y dispuestos a trabajar para conseguir.
- Durante mucho tiempo la envidia ha sido tan mal vista que su expresión deja en mal lugar a quien la hace. No obstante, todas las personas la hemos sentido alguna vez.
- Es importante dar espacio para que el alumnado exprese cuándo y por qué la ha sentido, qué conductas desadaptativas ha desencadenado y, sobre todo, cómo se puede buscar una forma emocionalmente más ecológica de resolver el malestar que la envidia ocasiona.
- Trabajar la generosidad (elemento de la bondad) es un buen camino para reducir su territorio.

### Descripción de la actividad

*Cuenta la leyenda, que una vez, una serpiente empezó a perseguir a una Luciérnaga.*

*Esta huía con miedo de la feroz depredadora, pero la serpiente no pensaba desistir. Huyó un día, y la serpiente no desistió, dos días, y la víbora seguía tras ella. En el tercer día, ya sin fuerzas, la Luciérnaga paró y le dijo a la serpiente:*

- ¿Puedo hacerte tres preguntas?
- No acostumbro a hacerlo, pero como te voy a devorar, puedes preguntar, respondió la Serpiente:
- ¿Pertenezco a tu cadena alimentaria? – preguntó la Luciérnaga.
- No
- ¿Te hice algún daño?
- No
- Entonces, ¿por qué quieres acabar conmigo?
- Porque no soporto verte brillar.

- Se lee el relato y se inicia un diálogo con el alumnado sobre lo que le pasaba a la serpiente y sobre qué sentía la luciérnaga.
- Se lanzan las preguntas de "Reflexiones sobre la situación".
- Para finalizar la sesión se reúnen en grupos, e individualmente explican al resto una ocasión en la que han sentido envidia y lo mal que se han sentido y qué han hecho para solucionar su malestar. También exponen si se sienten más a menudo luciérnaga o bien serpiente.
- Se comparte con todo el grupo de clase.

## 2. CUANDO LA ENVIDIA MANDA



### Palabras clave

#autoconocimiento  
#autocontrol  
#emociones  
#envidia  
#generosidad

### MATERIALES

- Material básico para escribir.
- Se pueden buscar imágenes que ilustren el relato: serpiente y luciérnaga y proyectarlas en el aula.

### Reflexiones sobre la actividad

- ¿Por qué la serpiente persigue a la luciérnaga?
- ¿De qué cualidad de la luciérnaga siente envidia la serpiente?
- ¿Te ha ocurrido alguna vez que algo bonito o agradable de otras personas te haya producido envidia? ¿Cómo has actuado?
- ¿Sabes que todas las personas tienen cualidades o aspectos valiosos?
- ¿Has descubierto las tuyas?
- ¿Crees que actuaría igual la serpiente si valorara su bella piel, su elegancia al reptar y su velocidad?

### Conclusiones para trabajar

-Es totalmente normal sentir envidia, pero cuanto más felices nos sintamos de cómo somos tanto menos la vamos a sentir.

-La envidia es un espejo que nos muestra nuestra propia incapacidad. -Cuando nos miramos en él siempre nos parece que las otras personas tienen más que nosotros y esto nos hace sentir frustración.

-La envidia nos informa de que deseamos algo que la otra persona tiene o una característica que posee.

-Sentir envidia nos indica un aspecto nuestro a mejorar y esto es una gran oportunidad. Debemos preguntarnos: ¿Qué envidia de la otra persona? ¿Su belleza? ¿su agilidad? ¿su facilidad para expresarse?

-Es clave averiguar qué de bello hay en nuestro interior para poder mejorar algunos aspectos que a veces descuidamos.

-Es esencial dar permiso para expresar esta emoción –común a toda la humanidad – sin penalizarla. Sólo reconociendo que a veces nos entristece la buena suerte de otra persona o nos enfada que tenga algo que deseamos, podremos reconducir la conducta hacia la generosidad.

-La generosidad hacia la propia persona y hacia otras personas es el gran antídoto contra la envidia.

### Bibliografía y otros Recursos:

§ Vídeo presentación ficha

§ Vídeo Envidia: [https://www.youtube.com/watch?v=w9lu09\\_9ziY](https://www.youtube.com/watch?v=w9lu09_9ziY)

§ Vídeo: Envidia entre pajaritos

§ Artículo: Superar la envidia. Mente Sana Nº19

§ Bibliografía y otros recursos

- Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial
- Sin ánimo de ofender. Jaume Soler y Mercè Conangla. Obelisco.

§ Ver maletín de recursos complementarios



LAGUNTZA

ESKOLA JASOZOPRENANEN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

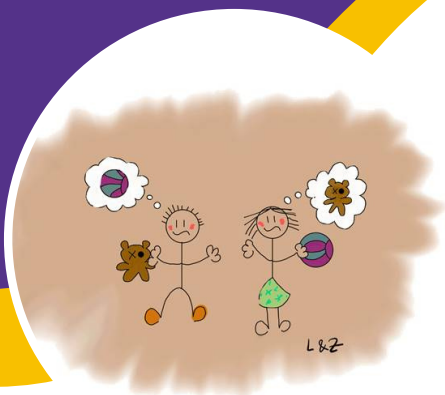
INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"



## 2. Cuando la envidia manda

Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:  
Territorios / Persona Autónoma "CAPA" / Yo



LO QUE HE APRENDIDO



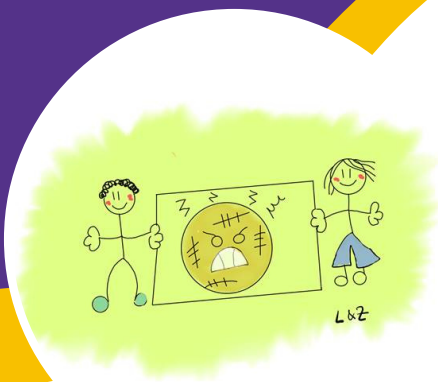
LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO





## 3. Las cicatrices de la ira

### Tercero y Cuarto de Primaria

#### ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Clima emocional / Persona Pacífica "CAPA" / Yo

### OBJETIVOS

- Aprender a conocer la familia emocional de la ira (contrariedad, irritación, enojo, rabia, furia...) y comprender que la ira nos trae un mensaje que es preciso atender y gestionar.
- Darse cuenta que dejarse llevar por la ira tiene consecuencias en la propia persona y en la de otras personas.
- Buscar formas alternativas de eliminar la ira que no supongan dañar a nadie. Compartir estrategias para calmarnos.

### Marco teórico

- La ira es una emoción que surge cuando aparece un obstáculo que nos hace difícil o impide conseguir aquello que deseamos o queremos, o cuando algo no va como habíamos imaginado. Su energía nos permite eliminar, apartar o destrozarse el obstáculo. El problema es cuando el obstáculo es una persona a la que podemos dañar.
- Las cicatrices de la ira no sólo las tiene quien ha recibido el impacto. La persona iracunda también sufre sus efectos: la gente se aparta de ella, baja su autoestima y se siente infeliz.
- La ira acumulada que sale a su aire de nuestro interior se denomina furia. La persona furiosa pierde el control y puede actuar como un tsunami que lo daña todo.
- Cuando en lugar de dejar salir la ira la reprimimos y no le damos salida se convierte en rabia. La rabia es ira reprimida que nos daña por dentro.
- Reprimir una emoción no es sano. Lo mejor es dejarla salir, pero de una forma no agresiva, cuidando cómo nos expresamos, buscando la mejor forma para decir lo que es preciso decir sin herir. Por este motivo debemos tranquilizarnos antes de hablar con la persona que con su conducta nos ha enfurecido.

### Descripción de la actividad

*Martín siempre estaba malhumorado y de mal genio. Cuando se enfadaba se dejaba llevar por su ira y decía y hacía cosas que herían a los que tenía cerca.*

*Un día su padre le dio una bolsa con clavos y le dijo que cada vez que tuviera un ataque de ira clavase un clavo en la puerta de su habitación. El primer día clavó treinta y siete. En el transcurso de las semanas siguientes el número de clavos fue disminuyendo. Poco a poco, fue descubriendo que le era más fácil controlar su ira que clavar clavos en aquella puerta de madera maciza. Finalmente, llegó un día en que ya no clavó ningún clavo. Se lo dijo a su padre y éste le sugirió que cada día que no se enojase desclavase uno de los clavos de la puerta.*

*Pasó el tiempo y, un día Martín dijo a su padre que ya había sacado todos los clavos. Entonces, éste lo llevó a la puerta de la habitación y le dijo:*

*-Hijo mío, lo has hecho muy bien, pero mira los agujeros que han quedado en la puerta. Cuando alguien habla con ira, sus palabras dejan cicatrices como estas. Una herida verbal puede ser tan dolorosa como una herida física. La ira deja señales. ¡No lo olvides nunca!*

- Lectura del relato.
- Sugerimos realizar una representación del mismo mediante una madera y clavos que pueden luego extraerse y así visualizar mejor la metáfora.
- Una variación que podría hacer el alumnado sería con una barra de plastilina en la que se podrían clavar y desclavar palillos.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARRENEN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURKORRI PREBENTZIBAZA EL INTERVENCIÓN  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACOSO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua



# 3. LAS CICATRICES DE LA IRA



## Palabras clave

#autoconocimiento  
#autocontrol  
#calma  
#enojo  
#ira  
#rabia  
#furia

## MATERIALES

- Material básico aula: lápices, rotuladores, colores, folios, pizarra, folios, cartulinas, cola, papel de embalaje... etc.
- Plastilina y palillos si se realiza la representación.

## Reflexiones sobre la actividad

- ¿Qué tipo de carácter tenía Martín?
- ¿Alguna vez has actuado como él?
- ¿Cómo te has sentido luego? ¿Cómo crees que se han sentido las personas con las que te has desahogado?
- ¿Qué opinas de la estrategia de clavar clavos en la puerta? ¿Conoces alguna otra forma para darte cuenta de las veces que pierdes el control de ti?
- ¿Te has sentido herida/o alguna vez por los gritos, palabras, insultos de una persona furiosa?
- ¿Cómo te has comportado cuando te ha ocurrido esto?

## Conclusiones para trabajar

-Todas las emociones desagradables a las que no damos salida se acumulan en nuestro interior y nos llenan de tensión.

-Cuando pasa alguna cosa que no esperábamos o que va en contra de aquello que deseamos, puede dispararse un mecanismo interior que impulsa a nuestro 'primitivo' hacia afuera.

-Cuando nuestro 'primitivo' aflora y se crece, enmudece a nuestra mente racional y toma el control podemos producir daños. Por este motivo lo mejor es no acumular ofensas, insultos, envidias, ira, malhumor, pena, impotencia o frustración.

-Cada día debemos practicar "higiene emocional" eliminando nuestros residuos de forma no violenta. Así no se acumulan. ¡La prevención es el mejor remedio!

## Bibliografía y otros Recursos:

### § Vídeo presentación ficha

### § Boletines y cápsulas:

- Cápsula de Ecología Emocional. La familia de la ira
- Cápsula de Ecología Emocional. La familia de la serenidad
- Cuento: Una alegoría de la paz. Meditamundo07

### § Bibliografía y otros recursos\_

- Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial
- Exploradores emocionales. Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramón
- Cosquillas para el corazón. ("No quiero vivir enfadado"). Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramón

§ Ver maletín de recursos complementarios.



LAGUNTZA

ESKOLA JASOTZEENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURROKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

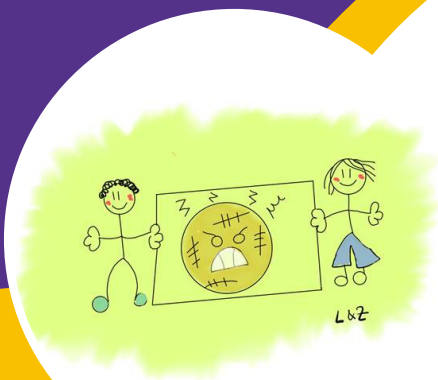
Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernu

# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"

## 3. Las cicatrices de la ira



Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Clima emocional / Persona Pacífica "CAPA" / Yo



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE

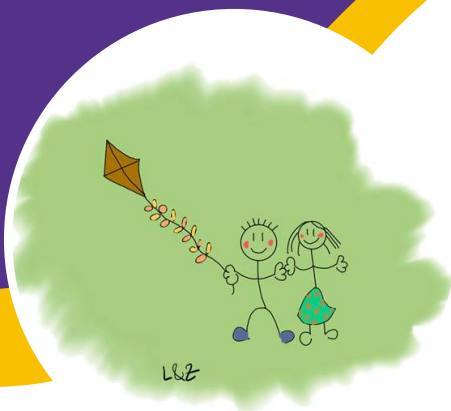


LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



# MALETÍN DE RECURSOS DE ECOLOGÍA EMOCIONAL



## 4. Mi cometa CAPA

### Tercero y Cuarto de Primaria

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:  
Territorios / Persona Autónoma "CAPA" / Yo

#### OBJETIVOS

- Trabajar las cuatro dimensiones del modelo de persona CAPA que propone la ecología emocional: persona Creativa -Amorosa -Pacífica -Autónoma.
- Ser consciente de los puntos fuertes y los de mejora.
- Fijarse un objetivo de trabajo para ampliar y reforzar la propia "cometa".

#### Marco teórico

La persona **CAPA** es el centro del modelo Ecología Emocional. Estudios realizados por el Institut de Recerca de Fundació Ecologia Emocional nos muestran que una persona, que desarrolla sincrónicamente estas cuatro áreas de acción (Creativa-Amorosa-Pacífica-Autónoma), es emocionalmente más equilibrada y resiliente, más sensible a la vida, más orientada al bien común y más capaz de construir su felicidad.

Representamos el modelo de persona CAPA en forma de cometa. Cada extremo representa una característica a desarrollar. Los cuatro ejes CAPA están relacionados entre sí y deben desarrollarse al mismo tiempo para poder mantener el equilibrio de la misma forma que una cometa tiene que tener sus ejes. Una CAPA es una persona emocionalmente ecológica, armónica y equilibrada. Es:

\***Creativa:** flexible, capaz de mirar las cosas desde diferentes puntos de vista, sueña, imagina, construye...

\***Amorosa:** conoce, se responsabiliza, respeta, se compromete, se comunica, es tierna, paciente, cultiva la alegría, cuida.

\***Pacífica:** enfrenta los problemas sin agredir ni lesionar a otras personas ni a su propia persona. Autocontrol sus emociones. Trabaja por la cultura de la paz.

\***Autónoma:** construye relaciones sanas, confía en su propia persona, es crítica, practica la higiene emocional diaria, sabe estar en soledad y en compañía.

#### Descripción de la actividad

- Se da al alumnado individualmente una hoja con una pequeña cometa impresa y el texto de Emma Bombeck incluido en el Maletín de Recursos Complementarios y se comenta en clase. (Aplicáte el cuento, Soler&Conangla, Ed. Amat)
- Se explica al alumnado que la cometa es una representación de ellas y ellos mismos. Una cometa tiene ejes que la sostienen y que tienen que estar bien equilibrados.
- El alumnado individualmente anota en su libreta tres cosas que hace para desarrollar cada característica. El equipo docente les ayudará poniendo ejemplos de conductas creativas, amorosas, pacíficas y autónomas.
- La actividad consiste en que el alumnado realice su propia cometa personalizándola mediante dibujos y colores. También diseña la cola de su cometa. A cada uno de los ejes va a poner la inicial correspondiente al modelo CAPA: La "C" de Creativa; la "A" de Amorosa; la "P" de Pacífica; la "A" de Autónoma.
- Se hace una exposición de las cometas sujetándolas en el techo del aula mediante hilos de seda. Se observa la riqueza de la diversidad y la belleza única de cada cometa. Finalmente, entre todo el grupo se hace una cometa más grande para decorar el aula como recuerdo de que van a trabajar para llegar a ser seres humanos CAPA.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREBENTZIO  
AURREROKO PREBENTZIOA E INTERBENTZIOA  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCIDENTE ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua



## Palabras clave

#auditoriaemocional  
#concienciaemocional  
#escáneremocional  
#estadodeánimo  
#climaemocional  
#sentimiento

## MATERIALES

- Material básico aula: lápices, colores, folios, pizarra
- Papeles de colores para cubrir la cometa, lazos, cintas, cartulinas, hilo de seda de pescar, etc.
- Otros materiales según la inspiración y creatividad del equipo docente.

## Reflexiones sobre la actividad

- ¿Cuál diríais que es la misión de una cometa?
- ¿Qué puede hacer que una cometa no vuele?
- ¿Sin el viento adecuado puede volar una cometa?
- ¿Si fuerais una cometa, qué sería el viento?
- ¿Qué tres cosas podéis hacer para mejorar en cada una de las cualidades CAPA y así llegar a ser personas más creativas, más amorosas, más pacíficas y más autónomas?

## Conclusiones para trabajar

- Todas las personas tenemos puntos fuertes y puntos de mejora
- Conocer cómo es nuestra cometa CAPA actual nos puede ayudar a trabajar en el área que más puede crecer y a mantener cuidadas las demás.
- Una persona CAPA ayuda a construir familias y sociedades CAPA.
- La persona CAPA es sensible a toda forma de vida y cuida del medio ambiente y la naturaleza.
- Una sociedad CAPA hace que el mundo sea mejor, un lugar más bello donde sea posible vivir en armonía, paz y amor.

## Bibliografía y otros Recursos:

- § Vídeo presentación ficha
- § Letra y música canción: Soy CAPA (Musa del Sol)
- § Artículo: Ámalos para que se puedan ir
- § Boletines y cápsulas:
  - Newsletter: Persona CAPA
- § Bibliografía específica:
  - Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial
  - Energías y relaciones para crecer. Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramón
  - El Cansancio Moral. Jaume Soler y Mercè Conangla. Cuadrilátero de libros.
  - Cosquillas para el corazón. ("Miedo a volar") Mercè Conangla y Jaume Soler. Parramón.
- § Ver Maletín de Recursos Complementarios

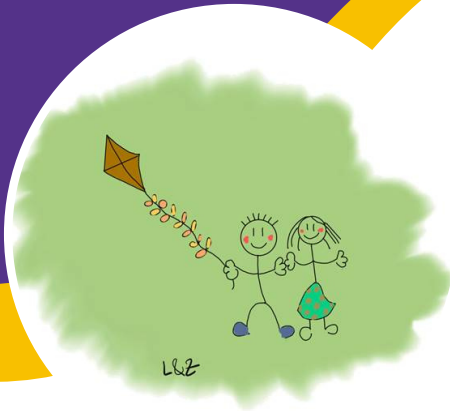


LAGUNTZA

ESKOLA JAZZOPRENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR



# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"



## 4. Mi cometa CAPA

Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:  
Territorios / Persona Autónoma "CAPA" / Yo



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



LAGUNTZA

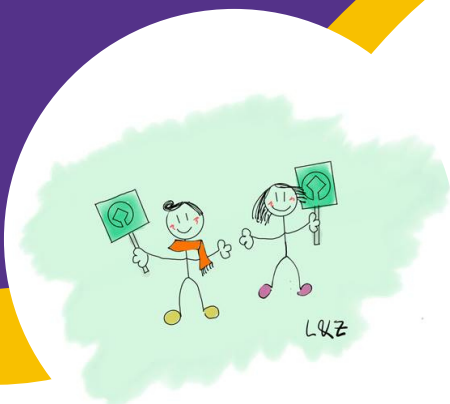
ESKOLA-JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMARA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua



## 5. Yo soy Patrimonio de la Humanidad

### Tercero y Cuarto de Primaria

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:  
Territorios / Persona Autónoma "CAPA" / Yo

#### OBJETIVOS

- Trabajar el significado de "especie única", "Patrimonio de la Humanidad" y UNESCO.
- Darnos cuenta de que somos especies únicas y que nunca más existirá alguien como nuestra persona. Merecemos respeto y cuidado.
- Aprender a proteger nuestra diversidad y crear las condiciones adecuadas en el medio que habitamos.

#### Marco teórico

- El respeto se muestra en conductas de cuidado y de protección. Para saber si algo es valioso es necesario observar, contemplar y conocer.
- Respeto y prisas son especies antagónicas que no pueden crecer juntas. Donde hay prisas, no habita la ternura, crece la agresividad y falta el respeto. Desde el respeto podemos valorar la riqueza de la diversidad humana y natural, la oportunidad de las diferencias y la enorme suerte de estar con vida.
- El respeto a la vida permite la compasión y la solidaridad en la finitud. Una compasión unida a la ternura, a la simpatía y a la empatía en lugar de a la lástima. Sólo a partir de este valor tan necesario podremos construir relaciones desde el amor y convivir pacíficamente.
- Sólo es posible respetar a las otras personas si aprendemos a conocernos, valorarnos y respetarnos.
- Baba Dioum un conservacionista senegalés afirma con claridad: «En última instancia, conservamos sólo lo que amamos, amamos sólo lo que entendemos y entendemos lo que nos ha sido enseñado». Sin conciencia del valor de algo será imposible su preservación y cuidado.

#### Descripción de la actividad

Imaginad que vais a solicitar a la UNESCO que se os reconozca a cada persona de la clase como Patrimonio Emocional de la Humanidad. Para ello debéis:

Escribir una carta con por lo menos 10 motivos por los que pueden consideraros personas únicas, especiales y valiosas. Después podéis acabar la carta con la frase: "... y por todo ello solicito que se declare a... (vuestro nombre) Patrimonio de la Humanidad." continuación la firma y la fecha.

Una vez finalizada, el alumnado individualmente lee su carta en voz alta y la cuelga en un mural.

Con una música de fondo y un bloc para tomar nota, cada alumna y alumno busca aquella carta que corresponda a otra persona de la clase que tenga por lo menos tres características idénticas a las suyas. Se juntan las cartas y se rodean con un círculo al que se le pone un nombre. "Hábitat..."

Durante 15 minutos cada grupo habla de lo que se perdería el mundo (la familia, la escuela, las amistades...) si no estuvieran allí.

# 5. YO SOY PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD



## Palabras clave

#autoconocimiento  
#autoestima  
#cualidades  
#diversidad  
#humanidad  
#empatía  
#protección  
#respeto

## MATERIALES

- Material básico aula: lápices, rotuladores, colores, folios, pizarra, cola, papel de embalaje para hacer un mural conjunto.

## Reflexiones sobre la actividad

- ¿Qué es la UNESCO? ¿De qué sirve declarar algo Patrimonio de la Humanidad?
- ¿Podéis hacer una lista de todo aquello que os gusta de las personas que os rodean? ¿Creéis que deberían ser protegidas estas características?
- ¿Creéis que estas personas ya han nacido con estas características o que han ido cultivándolas?
- ¿Cuál creéis que es el sentimiento más necesario de proteger para ser felices?
- ¿Qué puede hacer más daño a esta especie única que sois? ¿Qué podéis hacer para mejorar vuestro hábitat?

