



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Diseñamos nuestra aula ¿Cómo trabajar la educación emocional en aulas de Educación Primaria?

Curs 2008-2009

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora: Inma Roger Lorenzo

Tutor: Rafel Bisquerra Alzina



Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar subjecte a una llicència de Creative Commons:

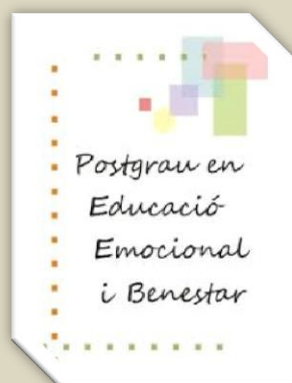


[Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

La direcció del Postgrau en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs, però no es pot fer responsable del contingut.

Per a citar l'obra:

<http://hdl.handle.net/2445/112088>



Universitat de Barcelona.
Facultat de Pedagogia.
Màster en Educació Emocional i Benestar.

Propuesta de crédito de formación dirigido a educadores y
educadoras

DISEÑAMOS NUESTRA AULA

¿Cómo trabajar la educación emocional en aulas
de Educación Primaria?

MATERIALES PARA LA FORMACIÓN

Inma Roger Lorenzo
Tutor del proyecto: Rafael Bisquerra
Curso 2008-2009

INDICE

INTRODUCCIÓN	2
JUSTIFICACIÓN	3
DESTINATARIOS.....	3
ESTRUCTURA	3
OBJETIVOS	4
TEMPORALIZACIÓN.....	4
EVALUACIÓN DEL CURSO	4
ESTRUCTURA DE LOS CONTENIDOS	5
FORMACIONES REALIZADAS	5
APARTADO 1: LA AUTOESTIMA	6
APARTADO 2: LA GESTIÓN DE LOS SENTIMIENTOS	21
APARTADO 3: LOS CONFLICTOS	32
APARTADO 4: LA FELICIDAD Y EL BIENESTAR DE LOS COMPONENTES DEL AULA.....	43
BIBLIOGRAFIA	56
ANEXO 1: LA AUTOESTIMA	
ANEXO 2: LA GESTIÓN DE LOS SENTIMIENTOS	
ANEXO 3: LOS CONFLICTOS	
ANEXO 4: LA FELICIDAD Y EL BIENESTAR DE LOS COMPONENTES DEL AULA	
ANEXO 5: VALORACIONES DEL CREDITO	

DISEÑAMOS NUESTRA AULA

Una propuesta practica para fomentar cómo trabajar la competencia social en las aulas.

INTRODUCCIÓN

Últimamente en todos los sectores educativos hay una palabra que no para de sonar: las competencias

Creo que somos pocos los que tenemos, o creemos tener claro lo que esta palabra comporta en la educación y en especial en las nuevas programaciones pero muchos dudamos de lo que significará a nivel metodológico.

Se entiende por competencia la capacidad de utilizar conocimientos y habilidades de manera transversal e interactiva en contextos y situaciones que requieren la intervención de conocimientos vinculados a diferentes saberes, cosa que implica la comprensión y la reflexión teniendo en cuenta la dimensión social de cada situación

Tengo claro desde qué aspectos y áreas trabajar la mayoría de competencias pero hay una en especial donde nuestro ejemplo como docentes será la única base. Esta competencia es la competencia social

El profesorado a menudo nos excusamos en el entorno, el alumnado, la administración y la sociedad y creo que ya es hora de que nos auto motivemos pensando que somos agentes importantes, y, en ciertos casos, decisivos para conseguir que los niños y las niñas adquieran una buena competencia social.

Entre las habilidades que tienen relación con esta competencia destacan: conocerse y valorarse; saber comunicarse en diferentes contextos; expresar las propias ideas y escuchar las ajenas; ser capaz de ponerse en el lugar del otro; tomar decisiones en los distintos niveles de la vida diaria; valorar las diferencias y reconocer la igualdad de derechos entre los diferentes colectivos; practicar el diálogo y la negociación para llegar a acuerdos de cómo resolver conflictos, tanto a nivel individual como social.