## Conclusiones para trabajar

- La vida es un gran don. Todo lo que es valioso merece respeto y cuidado.
- Una de las leyes de la ecología emocional es la Ley de la diversidad: La vida natural depende de su diversidad y riqueza. Nunca ha habido ni habrá una persona idéntica a otra. Esto nos hace seres únicos y valiosos. y dignos de respeto. No debemos consentir ninguna forma de maltrato o agresión.
- Hay personas con las que compartimos afinidades y características. De forma parecida a lo que ocurre con animales y plantas hay especies que pueden compartir espacios en equilibrio y en paz.
- Hay personas que son diferentes en algunos aspectos.
- Apreciar esta diferencia nos permite convivir en paz y aprender de cada persona.
- Es importante prestar atención a lo que compartimos: el deseo de recibir amor, aceptación, formar parte de un grupo, sentir respeto y valoración y todo lo que llamamos “común humanidad”.

## Bibliografía y otros Recursos:

§ Vídeo presentación ficha

§ Vídeo Día de la Infancia

§ Boletines y cápsulas:

- Emociones, Patrimonio Inmaterial de la Humanidad
- Código ético Ecología Emocional: Principio de Conservación

§ Bibliografía específica:

- Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial
- Ecología Emocional para el nuevo milenio. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial

§ Ver Maletín de Recursos Complementarios



**LAGUNTZA**

ESKOLA JASOZOPRENANEN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURKOKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

**INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL**

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



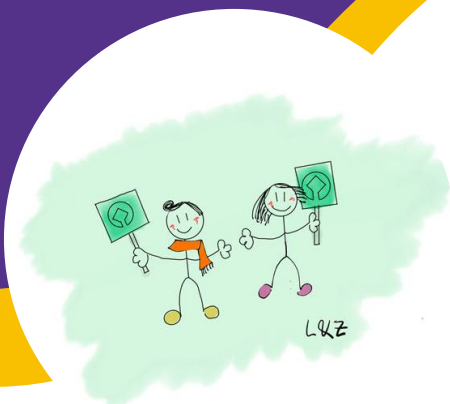
**Gobierno de Navarra**  
**Nafarroako Gobernua**

# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"

## 5. Yo soy Patrimonio de la Humanidad

Nombre:

Fecha:



ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:  
Territorios / Persona Pacífica "CAPA" / Yo



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO







## 6. Salir del laberinto

### Tercero y Cuarto de Primaria

#### ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Territorios / Persona Autónoma "CAPA" / Yo con otras personas

#### OBJETIVOS

- Aprender a confiar en nuestra propia persona y en otras personas.
- Trabajar la atención y la escucha.
- Darse cuenta de lo importante que son los sentidos y la confianza para orientarnos en la vida.

#### Marco teórico

- El miedo y la confianza comparten hábitat. A más miedo, menor confianza. Cuando el miedo avanza, la confianza retrocede. Si queremos reequilibrar el miedo debemos fomentar la confianza.
- El miedo es una emoción básica que nos informa de que hay algún peligro del que debemos protegernos. Es por tanto necesario. No podríamos sobrevivir si desapareciera totalmente de nuestra vida. No obstante, debemos acotar su territorio, aceptando su existencia y atendiendo a sus avisos, y evitar que lo invada todo.
- La confianza y la valentía nos mueven a explorar, a asumir riesgos razonables, a enfrentarnos a los cambios y a construir relaciones basadas en el respeto y el amor. Para que la confianza crezca es preciso conocer las condiciones del ecosistema que la favorecen.
- ¿Qué nos da confianza?: la coherencia, el conocimiento del territorio y de nuestros propios recursos, la honestidad, la capacidad de compromiso, la responsabilidad y saber que no estamos en soledad y que podemos contar con otras personas.

#### Descripción de la actividad

- Antes de iniciar la actividad, se prepara el espacio del aula colocando mesas y sillas de tal forma que formen una especie de laberinto con una entrada y una salida, pero rutas zonas sin salida o con obstáculos en el camino. Se pueden utilizar cintas y cuerdas para bloquear zonas.
- Se trata de que todo el alumnado, en grupos de dos, transite por el laberinto con los ojos ciegos (una banda tapando los ojos) orientándose tan solo con las instrucciones verbales que dará una de las personas que los orienta sin tocarles en ningún momento, hasta llegar a la salida.
- Con una separación de varios minutos van entrando las parejas en el aula, una persona con los ojos vendados y la otra como guía.
- Cuando llegan al final se sientan en silencio y observan al resto hasta haber finalizado la primera rueda.
- A continuación, se reestructura nuevamente el laberinto cambiando su forma y se hace la segunda parte intercambiando los papeles.
- \*\* Dos variantes: Intentar encontrar la salida del laberinto solo. Otra variante es que la persona que los acompaña coloque sólo un dedo encima de uno de los hombros. Se puede comparar el nivel de confianza de un modo u otro.
- Se comparte en grupo a partir de las preguntas orientativas de "Reflexiones sobre la situación".



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARRENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURRISO PREZENTZIOAREN INTERBENTZIOAREN  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMAREN ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

## Palabras clave

#autoconocimiento  
#autoestima  
#confianza  
#desconfianza #miedo  
#valentía  
#seguridad



## MATERIALES

- Material básico aula.
- Cajas vacías, cuerdas, cintas.
- Pañuelos o telas para tapar los ojos.

## Reflexiones sobre la actividad

- ¿Cómo te has sentido durante el ejercicio?
- ¿Confiabas en la persona que te ha guiado? ¿Por qué?
- ¿Tenías algún miedo? ¿Cuál?
- ¿Has tropezado con algo? De ser así ¿qué has pensado? ¿cómo te has sentido? ¿te has sentido enfadado con la persona que te guiaba?
- ¿Alguna vez en tu vida te has sentido de forma parecida a cómo te has sentido recorriendo el laberinto a ciegas?
- ¿Cómo crees que te hubiera ido si en lugar de con un guía hubieras tenido que hallar la salida sin esta persona?
- ¿Y si te hubiera acompañado tocándote por el hombro, te hubieras sentido mejor? ¿Por qué?
- ¿Y si antes de empezar el ejercicio te hubieran dado un mapa con el itinerario y lo hubieras podido memorizar? ¿Hubieras sentido más confianza?

## Conclusiones para trabajar

-A veces la vida se parece a un laberinto: hay caminos que no conducen a ninguna parte, otros que dan muchas vueltas, a veces nos perdemos y pensamos que no encontraremos la salida. Es normal sentir inseguridad y miedo.

-Si vivimos con los “ojos bien abiertos”, observando con atención, escuchando atentamente a las personas que conocen mejor el camino, nos orientaremos mejor.

-Nuestra familia, amistades, docentes... y otras personas referentes pueden ser en algún momento nuestros guías.

-La buena guía es esencial. Si las personas que nos guían están aún más perdidas, entonces las instrucciones que nos dan aún pueden empeorar nuestro viaje.

-Para no ir sin ver por la vida es importante conocer bien los espacios donde nos movemos. Nos puede ayudar disponer de un buen mapa de ruta, tener criterio, conectarnos a la confianza.

-Confiar en nuestra propia persona es necesario para poder confiar en otras personas sin crear relaciones de dependencia.

## Bibliografía y otros Recursos:

§ Vídeo presentación ficha

§ Boletines y cápsulas:

- o Cápsula de Ecología Emocional: La familia de la valentía
- o Newsletter Ecología Emocional: Gestionar la incertidumbre

§ Ver Maletín de Recursos Complementarios

§ Bibliografía específica

- o Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial
- o Exploradores emocionales. Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramon



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZARPENAREN AURREKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR



# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"



## 6. Salir del laberinto

Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Territorios / Persona Autónoma "CAPA" / Yo con otras personas



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



LAGUNTZA

ESKOLA HAZBERRIAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PREBENTZEA ENTSEBARRIA  
ETA ESKU-HARITZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernu



## 7. Un jardín en el aula

### Tercero y Cuarto de Primaria

#### ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Vínculos / Persona Amorosa "CAPA" / Yo con otras personas

#### OBJETIVOS

- Reflexionar sobre lo que cada persona necesita para crecer emocionalmente en equilibrio y feliz. También sobre lo que le hace sentir mal y le daña.
- Visualizar el colectivo del aula, con toda su diversidad y riqueza, tomando consciencia de las necesidades de otras personas.
- Tomar conciencia de la diversidad y de que cada persona siendo la mejor persona que puede ser enriquece y embellece el conjunto, sea en la familia, la escuela, la sociedad o el mundo.

#### Marco teórico

"La principal tarea del ser humano en la vida es darse nacimiento a sí mismo, llegar a ser aquello que potencialmente ya es. El producto más importante de este esfuerzo es su propia personalidad". Erich Fromm

- Un bosque o un jardín en el que coexistan una gran variedad de especies será más rico y tendrá mayores posibilidades de supervivencia que aquellos formados por una sola variedad. En un aula hay una gran riqueza de bio-psico-emo-diversidad.
- Las reservas naturales son espacios especiales muy necesarios para mantener el equilibrio ecológico. Son entornos valiosos y especiales que nos permiten apreciar la belleza de la vida. La escuela debería ser un "espacio protegido" para todo el alumnado.
- En nuestro interior también necesitamos espacios protegidos donde sea posible desarrollar sentimientos y valores especialmente frágiles que precisan cuidados especiales, entornos libres de la contaminación.

#### Descripción de la actividad

- **Paso 1:** Se da al alumnado siluetas de flores diferentes impresas en una cartulina para que las recorten. Cada persona elige una de ellas.
- **Paso 2:** Se debe disponer de acuarelas, rotuladores y material plástico diverso. Mientras suena una música suave y en total silencio individualmente el alumnado decora su planta. A continuación, en la parte posterior deberán escribir todas aquellas cualidades, habilidades, competencias emocionales, sentimientos, actitudes, logros que más valoran de su propia persona. Tantas como sea posible.
- **Paso 3:** Se les da una ficha para rellenar qué cuidados necesita su planta y que deben rellenar. Son observaciones sobre el tipo de hábitat donde prefiere vivir, las condiciones que la ayudan a crecer y las precauciones para que no muera o padezca plagas y enferme. También con qué otras especies de planta es compatible y con cuáles no puede vivir bien. Otra idea es preguntar qué tipo de abono emocional necesita la planta y la fórmula del mismo.
- **Paso 4:** Individualmente el alumnado sale a presentar su planta, y explica cómo es preciso cuidarla. Una vez finalizada la explicación la coloca en un mural que bajo el título de "El jardín del aula" se ha preparado con spray adhesivo.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARRENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURRIGEO PRESENTAZIOEN INTERBENTZIOEN  
ETA ESKUL-HARTZE PROGRAMAK ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# 7. UN JARDÍN EN EL AULA

## Palabras clave

#autoconocimiento  
#cualidades  
#cuidado  
#diversidad  
#empatía  
#espacioprotegido  
#reservasnaturales  
#respeto



## MATERIALES

- Material básico: acuarelas, rotuladores y material plástico diverso lápices, colores, folios, pizarra, papel de embalaje para hacer un mural conjunto.
- Spray adhesivo.

## Reflexiones sobre la actividad

- ¿Te gusta la 'planta' que eres?
- ¿Te ha sido difícil decidir los colores y formas de tu planta?
- ¿Es una planta más bien grande o pequeña? ¿Por qué?
- ¿Con qué otras plantas vives en tu familia? ¿Y en la escuela?
- ¿Qué clima perjudica a tu planta? ¿Qué hábitat necesita para vivir bien?
- ¿En qué se parece tu planta a la del resto de la clase? ¿En qué es diferente? ¿Qué necesidades tenéis en común?
- ¿Qué crees que es lo mejor del jardín del aula? ¿Qué recursos compartís? ¿Qué ocurre si una persona acapara lo mejor y deja al resto sin lo que necesitan?

## Conclusiones para trabajar

- Cada persona es una especie única en peligro de extinción.
- Jamás ha habido ni habrá nadie igual que nuestra propia persona. Esto nos hace seres valiosos.
- Somos responsables de aprender a cuidar de nuestra propia persona y también de cuidar a otras personas y al planeta.
- Para cuidar algo hay que conocerlo y respetarlo.
- Todos podemos aportar lo mejor nuestra propia persona al grupo del que formamos parte. Sea en nuestra familia, nuestra escuela o en el planeta Tierra.
- La diversidad de formas de ser, sentir, pensar, culturas... es fuente de riqueza y vale la pena apreciarla y preservarla.

## Bibliografía y otros Recursos:

§ Vídeo presentación ficha

§ Vídeo música: We are the world

§ Boletines y cápsulas:

- o Cápsula Ecología Emocional. Código ético: Principio Respeto

§ Ver Maletín de Recursos Complementarios

§ Bibliografía específica

o Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial.

o Exploradores emocionales. Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramón



LAGUNTZA

ESKOLA LAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PREZENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

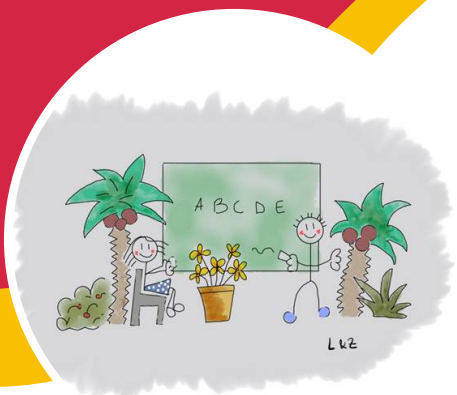
INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"



## 7. Un jardín en el aula

Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Vínculos / Persona Amorosa "CAPA" / Yo con otras personas



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



LAGUNTZA

ESKOLA NAZARIPORAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PRESENTZEA INTENTZIOAN  
ETA ESKU-HARITZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernu



## 8. Basura creativa

### Tercero y Cuarto de Primaria

#### ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Clima emocional / Persona Pacífica "CAPA" / Yo con otras personas

#### OBJETIVOS

- Darnos cuenta que, hasta de la basura, podemos sacar cosas buenas si nos lo proponemos.
- Activar la creatividad para transformar algo inútil o feo en algo mejor.
- Relacionar la aplicación de las "R" (Reciclar -Reutilizar) no sólo con la gestión del medio ambiente sino también con la gestión emocional

#### Marco teórico

- Cada día generamos toneladas de basura doméstica. A diario nos desprendemos de ellas eliminándolas de forma ecológica: discriminando qué se puede reciclar y qué no; separando el vidrio, el plástico, el papel, lo orgánico. Para que cada tipo siga un circuito de eliminación o reciclaje y, así, evitar contaminar nuestro medio ambiente.
- No sólo generamos basura doméstica a diario. En nuestro día a día personal ocurren muchas cosas, a veces muy rápidamente, a las que debemos dar respuesta. Esta metáfora te va a conectar al hecho de que también generas residuos emocionales. ¿Eres consciente de ello? ¿Cómo los procesas? ¿Retienes esta basura en tu interior? ¿Por cuánto tiempo? ¿Qué impacto tiene la estrategia que utilizas?
- Hablamos de **basura emocional** como aquellos residuos que generamos (rabia, resentimiento, mal humor, irritabilidad...) y que es preciso eliminar porque, de no hacerlo, puede tener efectos perjudiciales para nuestra salud. Los residuos deben ser eliminados de la forma adecuada intentando que no contaminen nuestro entorno y no alteren su equilibrio.
- **Reducir, reciclar, reutilizar y reparar (4R's)** son estrategias que tanto podemos utilizar para cuidar el medio ambiente natural como emocional.

#### Descripción de la actividad

- Durante una semana el alumnado traerá objetos o piezas de deshecho que tengan por casa, y lo dejarán en cajas clasificadas en algún lugar de la clase donde todos las puedan ver.
- El día de la sesión se les pedirá que, por equipos, construyan algo con estos materiales. Cada equipo puede crear lo que se le ocurra y poner un nombre a su obra.
- Se propone a cada uno de los equipos que observen atentamente lo que los otros equipos han construido y escriban en un papel sus impresiones (qué les parece, si les gusta, para qué creen que sirve, etc.). También qué emociones inspira cada obra.
- Después, cada equipo debe explicar al resto qué es lo que ha construido y para qué sirve, anotando a continuación las ideas y emociones que sobre su trabajo han aportado el resto del grupo.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURRIGEO PRESENTAZIOEN INTERBENTZIOEN  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMAK ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

## Palabras clave

#autocontrol  
#basuraemocional  
#creatividad  
#climaemocional  
#gestionemocional  
#higieneemocional  
#reciclar  
#reutilizar



## MATERIALES

- Material básico aula: lápices, colores, folios, pizarra, papel de embalaje para hacer un mural conjunto.
- Materiales para reciclar.

## Reflexiones sobre la actividad

- ¿Qué utilidad tenía esa pieza o piezas en la casa de cada uno y cada una?
- ¿Y ahora? ¿Sigue siendo basura?
- ¿Qué factores han intervenido en la transformación?
- ¿Crees que con los pensamientos y las emociones podemos hacer lo mismo? ¿Podemos transformarlos?
- ¿Con qué herramientas contamos para conseguirlo?
- ¿La basura sólo es basura o puede ser algo más?
- ¿Cómo te ha hecho sentir crear algo todas y todos juntos?

## Conclusiones para trabajar

-Hay materiales que es preciso eliminar porque son tóxicos, pero entre nuestras basuras y materiales de desecho hay cosas que pueden reciclarse y transformarse.

-Con nuestras emociones ocurre algo parecido: por ejemplo, podemos transformar el enfado en superación y reparar así una injusticia.

-La imaginación, la voluntad, el trabajo y la creatividad son recursos de gran valor para depurar nuestras basuras emocionales.

-Si no queremos que la basura emocional retenida se vuelva tóxica, debemos practicar la higiene emocional diaria eliminando lo que es preciso eliminar, cambiando lo que podemos cambiar y mejorando lo que nos sirve.

-En este sentido es importante escuchar las opiniones sinceras y respetuosas de quienes pueden ayudarnos a crecer y a mejorar como personas. En cambio, no debemos hacer caso de aquellas que sólo pretenden hacernos sentir mal puesto que no son nada más que basura de la que debemos prescindir.

## Bibliografía y otros Recursos:

§ Vídeo presentación ficha

§ Artículo: Stop, recicla tu basura emocional. Marie Claire

§ Presentación: Arte de la basura

§ Boletines y cápsulas:

- o Cápsula de Ecología Emocional: Reciclaje emocionalmente ecológico

§ Ver Maletín de Recursos Complementarios

§ Bibliografía específica

o Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial.

o Cómo está el clima! Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramón



LAGUNTZA

ESKOLA LAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua



# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"



## 8. Basura creativa

Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Clima emocional / Persona Pacífica "CAPA" / Yo con otras personas



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



LAGUNTZA

ESKOLA HAZBERRIAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PREBENTZEA INTENTZIOAN  
ETA ESKU-HARITZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernu



## 9. ¡Vaya ducha!

### Tercero y Cuarto de Primaria

#### ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Clima emocional / Persona "CAPA": Pacífica / Yo con otras personas



#### OBJETIVOS

- Aprender a detectar basura y tóxicos emocionales, a darles nombre y a hallar formas de gestionarlos.
- Ser conscientes que hay personas que lanzan su enfado, su miedo, su rabia, sus tensiones y su agresividad encima de otras personas como si fueran basura. Y esto es una agresión y una falta de respeto.
- Aprender a incluir en lugar de excluir a otras personas. Entrenar respuestas asertivas.

#### Marco teórico

- El **clima emocional** que sufrimos o gozamos tiene que ver con nuestra capacidad para detectar y gestionar los residuos emocionales que generamos a diario. Cuando se retienen o se eliminan indiscriminadamente padecemos daños. Es preciso hacer un abordaje ético y emocionalmente ecológico de las mismas.
- **Residuos o basuras emocionales:** Contaminan el medio en forma de agresiones verbales o conductas destructivas: quejas, resentimiento, rencor, mal humor, desánimo, rumores, juicios negativos, furia, rabia, menosprecio, rechazo. Tienen un impacto negativo en nuestra persona y en nuestras relaciones personales.
- **Tóxico emocional:** Emoción o sentimiento destructivo, innecesario y evitable que posee una carga contaminadora y que es consecuencia de un procesamiento desadaptativo de otra emoción más primaria y necesaria. Se contagian con mucha facilidad y empeora el clima emocional global. Como ejemplo podemos mencionar: rencor, el resentimiento y el odio.
- **La asertividad** es la capacidad de manifestar lo que pensamos, sentimos y queremos sin dañar a otras personas y respetando su diversidad. No nacemos practicando la asertividad. Es algo que es preciso aprender.

#### Descripción de la actividad

A la hora del patio, en medio de un partido de fútbol, María tropieza con una piedra y, sin querer, le da un pequeño empujón a Marco que cae sobre el terreno de juego y pierde la pelota. El equipo de Marco está perdiendo, como suele ser habitual.

Enfadado, Marco se gira y, delante del resto de la clase, le grita a María:

- Eres una inútil. Mira lo que has hecho, por tu culpa me he hecho daño y he perdido la pelota. No sirves para nada. No sé por qué te dejamos jugar en nuestro equipo. Lo único que haces es estorbar. No sirves para jugar al fútbol. ¿Por qué no te vas a jugar a otra cosa? Me tienes manía y lo has hecho a propósito. Jugar contigo es un asco. ¡Si tú juegas yo me voy!

- Después de leer o contar esta situación, se abre un debate con el alumnado sobre lo que ha sucedido. Pueden utilizarse las preguntas de "Reflexiones sobre la situación".
- A continuación, se puede representar teatralmente esta situación con parte del alumnado y pedirles que actúen de una forma que no hieran a otra persona.
- Se abre un debate y se extraen conclusiones.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARRENAREN BURDINO PRESENTAZIOA INTERBENTZIOEN ETA ESKU-HARTZE PROGRAMAK ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

## Palabras clave

#agresión #asertividad  
#autocontrol  
#insulto  
#ofensa  
#rechazo  
#tóxicosemocionales



## MATERIALES

- Material básico: pinturas, rotuladores, colores, cola

## Reflexiones sobre la actividad

- ¿Cómo creéis que se debe sentir María?
- ¿Por qué creéis que Marco ha actuado así?
- ¿Cómo creéis que se sentía Marco cuando la ha duchado con su basura emocional?
- Identifica las basuras emocionales con las que Marco ha duchado a María.
- ¿Creéis que María se merece que Marco la trate así?
- ¿Qué puede hacer María en esta situación?
- ¿Si fuerais María volveríais a jugar al fútbol a la hora del patio?
- ¿Habéis tenido una experiencia parecida? ¿La podéis compartir?

## Conclusiones para trabajar

-Las y los contaminadores emocionales existen. Son personas que hieren, atacan o menosprecian al resto. A veces de forma consciente y otras llevadas por el impulso de la ira o de su propio malestar emocional. Sin duda, cuando aparecen, nos hacen sentir muy mal con sus palabras.

-Es importantísimo que nos sepamos proteger de sus insultos y desprecios con un gran paraguas de autoestima y utilizando estrategias asertivas. Debemos mantener la objetividad frente a la situación y no dejarnos arrastrar por su lluvia tóxica. Pero ¡alerta! Todas las personas somos contaminadores emocionales en potencia. ¿Cómo podemos colaborar en la mejora del clima emocional de nuestra familia o escuela?

## Bibliografía y otros Recursos:

§ Vídeo presentación ficha

§ Link video: Hakuna Matata

<https://www.youtube.com/watch?v=f6DijSEiqKE>

§ Boletines y cápsulas:

- o Cápsula Ecología Emocional: Clima emocional
- o Cápsula Ecología Emocional: Calentamiento emocional global

§ Ver Maletín de Recursos Complementarios

§ Bibliografía específica

- o Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial.
- o Cómo está el clima! Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramón)



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARRENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PREZENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"

## 9. ¡Vaya ducha!



Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Clima emocional / Persona "CAPA": Pacífica / Yo con otras personas



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



LAGUNTZA

ESKOLA HAZBERRIAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PRESENTZEA INTENTZIOAN  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernu



## 10. Fuga nuclear

### Tercero y Cuarto de Primaria

#### ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Clima emocional / Persona Pacífica "CAPA" / Yo con otras personas

#### OBJETIVOS

- Ser conscientes que determinadas emociones, por su naturaleza o por la situación en la que se han producido, son muy tóxicas.
- Aprender a entrenar medidas de alta seguridad para no vernos envueltos en una auténtica fuga tóxica.
- Trabajar el autocontrol emocional y la regulación emocionalmente ecológica de emociones como la rabia, el rencor, el resentimiento...

#### Marco teórico

- Una **frustración** resulta de la colisión de un deseo con una realidad. Estos choques empiezan en nuestra primera infancia, cuando descubrimos que las fuentes de nuestra satisfacción están fuera de nuestro control y que el mundo no se adapta fielmente a nuestros deseos.
- Somos capaces de soportar mejor las frustraciones que comprendemos y para las que nos hemos preparado, y que nos hacen mucho más daño aquellas que no esperábamos o que no entendemos.
- Para conseguir nuestros objetivos sin hundirnos ante las frustraciones debemos aprender a ajustar nuestras expectativas, a saltar o a bordear el muro que la realidad nos pone por delante, de forma suave e inteligente.
- No es más fuerte el que no pide ayuda sino quien es capaz de pedirla cuando la necesita. Aparentar que somos fuertes es como ponemos una armadura que rechaza todo lo que nos llega.
- Las corazas nos protegen del daño exterior pero también nos aíslan y no permiten que otras personas nos conozcan ni conocerlas. Si bien evitan que nos hieran, no permiten que en nuestro interior entren las cosas buenas: el **amor**, la **compasión**, la **ternura** y, con ellas, la oportunidad de amar y recibir amor.

#### Descripción de la actividad

##### Relato:

*Jorge, desde pequeño, ha sido un niño con sobrepeso. Durante muchos años ha tenido que aguantar las burlas de alguna y alguno de sus compañeras y compañeros de clase y se ha sentido marginado por ellos. No ha sabido qué hacer para hacerse respetar.*

*Lo que ha hecho siempre es aislarse y evitar relacionarse con el resto del grupo. Este año ha empezado a ir a clase a un colegio nuevo y, el primer día, nota que sus compañeras y/o compañeros no le quitan el ojo de encima y murmuran a sus espaldas.*

*No quiere que la historia se repita y ya el primer día les dice:*

*- ¡Qué pasa! ¿Es que no habéis visto nunca a un gordo? Meteos en vuestros asuntos y dejadme en paz. ¡Todos sois iguales!*

- Después de explicar el relato se hacen grupos que van a centrarse unos en Jorge y otros en la conducta de la clase. Se trata de intentar desvelar lo que mueve a cada persona, por qué actúan como lo hacen y desde que emociones lo hacen.
- Se expone en el grupo lo que han reflexionado y cómo lo podrían solucionar.
- Se pueden utilizar las "Reflexiones sobre la situación" para promover debate.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPPENAREN AURRIBO PRESENTAZIO ETAKO INTERBENTZIOEN PROGRAMA  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMAK ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

## Palabras clave

#autocontrol  
#contaminaciónemocional  
#empatía  
#discriminación  
#enfado  
#frustración  
#rabia  
#represiónemocional  
#toxicosemocionales



## MATERIALES

- Material básico aula.

## Reflexiones sobre la actividad

- ¿Qué ha estado haciendo Jorge, durante muchos años, con los comentarios del resto de la clase?
- ¿Creéis que Jorge está “contaminado”? ¿Por qué?
- ¿Por qué crees que en la nueva escuela miran a Jorge?
- ¿Crees que Jorge ha empezado con buen pie en su nuevo colegio?
- ¿Os parece que Jorge se quiere y tiene una buena imagen de su propia persona?
- ¿Qué medidas podría haber tomado Jorge antes de explotar de esa manera?
- ¿Qué consecuencias le puede acarrear su reacción?
- ¿Cómo valoráis la conducta del resto de su clase?
- ¿Os habéis encontrado alguna vez con una situación similar a la de Jorge? ¿Os habéis burlado alguna vez de otra persona por el hecho de ser diferente?
- ¿Qué emociones creéis que siente Jorge? ¿Sufre?
- ¿Qué podríais hacer para ayudar a que Jorge se sintiera mejor?

## Conclusiones para trabajar

-Igual que manipulamos los residuos radiactivos con sumo cuidado, lo mismo debemos hacer con aquellas emociones desagradables o dolorosas que durante mucho tiempo hemos acumulado. Al reprimirlas acaban convertidas en emociones altamente contaminantes. Para evitar fugas emocionales peligrosas debemos tener mucho cuidado cada vez que nos hallemos ante una situación de riesgo.

-Debemos aprender a descubrir qué cualidades tenemos. En cada persona hay tesoros que debemos descubrir y que nos hacen seres especialmente valiosos. No somos nuestro peso, ni nuestro cuerpo ... somos mucho más.

-La impulsividad, las generalizaciones y el lenguaje peyorativo causan un sufrimiento evitable.

-Nuestra historia pasada es esto, pasado, y no tiene porqué marcar nuestro futuro. Si aprendemos a valorar nuestras cualidades podremos manipular nuestros residuos más peligrosos y disponer de diques de contención y protecciones que evitarán fugas emocionales catastróficas.

## Bibliografía y otros Recursos:

§ Vídeo presentación ficha

§ Vídeo: Cigüeñas y nubes

§ Vídeo: Bridge

<https://www.youtube.com/watch?v=0nLyn2HPLic>

§ Artículos: Pon Ecología Emocional en tu vida (Contaminación emocional)

§ Ver Maletín de Recursos Complementarios

§ Boletines y cápsulas

o Cápsula Ecología Emocional: Huellas de contaminación

§ Bibliografía específica

o Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial.

o Exploradores emocionales. Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramón



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZARRARENEN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"

## 10. Fuga nuclear



Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Clima emocional / Persona Pacífica "CAPA" / Yo con otras personas



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



LAGUNTZA

ESKOLA HAZBERRIAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PREBENTZAKO INTENTZIOAN  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernu

# MALETÍN DE RECURSOS DE ECOLOGÍA EMOCIONAL



## 11. Buenas noticias

### Primero y Segundo de Primaria

#### ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Energías / Persona Creativa "CAPA" / Yo con el mundo

#### OBJETIVOS

- Ampliar la mirada a lo que nos rodea prestando atención a todos los indicios de bondad.
- Aprender a buscar lo positivo que hay escondido entre todo el ruido e interferencias causadas por lo negativo que pasa en el mundo.
- Adquirir habilidades de comunicación verbal y no verbal y expresión en público.

#### Marco teórico

*Hasta que los leones tengan sus propios historiadores, las historias de caza siempre glorificarán al cazador.*

*Proverbio Africano*

- ¿De dónde obtenemos nuestra energía emocional? Evidentemente, de nuestras emociones que surgen a partir de lo que nuestra mente computa: estímulos internos y externos; de nuestras creencias que pueden incrementarla o hacerla disminuir.
- **Automotivación:** es la competencia emocional por la cual tomamos el control de nuestra fuente de energía emocional. Ya no se trata de lo que ocurre: se trata de cómo yo actúo ante lo que sucede; de que, si en algo malo que nos ocurre no tenemos control gestionemos las emociones dolorosas de la mejor forma posible.
- A diario nos inundan con malas noticias. A las personas sensibles les puede ser doloroso ver las noticias, oír los desastres que ocurren en el mundo, leer los periódicos.
- No obstante, también ocurren cosas buenas y esperanzadoras. Es clave mostrar a nuestro alumnado que la BONDAD existe buscando todo lo positivo, bueno, bello y sabio que hay en el mundo.
- Cuando nos focalizamos en lo positivo, obtenemos un plus de energía emocional que nos ayuda a encarar las dificultades de la vida, conectados a la esperanza.

#### Descripción de la actividad

Durante una semana se pide al alumnado que traigan periódicos a clase. Vamos a trabajar con hechos reales sucedidos la semana anterior.

Se da las siguientes instrucciones al alumnado:

- Vais a formar tres equipos de **periodistas emocionalmente ecológicos**. Vuestra misión es crear un diario que sólo contenga noticias positivas reales. Para hacerlo debéis trabajar en equipo.
- La dinámica de la sesión es esta: Los equipos buscan en diferentes periódicos noticias que puedan considerarse positivas y van recortándolas. Tenéis para esta primera parte media hora.
- A continuación, os reunís todo el **Comité de Redacción** y ponéis orden a las mismas. Las podéis clasificar por SECCIONES O TEMAS y empezáis a crear vuestra publicación.
- Es importante que debajo de cada noticia escribáis de qué diario la habéis extraído y la fecha.
- Una vez lo hayáis finalizado, entre todo el grupo debéis redactar un EDITORIAL que presente la publicación y las noticias que encontrará la persona que lo lea.
- Al finalizar cada equipo presenta al resto su publicación y resalta las tres mejores noticias.
- También se podría hacer utilizando medios audiovisuales, fotografía, en función del planteamiento que prefiera el profesorado.
- Otra variante es que, a partir del trabajo hecho, preparen un TeleNOTICIAS de Buenas Noticias.
- \*importante proponer la creación de un **PERIÓDICO DE BUENAS NOTICIAS SOBRE NUESTRAS PROPIAS PERSONAS O NUESTRA CLASE**.



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZARRARENAN, PROGRAMAKO PREBENTZIOAN  
AURREKO PREBENTZIOA E INTERBENTZIOA  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua



# 11. BUENAS NOTICIAS

## Palabras clave

#amor  
#alegría  
#atención  
#automotivación  
#belleza  
#esperanza  
#pensamientopositivo

## MATERIALES

- Material básico aula: lápices, colores, folios, Hojas DIN-A3, cola, celo, grapadora
- Materiales audiovisuales (si se elige la versión TELENOTICIAS en lugar de PERIÓDICO).



## Reflexiones sobre la actividad

- ¿Cómo creéis que funcionaría un diario que sólo llevara buenas noticias?
- ¿Creéis que la gente lo compraría? ¿Por qué?
- ¿Ha sido difícil hallar buenas noticias en los periódicos de la pasada semana?
- ¿Pensáis que en el mundo pasan cosas positivas y buenas que valdría la pena destacar?
- ¿Aceptaríais hacer un “Periódico de buenas noticias” sobre vuestra persona?
- ¿Por qué no diseñáis la portada con lo que destacaríais en este momento”?
- ¿Cómo pensáis que podéis colaborar en sembrar ideas, pensamientos, emociones y hechos positivos a vuestro alrededor?
- ¿Con qué tipo de emociones nos conectan las malas noticias?
- ¿Con qué tipo de emociones nos conectan las buenas noticias?

## Conclusiones para trabajar

-En el mundo hay mucha belleza y también fealdad, pasan muchas cosas buenas y malas, creativas y destructivas.

-La destrucción y la maldad suelen hacer mucho ruido. Por este motivo puede parecer que sea lo que más domina en el mundo. No obstante, la bondad, la belleza y el amor están ahí, a menudo en silencio realizando su tarea día a día. Es importante aprender a detectarlos.

-Todas las personas podemos colaborar a hacer más evidente el bien, a dar voz a las personas justas que cada día en silencio trabajan para que todo mejore. Aprendamos a ver y a dar buenas noticias, para que la luz de la esperanza y la alegría iluminen nuestra vida.

## Bibliografía y otros Recursos:

§ Vídeo presentación ficha

§ Vídeo Inside out. Alegría:

[https://www.youtube.com/watch?v=dl\\_yFFX8xk0](https://www.youtube.com/watch?v=dl_yFFX8xk0)

§ Vídeo: Decidí triunfar. Walt Disney\_ Rey León

§ Boletines y cápsulas:

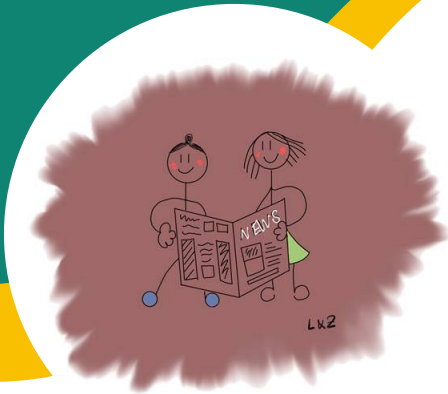
- o Cápsula Ecología Emocional: La familia de la alegría
- o Newsletter: El eje PEA

§ Ver Maletín de Recursos Complementarios

§ Bibliografía específica

- o Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial.
- o Energías y relaciones para crecer. Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramón

# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"



## 11. Buenas noticias

Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Energías / Persona Creativa "CAPA" / Yo con el mundo



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN ANTE EL ACCESO ESCOLAR  
ETA ESKUL-HARTZE PROGRAMA

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua



## 12. El mundo en tus manos

### Tercero y Cuarto de Primaria

#### ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Vínculos / Persona Amorosa "CAPA" / Yo con el mundo

### OBJETIVOS

- Flexibilizar el pensamiento y pasar a la acción amorosa y creadora.
- Reflexionar sobre la capacidad de poner los propios talentos y capital emocional al servicio de la mejora personal y de la comunidad (mundo interno/mundo externo).

### Marco teórico

- "Algo no funciona en nuestro mundo: pobreza, violencia, desigualdad, derechos vulnerados, destrucción del planeta... ¿Te animas a cambiarlo? ¿Quieres imaginar y decidir un mundo diferente? Tú puedes hacerlo. Súmate. Atrévete. Cada persona cuenta". La Ecología Emocional propone restablecer el reino de la posibilidad: "Todo lo que puedas imaginar vívidamente, desear ardientemente, creer sinceramente y poner en práctica con entusiasmo, ¡ocurrirá inevitablemente!" Paul J. Meyer.
- Hay mucha teoría pero poca práctica. El mundo necesita más personas predispuestas a la acción para cuidar, proteger, cambiar, mejorar nuestra realidad. Hay un mundo de decisiones para construir justicia, proteger la tierra, generar dignidad humana.
- Nuestras emociones y talentos dictan cómo resolvemos problemas, nos relacionamos con los demás, creamos, descubrimos, amamos, odiamos, construimos... Elige cada día cómo mejorar muchos aspectos de tu vida y con ello, formar parte de comunidades de crecimiento y evolución.

### Descripción de la actividad

- **CIRCUITO CREATIVO:** vamos a realizar una actividad donde todo nuestro ingenio ha de estar presente. Se trata de jugar con objetos, ideas, situaciones para desarrollar nuestra creatividad. Nos dividimos en 4 grupos. Nos situamos alrededor de la sala. Cada grupo va a tener una tarjeta. Las tarjetas van a estar en el suelo. Estaremos jugando en cada lugar (estación) mientras suena la música. Cuando la música se detiene, cambiamos de estación girando un lugar a la derecha. En cada tarjeta hay escrita una técnica de creatividad y lo que se trata de realizar. También está escrito el material a utilizar. ¿Quieren divertirse?, ¡pues adelante!, déjense llevar por las sensaciones que les producen las situaciones. No hay nada pre-establecido, todo depende de vosotras y vosotros. Explorad el material y disfrutad. ¡Suerte!
- Reflexión compartida. Talentos y emociones.
- Alternativas para mejorar el Mundo ¿por dónde empezamos? 1. A nivel personal: Lectura "Tú sostienes el mundo". Papel y boli. **Conductas personales a realizar "Yo sostengo el mundo cuando..."** 2. Creatividad en el mundo: Lectura "Palas en lugar de armas". Se abre la opción de implicarse en un proyecto de Acción colaborativa. Observar entorno. Lluvia de ideas: Causas en las que colaborar. Compromiso de grupo: ¿En qué nos gustaría contribuir a mejorar? Plan de acción.



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZARRONAREN AURREKO PREBENTZIO ETIA ESKU-HARTZE PROGRAMA

PROGRAMA DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# 12. EL MUNDO EN TUS MANOS

## Palabras clave

- #gestión de posibilidades
- #creatividad
- #mundo interno/externo
- #imagina otro mundo
- #responsabilidad
- #acción para el cambio

## MATERIALES

- Tarjetas de las estaciones, material de reciclaje y deportivo, papel mural y ceras, altavoz.
- Se especifican en “Fichas de técnicas creativas y materiales”.



## Reflexiones sobre la actividad

- Detectemos nuestros talentos y nuestras dificultades:
- ¿Qué emociones he sentido?
- ¿Qué aspectos de mi interior (emociones, pensamientos) me han dificultado poder crear y participar?
- ¿Qué es lo mejor de mí (emociones, pensamientos, valores, cualidades, habilidades) que he puesto en marcha para poder crear, inventar, participar y que las actividades salieran adelante?
- ¿Qué acciones sencillas puedo realizar para sostener mi mundo interior? ¿Y para sostener nuestro entorno?

## Conclusiones para trabajar

- La creatividad es un proceso que necesita observación, análisis, sensibilidad para captar los problemas alrededor, pensamiento alternativo, mente abierta, comunicación y conexión a sentimientos y valores positivos para poder pasar a la ACCIÓN y poner nuestras mejores cualidades. Podemos aplicar todas estas habilidades para mejorar las condiciones de vida propia, de la comunidad y del Planeta.
- Decía el cosmólogo Carl Sagan, ese punto pálido y azul en el espacio es nuestra casa, somos nosotros, encierra todo lo que quieres, todo lo que sabes y nos recuerda la responsabilidad que tenemos, por encima de todo, de tratarnos mejor y de preservar y amar la tierra, el único hogar que hemos tenido jamás.
- Cuando decidimos y cuando no decidimos, cuando hablamos y cuando callamos, cuando actuamos y cuando no hacemos nada...estamos abriendo o cerrando posibilidades.
- La semilla del cambio está dentro de cada una/o. Y la fuerza del cambio a un mundo mejor en la conciencia colectiva, la unión y la cooperación de las personas, creando comunidad y grupo.
- Si me responsabilizo de mi mundo interior, eligiendo a qué sentimientos y valores me conecto cada día, cómo canalizo esta fuerza y hacia qué objetivos, empezaré a poner las semillas para ser el cambio que quiero ver en el mundo.

## Bibliografía y otros Recursos:

- § Vídeo presentación ficha
- § Vídeo Un punto azul pálido Carl Sagan - The Pale Blue Dot://www.youtube.com/watch?v=R4HTkCAD-k0
- § Vídeo Un mundo en tus manos (youtube)
- § Creatividad en el mundo: <https://www.saint-gobain.com.mx/4-proyectos-sustentables-que-estan-cambiando-al-mundo>
- § El cansancio moral. La epidemia del s.XXI. 10 Antídotos + TÚ. M. Conangla y J. Soler. Editorial Angle
- § Ver Maletín de Recursos Complementarios

# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"



## 12. El mundo en tus manos

Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Vínculos / Persona Amorosa "CAPA" / Yo con el mundo



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



LAGUNTZA

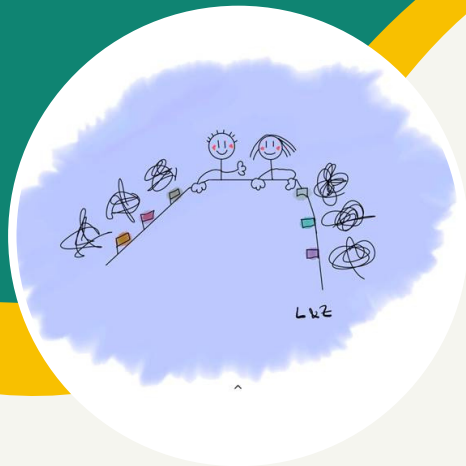
ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURKO SOZIALAREN INTERBENTSION  
ETA ESKUL-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua



## 13. Cumbre Mundial de Problemas

Tercero y Cuarto de Primaria

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Clima emocional / Persona Pacífica "CAPA" / Yo con el mundo.

### OBJETIVOS

- Darnos cuenta de que a menudo clasificamos como problema algo que puede ser tan solo un inconveniente.
- Aprender a dar a cada situación la dimensión adecuada sin magnificarla.
- Gestionar las emociones que se derivan de la percepción de los problemas y actuar en consecuencia

### Marco teórico

- Nuestra vida nos trae retos, dificultades y problemas que debemos resolver.
- Aprender a diferenciar que hay distintos niveles y grados de problemas nos puede ayudar a graduar nuestra respuesta emocional: inconvenientes – dificultades -problemas.
- Ante cualquier dificultad podemos:
  - Inhibirnos, hacer como que aquello no existe: estrategia pasiva.
  - Luchar en contra, resistirnos: estrategia agresiva.
  - Encarar la situación con asertividad conectados a la bondad y en la dirección de la paz.
- La persona pacífica no es ni amorfa ni pasiva. Afronta el conflicto y los problemas, sin agredir ni lesionar al resto.
- Es consciente de lo que siente y gestiona adaptativamente sus opciones, dándoles una salida adaptativa. Es asertiva, no juzga, es compasiva y solidaria.
- Trabajar en esta dimensión nos lleva a mejorar el **Clima Emocional**, a **Gestionar Significados** y a promover la **Cultura de la Paz**.

### Descripción de la actividad

Se trabaja en grupos de máximo 5 personas. Durante una semana deben guardar uno o varios periódicos. Cada grupo debe disponer de tres cajas para archivar los recortes de prensa.

Se les da esta nota:

- "Sois grandes periodistas a los que han convocado en una CUMBRE MUNDIAL para tratar los problemas del mundo. Pero se os plantea como reto clasificarlos por orden de importancia en tres grupos: **Problemas** – **Dificultades** – **Inconvenientes**."
- La primera parte de este ejercicio consiste en ponerse de acuerdo acerca de la diferencia que hay entre los tres términos.
- Luego detectar los sucesos más destacados que se han producido en el mundo durante la semana pasada y clasificarlos en uno de los tres conceptos anteriores. A continuación, elegir los tres más importantes de cada grupo para presentarlos como vuestras candidaturas en la CUMBRE MUNDIAL.
- Cada grupo presenta sus candidaturas a los más grandes Problemas – Dificultades – Inconvenientes.
- Se hace una votación a mano alzada y se obtienen las ganadoras y/o los ganadores del premio.
- Reflexión conjunta sobre cómo aplicar estos criterios en nuestra propia vida. El alumnado individualmente escribe en una hoja de reflexión qué problema, qué dificultad y qué inconveniente destacado debe afrontar en su vida personal. También posibles soluciones.
- Se comparte y debate en grupo.