Creo que el mejor referente para los niños y niñas es el modelo con el que nos mostremos día a día delante del alumnado y, en especial, la manera de cómo nos cohesionemos con el grupo.

Para ello es necesaria una formación.

JUSTIFICACIÓN

La idea de este trabajo es presentar un material para poder elaborar cursos o talleres sobre aspectos relacionados con el desarrollo de la competencia social.

DESTINATARIOS

Futuros formadores y formadoras en competencia social

Este material ha sido diseñado para formar a futuros profesores o profesorado en activo que se quiera reciclar.

Las modalidades de formación se pueden enfocar como:

- un crédito de libre elección para la Facultad de Formación del profesorado.
- un curso dirigido a Claustros
- un curso dirigido a centros de recursos

ESTRUCTURA

Se presentan 4 grandes apartados que el formador o formadora pueden variar, combinar o seleccionar.

Estos apartados se pueden trabajar conjuntamente o cada uno como un tema individual para un taller.

Los apartados que se presentan son:

1. La autoestima
2. La gestión de los sentimientos
3. Los conflictos
4. La felicidad y el bienestar de los componentes del aula

OBJETIVOS

Una vez impartido este crédito o taller se pretende:

1. Conseguir una formación básica en recursos, estrategias i técnicas que permitan afrontar con éxito las relaciones interpersonales que se dan en el aula.
2. Disponer de conocimientos contextualizados donde aplicar actividades de control emocional.
3. Conocer pautas para crear un ambiente acogedor en el aula que permita aplicar estrategias de resolución ante unos conflictos.
4. Adquirir habilidades para comunicarse de manera asertiva con el alumnado.
5. Conocer estrategias que favorezcan el control del estrés.

TEMPORALIZACION

Cada apartado ha sido pensado para desarrollar en sesiones de 4 horas pero dependerá del formador o formadora el grado de complejidad que le quiera ofrecer. El total serian 16 horas de formación y 4 de trabajo personal.

EVALUACIÓN DEL CURSO

Está pensado que al final del curso los asistentes deberán entregar un dossier o una presentación power con un resumen de actividades prácticas relacionadas con autoestima, gestión de sentimientos o resolución de conflictos.

Las actividades presentadas se compartirán con el resto de asistentes y, juntamente con las que se ofrecen como ejemplo permitirán tener un amplio abanico de actividades para desarrollar en el aula.

ESTRUCTURA DE LOS CONTENIDOS EN ESTA DOSSIER

Para cada apartado se presenta el esquema de la presentación power y diversos ejercicios prácticos para realizar con el alumnado. Cada apartado tiene un anexo donde aparecen las diferentes diapositivas de cada presentación y un CD con las presentaciones.

FORMACIONES REALIZADAS

Estos apartados se han trabajado con:

- alumnado del Master en Educación emocional y bienestar de la Facultad de Barcelona.
- alumnado del crédito de libre elección de la Facultad de Formación del profesorado "Embastim la nostra aula"
- claustros de escuelas públicas de Olvega.

En el anexo 4 se adjuntan las valoraciones hechas por los estudiantes de Formación de Magisterio que asistieron al crédito.

El crédito tubo 5 sesiones presenciales de 3 horas de duración (de 18h a 21h) y 5 horas de tutoría. Las clases presenciales se realizaron en el aula 323 del edificio de Llevant y fueron supervisadas por el Degano Albert Batalla y la profesora Marisa de la Fuente. Se iniciaron el 18 de febrero y acabaron el 18 de marzo de 2009.

En el CD se presentan todos los trabajos realizados por el alumnado.

Apartado 1: LA AUTOESTIMA, QUE ES?, COMO AFECTA A LA EDUCACIÓN. EL PAPEL DEL PROFESORADO.

ANEXO 1

Para desarrollar este tema se presenta un power de 51 diapositivas organizadas siguiendo el siguiente esquema

1. Definición

Vocabulario relacionado con el tema:

- habilidades y fortalezas
- limitaciones
- objetivos y retos.
- valores y creencias (limitadoras y potenciadoras)
- motivaciones

2. La autoestima en los niños:

- características
- factores que influyen:
 - gestión de sentimientos
 - imagen corporal
 - imagen familiar
 - imagen social
 - imagen académica
 - estilos parentales: democrático, autoritario, permisivo, no implicado y protector.