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZARRONAREN PROGRAMA DE PREBENTZIO  
AURREROKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# 13. CUMBRE MUNDIAL DE PROBLEMAS

## Palabras clave

- #autocontrol
- #dificultad
- #equipo
- #gestionemocional
- #inconveniente
- #preocupación
- #problemas

## MATERIALES

- Material básico aula: lápices, colores, folios, pizarra, papel de embalaje para hacer un mural conjunto.



## Reflexiones sobre la actividad

- ¿Qué emociones sentís cuando tenéis un problema?
- ¿Y si pensáis que sólo es un inconveniente qué sentís?
- ¿A qué dificultades tenéis que dar respuesta?
- ¿Qué diferencia hay entre clasificar algo como problema, como dificultad y como inconveniente? ¿Os sentís diferente según valoréis una situación de una forma u otra?
- ¿Cuál es el problema mayor que habéis tenido que resolver hasta este momento?
- ¿Hay algún problema en vuestra vida del que aún no hayáis hallado una solución?
- ¿Alguna vez habéis convertido un inconveniente en un problema?
- ¿Podéis pensar alguna solución para los tres finalistas de la Cumbre Mundial?
- ¿Creéis que entre todas las personas podemos mejorar el mundo?
- ¿Qué emociones creéis que sentiríamos si los tres problemas finalistas de la Cumbre Mundial de Problemas se solucionaran?

## Conclusiones para trabajar

- No es lo mismo un problema que una dificultad o un mero inconveniente.
- Todo problema lleva consigo mismo la solución. Sólo debemos aprender a hacernos las preguntas adecuadas y tener disposición para trabajar en resolverlo.
- Cuando convertimos algo que nos parecía un problema en un inconveniente, estamos reduciendo el nivel de impacto emocional y nos sentimos mejor.
- Reducir tensiones, tóxicos, preocupaciones, ansiedad, irritabilidad, violencia, agresividad, resentimientos, frustraciones ... es practicar la ecología emocional.
- A veces la dimensión de un problema es tal que necesitamos hacer equipo con otras personas para solucionarlo.

## Bibliografía y otros Recursos:

- § Vídeo presentación ficha
- § Vídeo-presentación: El mundo sin quejas
- § Vídeo Equipo hormigas- Equipo cangrejos – Equipo pingüinos
- § Ver Maletín de Recursos Complementarios
- § Bibliografía específica
  - o Ecología Emocional. Jaime Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial.
  - o ¡Cómo está el clima! Mercè Conangla y Jaime Soler. Editorial Parramón



LAGUNTA

ESKOLA JAZAPPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AGIRERIKO PREBENTZAKO ENBENTZAREN  
ETA ESKULI-HARTZE PROGRAMAK ANTE EL ACOSO ESCOLAR

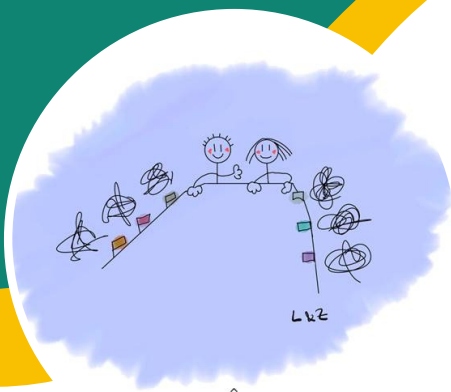
INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"



## 13. Cumbre Mundial de Problemas

Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Energías emocionales / Persona Creativa "CAPA" / Yo con el mundo



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURRERAKO PREBENTIBO ETAKO PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua





## 14. Premios Nóbel de la Paz

### Tercero y Cuarto de Primaria

#### ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Vínculos / Persona Amorosa y Pacífica "CAPA" / Yo con el mundo

#### OBJETIVOS

- Buscar modelos de personas amorosas y pacíficas referentes.
- Analizar su aportación y buscar acciones concretas que podamos aplicar en nuestra vida para cultivar esta característica.
- Conectar al alumnado con la importancia de construir una Cultura de Paz.

#### Marco teórico

- **Es necesario caminar juntos y juntas. Perseverar en la lucha pacífica y alumbrarnos con la esperanza porque somos hermanos y hermanas.** Pérez Esquivel (Premio Nobel de la Paz en 1981) nos llama a no permitir que se nos someta al monocultivo de las mentes. Y es que hay diversidad como personas y como pueblos y esta es nuestra gran riqueza.
- Como dice Adolfo Pérez Esquivel: *La Paz, es una dinámica de vida en las relaciones entre las personas y los pueblos; es un desafío a la conciencia de la humanidad, su camino es trabajoso, cotidiano y esperanzador, donde los pueblos son constructores de su propia vida y de su propia historia. La Paz no se regala, se construye y eso es lo que te falta muchacho, coraje para asumir la responsabilidad histórica con tu pueblo y la humanidad.*
- Cultivar la dimensión pacífica del alumnado viéndola como algo valiente y más necesario que nunca para construir el mundo nuevo y mejor que todas las personas deseamos.
- Ver que ya ha habido y hay muchas personas en este camino sirve para tener referentes de que es posible transitar en el camino de la paz..

#### Descripción de la actividad

- Se busca en Internet el listado de nombres de los diferentes **Premios Nóbel de la Paz** que se han ido dando hasta este momento.
- Se forman tres grupos de trabajo diferentes. Cada grupo investiga el listado y eligen una de las personas premiadas alguno de los años anteriores. Su trabajo consistirá en:
  - Investigar su biografía
  - Destacar tres cualidades destacadas de la persona. Averiguar qué hicieron concretamente para hacerse merecedores de dicho premio.
  - Entre todos responderse a la pregunta de qué habría cambiado en el mundo si esta persona no hubiera existido.
  - Finalmente, cada integrante del grupo elige algún aspecto o característica que quiera trabajar en su propia persona para ampliar su eje de persona PACÍFICA.
  - Se puede hacer un mural con las imágenes y méritos de cada Premio Nobel investigado.
  - Cuando cada grupo ha finalizado su investigación la expone ante el resto del grupo y defiende su premiado Nóbel de la Paz. Se comparan los diversos perfiles y aportaciones realizadas intentando llegar a un consenso acerca de qué persona ha colaborado más a la Cultura de la Paz en el mundo.



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZARRONAREN PROGRAMA DE PREBENTZIO  
AURREKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# 14. PREMIOS NÓBEL DE LA PAZ

## Palabras clave

#acción  
#amor  
#paz  
#PremioNobel  
#referentes

## MATERIALES

- Material básico aula: lápices, rotuladores, cola, colores, folios, pizarra, papel de embalaje.



## Reflexiones sobre la actividad

- ¿Sabéis qué son los premios Nobel? ¿Cuál es su finalidad?
- ¿Creéis que hay personas que no han recibido premios a la paz pero que están haciendo una labor magnífica en este sentido? ¿Podéis aportar algún nombre?
- ¿Creéis que estamos en guerra con nuestro planeta?
- ¿Pensáis que sería posible firmar la paz con la Tierra? ¿Cómo sería un Tratado de Paz así?
- ¿Y con vuestra persona estáis en paz o en guerra?
- ¿Qué tres acciones concretas creéis que podéis hacer para colaborar en hacer avanzar la cultura de la paz?

## Conclusiones para trabajar

- La persona pacífica evita invadir territorios ajenos, no se inmiscuye en la vida de otras personas y mantiene las distancias adecuadas.
- La persona pacífica es capaz de poner límites a las faltas de respeto de otras personas y a la contaminación emocional y trabaja para mantener un buen autocontrol.
- La persona pacífica se centra en mejorar como persona en lugar de exigir a otras que cambien.-
- La persona pacífica elimina cada día sus tóxicos emocionales y utiliza palabras-puente en lugar de palabras-dardo.
- La persona pacífica se pone en paz consigo misma y es capaz de perdonarse sus errores.
- La persona pacífica no evita los conflictos, pero los aborda desde la calma y la paz interior.
- La persona pacífica se pone al servicio de otras personas para mejorar el mundo

## Bibliografía y otros Recursos:

### § Vídeo presentación ficha

#### § Boletines y cápsulas:

- o Cápsula Ecología Emocional: La familia de la paz
- o Cápsulas Ecología Emocional: Dag Hammarskjöld
- o Cápsulas Ecología Emocional: Martin Luther King
- o Cápsulas Ecología Emocional: Nelson Mandela

#### § Ver Maletín Recursos Complementarios

### § Bibliografía específica

- o Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial.
- o Energías y vínculos para crecer. Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramón



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARRENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AGIRERIKO PREBENTZIOA EN INTERVENCIÓN  
ETA ESKULI-HARTZE PROGRAMAK ANTE EL ALDOZO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"



## 14. Premios Nóbel de la Paz

Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Vínculos / Persona Amorosa y Pacífica "CAPA" / Yo con el mundo



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



LAGUNTZA

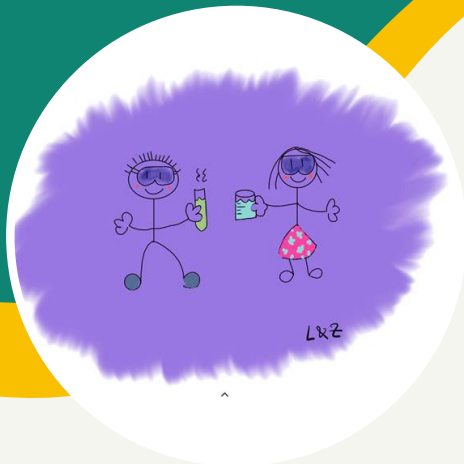
ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURKO SOZIALAREN ETXAN ETXAN  
ETA ESKULI-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua



## 15. La fórmula de la felicidad

### Tercero y Cuarto de Primaria

#### ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Energía emocional / Persona Creativa "CAPA" / Yo con el mundo

#### OBJETIVOS

- Reflexionar acerca del significado de la palabra felicidad.
- Darse cuenta de que el contenido de la misma puede variar en función de las personas pero que hay ingredientes que siempre aparecen.
- Trabajar la competencia emocional de automotivación.

#### Marco teórico

*El mejor gobierno: el de la propia persona.*

*La mejor filosofía: estar en paz con la conciencia.*

*La mejor ocupación: difundir la felicidad.*

*El mejor arte: grabar en la memoria cosas bellas.*

Libro 'Ecología Emocional'. Jaume Soler y Mercè Conangla

- La ecología emocional nos propone el camino del equilibrio y la sostenibilidad emocional. Nos enseña que una gestión adaptativa de nuestro mundo afectivo puede ser esencial en nuestra vida y aumentar nuestra capacidad para construir una **felicidad** auténtica y serena.
- La **búsqueda de la felicidad** es el gran motor de muchas vidas. Queremos ser felices, pero a menudo ignoramos qué nos da felicidad y, con este objetivo tan vago, corremos el riesgo de elegir proyectos que, no sólo no nos conducen a la felicidad, sino que, además, consumen nuestra energía.
- En la constelación de la alegría giran: el amor, la amistad, la esperanza, el gozo, la euforia, la confianza y la **felicidad**. La alegría también da la mano a la gratitud y a la generosidad

#### Descripción de la actividad

- Se hacen tres grupos de trabajo y se les da las siguientes instrucciones.

*Sois tres equipos de científicos y científicas que están compitiendo para hallar la fórmula de la Felicidad y así conseguir el*

**Premio Mundial a los Mejores Científicos y Científicas del Año**

*Tenéis una hora para llegar al consenso acerca de los 10 ingredientes necesarios para conseguirla y también en qué proporción deben estar presentes en su fórmula.*

*Una vez elaborada tenéis otra media hora para escribir la fórmula y diseñar el envase en el que se va a distribuir, la etiqueta y un folleto de instrucciones de uso: Contraindicaciones – Incompatibilidades – Dosis – Preparación- Precio... etc.*

- Para finalizar, cada equipo presenta su trabajo al resto y responde a las preguntas que quieran hacerles.
- Una vez presentados los tres trabajos puede decidirse elaborar una fórmula final que contenga lo mejor de cada uno de ellos y ellas.



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZARRONAREN AURERKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# 15. LA FÓRMULA DE LA FELICIDAD

## Palabras clave

#alegría  
#automotivación  
#felicidad  
#precio  
#relaciones  
#valor  
#vínculos

## MATERIALES

- Material básico aula: lápices, colores, pinturas, rotuladores, folios, pizarra, cartulina...etc.



## Reflexiones sobre la actividad

- ¿Cuántas cosas que se pueden comprar han aparecido en la fórmula de la felicidad?
- ¿Cuántos ingredientes no dependen del dinero?
- ¿Cuál ha sido el ingrediente más valorado por los tres equipos?
- ¿Creéis que conseguir estos ingredientes depende principalmente de la propia persona?
- ¿Por qué pensáis que entonces hay personas que se sienten tan infelices?
- Del cero al diez ¿Cuál sería vuestro nivel actual de felicidad?
- ¿Qué os parece que podéis hacer concretamente en vuestra vida para aumentar vuestro nivel de felicidad?

## Conclusiones para trabajar

- Cada persona tiene su manera propia de ser feliz.
- Para unas personas la felicidad va unida a la salud, al cierto nivel de bienestar material, a la realización profesional; para otras va ligada a la paz interior, a la serenidad, a la conexión con la naturaleza, a mantener relaciones de calidad; para otras pide libertad, cultura, y mucho amor...
- ¿Cuál es vuestra propia fórmula? ¿Habéis encontrado vuestros diez ingredientes?
- No es lo mismo felicidad que alegría.
- La alegría es como una luz que se enciende y apaga más rápido y que depende más de lo inmediato que nos ocurre, mientras que la felicidad es un sentimiento más permanente que no depende tanto de lo que sucede sino de cómo lo vivimos.

## Bibliografía y otros Recursos:

### § Vídeo presentación ficha

### § Boletines y cápsulas:

- o Cápsula Ecología Emocional: La familia de la felicidad
- o Cápsulas Ecología Emocional: La familia de la armonía
- o Cápsulas Ecología Emocional: Valores pensados o valores vividos

### § Ver Maletín Recursos Complementarios

### § Bibliografía específica

- o Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial.
- o Energías y relaciones para crecer. Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramón



# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"



## 15. La fórmula de la felicidad

Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Energía emocional / Persona Creativa "CAPA" / Yo con el mundo



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURKO SOZIALBETTERIA E INTERBENTSION  
ETA ESKUL-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCISO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# MALETÍN DE RECURSOS DE ECOLOGÍA EMOCIONAL

## Tercero y Cuarto de Primaria

Programa Laguntza "Mejora para la Convivencia"  
Departamento de Educación del Gobierno de Navarra

**Maletín elaborado por:**

Fundació Ambient Ecología Emocional  
Institut Ecologia Emocional  
Calle Rocafort, 242 bis, 3er piso  
08029 Barcelona  
[www.fundacioecologiaemocional.org](http://www.fundacioecologiaemocional.org)

**Dirección Institut EE y  
creación contenidos:**

Maria Mercè Conangla Marin

**Diseño Ilustraciones:**

L&Z. Laia Soler y Zulma Martínez



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACOSO ESCOLAR



INSTITUT  
D'ECOLOGIA  
EMOCIONAL

# MALETÍN DE RECURSOS DE ECOLOGÍA EMOCIONAL

## Tercero y Cuarto de Primaria

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)

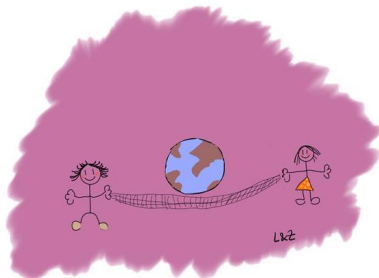
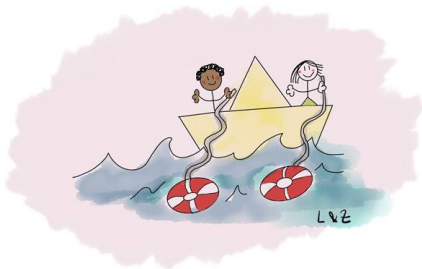




# MALETÍN DE RECURSOS DE ECOLOGÍA EMOCIONAL

"El arte de acompañar desde el Corazón"

Quinto y Sexto de Primaria



# CÓDIGO DE LEYENDAS PARA LAS FICHAS DE ACTIVIDAD

## METÁFORA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL: TABURETE DE TRES PATAS



### RELACIONES CONMIGO



### RELACIONES CON OTRAS PERSONAS



### RELACIONES CON EL MUNDO/ECOSISTEMA



Cada actividad incluye una Ficha de Aprendizaje para el alumnado titulada "**Cuaderno: Ecologistas emocionales en Acción**". Se elabora una vez realizada la actividad. Enfocada, además, como un instrumento de evaluación para el profesorado.

En el "**Emociómetro**": Marcar con una X la cara correspondiente según la vivencia.

## Quinto y Sexto de Primaria

### Qué trabajamos en cada área...

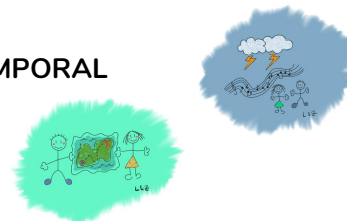
#### RELACIONES CONMIGO



FICHAS DE ACTIVIDAD:

- Actividades vinculadas con el conocimiento interior.
- Conciencia emocional y vocabulario emocional.
- Elaboración de su propio mapa emocional.
- Actividades vinculadas a la regulación emocional.
- El objetivo final es conseguir un buen nivel de autoconfianza, autonomía y, por consiguiente, una autoestima equilibrada.

1. LLUVIA EN EL CORAZÓN
2. CANCIONES PARA CAPEAR EL TEMPORAL
3. CREAR Y DESTRUIR
4. NUESTRO TESORO INTERIOR
5. EL PARAGUAS EMOCIONAL



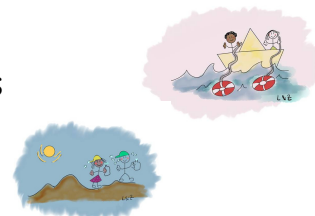
#### RELACIONES CON OTRAS PERSONAS



FICHAS DE ACTIVIDAD:

- Actividades vinculadas a tomar conciencia de las personas que me rodean.
- Promoción de la gratitud, la generosidad.
- Fomentaremos la escucha atenta y la empatía.
- Se trabajará la comunicación verbal y no verbal.
- Se trabajarán estrategias asertivas.
- Prevención y solución de conflictos.

6. EXCURSIÓN AL DESIERTO
7. KIT ANTIINCLEMENCIAS EMOCIONALES
8. EQUIPO DE SALVAMENTO
9. ¿QUÉ HAY DE NUEVO EN TU VIDA?
10. CONSTRUYAMOS PUENTES



#### RELACIONES CON EL MUNDO/ECOSISTEMA



FICHAS DE ACTIVIDAD:

- Actividades para tomar conciencia del mundo en el que viven.
- La sensibilidad hacia todo lo vivo.
- El valor de la diversidad.
- El paralelismo de la naturaleza y su mundo emocional.
- La bondad y la cultura de la paz.
- Orientación a crear y cuidar.

11. ANIMALES EN BUSCA DE CASA
12. UNA MERIENDA SOLIDARIA
13. DEMASIADAS JAULAS, DEMASIADOS MUROS
14. SALVANDO LA DIVERSIDAD
15. CAMPAÑA DE SENSIBILIZACIÓN



# MALETÍN DE RECURSOS DE ECOLOGÍA EMOCIONAL



## 1. Lluvia en el corazón

### Quinto y Sexto de Primaria

#### ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Clima emocional / Persona Pacífica "CAPA" / Yo

### OBJETIVOS

- Trabajar la emoción de la tristeza, normalizarla y aprender a gestionarla adaptativamente.
- Aprender a acoger la tristeza de la propia persona y de otras personas de forma respetuosa.
- Tratar sobre distintas pérdidas que podemos sufrir y cómo afrontarlas.

### Marco teórico

La Constelación Emocional Oscura, tiene la forma de un gran triángulo y está compuesta por tres grandes Galaxias: Miedo – Ira – Tristeza. Cada una de ellas tiene un planeta principal que recibe el mismo nombre, y muchos cuerpos celestes que orbitan a su alrededor. Contienen las llamadas emociones desequilibrantes o negativas (ausencia de bienestar) porque nos llevan al territorio del sufrimiento. (La fuerza de la gravitación emocional. Conangla-Bisquerra-Soler. Ediciones B)

- **TRISTEZA:** Emoción básica que se experimenta ante la pérdida y que nos desactiva del flujo de la actividad de la vida. Nos permite una pausa que nos permite fijar nuestra atención en lo que hemos perdido, reparar la energía gastada durante el proceso de duelo y darnos tiempo para hacer los reajustes psicológicos necesarios antes de iniciar nuevas empresas o continuar nuestro camino.
- La tristeza nos habita desde que nacemos. De hecho, es uno de los habitantes habituales de nuestra Casa Emocional interior. Debemos atender sus mensajes puesto que de no hacerlo así enfermaremos. Tristeza necesita respeto a los "tempos" de cada persona y ser expresada.
- Una pista clave para gestionar Tristeza, atenderla y elaborar las PÉRDIDAS haciendo los duelos correspondientes.

### Descripción de la actividad

- El alumnado busca en Internet pinturas de diferentes artistas que reflejen la tristeza: llanto, desesperación, pena o duelo.
- Individualmente el alumnado debe llevar a clase copias en papel de las pinturas que más le han impresionado. De cada una de ellas debe saber el título, la autoría y saber alguna curiosidad sobre la misma.
- El día de la sesión se cuelgan en las paredes del aula las copias de pinturas aportadas. El alumnado habrá escrito en dos tarjetas separadamente, el nombre del pintor/a y el título de la pintura. Se dejan todos los títulos de las obras en una caja y los nombres de las personas que las han pintado en otra.
- Cada niña/niño saca una cartulina con el nombre de un cuadro y lo coloca en aquella pintura que crea que corresponda. Se hará lo mismo con el nombre de las personas que han dibujado los cuadros.
- Quien ha llevado la imagen puede dar pistas al resto del grupo para que acierten.
- Al finalizar, se rectifica si es preciso título y autor/a de las obras aportadas y al mismo tiempo cuenta algo al resto sobre la obra y lo que expresa la persona.
- Por último, se realiza una votación sobre la obra que consideran que de, entre todas, mejor expresa la tristeza.

A partir de aquí se reunirán en grupos y voluntariamente explicarán a su grupo una situación triste vivida. También les dirá qué hizo para superar este momento difícil.

Cuando se reúna todo el grupo se hará un listado de todo lo que cada persona puede hacer para acoger y superar la tristeza.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# 1. LLUVIA EN EL CORAZÓN



## Palabras clave

#consuelo  
#desesperación  
#duelo  
#llanto  
#pena  
#pérdidas  
#tristeza

## MATERIALES

- Material básico aula: lápices, rotuladores, colores, folios, pizarra, cola, papel de embalaje para hacer un mural conjunto.

## ReFlexiones sobre la actividad

- ¿Cómo definirías la tristeza?
- ¿Si la tristeza fuera un fenómeno atmosférico cuál sería?
- ¿La tristeza siempre va con llanto?
- ¿Por qué a veces lloramos y otras no?
- ¿Cuando lloramos nos sentimos mejor o peor?
- ¿Hay algún paraguas que nos pueda proteger de una tempestad emocional?
- ¿Cuál ha sido el momento más triste que habéis vivido?
- ¿Qué hacéis cuando estáis triste para sentirnos mejor?
- ¿Qué mensaje nos lleva la tristeza?
- ¿Qué podemos hacer para consolar a alguien que se siente triste?

## Conclusiones para trabajar

- La tristeza es una emoción básica, normal y necesaria.
- Nos informa de que ha habido alguna pérdida en nuestra vida. Algo que deseábamos no ha ocurrido, alguien nos ha decepcionado, una persona se ha ido o ha muerto alguien que amábamos.
- La tristeza nos deja sin energía. Durante un tiempo nos sentimos sin ánimos de hacer cosas. Puede ser un breve tiempo o muchos días. Todo depende del valor de lo que sintamos haber perdido y de nuestros recursos personales.
- La tristeza es normal. Debemos permitirnos sentirla y es importante no prohibir que otras personas la sientan. Evitar decir: “¡No estés triste!”. No ayuda al que lo está. Es mejor decirle: “¿Hay algo que pueda hacer para que te sientas mejor?” y estar a su lado.
- Si la aceptamos, sin reprimirla, y nos recordamos que ante cualquier pérdida debemos darnos tiempo para hacer el “duelo” correspondiente, un buen día veremos que el “tiempo” ha despejado y ha salido el sol.

## Bibliografía y otros Recursos:

§ [Vídeo presentación ficha](#)

§ Música:Relajación alfa con lluvia y piano

§ Boletines y cápsulas:

- Cápsula Ecología Emocional: La familia de la tristeza
- Cápsula Ecología Emocional: Navegando por el dolor y el sufrimiento

§ Bibliografía y otros recursos:

- Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial
- ¡Cómo está el clima! Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramón
- Cosquillas para el corazón. (Cuando las nubes lloran). Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramón

§ Ver Maletín Recursos Complementarios

# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"

## 1. Lluvia en el corazón

Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Clima emocional / Persona Pacífica "CAPA" / Yo



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



LAGUNTZA

ESKOLA-JAZARRENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMARA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# MALETÍN DE RECURSOS DE ECOLOGÍA EMOCIONAL



## 2. Canciones para capear el temporal

Quinto y Sexto de Primaria

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:  
Energías / Persona Autónoma "CAPA" / Yo

### OBJETIVOS

- Trabajar la automotivación y la conexión a emociones que nos proporcionan energía positiva.
- ¡Aprender a poner "Al mal tiempo buena cara" tal y como aconseja el refrán.
- Utilizar la música como estrategia para mejorar el estado de ánimo.

### Marco teórico

- La alegría es una fuente de energía positiva que nos ayuda a vivir con menor sentimiento de carga y con más gozo. Esta emoción surge cuando avanzamos hacia los objetivos que deseamos o cuando hemos conseguido algo largamente deseado y trabajado.
- Podemos sentirnos alegres por el hecho de vivir, por estar al lado de las personas que amamos, al contemplar un paisaje o algo especialmente bello, al escuchar música, cuando sentimos que nos aman, cuando creamos una obra y cuando nos hemos esforzado y tenido éxito.
- El territorio de la alegría está repleto de colores, de música, de risas, de juegos. Es amplio, variado, ofrece muchas posibilidades diferentes para las personas dispuestas a dejarse sorprender. Facilita la exploración. Quien tiene una experiencia agradable haciendo alguna cosa, desea repetirlo.
- La música nos ofrece la posibilidad de incrementar el nivel de energía disponible. Si lo combinamos con el movimiento corporal y determinado ritmo, podemos incrementar nuestros sentimientos positivos y conectarnos con la alegría de vivir.

### Descripción de la actividad

- Se comparte con el grupo que cada alumna y alumno elija una **canción o una música que le ayude a sentirse mejor y a remontar su estado de ánimo** cuando siente desánimo, tristeza o las cosas no van tan bien como desearía. Debe traerla en un formato que permita su audición o un link con youtube o similar.
- Se sientan en círculo. Individualmente se van levantando y presentan su elección y explican por qué la música elegida le va bien para levantar el ánimo. A continuación, se escucha la pieza y el grupo valora si ha mejorado su nivel de energía.
- Al final de la sesión pueden gravarse todas las canciones juntas con el título de "Canciones para capear el temporal" y distribuirse a todo el alumnado. Sugerimos que dibujen la carátula de su selección musical.
- También puede ser interesante realizar un análisis de los mensajes contenidos en las letras – si las hay -. En este caso vale la pena hacer una fotocopia para cada persona de la clase..
- Es interesante también considerar la posibilidad de realizar movimientos guiados o libres (danza) que acompañen la audición de las canciones.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURRERIKO PREBENTZUREN INTERBENTZIOEN  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMAREN ANTE EL ACOGEO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

## 2. CANCIONES PARA CAPEAR EL TEMPORAL



### Palabras clave

#alegría #ánimo  
#autocontrol  
#automotivación  
#desánimo  
#energía  
#entusiasmo  
#música

### MATERIALES

- Material básico aula: equipo de música, equipo básico de informática.
- Fotocopias de las letras de las canciones.
- Cartulinas y material de pintura para hacer las carátulas de los CD.

### Reflexiones sobre la actividad

- ¿Por qué la música influye en nuestro estado de ánimo? ¿Podéis investigar en Internet por qué es así?
- ¿Qué distintas emociones os pueden evocar una música?
- ¿Utilizáis a menudo la música para regular vuestro estado de ánimo?
- ¿Os ha costado hallar una música para motivaros?
- ¿Os habéis orientado más a hallar la melodía o también os habéis fijado en la letra – en el caso que hayáis elegido una canción-?
- ¿Qué os han parecido las músicas elegidas por el resto de la clase?
- ¿Cómo os habéis sentido antes, durante y después de finalizar la audición de todas las melodías?

### Conclusiones para trabajar

-A veces, sin motivo aparente, podemos sentirnos sin vitalidad, como si el día se nublara de repente y se acercaran nubes negras que anunciaran temporal. Entonces es posible que nuestro ánimo decaiga.  
-El desánimo puede mezclarse con la tristeza. Es normal que a veces nos sintamos así, pero es importante aprender a gestionar nuestro desánimo de tal forma que no lo inunde todo con sus tonos grises y apagados.  
-Hay un refrán que nos dice que “quién canta sus males espanta”. Es importante recordar que la música, y concretamente el acto mismo de cantar, puede ayudarnos a reconectarnos con la energía positiva que existe en nuestro interior.  
-Autocontrol y automotivación de la mano, pueden ayudarnos a mejorar el clima emocional. Las sonrisas y la risa también nos van a ayudar.

### Bibliografía y otros Recursos:

§ Vídeo presentación ficha

§ Vídeo Música y emociones: [https://www.youtube.com/watch?v=ls1wK9g\\_nzg](https://www.youtube.com/watch?v=ls1wK9g_nzg)

§ Vídeo música: Contagio emocional. Baile en una estación. Mary Poppins

§ Vídeo Lección de piano. Hermanos Marx. <https://www.youtube.com/watch?v=pbUrsot6oeY>

§ Boletines y cápsulas:

- Cápsula Ecología Emocional: Si la vida fuese melodía

§ Bibliografía y otros recursos

- Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial
- Energías y relaciones para crecer. Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramón
- Cosquillas para el corazón. (Sonrisas contagiosas). Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramón

§ Ver maletín de recursos complementarios



**LAGUNTZA**  
ESKOLA JASOTZEENAREN PROGRAMAREN PREBENTZIOA  
AURKODU PREBENTZIOA E INTERBENTZIOA  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

**INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL**

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



**Gobierno de Navarra**  
**Nafarroako Gobernua**



# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"



## 2. Canciones para capear el temporal

Nombre:

temporal

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:  
Energías / Persona Creativa "CAPA" / Yo



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE

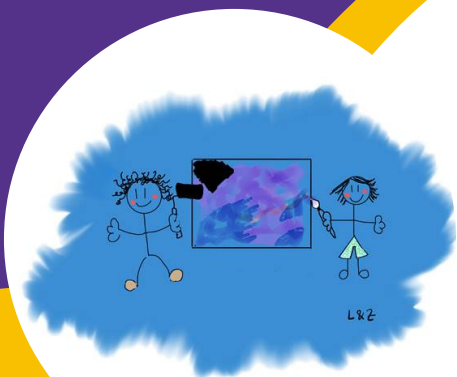


LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



# MALETÍN DE RECURSOS DE ECOLOGÍA EMOCIONAL



## 3. Crear y destruir

### Quinto y Sexto de Primaria

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:  
Energías / Persona Creativa "CAPA" / Yo

#### OBJETIVOS

- Reflexionar conjuntamente sobre los valores vinculados a la creación y a la destrucción.
- Animar al alumnado a incrementar la creatividad en su vida siempre vinculada a la sensibilidad y al amor.

#### Marco teórico

- *Nuestras emociones nos pueden mover hacia la creatividad o hacia la destructividad.* La evolución nos ha dotado de un lenguaje valioso que es preciso conocer e interpretar para corregir nuestro rumbo hacia mejores formas de vivir nuestra humanidad.
- *El bienestar emocional y la salud mental se consiguen canalizando nuestra creatividad para mejorar nuestra realidad interior y exterior.*
- **ARTE:** Requiere voluntad. No se crea sin la voluntad de crear. Crear nos permite transformar una idea en una realidad. La idea por sí misma no cambia nada si no la convertimos en acción. No nacemos sabiendo el arte de gestionar nuestras emociones. Como cualquier arte es preciso dedicarle mucho amor, tiempo, dedicación, esfuerzo, creatividad, tolerancia a la frustración, constancia, voluntad, atención, presencia y sensibilidad.
- Destruir es muy fácil y rápido mientras que crear requiere incorporar nuevos elementos: ideas, tiempo, esfuerzo, comunicación, creatividad, imaginación... y es más lento, aunque mucho más gratificante.

#### Descripción de la actividad

- Este ejercicio puede grabarse en vídeo para visualizarse en la etapa de reflexión.
- Se prepara una larga mesa con materiales muy diversos: revistas, periódicos, conos de cartón reciclados de materiales caseros como rollos de WC o de cocina, ramitas de árboles, globos hinchados con aire, pintura de agua fácil de limpiar.
- Se protege todo lo que sea delicado en el aula.
- Se indica al alumnado que tan pronto suene una música (deberá ser una música con un tempo obsesivo, tambores, o ruidosa) pueden destruir, chillar, romper o pisar todo lo que quieran recreándose en ello. Cuando pare la música quedarán totalmente en silencio y sin movimiento.
- Al acabar se les hace sentar. Se les hace respirar lentamente y en total silencio se les dice que miren a su alrededor. ¿Cómo está el espacio? ¿Les gusta cómo ha quedado?
- Se pone una música agradable y de tiempo más lento y se les dice que con los materiales de toda aquella destrucción tienen que crear algo dejándose llevar por su inspiración. Puede ser individualmente o en grupo (pero en silencio).
- Una escultura, algo creativo, algo más bello o útil. Tiene que haberse preparado una mesa con cola, cinta de unir, grapadora, agua y esponjas. Se les deja trabajar durante media hora.
- Al finalizar, en una etiqueta grande cada persona o cada grupo pone un nombre a su obra de arte.
- Conjuntamente, todo el alumnado limpia el aula y se colocan las obras como si fuera una exposición.
- Se reflexiona conjuntamente sobre cómo se han sentido **destruyendo y creando.**



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURRERIKO PREBENTZIOZ EL INTERVENCIÓN  
ETA ESKULI-HARTZE PROGRAMAREN ANTE EL AKZIOZ ESKOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# 3. CREAR Y DESTRUIR



## Palabras clave

#amor  
#arte  
#belleza  
#creatividad  
#destruccion  
#equilibrio  
#sensibilidad

## MATERIALES

- Material básico aula: lápices, colores, folios, pinturas, cola, grapadora, cintas.
- Revistas, periódicos, conos de cartón reciclados de materiales caseros como rollos de WC o de cocina, ramitas de árboles, globos hinchados con aire, pintura de agua fácil de limpiar.

## ReFlexiones sobre la actividad

- ¿Qué ha sido más rápido, crear algo o destruirlo?
- ¿Qué ha sido más fácil?
- ¿Cómo te has sentido en la primera parte del ejercicio?
- ¿Y después de la segunda parte?
- ¿De algo destruido puede salir algo nuevo y mejor?
- ¿Qué se ha tenido que hacer para conseguirlo? ¿Qué cualidades de tu persona han tenido que invertir?

## Conclusiones para trabajar

- Crear y destruir. A veces hay que destruir algo que está mal para poder crear algo mejor. Pero la destrucción por la destrucción es una estrategia muy peligrosa.
- Cuando se destruye en grupo hay un contagio emocional que puede incrementar la destructividad.
- Destruir es fácil, rápido, no se necesita plan alguno e, incluso, puede ser divertido.
- Crear es más lento, necesita un plan, una dirección, un sentido. Requiere trabajo, esfuerzo, activar nuestra imaginación, sensibilidad.
- Nuestro mundo necesita personas que, de lo destruido, feo y aparentemente inservible, sean capaces de convertirlo en algo mejor, que sirva, que haga sentir mejor a los demás. La creatividad amorosa es la mejor muestra de humanidad.

## Bibliografía y otros Recursos:

§ Vídeo presentación ficha

§ Vídeo Our story in 2 minuts. [https://www.youtube.com/results?search\\_query=our+story+in+2+minutes](https://www.youtube.com/results?search_query=our+story+in+2+minutes)

§ Música: Macaco. Mama Tierra. [https://www.youtube.com/results?search\\_query=macaco+madre+tierra](https://www.youtube.com/results?search_query=macaco+madre+tierra)

§ Boletines y cápsulas:

- Cápsula de Ecología Emocional. ¿Crear o destruir?
- Newsletter: Creatividad o destructividad

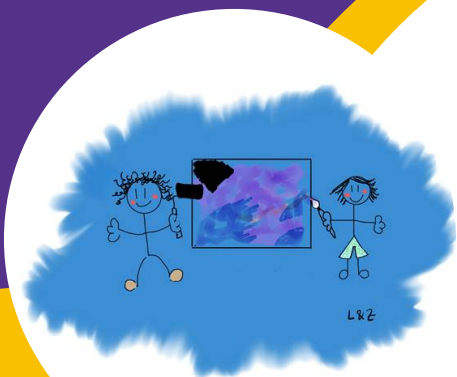
§ Bibliografía y otros recursos\_

- Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial
- Exploradores emocionales. Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramón

§ Ver maletín de recursos complementarios.

# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"

## 3. Crear y destruir



Nombre:  
Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:  
Energías / Persona Creativa "CAPA" / Yo



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE

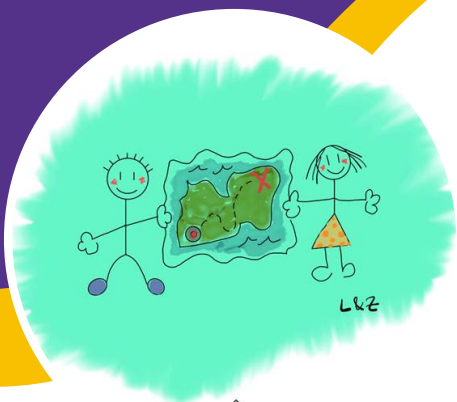


LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



# MALETÍN DE RECURSOS DE ECOLOGÍA EMOCIONAL



## 4. Nuestro tesoro interior

### Quinto y Sexto de Primaria

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:  
Energías / Persona Creativa "CAPA" / Yo

### OBJETIVOS

- Trabajar el autoconocimiento, la autoestima y la autoconfianza.
- Ayudar al alumnado a buscar lo mejor de su interior, sus cualidades, capacidades, puntos fuertes, habilidades, valores.
- Prestar atención a nuestra casa interior para darnos cuenta de que cuando en el mundo de afuera todo se mueve o va mal, podemos hallar en ella la paz y el equilibrio.

### Marco teórico

- Sentir autoconfianza es lo contrario a sentir miedo. La confianza es una elección que implica esfuerzo y voluntad. Es, por tanto, una cuestión de fe, un salto al vacío, la "creencia en la posibilidad de predecir el comportamiento propio (autoconfianza) o el de otras personas, que provoca un sentimiento positivo y anticipa el futuro sin amenazas".
- La confianza nos hace nacer un sentimiento de seguridad que nos permite asumir riesgos.
- Marie Curie decía: "La vida no es fácil, para ninguna persona. Pero... ¡Qué importa! Hay que perseverar y, sobre todo, tener confianza en nuestra persona. Hay que sentirse con capacidad para realizar alguna cosa y que esa cosa hay que alcanzarla, cueste lo que cueste".
- La cuestión es que para sentirse con capacidad para realizar alguna cosa es preciso conocer qué cosa es ésta. De ahí la importancia del autoconocimiento. Nuestro bienestar emocional es el resultado de la coherencia con nuestro interior y, es precisamente esta congruencia interna, la que nos da confianza para enfrentar los problemas y retos que la vida nos depara. (La fuerza de la gravitación emocional. Conangla - Bisquerra -Soler. Ediciones B)

### Descripción de la actividad

*Hace muchos años, en los vastos dominios del espacio nació un planeta. Su nombre era Algún Lugar y tenía muchos problemas. Sufría terremotos y huracanes. Volcanes en erupción iban modificando su geografía. Algún lugar, de tanto cambiar, ya no sabía quién era y esto le ponía triste. Tenía problemas con los meteoritos que se estrellaban contra él destruyendo sus rasgos y problemas con las tres lunas que al girar a su alrededor influían en sus mareas, causando grandes inundaciones, maremotos y remolinos gigantes.*

*Su supervivencia era una lucha interminable. ¿Qué podía hacer Algún Lugar? En su desesperación se volvió hacia su interior y se miró a sí mismo como nunca lo había hecho hasta entonces.*

*Vio partes familiares como pozos, arroyos y ríos subterráneos y cuevas; y partes desconocidas como capas de carbón negro, depósitos de petróleo y filones de oro, de plata y gemas brillantes. Y, debajo de todo esto, un área estable y pesada que ni siquiera la tormenta más violenta podría mover, empujar o deformar. Era un poderoso imán lleno de energía. Algún Lugar nunca había conocido esta parte de sí mismo.*

- *¿Quién eres tú? – le preguntó.*  
- *Yo soy tu núcleo. No tenía voz hasta que me encontraste.*  
- *¿Y para qué sirves? – preguntó Algún Lugar.*  
- *No estás sólo. Yo soy tu fuerza y tu centro y te mantengo estable en tu sistema solar. Ahora que nos conocemos podemos mejorar juntos nuestro planeta. Así, Algún Lugar encontró la alegría y aprendió a valorar los tesoros de su planeta.*

- Después de leer el cuento, se inicia un debate con el alumnado. Se pueden lanzar las preguntas de "Reflexiones sobre la situación".
- A continuación, individualmente dibujan su propio planeta y los tesoros que se esconden en él.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURKORRI PREBENTZIBAZA E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCIDENTE ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# 4. NUESTRO TESORO INTERIOR



## Palabras clave

- #alegría
- #autoconocimiento
- #autoestima
- #atención
- #autoconfianza
- #paz
- #problemas
- #tristeza

## MATERIALES

- Material básico aula: lápices, colores, folios.
- Hojas DIN-A3, cola, celo, grapadora.

## Reflexiones sobre la actividad

- ¿Por qué Algún Lugar estaba triste?
- ¿Cuáles eran sus problemas más importantes?
- ¿Qué ocurrió cuando en lugar de mirar sólo afuera Algún Lugar miró a su interior?
- ¿Qué riquezas descubrió?
- ¿Y en vuestro interior, qué tesoros podéis descubrir?
- ¿Cómo os sentís cuando confiáis en vuestra propia persona?

## Conclusiones para trabajar

-Tenemos dos opciones de vida: vivir centrándonos en todo lo malo que nos ocurre o buscar respuestas para solucionarlo en nuestro interior. Si optamos por la primera nos sentiremos a menudo como Algún Lugar, peleando siempre para sobrevivir y sin controlar lo que nos sucede; en cambio, si buscamos los tesoros de nuestro interior, sentiremos que llevamos las riendas de nuestra vida.

-En nuestro interior hay todo un mundo por descubrir, lleno de cualidades, energía y capacidades. Cuando nos conocemos nos sentimos con más confianza y valentía cuando llegan las dificultades.

## Bibliografía y otros Recursos:

§ Vídeo presentación ficha

§ Vídeo Cadena de favores. El reino de las posibilidades.

§ Boletines y cápsulas:

- Cápsula Ecología Emocional. Gestión de las posibilidadesA

§ Bibliografía específica:

- Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial
- Exploradores emocionales. Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramón
- La fuerza de la gravitación emocional. M. Conangla – R. Bisquerra – J. Soler. Ediciones B

§ Ver Maletín de Recursos Complementarios



LAGUNTZA

ESKOLA JAZZOPRENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

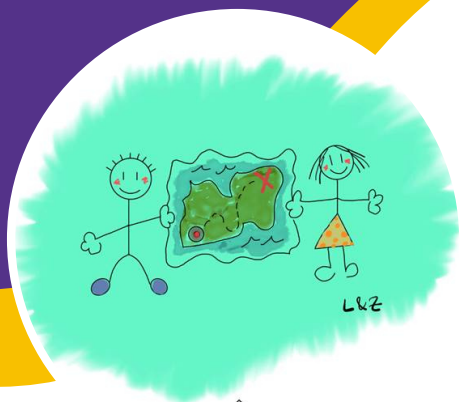
INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernu

# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"



## 4. Nuestro tesoro interior

Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:  
Energías / Persona Creativa "CAPA" / Yo



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



LAGUNTZA

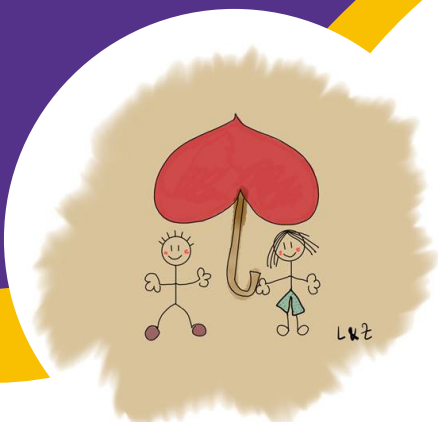
ESKOLA-JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMARA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua



## 5. El paraguas emocional

Quinto y Sexto de Primaria

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Clima emocional / Persona Pacífica "CAPA" / Yo

### OBJETIVOS

- Reflexionar sobre la importancia de aprender a autoprotegerse de la lluvia ácida y de todo tipo de contaminantes del clima emocional.
- Conservar e incrementar el nivel de equilibrio, salud y armonía.
- Entender que la AUTOESTIMA bien construida y fundamentada puede ser un paraguas fuerte que evite que nos hagan daño los juicios, insultos, descalificaciones y menosprecios de otras personas.