3. Aspectos a trabajar en la escuela

- la singularidad
- la vinculación al grupo
- la autogestión
- la comunicación
- la disposición de modelos

4. La baja autoestima

5. La autoestima alta

6. Bibliografía

7. Valoración del tema

Como material complementario se ofrecen las siguientes actividades:

Actividad 1: LIMITACIONES, OBJETIVOS Y RETOS

Esta actividad se basa en imágenes mentales que el alumnado puede recordar con facilidad.

Objetivos

Con esta actividad se pretende:

- Conocer las limitaciones y las habilidades del alumnado.
- Conseguir que el alumnado analice sus fortalezas y sus debilidades.
- Proponer retos y objetivos

Procedimiento

El docente dibuja una montaña en el pizarra.

La imagen de la montaña tiene como objetivo entender que llegar a la cima cuesta mucho y representa un gran esfuerzo. Llegar a la cima es un reto para muchos escaladores, representa un sacrificio y una constancia.

El docente explicará que hay cosas en la vida que nos cuestan mucho y otras que las hacemos sin apenas esfuerzo.

Se dejará un par de minutos para que el alumnado piense que es lo que más les cuesta hacer.

Al acabar se abrirá un debate donde cada persona explicará al resto lo que más le cuesta hacer. Durante el debate se observará que no todos tienen la misma dificultad.

Conocer lo que nos cuesta es estar preparados para poder superarlo. El escalador que conoce la cima busca, se prepara y elige el camino que le ayude a conseguir el reto.

A continuación se repartirá un folio donde se ha dibujado una montaña. Cada uno anotará en la cima lo que más le cuesta hacer y en la base lo que menos le cuesta hacer.

Después el docente irá diciendo acciones o situaciones y pedirá a los alumnos que, con lápiz, las vayan anotando sobre la montaña según el grado de dificultad.

Algunas de las cosas que puede decir son:

- hacer las tareas escolares.
- jugar a pelota.
- mirar la televisión.
- aprender la tabla de multiplicar.

- perdonar a un compañero o compañera.
- enfadarse.
- mantener el silencio en clase.
- ser ordenado-a.
- ir a dormir pronto.
- obedecer a los padres.
- jugar con la computadora.
- hacer un dibujo.
- hacer la cama cada mañana.

Luego se pedirá al alumnado que añada las acciones que quiera a la montaña, tanto si son fáciles de conseguir como difíciles.

Se pide que se haga el ejercicio en lápiz para, al final, poder repasar y reordenar el grado de dificultad de lo que se ha ido anotando.

Una vez queda claro el orden se puede repasar con rotuladores y pintar la montaña.

Recursos necesarios

El docente puede utilizar, como elemento motivador, un dibujo o fotografías de montañas.

Folios.

Temporalización

Una hora aproximadamente

Observaciones

Una vez acabada la actividad, el alumnado puede compartir por parejas sus montañas.

La misma imagen de la montaña se puede utilizar para trabajar las dificultades y las fortalezas del grupo-clase. Se puede trabajar por equipos de cuatro personas que vayan anotando en la montaña las normas o cosas que como grupo les cuesta más llevar a cabo y las que consiguen con facilidad.

Actividad 2: LA SINGULARIDAD

Con esta actividad se intentará crear vínculos entre el alumnado ya que se comentaran gustos que pueden ser comunes. El docente también recibirá mucha información sobre los gustos y referencias de su grupo.

Objetivos

Con esta actividad se pretende:

- Conocer al alumnado
- Establecer un primer contacto entre los componentes del grupo.
- Motivar al alumnado para que exprese sus habilidades y fortalezas.

Procedimiento

La actividad se realizará en dos sesiones.

En la primera sesión, el docente repartirá entre el alumnado tarjetas con nombres de animales. Cada uno sabrá solamente el animal que le ha tocado y no sabrá el de los demás. Cada animal estará representado por dos alumnos.