### Marco teórico

- Agujeros en la "capa de ozono afectiva": Pérdida de protección emocional debido a que en una zona de nuestro espacio psicoecoafectivo hay un área desprotegida que hace que determinados estímulos sean recibidos sin el filtro mínimo necesario.
- Sin una buena autoestima no somos capaces de gestionar un comentario ofensivo, un juicio de valor, una crítica negativa, y notamos sus efectos dolorosos. La primera señal de alarma puede ser una exagerada susceptibilidad ante determinados comentarios o acontecimientos.
- La **autoestima** es la capa protectora que nos protege, da confianza y permite discriminar qué críticas hay que considerar y cuáles permitir que nos resbalen. No nacemos con ella, se crea a partir de un buen conocimiento de nuestro interior y una gestión adecuada de nuestras cualidades y recursos personales.

### Descripción de la actividad

- **Actividad que puede realizarse en grupo.**
- El alumnado trae de su casa un paraguas viejo que hayan dejado de utilizar.
- El equipo docente explica que el paraguas simboliza metafóricamente la autoestima de cada persona. La primera parte consiste en dar un nombre a cada una de las ocho varillas que lo componen. El nombre hace referencia a una cualidad o valor que es preciso cultivar para conseguir una buena **AUTOESTIMA**. Por ejemplo: confianza, respeto, autoconocimiento, valentía, asertividad, simpatía, alegría, optimismo, Es muy importante que lo que anoten haga referencia a alguna cualidad que se reconozca.
- En caso de dificultad, se puede haber preparado una cajita con tarjetas de colores donde estén anotadas diferentes cualidades y habilidades. Una vez detectadas, con un hilo de pescar se cuelga el nombre en el extremo de las mismas.
- Hecha esta parte, se colgarán en la varilla auxiliar que parte del centro del paraguas otros cartelitos más finos en los que se escriban acciones que pueden hacer para reforzar la varilla en concreto. Ejemplo para la confianza: "Decirme a menudo que si sale mal no pasa nada y volveré a empezar", "Atreverme a hacer cosas nuevas", etc.
- Una vez trabajada toda esta parte, el alumnado decora su paraguas emocional con pintura para tela, aplicando algo encima, haciendo algo bello y creativo.
- Al final presentan individualmente su paraguas al resto del grupo y se exponen los paraguas.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREROKI PREBENTIBAZA E INTERBENTSION  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCIDENTE ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua



# 5. EL PARAGUAS EMOCIONAL



## Palabras clave

#autocontrol  
#autoestima  
#autoprotección  
#equilibrio  
#lluviaácida

## MATERIALES

- Material básico aula: Tijeras, lápices, colores, folios, pintura de tela, cola, celo, grapadoras, etiquetas adhesivas.
- Un paraguas.
- Hilo de pescar.

## ReFlexiones sobre la actividad

- ¿Cómo os habéis sentido realizando esta actividad? ¿Hacemos un listado de emociones?
- ¿Qué es lo que os ha sido más difícil? ¿Por qué?
- ¿Qué parte es la que os ha sido más fácil?
- ¿Os ha ayudado alguna persona de la clase a daros cuenta de alguna de vuestras cualidades?
- ¿Qué os parecería realizar todo el grupo la misma actividad creando un paraguas emocional de protección para colgar en algún punto del aula donde uno se pueda cobijar cuando se sienta duchado por la lluvia ácida de otra persona?

## Conclusiones para trabajar

- La autoestima surge como resultado de sentir que somos personas valiosas, dignas de amor y respeto. Para cultivar una buena autoestima lo primero es darnos cuenta de que tenemos cualidades, habilidades y potenciales en nuestro interior.
- Sólo valoramos lo que conocemos. La ignorancia de nuestro interior nos hace sentir inseguridad cuando estamos con personas que miran las cosas de forma diferente o nos juzgan.
- La autoestima no se encuentra de repente, se debe y puede trabajar a diario realizando acciones para mejorar como personas.
- Aunque alguien se ría de nuestra persona o quiera menospreciarnos, no conseguiremos hacernos sentir mal si disponemos de un buen paraguas emocional de autoestima.
- A lo largo de la vida podemos encontrar personas tan tóxicas que incluso el paraguas emocional más fuerte puede ser agujereado. En estos casos lo que debemos hacer es separarnos de ellas y relacionarnos con personas más respetuosas y sanas. ¡Es importante cuidar e ir mejorando nuestro bello paraguas emocional y no permitir que nadie lo duche con sus basuras!

## Bibliografía y otros Recursos:

§ Vídeo presentación ficha

§ ·Artículo Ecología Emocional: Crecer hacia la responsabilidad de ser persona

§ Boletines y cápsulas:

- Diccionario Emocional: Autoestima
- Cápsula Ecología Emocional: El amor como camino
- Cápsula Ecología Emocional: Principio de Autonomía

§ Bibliografía específica:

- Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial
- Exploradores emocionales. Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramón

§ Ver Maletín de Recursos Complementarios



LAGUNTZA

ESKOLA JASOTZEENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

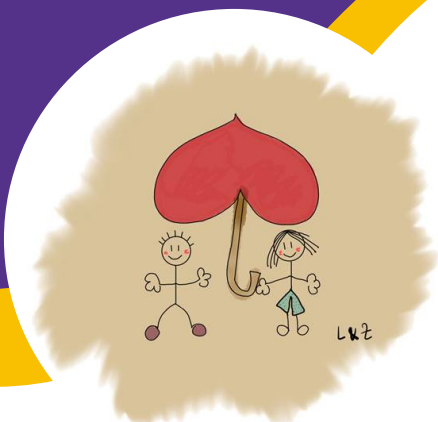
Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"

## 5. El paraguas emocional



Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Clima emocional / Persona Pacífica "CAPA" / Yo



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO





## 6. Excursión al desierto

Quinto y Sexto de Primaria

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Vínculos / Persona Amorosa "CAPA" / Yo con otras personas

### OBJETIVOS

- Hacer un paralelismo entre lo que es necesario y lo que es superfluo cuando nos encontramos en un momento de especial dificultad o crisis.
- Trabajar en equipo la toma de decisiones para el bien común.
- Entrenar estrategias de empatía y escucha.

### Marco teórico

- Viajamos en el camino de la vida. A lo largo de nuestra ruta nos encontramos con otras personas que viajan. Algunas de estas personas seguirán durante un tiempo a nuestro lado. Otras se cruzarán o pasarán de largo y apenas vamos a saber nada de ellas.
- Cuando nos encontramos en la cuneta del camino sin ánimo para seguir, una mano, una voz, una mirada, o unas palabras de aliento pueden darnos la fuerza para reemprender el viaje.
- El desierto es una metáfora de las situaciones difíciles que vamos a vivir. Un paisaje emocional no deseado (pérdidas, enfermedad, muerte...) que nos mueve emociones de miedo, angustia, tristeza, rabia... sentimos desorientación puesto que "no disponemos de un mapa" ni de control de la situación.
- Más que nunca, en situaciones de dificultad, es importante "hacer equipo" con nuestra familia, amistades y personas que forman parte de nuestro círculo de relación. Esta red de afectos nos permite sentir menor soledad y más compañía en nuestra dificultad. (Crisis emocionales. M. Conangla. Editorial Amat)

### Descripción de la actividad

Con tu equipo vais a preparar una expedición al desierto y debéis tomar una serie de decisiones:

1. ¿Qué tipo de equipaje vais a llevar? Pensad que lo tendréis que cargar.
2. ¿Qué objetos son indispensables? Sólo podéis llevar diez. Entre todo el grupo hacer una lista única.
3. ¿Si además de lo que habéis elegido pudierais cargar 5 de estas cualidades cuáles elegiríais?: voluntad, valentía, alegría, perseverancia, autocontrol, ánimo, paciencia, calma, resignación, fortaleza, inteligencia, decisión, rapidez. ¿Por qué?
4. ¿Qué tipo de persona desearíais encontrar para acompañaros en la travesía de este desierto? Describirla indicando 5 características. ¿Qué 3 características no desearíais que tuviera?

Tenéis 40 minutos para llegar a un acuerdo unánime en todos los puntos y poder empezar así la expedición.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURRIZKO PRESENTAZIO E INTERBENTSIONEN  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# 6. EXCURSIÓN AL DESIERTO

## Palabras clave

#acuerdos  
#comunicación  
#crisis #desiertoemocional  
#empatía  
#escucha  
#recursospersonales  
#trabajoequipo



## MATERIALES

- Material básico aula: postit, lápices, colores, folios, etc.

## Reflexiones sobre la actividad

- ¿Cuál ha sido hasta este momento la situación más difícil que habéis vivido?
- ¿Cómo os sentáis en el peor momento?
- ¿Qué o quién os ayudó a superarla?
- ¿Qué cualidades personales os ayudaron a salir de esta situación difícil?
- ¿Qué aprendisteis de ella?
- ¿Hasta qué punto son importantes las personas que tenéis a vuestro lado cuando las cosas se ponen difíciles?
- ¿Qué cualidades de las que el grupo ha elegido creéis que tenéis?
- ¿Qué podéis hacer para mejorar las que aún no tenéis bien consolidadas?

## Conclusiones para trabajar

- Cuando el desierto aparece nos enfadamos con la vida, protestamos y nos rebelamos.
- En la travesía de un desierto emocional, no deseamos tener al lado a alguien que nos empuje por detrás, o que se coloque por delante marcando el ritmo, escogiendo la ruta y tomando las decisiones sin tenernos en cuenta. Lo que se necesita es un buen acompañante de viaje con el que se pueda enfrentar las dificultades conjuntamente.
- La relación con las personas que amamos adquiere un nuevo valor en los momentos difíciles.
- Es preciso aprender que para convivir con otras personas es necesario hacer alguna renuncia y ser flexible en algunos aspectos. Ponernos en su lugar nos puede ayudar.
- Incluso en el desierto hay vida. En las situaciones de crisis es posible continuar creciendo y mejorando. Un buen equipaje emocional marcará la diferencia.

## Bibliografía y otros Recursos:

### § Vídeo presentación ficha

### § Boletines y cápsulas:

- Cápsula Ecología Emocional: Desierto

### § Artículos:

- Acompañar un viaje emocional. Mercè Conangla. Revista ROL enfermería
- Resiliencia y Ecología Emocional. Mercè Conangla. Editado en revista RE de pedagogía.

### § Ver Maletín de Recursos Complementarios

### § Bibliografía específica

- Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial
- Exploradores emocionales. Mercè conangla y Jaume Soler. Editorial Parramon



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PREZENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"



## 6. Excursión al desierto

Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Vínculos / Persona Amorosa "CAPA" / Yo con otras personas



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



LAGUNTZA

ESKOLA TALAZKOPORAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PRESENTZEA ENTSEBERRAKO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernu



## 7. Kit antiinclemencias emocionales

Quinto y Sexto de Primaria

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Energías / Persona Creativa "CAPA" / Yo con otras personas

### OBJETIVOS

- Dar a conocer la idea de "Capital emocional" como recursos de que disponemos ante las dificultades y retos de la vida.
- Darnos cuenta de los diferentes elementos de protección con que contamos para protegernos de las inclemencias "emocionales".
- Trabajar en equipo para darse cuenta de que, juntando los capitales emocionales de todas y todos, somos más fuertes y podemos dar mejores respuestas.

### Marco teórico

- **Capital emocional:** Es la suma de recursos emocionales reales y potenciales que acumula una persona o un grupo a lo largo de la vida. Es fruto de los aprendizajes adaptativos extraídos a partir de experiencias cotidianas o críticas, del trabajo efectuado para activar y mejorar sus competencias emocionales, de la calidad de sus relaciones y redes de apoyo, de su generosidad, austeridad y desprendimiento.
- Somos responsables de tomar conciencia de cuáles son nuestros recursos emocionales y también los de otras personas. Así, en situaciones difíciles, podemos juntas las mejores capacidades, habilidades y potencialidades de todo el grupo para conseguir prevenir los daños emocionales y mejorar nuestra salud y bienestar.
- Somos más fuertes si somos capaces de hacer equipo con otras personas, saber pedir ayuda, saber que no estamos en soledad ante la adversidad. Esto también forma parte de nuestro "Capital Emocional".

### Descripción de la actividad

- Se dará al alumnado las instrucciones que siguen. En "Reflexiones sobre la situación" tenéis preguntas que os pueden ayudar a enfocar la dinámica.
- Sois tres equipos de investigación que os presentáis al 1er. Premio de Novedades en Protección Emocional. En esta ocasión tenéis que preparar un "Kit de protección contra las inclemencias emocionales" que contenga todo aquello que puede ser útil para prevenir o evitar el sufrimiento inútil en situaciones emocionales duras.
- Tenéis que dibujar vuestra propuesta y hacer una hoja de instrucciones que explique para qué sirve cada cosa, cuándo debe utilizarse, cómo se debe manejar, contraindicaciones si las hay.
- Una vez realizada esta parte, alguien de cada equipo expone al resto de la clase su propuesta.
- Finalizadas las presentaciones, el alumnado individualmente anota en una hoja las tres propuestas de contenidos que más le han gustado de los tres equipos. Entre todo el grupo se monta el "Kit de protección contra las inclemencias emocionales" definitivo.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN BURDINO PREZENTZIOAN ETXESKOLA HARTZE PROGRAMAREN BURDINO PREZENTZIOAN



# 7. KIT ANTIINCLEMENCIAS EMOCIONALES

## Palabras clave

#capitalemocional  
#creatividad  
#trabajoequipo  
#prevención  
#soluciones  
#saludemocional  
#sufrimiento



## MATERIALES

- Material básico aula: lápices, colores, folios, pinturas, pinceles..
- Hojas DIN A3, cola, celo, grapadora.

## Reflexiones sobre la actividad

- ¿Para qué sirve un pararrayo? ¿Para qué creéis que podría servir un pararrayos emocional?
- ¿Podrías hacer esta misma comparación utilizando otros elementos que usamos para protegernos de las inclemencias atmosféricas? Por ejemplo: gafas de sol, crema antirrayos UVA, impermeable, sombrilla, paraguas, botas, sombrero...
- ¿De cuáles de los elementos de los kits que se han presentado disponéis ya?
- ¿Cuál de ellos que no tenéis creéis que os sería muy útil en situaciones emocionales difíciles?
- ¿Ya dispones de un paraguas emocional para protegerte de la lluvia ácida?
- ¿Qué ocurre cuando nos exponemos a la ira, al resentimiento, a la envidia o a las ofensas sin ningún tipo de protección?
- ¿Pensáis que es lo mismo protegernos que defendernos? ¿Dónde estaría la diferencia?

## Conclusiones para trabajar

- No podemos controlar cómo otras personas van a manejar sus emociones caóticas.
- Sí que podemos aprender a gestionar nuestras emociones difíciles de tal forma que no nos dañen ni dañen a otras personas. Si bien no somos responsables de lo que sentimos, sí que lo somos de nuestras conductas.
- Es también nuestra responsabilidad protegernos de la violencia y la toxicidad emocional.
- De la misma forma que no nos exponemos a elevadas temperaturas sin proteger la piel, o no vamos a lugares muy fríos sin abrigarnos, también debemos tomar precauciones para que la basura emocional de otras personas no nos haga sufrir inútilmente.
- Metafóricamente, las gafas de visión positiva, el pararrayos anti ira, el paraguas emocional de la autoestima, y muchos otros elementos de protección emocional nos pueden ayudar a lograrlo.
- Una buena red de relaciones de apoyo es uno de los mejores regalos en nuestra vida.

## Bibliografía y otros Recursos:

§ Vídeo presentación ficha

§ Vídeo Sólo respira.

[https://www.youtube.com/watch?v=O37YB5Ob\\_E](https://www.youtube.com/watch?v=O37YB5Ob_E)

§ Canción: Sólo respira. Enzo Melian y Alexis Sanabria.

§ Vídeo: Ho portem a dins.

§ Boletines y cápsulas:

o Cápsula Ecología Emocional. Lo que no se usa se atrofia

§ Ver Maletín de Recursos Complementarios

§ Bibliografía específica

o Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial.

o Energías y relaciones para crecer. Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramón

o Cosquillas para el corazón. (El doctor Reparacorazones). Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramón



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PREZENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACOSO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"

## 7. Kit antiinclemencias emocionales



Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Energías / Persona Creativa "CAPA" / Yo con otras personas



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



LAGUNTZA

ESKOLA TALAZKOPORAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PRESENTZEA INTENTZIOAN  
ETA ESKU-HARITZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernu





## 8. Equipo de salvamento

Quinto y Sexto de Primaria

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Vínculos / Persona Creativa "CAPA" / Yo con otras personas

### OBJETIVOS

- Aprender a priorizar lo que es importante de lo que no lo es conectando con los valores.
- Darse cuenta de la importancia de realizar trabajo en equipo.
- Mejorar la capacidad de comunicación, diálogo y negociación.

### Marco teórico

- **Cartografía emocional:** Conjunto de mapas mentales y emocionales que elaboramos a partir de nuestras experiencias y memoria emocional, Contiene información con carga afectiva que señala zonas de peligro y las zonas de exploración y posibles rutas adecuadas. En ellos figuran nuestras creencias sobre la vida, el mundo, nuestro interior y las otras personas. Y, en función de esta cartografía, elegimos caminos, tomamos decisiones, y pasamos a la acción.
- La información emocional nos da la oportunidad de mejorar nuestra vida en un medio cada vez más complejo siempre y cuando la gestionemos adecuadamente. Sin las emociones nos equivocaríamos a menudo en nuestras decisiones.
- La razón, si bien necesaria, es insuficiente para tomar decisiones adaptativas en nuestra vida y en nuestras relaciones. Son las **emociones** las que dan el peso de calidad a los caminos que la razón nos propone y los **valores** los que indican el sentido. Por ello es clave el trabajo en equipo entre **razón y emoción**.

### Descripción de la actividad

. Se hacen cuatro grupos diferentes con el alumnado. A cada grupo se le entrega una hoja que contiene esta información:

*Sois un equipo de salvamento altamente especializado. Vuestra misión es dar respuesta a un mensaje de socorro que os ha llegado de una zona inaccesible a vehículos y totalmente inundada debido a que ha estado sometida a lluvias intensas durante semanas y ha habido desprendimientos.*

*Disponéis de sólo un helicóptero con diez plazas, pero hay 20 personas que esperan ser evacuadas, algunas de ellas en malas condiciones. Tenéis 30 minutos para decidir a quién dais prioridad para la evacuación. Debéis decidirlo por unanimidad, no valen votaciones por mayoría. La persona que no sea rescatada deberá esperar más de 24 horas hasta que se pueda volver a intentar. Los únicos datos de que disponéis para decidir son:*

*Siete niñas/os menores de diez años. Una anciana de 80 años en buenas condiciones físicas. Un dentista. Una psicóloga. El padre y la madre de uno de los niños. Su maestro. Dos presos huidos de la cárcel, uno de ellos está deshidratado. Cuatro adolescentes, dos de las cuales están malheridas debido a la caída de un muro encima de sus piernas. Un inmigrante que trabajaba en la zona.*

*Haced una lista con las personas a las que dais preferencia del 1 al 10 indicando los motivos.*

. Al finalizar, cada equipo comparte el resultado, comprobando las coincidencias entre los equipos. Se abre un tiempo de debate sobre el resultado y sobre las dificultades para tomar la decisión.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARRENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURRIGEO PRESENTAZIOAN INTERBENTSIONEN  
ETA ESKUL-HARTZE PROGRAMAN ANTE EL ACCESO ESCOLAR



# 8. EQUIPO DE SALVAMENTO

## Palabras clave

- #colaborar
- #diálogo
- #dilemasmorales
- #negociación
- #prejuicios
- #razón
- #trabajoequipo
- #tomadecisiones
- #valores



## MATERIALES

- Material básico aula: lápices, colores, folios, etc.

## Reflexiones sobre la actividad

- ¿Cómo os habéis sentido al haber de tomar una decisión tan difícil?
- ¿Cuáles han sido los criterios por los que os habéis guiado para decidir quién sube al helicóptero y quién se queda en tierra?
- ¿Cómo creéis que se sentirán las personas que no pueden subir al helicóptero?
- ¿Qué creéis que puede pasar si alguien se desespera?
- ¿Cómo creéis que os sentiríais por haber dejado en tierra a parte de las personas?
- ¿Creéis que a lo largo de vuestra vida deberéis tomar decisiones difíciles parecidas?
- ¿Cómo os habéis sentido discutiendo con vuestro grupo?
- ¿Habéis escuchado con atención los argumentos del resto del equipo? ¿Y habéis sentido que el equipo os escuchaba?
- ¿Ha habido alguien que haya querido imponer su opinión al grupo? ¿Cómo lo habéis resuelto?

## Conclusiones para trabajar

- La vida no es siempre justa.
- En ocasiones la vida nos plantea paisajes difíciles y situaciones que generan climas emocionales explosivos o tóxicos.
- Es muy importante saber bien qué valores priorizamos en nuestra vida y qué precio estamos dispuestas/os a pagar para lograr nuestros objetivos.
- A veces, queriéndolo todo, lo podemos perder todo.
- Puede pasar que ninguna de las soluciones que hallamos nos parezca buena. En este caso podemos elegir la menos mala de todas.
- Es importante que no sean los prejuicios los que tomen el control.
- Los valores son el mejor indicador para tomar buenas decisiones.

## Bibliografía y otros Recursos:

### § Vídeo presentación ficha

### § Boletines y cápsulas:

- Cápsula de Ecología Emocional: Código ético. Principio Unicidad
- Cápsula Ecología Emocional. Código ético. Principio Responsabilidad

### § Ver Maletín de Recursos Complementarios

### § Bibliografía específica

- Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial.
- Energías y relaciones para crecer. Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramón



LAGUNTZA

ESKOLA SAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PREZENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"

## 8. Equipo de salvamento



Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Vínculos / Persona Creativa "CAPA" / Yo con otras personas



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



LAGUNTZA

ESKOLA TALAZKOPORAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PRESENTZEA ENTSEBARRAZ  
ETA ESKU-HARITZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernu



## 9. ¿Qué hay de nuevo en tu vida?

Quinto y Sexto de Primaria

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Vínculos / Persona "CAPA": Amorosa / Yo con otras personas



### OBJETIVOS

- Darse cuenta de los cambios más importantes que se han vivido desde el nacimiento.
- Tomar conciencia de lo que hay de nuevo en el momento actual de vida o lo que próximamente va a llegar.
- Interesarse por otras personas, practicando la escucha atenta.

### Marco teórico

- Nuestra esencia es el cambio. Todo fluye, nada permanece y a veces nos resistimos a dejar aquel camino, aquel paisaje, aquellas personas, aquel clima, aquel refugio que nos agrada o nos acoge.
- Para mantener intacta nuestra esencia y nuestra identidad que, a pesar de los cambios físicos nos sigue definiendo, es preciso permitir la transformación.
- ¿Acaso la mariposa ha sido infiel al gusano de seda? Si el gusano temiendo perderse se anclara en su forma ¿qué sería de la mariposa? En ella sigue el gusano y la larva. Se ha transformado sin dejar de ser. ¿Acaso el agua deja de ser agua cuando se convierte en hielo o en vapor? Su esencia permanece, aunque la forma haya cambiado.
- A veces nos resistimos a los cambios porque nos generan miedo e inseguridad. Nuestra familia, nuestras amistades cambian, nuestro interior también.
- Asumir los cambios, vivir con ellos nos permitirá crecer en grupo. La confianza es el sentimiento que mejor nos ayudará a vivirlos.

### Descripción de la actividad

- Individualmente, el alumnado hace una lista ordenada cronológicamente con los cambios más importantes que ha tenido en su vida desde el momento de nacer.
- Durante la semana lo investiga. Pregunta a las personas adultas de su familia, se informa sobre ellos: cambios de casa, de guardería, de cuidador/a, de escuela, de barrio, de amistades. Familiares y amistades que han aparecido o se han ido, separaciones de los padres, alegrías y penas, dificultades, enfermedades... Se hace la lista hasta el momento actual. Al lado de cada suceso de cambio se escribe en bolígrafo de otro color lo que se ha aprendido de cada situación de cambio vivida.
- La segunda etapa del ejercicio consiste en hacer otra lista en la que se anticipa los principales cambios que piensa que le esperan en los próximos cinco años: cambio de escuela o instituto, cambios físicos, nuevas relaciones, vacaciones, viajes...
- Al lado de cada cambio futuro se escribe en bolígrafo de otro color la emoción que se siente cuando se piensa en el mismo: curiosidad, alegría, desconcierto, inseguridad, pena...
- La última parte de la actividad consiste en reunirse en grupos pequeños y comparar las investigaciones buscando experiencias similares, cómo se han vivido los diferentes cambios y las inquietudes de cara al futuro.

Se presentan los resultados y se debate en clase.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURRISO PRESENTAZIO EN INTERBENTZIOAN  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# 9 ¿QUÉ HAY DE NUEVO EN TU VIDA?

## Palabras clave

#amistad  
#amor  
#atención  
#cambios  
#confianza  
#empatía  
#escucha



## MATERIALES

- Material básico: pinturas, rotuladores, colores, cola

## Reflexiones sobre la actividad

- ¿Qué tipo de emociones sientes con mayor frecuencia cuando piensas en los cambios que se avecinan?
- ¿Qué crees que hubiera sucedido en tu vida si no te hubieras adaptado a cambios que ya has vivido?
- ¿Cómo crees que puedes sentir más confianza ante los cambios futuros que tendrás que enfrentar?
- ¿Qué papel han tenido otras personas para facilitarte el camino en estos cambios?

## Conclusiones para trabajar

-La vida es cambio constante. Cambian las estaciones del año, nuestro organismo, la geografía de la tierra; cambian las características de las especies, el clima, las fases de la luna, las temperaturas.

-Nada es estático, todo cambia y los cambios nos crean incertidumbre. Cambia nuestro cuerpo, cambia nuestra forma de pensar y nuestros sentimientos y cambia nuestro propio concepto. Por este motivo pretender que todo quede igual sólo nos lleva a la frustración.

-También las personas que tenemos alrededor cambian. Si no queremos perderlas de vista y mantener una relación de calidad es preciso preguntarles a menudo: ¿Qué hay de nuevo en tu vida?

## Bibliografía y otros Recursos:

§ Vídeo presentación ficha

§ Artículo. Elogio de la metamorfosis. Edgar Morin

§ Cuento. El río de la vida. Mente Sana

§ Boletines y cápsulas:

o Cápsula Ecología Emocional. Familia de la sorpresa

§ Bibliografía específica

o Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial.

o Energía y vínculos para crecer. Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramón

§ Ver Maletín de Recursos Complementarios



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PREZENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"

## 9. ¿Qué hay de nuevo en tu vida?



Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Vínculos / Persona "CAPA": Amorosa / Yo con otras personas



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



LAGUNTZA

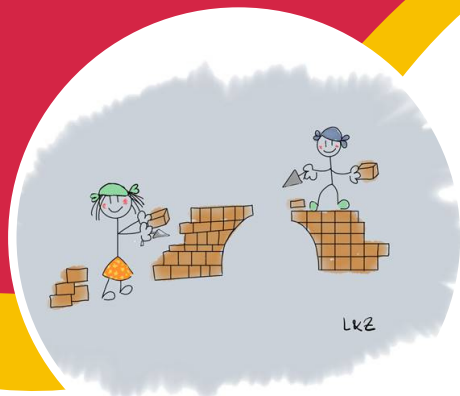
ESKOLA TALAZKOPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PRESENTZIA INTENSIBOAN  
ETA ESKU-HARITZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernu



## 10. Construyamos puentes

Quinto y Sexto de Primaria

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Clima emocional / Persona Pacífica "CAPA" / Yo con otras personas

### OBJETIVOS

- Reflexionar sobre el poder de las palabras para unir o separar, curar o dañar.
- Plantear que nuestras palabras también pueden llegar a ser verdaderos puentes que nos unen a otras personas o, por el contrario, auténticos misiles que los hunden.
- Trabajar para lograr un lenguaje más ético y emocionalmente más ecológico.

### Marco teórico

- Somos seres simbólicos. Nos cuecen con palabras. Nos amasan con ellas. Y más adelante somos nosotras y nosotros mismos quienes nos amasamos y cocemos.
- Con palabras dardo o palabras puente. Palabras que crean, palabras que destruyen. Palabras que intentan evitar el sufrimiento, palabras protección, palabras defensa, palabras que curan.
- Palabras que dañan, palabras dulces, palabras ácidas, palabras humildes, palabras agresivas, palabras consoladoras.
- A lo largo de nuestra vida aparecen misiles amenazantes, en forma de palabras que impactan en nuestra mente y en nuestro corazón se destruye la confianza que sentíamos en nuestra propia persona, en los demás o en la vida misma.
- Las palabras-dardo son misiles que pueden destruir, dañar, agujerear... Tienen la forma de insultos, desprecio y descalificaciones. Llegan, impactan y te hacen sufrir.
- El lenguaje "**CreativoAmorosoPacíficoAutónomo**" (**CAPA**) es un lenguaje responsable y ético. La persona comunicadora "se hace cargo" de lo que dice y de las consecuencias de esta energía que, en forma de palabras, está lanzando al medio.

### Descripción de la actividad

Se pide al alumnado que guarde todos los rollos de papel de váter, o de cocina, que tengan en casa y que los traigan al colegio. Una vez tengamos unos cuantos se les pide que los corten por la mitad (en horizontal) y que los pinten como quieran.

En cada una de las mitades deben escribir palabras o frases "misiles" aquellas que hieren y hacen daño a quien las recibe y la situación en las que se produjeron.

A su vez, con pequeñas cajas de cartón, se les pide que construyan distintos tipos de casas.

Una vez tengamos el material listo proponemos la siguiente actividad:

*Tenemos la misión de conectar dos pueblos que han quedado totalmente aislados debido a las lluvias torrenciales. La única forma de poder llegar del uno al otro es construir un puente muy resistente que los conecte de nuevo. Pero la misión es realmente especial, ya que no se trata de construir un puente cualquiera, se trata de coger cada una de las mitades y cambiar su palabra, o frase "misil", por una frase "puente", aquellas que nos acercan y ayudan a mejorar las relaciones con otras personas, adaptada a la situación. Cada vez que consigamos cambiar una frase misil por una frase puente podemos añadir esa mitad a las que ya tenemos e ir construyendo el puente que una las dos ciudades de cartón.*

- Por ejemplo:  
FRASE MISIL: "¡No sirves para nada!"  
FRASE PUENTE: Estoy seguro que puedes hacerlo mejor. ¿Puedo ayudarte?



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURRIGI PRESENTAZIOEN INTERBENTZIOEN  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# 10. CONSTRUYAMOS PUENTES

## Palabras clave

#asertividad  
#autocontrol  
#conciliación  
#comunicación  
#confianza  
#insultos  
#palabras  
#vínculos



## MATERIALES

- Material: lápices, colores, folios, pinturas, cola, grapadora, pinceles..
- Conos de cartón para reciclar (papel de cocina o de WC), cajitas de envases vacíos, y otros materiales de reciclaje.

## Reflexiones sobre la actividad

- ¿Cómo creéis que se ha sentido la persona que recibe palabras misiles o dardos?
- ¿Cómo creéis que se habría sentido si en lugar de recibir los “misiles” se hubieran utilizado las palabraspuente que entre todo el grupo hemos pensado?
- Las palabraspuente nos hacen ser emocionalmente más ecológicas/os ¿Las utilizáis a menudo?
- ¿Cómo valoráis el que al final hayamos podido unir las dos ciudades a pesar de las dificultades?

## Conclusiones para trabajar

- Las palabras que nos decimos pueden servir para unirnos o para separarnos.
- Las palabrasdardo “misiles”, nos provocan sufrimiento.
- Las palabraspuente, nos hacen sentir mejor y curan heridas.
- Si nos lo proponemos, podemos construir verdaderos puentes que nos acercan a otras personas y que hacen salir a la luz lo mejor de nuestra propia persona y del resto de personas.
- Si nos comunicamos desde el respeto y con afecto, conseguiremos salvar las distancias que existen entre personas y nos sentiremos con más y mejor compañía.

## Bibliografía y otros Recursos:

§ Vídeo presentación ficha

§ Artículos:

- La Casa de la Palabra. Mercè Conangla
- Gestión de significados. Características del lenguaje ético y emocionalmente ecológico. Buenas Prácticas
- Palabras que curan. Jaume Soler y Mercè Conangla

§ Boletines y cápsulas

- Cápsula Ecología Emocional. La familia de la paz
- Cápsula Ecología Emocional. Stop, calentamiento emocional global

§ Bibliografía específica

- Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial.
- ¡Cómo está el clima! Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramón

§ Ver Maletín de Recursos Complementarios



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARRENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

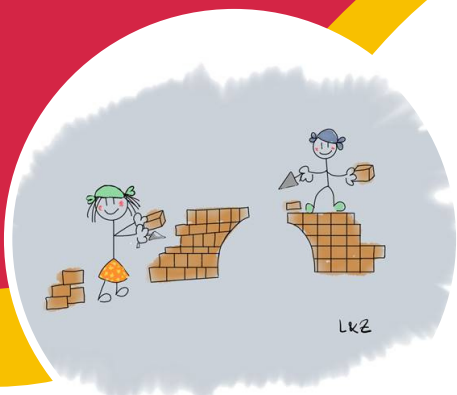
Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua



# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"



## 10. Construyamos puentes

Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Clima emocional / Persona Pacífica "CAPA" / Yo con otras personas



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



LAGUNTZA

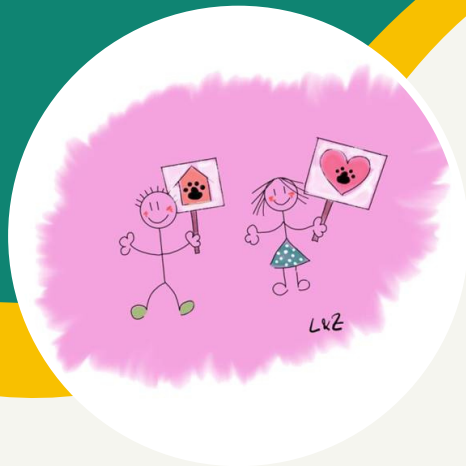
ESKOLA TALAZKOPORAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PRESENTZEA INTENTZIOAN  
ETA ESKU-HARITZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernu



## 11. Animales en busca de casa

Quinto y Sexto de Primaria

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Vínculos / Persona Amorosa "CAPA" / Yo con el mundo

### OBJETIVOS

- Darnos cuenta que cada ser vivo necesita determinadas condiciones para crecer y desarrollarse en equilibrio. Si su hábitat no es el que les corresponde enferman y mueren.
- Sensibilizar al alumnado sobre la importancia de preservar la vida, la naturaleza y la biodiversidad.
- Dar a conocer algunas especies para que puedan valorarlas, respetarlas y cuidarlas. Hacer el paralelismo con el mundo emocional.

### Marco teórico

- Cada ser vivo necesita unas condiciones para vivir y desarrollarse. El hábitat es la casa natural donde reside. Cuando destruimos territorios, destruimos también la vida de muchos seres que habitan en ellos: animales y plantas.
- Para proteger y conservar la diversidad de seres vivos, debemos conocerlos. Costa Rica aplica "**los tres pilares de la conservación de la diversidad**" que podemos extrapolar al ámbito emocional: Conocer – Utilizar - Salvar:
  - **Conocer:** En qué ecosistemas y hábitats se desarrollan las mejores especies emocionales, aquellas que nos aportan energía para amar y crear. Conocer en qué condiciones a fin de crear espacios protegidos donde puedan desarrollarse.
  - **Utilizar:** Aplicar estas capacidades emocionales para mejorar nuestras condiciones de vida y la de todos los seres que comparten nuestro ecosistema emocional.
  - **Salvar:** Especies emocionales delicadas como el amor, la gratitud, la amistad, la compasión, la confianza, la esperanza, la generosidad, la serenidad o la ternura que sólo pueden vivir en territorios libres de contaminación.

### Descripción de la actividad

#### *Manifiesto de la territorialidad animal*

"Este lugar es mío, soy de aquí", dice el albatros, el mono, el pez luna verde, el gran búho, el lobo, el veneciano, el perro de las praderas, .../...el chorlito anillado, el pez globo, el salmón de las Rocosas... Soy de aquí, que se diferencia y es superior a todos los otros lugares en la Tierra, y comparto la identidad de este lugar, de modo que yo también soy diferente y superior. Y esto es algo que no me puede quitar nadie, a pesar de todos los sufrimientos que pueda padecer o a donde pueda ir o donde pueda morir. Pertenceré siempre y únicamente a este lugar ".

Leed en voz alta el manifiesto de la territorialidad animal. Comentadlo y aclarar su significado. A continuación, se realiza la siguiente actividad:

- Hay una serie de plantas y animales que están colocadas fuera de su hábitat natural y se sienten tristes.
- Cada equipo debe investigar en qué territorios prefieren vivir y colocarlos en el paisaje adecuado y en la zona del mapa correcta.
- Debe disponerse de un gran mapamundi mural donde pegar la figura de cada uno de ellos una vez sabemos dónde habitan
- Cada grupo también investigará las 5 condiciones básicas que ha de reunir el territorio donde se les colocará: metros cuadrados o kilómetros de espacio libre, condiciones de temperatura, lluvia, humedad, acceso a alimentos...etc.

#### **Especies a devolver a su hábitat:**

El albatros, el pez luna, el león, el elefante, el linco, el Koala.

# 11. ANIMALES EN BUSCA DE CASA

## Palabras clave

#biodiversidad  
#espaciosprotegidos  
#especies  
#hábitat  
#respeto  
#sensibilidad

## MATERIALES

- Material básico aula: lápices, colores, folios,
- Mapamundi
- Acceso a internet para investigar hábitats



## Reflexiones sobre la actividad

- ¿Por qué cada animal necesita determinado hábitat para estar bien?
- ¿Y en tu caso, cuál es la mejor casa donde puedes vivir?
- ¿Qué cinco condiciones básicas debe reunir?
- ¿Qué cinco emociones deseas que crezcan en tu territorio interior?
- ¿Qué puedes hacer para cuidarlas?
- ¿Qué cinco emociones no quieres que crezcan allí? ¿Cómo puedes evitar que lo hagan?

## Conclusiones para trabajar

-Hay una casa exterior que habitamos. La compartimos con nuestra familia. La escuela es una extensión de esta casa, como también lo es nuestro pueblo, ciudad o país. Todos estos hábitats forman parte del ecosistema Tierra, nuestro mundo exterior.

-Al mismo tiempo tenemos una casa en nuestro interior, donde residen nuestros recuerdos, nuestras ilusiones, pensamientos y emociones.

-Allí es donde reposamos cuando todo lo de afuera va mal o es demasiado rápido o cambiante.

-Cuando desconectamos de nuestro interior nos sentimos sin rumbo y tristes. Sólo podemos conectarnos si aprendemos el camino de nuestra casa interior.

-Es importante conocer nuestro Ecosistema interior, saber qué nos da bienestar y qué nos altera y trabajar para cuidar este territorio ya que de él depende nuestro equilibrio personal.

## Bibliografía y otros Recursos:

§ Vídeo presentación ficha

§ Vídeo Mejor corto festival Berlín

§ Boletines y cápsulas:

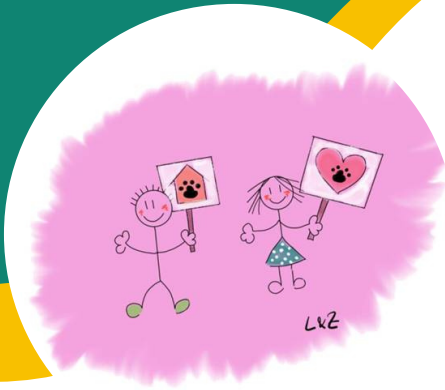
- Cápsula Ecología Emocional: Familia de la soledad
- Cápsula Ecología Emocional: Somos grulla
- Cápsula Ecología Emocional: Somos tortuga
- Cápsula Ecología Emocional: Persona CAPA. Francisco de Asís

§ Ver Maletín de Recursos Complementarios

§ Bibliografía específica

- Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial.
- Exploradores emocionales. Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramón

# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"



## 11. Animales en busca de casa

Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Vínculos / Persona Amorosa "CAPA" / Yo con el mundo



LO QUE HE APRENDIDO



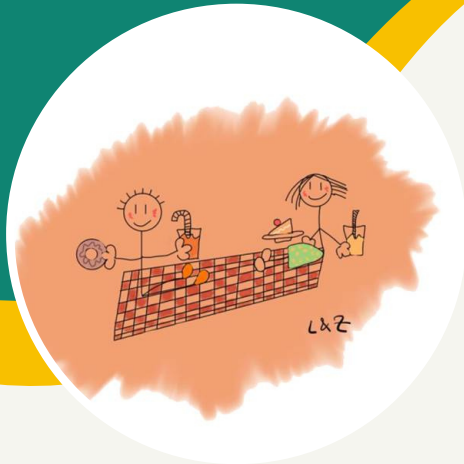
LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO





## 12. Una merienda solidaria

Quinto y Sexto de Primaria

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Energías / Persona Creativa "CAPA" / Yo con el mundo

### OBJETIVOS

- Reflexionar sobre los recursos de que disponemos y la importancia de utilizarlos de forma sostenible y justa
- Experimentar personalmente cómo nos afecta la distribución injusta de los recursos disponibles y cuál es nuestro tipo de relación respecto a ellos.
- Mover a la acción de reparación del desequilibrio en el acceso y reparto de los recursos.

### Marco teórico

- "El amor o el civismo no son recursos limitados o fijos como pueden ser otros factores de producción. Son recursos cuya disponibilidad, lejos de disminuir, aumenta con su empleo". Hirschman.
- Los seres humanos podemos relacionarnos de diversas formas con el mundo y obtener cosas: recibirlas pasivamente; tomarlas por la fuerza; exigir las; acumularlas, intercambiarlas; crearlas poniendo en juego la capacidad de soñar, de imaginar, de esforzarse, trabajar y actuar.
- Hay otra forma de relación con el mundo muy preocupante, por antiecológica, egoísta, injusta e insolidaria: el despilfarro. «Tener acceso a» no equivale a «tener derecho a un uso inadecuado de» los recursos. Despilfarrar aquello de lo que muchas otras personas carecen y necesitan para sobrevivir es profundamente inmoral.
- Educar en la austeridad y para la frugalidad en un entorno de abundancia, es un reto ineludible en este nuevo milenio. No valoramos lo que hemos conseguido de forma fácil.
- La equidad en el acceso a los recursos básicos es parte imprescindible para ir hacia una **Cultura de Paz**.

### Descripción de la actividad

- Se propone hacer una merienda comunitaria. El alumnado traerá de su casa alguna fruta, bocadillo o zumo. El día elegido se prepara una mesa grande con sillas alrededor y se ponen muy bien dispuestos los alimentos para la merienda. Todo muy bonito y apetitoso.
- Antes de empezar, se reparten entre el alumnado unos sobres que deberán abrir. En su interior hay una nota que dice:

*"Tú eres parte del 80% de población mundial que vive con sólo el 20% de los recursos del planeta"* (**cartulina roja**), o bien:

*"Tú eres parte del 20% de población que consume el 80% de recursos del planeta"*. (**cartulina verde**)

- Si el grupo es de 20 personas se repartirán 4 cartulinas rojas y 16 cartulinas verdes. A continuación, el equipo docente recoloca todo.
- En lugar de una mesa se hacen dos. Un espacio pequeño con 16 sillas y el 20% de comida. Una mesa grande para 4 personas y el 80% de todo lo que se ha traído para merendar.
- Se indica que se puede empezar a merendar y se observan las diferentes reacciones y conductas. \*\* Sería muy interesante grabar esta dinámica.
- Una vez se ha dado un tiempo para que experimenten cómo se sienten en el papel que les ha tocado, se vuelve a la disposición inicial y se comparte todo solidariamente.
- Se abre el debate.



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZARRARENEN AURREROKO PREBENTZIO ETAPA PROGRAMAKO ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# 12. UNA MERIENDA SOLIDARIA

## Palabras clave

#compartir  
#equidad  
#justiciasocial  
#recursos  
#riqueza  
#pobreza  
#sostenibilidad

## MATERIALES

- Material básico aula: lápices, colores, folios, hojas DIN A3, cola, celo, grapadora.
- Materiales audiovisuales (grabadora, de vídeo) Es interesante grabar para revisar lo que ocurrió.
- Merienda con la aportación de todo el alumnado.



## Reflexiones sobre la actividad

- ¿Qué situación te ha correspondido en la actividad?
- ¿Cómo te has sentido cuando te has enterado? ¿Puedes hacer un **escanner emocional** de lo que has sentido? (listado de emociones: ¿enfado, alegría, vergüenza, tristeza, indignación, envidia, irritación, pena...?)
- ¿Qué has dicho o hecho durante la dinámica de grupo?
- ¿Has sugerido cambiar la situación? ¿Qué propuestas has hecho?
- ¿Crees que es justo que un 20% de personas dispongan del 80% de los recursos del planeta?
- ¿Por qué crees que ocurre? ¿Puedes hacer algo para que el mundo sea más justo y solidario?

## Conclusiones para trabajar

- Nuestro planeta Tierra dispone de suficientes recursos para que todos podamos vivir.
- Cuando unas personas acaparan los recursos, el resto se queda sin ellos.
- Son recursos el aire, el agua, los alimentos, la tierra, las fuentes de energía.
- Son recursos el acceso a la educación, a la sanidad y al trabajo.
- Mientras que unas personas están sobrealimentadas, otras sufren hambre.
- Mientras que unas personas acaparan la riqueza, otras padecen la pobreza. Los recursos están ahí, pero están mal repartidos.
- Cuando una planta, un animal o un ser humano se queda sin los espacios y recursos mínimos necesarios, dejan de crecer, enferman y mueren.

## Bibliografía y otros Recursos:

§ Vídeo presentación ficha

§ Artículos:

- En la justa medida. Crecer06
- Energías emocionalmente ecológicas. Jaume Soler y Mercè Conangla

§ Boletines y cápsulas:

- Cápsula Ecología Emocional. Sostenibilidad

§ Bibliografía específica:

- Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial
- Corazón que siente, ojos que ven. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial
- Energías y relaciones para crecer. Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramón

§ Ver Maletín de Recursos Complementarios



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARRENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AGIRIBERO PREBENTZEN EN BERRERAKIA  
ETA ESKULI HARTZE PROGRAMAN ANTE EL ACOSO ESCOLAR

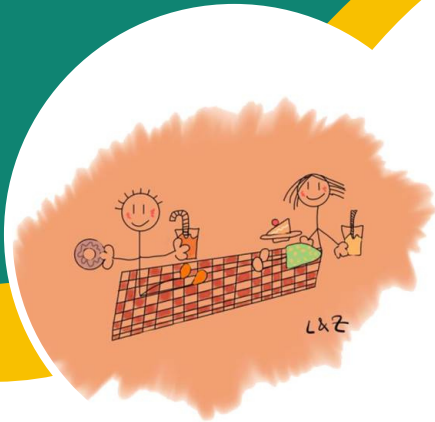
INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"



## 12. Una merienda solidaria

Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Energías / Persona Creativa "CAPA" / Yo con el mundo



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE

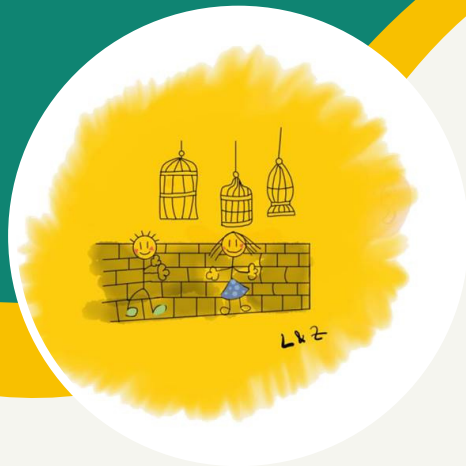


LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



# MALETÍN DE RECURSOS DE ECOLOGÍA EMOCIONAL



## 13. Demasiadas jaulas, demasiados muros

Quinto y Sexto de Primaria

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Territorios / Persona Autónoma "CAPA" / Yo con el mundo.

### OBJETIVOS

- Tomar conciencia de los efectos de la privación de libertad.
- Trabajar la capacidad de empatía.
- Buscar formas de conducta emocionalmente más ecológicas.

### Marco teórico

- Nuestra llamada «sociedad del bienestar» está produciendo cada vez más patología y sufrimiento. La crisis actual no es sólo una crisis económica sino una crisis moral y de valores de la que debemos aceptar que somos corresponsables.
- Hemos tomado decisiones impulsados por emociones primarias –el miedo, la desconfianza, la envidia, los celos, la angustia, el afán de poder, la posesión y por mecanismos poco evolucionados de supervivencia individual. Es el egoísmo que grita: ¡que se salve quien pueda y que el resto se apañe! Olvidando que lo que pasa a las otras personas impacta en cada una de nosotras y de nosotros.
- Nuestra vida es desadaptativa cuando dejamos de comportarnos de forma humana, tierna, compasiva y acogedora.
- Hemos sobreexplotado la naturaleza, levantado muros, tolerado la esclavitud, las aniquilaciones masivas, los campos de concentración y ejercido la violencia contra personas vulnerables. Movidos por nuestra arrogancia hemos creído que las injusticias no tendrían consecuencias. Nada más equivocado.

### Descripción de la actividad

Se divide el alumnado en tres grupos:

- Un grupo hará **jaulas** mediante unas cajas que se reciclan y palitos que crucen una de las paredes simulando barrotes. En su interior se colocarán figuras hechas con papel o plastilina de por lo menos 10 animales que tengamos en jaulas sea en casas o en zoológicos. Anotan cómo se sentiría el grupo si estuviera encerrado allí.
- Otro grupo hará **muros** altos y en la parte superior colocarán alambreadas de metal. Se puede hacer reciclando papeles de periódico, cartones encolados y pintados. La construcción deberá tener un metro de longitud y medio metro de largo. El grupo investigará cuántos muros existen actualmente levantados entre países para evitar que los habitantes de un lado pasen al otro: Ej. el muro de Palestina. En el muro se escribe los nombres de los que se hayan encontrado. Anotan en un papel cómo se sentiría el grupo si estuviera encerrado allí.
- El tercer grupo construirá una silueta de un **corazón** de medio metro de diámetro, se pintará de rojo y se vallará su contorno. Pensarán en todo aquello que no se deja salir afuera de nuestro interior: los pensamientos que no nos atrevemos expresar, las emociones que retenemos y no compartimos, las cosas que no nos atrevemos a hacer, los miedos que nos encierran y no nos dejan avanzar. Individualmente el alumnado escribirá en un papel tipo post-it tres cosas que tiene encerradas en su interior y las pegará. Se anota en un papel cómo creen que se sentirían si todo aquello pudiera salir de su corazón.

Utilizando las preguntas de "Reflexiones sobre la situación" se entrará en un debate conjunto.



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZARRARENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua



# 13. DEMASIADAS JAULAS, DEMASIADOS MUROS

## Palabras clave

#compasión  
#empatía  
#libertad  
#miedos  
#muros  
#prisiones  
#respeto

## MATERIALES

- Material básico aula: lápices, colores, folios, cartulinas, pinturas, postit.
- Hojas DIN A3, cola, celo, grapadora, plastilina de colores.



## Reflexiones sobre la actividad

- ¿Por qué los seres humanos construimos jaulas, prisiones y muros? ¿Por qué vallamos nuestra mente y nuestro corazón?
- ¿Qué emociones habéis sentido al realizar este ejercicio? ¿Qué sentirías hacia la persona que os impide salir de la jaula o que impide que crucéis el muro?
- ¿Podéis investigar sobre el famoso “Muro de Berlín”? En qué año y por qué se levantó, ¿cómo afectó a tantas personas y separó familias, y cómo tuvo lugar su derrumbe?
- ¿Podéis imaginar un mundo donde todos podamos vivir en fraternidad, sin barreras ni fronteras, donde haya respeto por la Tierra y por todos los seres que viven en ella?
- ¿Qué dos acciones pequeñas te puedes comprometer a hacer para irlo creando poco a poco?

## Conclusiones para trabajar

- Los pájaros nacieron para volar en el aire libre, los delfines para nadar en el mar libre y los leones para correr campo a través. Todos los animales necesitan estar con otros seres de su propia especie en un ambiente natural y enferman cuando los aprisionamos.
- El encierro provoca en los animales explosiones de cólera y cambios de humor. Cuando se sienten en cautividad se vuelven agresivos.
- Las jaulas y las prisiones son inventos humanos. Encerrar a alguien puede ser muy cruel. Encerramos animales para poseerlos, para que no se vayan y podamos disfrutarlos, para “tenerlos”. ¿Tenemos en cuenta lo que ellos puedan sentir?
- La naturaleza no pone muros entre países, son el fruto de nuestros miedos y de nuestra ignorancia. Surgen por el miedo a lo diferente, o a quedarnos sin “lo nuestro”; por el miedo a otras costumbres y por la angustia a lo desconocido.
- Es cruel reducir a mínimos el territorio que uno necesita para desarrollarse y crecer, sea animal o humano.
- El miedo es un desencadenante de conductas de protección y defensa ante lo desconocido o lo que consideramos amenazante.

## Bibliografía y otros Recursos:

- § Vídeo presentación ficha
- § Vídeo: Jane Goodall para niños.
- § Vídeo: Los muros que dividen el mundo. Canal Historia
- § Vídeo: El valor de la sensibilización por los animales.
- § Vídeo: El pez Koi. Mercè Conangla
- § Cápsula Ecología Emocional: Proteger nuestra vulnerabilidad
- § Ver Maletín de Recursos Complementarios

- § Bibliografía específica
  - o Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial.
  - o § Exploradores emocionales. Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramón

# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"



## 13. Demasiadas jaulas, demasiados muros

Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Territorios / Persona Autónoma "CAPA" / Yo con el mundo



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



LAGUNTZA

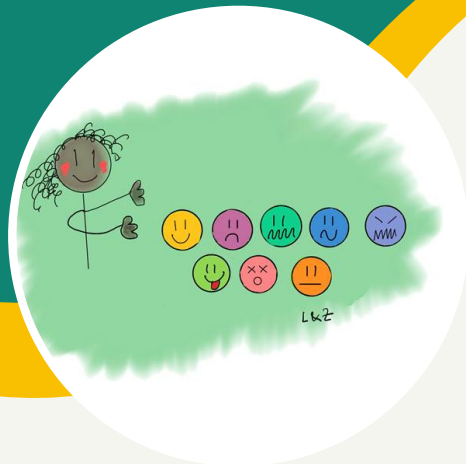
ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURKO GIZ PREBENTIBO E INTERBENTIBO  
ETA ESKUL-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua



## 14. Salvando la diversidad

Quinto y Sexto de Primaria

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Vínculos / Persona Amorosa "CAPA" / Yo con el mundo

### OBJETIVOS

- Tomar conciencia de que la diversidad es fuente de riqueza.
- Darnos cuenta que hay características, valores, cualidades y emociones que podemos perder si no preservamos los espacios adecuados.
- Sensibilizar sobre la importancia de preservar la vida a la futura generación de adultos.

### Marco teórico

- La gestión del medio ambiente tiene mucho en común con la gestión emocional.
- Conceptos como contaminación emocional, lluvia ácida, calentamiento global, **espacios protegidos**, **reservas naturales**, **especies en peligro de extinción**, fugas de energía, tala indiscriminada o desertización tienen su equivalente en el mundo de las emociones.
- Hay **especies emocionales muy sensibles y extremadamente delicadas**. Son las que dan calidad a nuestra vida, especies emocionales muy sensibles y extremadamente delicadas. Como todas las especies en peligro, necesitan espacios apropiados, medios y cuidados adecuados para crecer.
- Somos responsables de conocer a cada una de ellas, saber en qué hábitat pueden vivir, qué características necesitan para cultivarse y crecer para así crear las condiciones que les permitan formar parte de nuestra vida.
- Creando espacios protegidos las salvaremos de la destrucción.
- Ver en "Maletín Recursos" relación de algunas especies emocionales que merecen ser protegidas para que no se extingan.

### Descripción de la actividad

- Durante una semana el alumnado deberá investigar sobre las especies en peligro de extinción que hay en la naturaleza. Buscará información e imágenes sobre las tres que más le hayan llamado la atención.
- Al mismo tiempo, también deberá reflexionar sobre tres emociones agradables que le dan bienestar. Darles nombre, buscar información sobre ellas y también algún color o imagen que las represente.
- Se hacen grupos de cinco y se comparte la información. Cada grupo realizará dos murales. Uno para las especies naturales sobre las que se ha investigado y otro sobre las emociones que dan bienestar. Se relacionan el nombre, las imágenes, y los motivos por los que se deben conservar y cuidar.
- Al finalizar ambos murales, cada grupo explica al resto qué especies naturales y emocionales van a proteger y el por qué.



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZARRARENAN. PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# 14. SALVANDO LA DIVERSIDAD

## Palabras clave

#amor  
#belleza  
#biodiversidad  
#bondadenacción  
#emociones  
#esperanza  
#naturaleza

## MATERIALES

- Material básico aula: lápices, colores, folios, pinturas, cartulinas, etcétera.



## Reflexiones sobre la actividad

- ¿Qué conductas humanas dañan la biodiversidad y aceleran la extinción de especies?
- ¿Cuál es el ranking de las 5 especies emocionales más valoradas por todo el grupo?
- ¿Imagináis qué pasaría si las perdiéramos?
- ¿Cómo sería el mundo?
- ¿Qué podemos hacer concretamente para cuidar estas especies emocionales?

## Conclusiones para trabajar

- Para cuidar algo debemos tener conciencia de que es valioso.
- Cada especie necesita unas condiciones de hábitat concretas. Si dispone de ellas, crece y se desarrolla. Si las condiciones no son adecuadas, enferma y muere.
- Dentro de la evolución de las especies la extinción es un proceso que forma parte de la selección natural. El problema es que los seres humanos estamos acelerando estos procesos debido a nuestra conducta inconsciente y a menudo destructiva.
- Algunas emociones, sentimientos y valores se hallan en peligro. Es importante tomar conciencia de ello y realizar acciones para preservarlas. Ejemplo: ternura, bondad, honestidad, sencillez, gratitud, serenidad, fraternidad, compasión, paz...
- Entre todas las personas, con pequeñas acciones diarias, podemos mejorar las características de los espacios que habitamos para que crezcan estas especies tan necesarias para nuestro equilibrio.
- El mundo que vendrá, o será diverso o “no será”. Sólo nos salvaremos si somos capaces de convivir armónicamente en la diversidad.

## Bibliografía y otros Recursos:

§ Vídeo presentación ficha

§ Vídeo Top 10. Plantas en peligro de extinción.

§ Vídeo música: Canción: Mama Tierra.

§ Boletines y cápsulas:

- o Cápsula Ecología Emocional: Nuestros dos mundos
- o Cápsula Ecología Emocional: Código ético. Principio de conservación

§ Ver Maletín Recursos Complementarios

§ Bibliografía específica

- o Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial.
- o Energías y relaciones para crecer. Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramón



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARRENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AGIRIBERO PREBENTZIO ERINTZERRIEN  
ETA ESKULI HARTZE PROGRAMARA ANTE EL ACOSO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

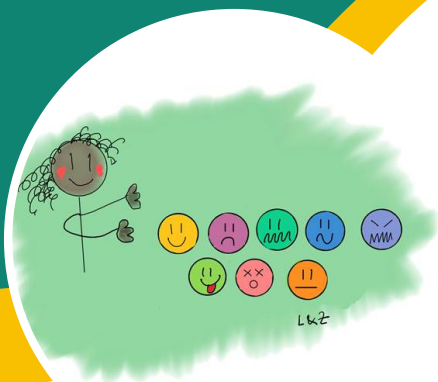
Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernu

# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"

## 14. Salvando la diversidad



Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Vínculos / Persona Amorosa y Pacífica "CAPA" / Yo con el mundo



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



LAGUNTZA

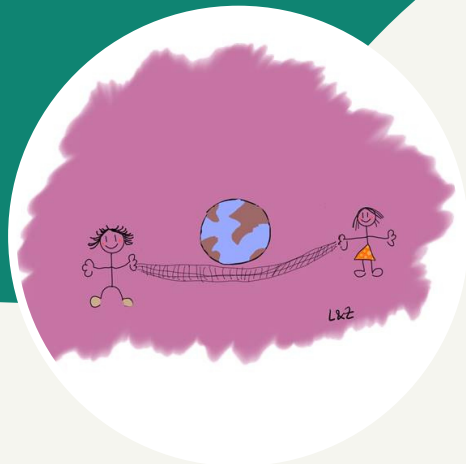
ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURKO SOZIALAREN INTERBENTSION  
ETA ESKUL-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua



## 15. Campaña de sensibilización

Quinto y Sexto de Primaria

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Energía emocional / Persona Creativa "CAPA" / Yo con el mundo

### OBJETIVOS

- Reflexionar, comprender, buscar mejores caminos para cuidar mejor de nuestros dos planetas: interior y exterior.
- Ayudar a concienciar a nuestro entorno de la importancia de preservar la vida.
- Pasar a la acción una vez ya hemos tomado conciencia de la importancia de cuidar algunas especies emocionales que si no protegemos pueden extinguirse.

### Marco teórico

- La ecología emocional es el arte de gestionar nuestras emociones de tal forma que, la energía que éstas generan, se dirija a nuestro crecimiento personal, a la mejora de nuestras relaciones interpersonales y a la construcción de un mundo más armónico y solidario.
- El equilibrio o desequilibrio interno se ve reflejado en las relaciones que mantenemos con nuestro entorno. Quien se relaciona bien con su propia persona también tiene la capacidad de hacerlo con otras personas y viceversa.
- Es preciso activar todos nuestros recursos para conseguir salvaguardar nuestros dos planetas: el interior y el exterior. Quien rehúye la responsabilidad personal de mejorar y evolucionar, difícilmente será un activista coherente del medio ambiente.
- Es urgente evolucionar y convertirnos en homo ecológicus, un ser humano emocionalmente inteligente y ecológico.

### Descripción de la actividad

*“Sois varios equipos de publicistas a los que os han encargado realizar una campaña publicitaria que tiene como objetivo favorecer el crecimiento de determinadas emociones, animando a la gente a realizar conductas concretas para que se extiendan cada vez más”.*

- Cada equipo preparará una campaña para una emoción en concreto: **gratitud – alegría – ternura – paz – amistad**. Todo el proceso durará un mes.
- En primer lugar, deberán **investigar sobre la especie emocional** que les ha tocado promocionar, sobre el territorio en el que crece mejor, el clima que le va bien, las vitaminas que la hacen florecer, los beneficios que para todos supondrá fomentarla.
- En segundo lugar, cada equipo **diseñará una campaña** para darla a conocer haciendo carteles, camisetas, murales, haciendo audiciones de determinadas canciones o visualizando fragmentos de películas que hablen de ella (creatividad al máximo).
- En tercer lugar, se buscarán **conductas concretas y sencillas** (buenas prácticas) que quien quiera añadirse a la campaña pueda hacer en su día a día. Quien se añada a la campaña firma en una hoja de contrato con su nombre y se compromete durante 15 días a hacer la conducta que se ha pactado.
- Al final del proceso se presentan **conclusiones** y se comparten resultados.



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZARRARENAN, PROGRAMA DE PREBENTZIO  
AURREKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

# 15. CAMPAÑA DE SENSIBILIZACIÓN

## Palabras clave

#amor  
#atención  
#belleza  
#bondadenacción  
#sensibilidad  
#vida

## MATERIALES

- Material básico aula: lápices, colores, folios, hojas DIN A3, cola, celo, grapadora...etc.
- Acceso a internet para la investigación
- Camisetas para pintar. Pegatinas.



## Reflexiones sobre la actividad

- ¿Qué es lo más importante que habéis aprendido sobre cada una de las diferentes emociones y sentimientos?
- ¿Cómo os habéis sentido trabajando en grupo para dar a conocer y hacer crecer vuestra especie emocional?
- ¿Qué ha sido lo más difícil de hacer? ¿Habéis pedido ayuda? ¿A quién?
- ¿Sentís satisfacción con los resultados obtenidos?
- ¿Habéis participado en la campaña adquiriendo un compromiso de mejora de alguna conducta?

## Conclusiones para trabajar

- Todas las personas podemos colaborar en el crecimiento y desarrollo de especies emocionales valiosas.
- Para que crezcan la **gratitud, la alegría, la ternura, la paz y la amistad** es necesario crear las condiciones del entorno – hábitat – que las hagan posible. Estas especies no pueden crecer en zonas contaminadas emocionalmente, en espacios reducidos que las ahoguen. Necesitan espacios de respeto, de libertad, de responsabilidad, de comunicación, de sinceridad, de conocimiento, de honestidad.
- Los deseos sólo son humo si no se convierten en **acciones concretas**.
- Es esencial que la razón y la emoción trabajen en equipo para movernos a actuar mejor. ¿Qué ocurriría si una jardinera sólo pensara que hay que plantar, pero no plantara las semillas? ¿Qué nacería si después de haber plantado una semilla se olvidara de regar y abonar la tierra? Por más que cantara a las plantas debe responsabilizarse de su cuidado. Lo mismo ocurre con las personas, ¿verdad?
- Pequeñas acciones pueden convertirse en grandes movimientos. Como dijo Gandhi: "**Sé tú el cambio que quieres ver en el mundo**".

## Bibliografía y otros Recursos:

§ Vídeo presentación ficha

§ Vídeo Cadena de favores. Nuestra aportación al mundo.

§ Canción: Canción: Todo va a ir bien. Luis Guitarra.

§ Canción: El mundo es de todos. Luis Guitarra.

§ Boletines y cápsulas:

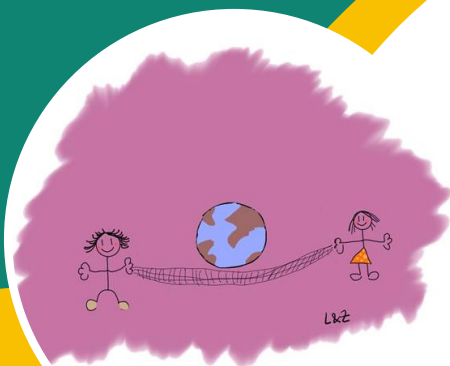
- o Cápsula Ecología Emocional: Gestión Intangibles
- o Cápsula Ecología Emocional: Recrea tu mundo.
- o Cápsulas Ecología Emocional: Belleza

§ Ver Maletín Recursos Complementarios

§ Bibliografía específica

- o Ecología Emocional. Jaume Soler y Mercè Conangla. Amat Editorial.
- o Energías y relaciones para crecer. Mercè Conangla y Jaume Soler. Editorial Parramón
- o Bondad en acción, el ADN del corazón. Mercè Conangla y Jaume Soler

# CUADERNO: "ECOLOGISTAS EMOCIONALES EN ACCIÓN"



## 15. Campaña de sensibilización

Nombre:

Fecha:

ÁREA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL:

Vínculos / Persona Amorosa "CAPA" / Yo con el mundo



LO QUE HE APRENDIDO



LO QUE MI CORAZÓN SIENTE



LO QUE ME PROPONGO HACER

EMOCIÓMETRO



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURKO SOZIALBETTERIA E INTERBENTSION  
ETA ESKUL-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Maletín de Recursos de Ecología Emocional • [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua





# MALETÍN DE RECURSOS DE ECOLOGÍA EMOCIONAL

## Quinto y Sexto de Primaria

Programa Laguntza "Mejora para la Convivencia"  
Departamento de Educación del Gobierno de Navarra

**Maletín elaborado por:**

Fundació Ambient Ecología Emocional  
Institut Ecologia Emocional  
Calle Rocafort, 242 bis, 3er piso  
08029 Barcelona  
[www.fundacioecologiaemocional.org](http://www.fundacioecologiaemocional.org)

**Dirección Institut EE y  
creación contenidos:  
Diseño Ilustraciones:**

Maria Mercè Conangla Marin  
L&Z. Laia Soler y Zulma Martínez



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
AURREKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN  
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACOSO ESCOLAR



INSTITUT  
D'ECOLOGIA  
EMOCIONAL

# MALETÍN DE RECURSOS DE ECOLOGÍA EMOCIONAL

## Quinto y Sexto de Primaria