El docente explicará que deben moverse por la sala comportándose como el animal asignado hasta que encuentren uno igual con el que formaran pareja.

Una vez se hayan formado las parejas se les pedirá que preparen su presentación siguiendo la siguiente pauta:

<p><i>Hola, nos llamamos..... (ovejas)</i></p> <p><i>Somos..... (suaves y tranquilas)</i></p> <p><i>Nos encanta..... (pasear por el campo)</i></p> <p><i>Nos gustaría..... (tener la lana de colorines)</i></p>

A continuación se pedirá al alumnado que explique como se han identificado para poder emparejarse.

En la siguiente sesión el docente repartirá unas tarjetas que el alumnado deberá completar.

<p>Hola, me llamo</p> <p>Soy</p> <p>Me encanta</p> <p>Me gustaría</p>

Una vez finalizadas, el grupo paseará por el aula con su tarjeta y a cada indicación del docente saludaran, dando la mano, a la persona más cercana y compartirán las dos tarjetas.

Una vez leídas las tarjetas, cada alumno recuperará su tarjeta y la pareja se despedirá diciendo: *Encantado-a de conocerle*.

Se seguirá caminando por el aula hasta que el docente lo indique y pueda compartirla con otra persona.

Recursos

Tarjetas con el nombre de animales. Cada animal debe estar representado dos veces.

Tarjetas de presentación

Temporalización

Un par de sesiones de 45 minutos.

Actividad 3: LA VINCULACIÓN AL GRUPO

Tema: la vinculación al grupo

Objetivos

Al realizar esta actividad se pretende:

- Crear vínculos entre el alumnado.
- Potenciar las habilidades comunicativas del alumnado.

El docente podrá:

- Recoger información sobre el alumnado.

Procedimiento

Esta actividad se debe realizar en dos sesiones.

En la primera sesión se divide al alumnado en grupos de cinco. El docente explica que van a elaborar una tabla donde va a aparecer: su animal favorito, su color favorito, su comida favorita, su personaje favorito y el día de la semana que les gusta más.

El docente dibuja la tabla en la pizarra e indica al alumnado que la pueden hacer utilizando los colores y la tipología de letra que quieran. También pueden utilizar dibujos.

Se reparte una cartulina a cada equipo. En uno de los equipos participará el docente.

	Mi animal	Mi color	Mi comida	Un personaje	Día de la semana
Nombre de los alumnos					

Una vez finalizada la clasificación, el alumnado comentará con sus compañeros de equipo los datos que ha elegido como favoritos.

En la segunda sesión se expondrá al resto de la clase las preferencias de cada grupo.

Para realizar dicha exposición cada componente del grupo elegirá las elecciones que ha hecho otro compañero y las explicará al resto de compañeros y compañeras explicando el por qué de cada una.

Finalmente se pueden colgar todas las cartulinas, una debajo de la otra, en la pared del aula.

Recursos necesarios

Cartulinas de colores claros.

Temporalización

2 sesiones de una hora aproximadamente.

Actividad 4: VINCULACIÓN AL GRUPO

Objetivos

Con esta actividad de coordinación motora se pretende que el alumnado sea capaz de:

- Anteponer el bien común al bien individual.
- Consensuar una metodología a seguir.
- Buscar estrategias grupales para conseguir un objetivo a pesar de las dificultades.

Procedimiento

Esta sesión debe realizarse en el gimnasio o en una sala grande sin mesas.

El alumnado se convertirá en tortugas.

Se forman grupos de 5 o 6 componentes. A cada grupo se le entrega una plancha de cartón, una manta, unos cojines (sería ideal los que se utilizan para las hamacas de playa) o una pequeña colchoneta que sirva de caparazón. El grupo se sitúa a cuatro patas bajo el "caparazón" e intentan moverse al unísono para desplazarse como una tortuga.

Durante el recorrido, el docente irá añadiendo diferentes obstáculos: una montaña (un banco), un río que no deben pisar (un trozo de tela azul rectangular en el suelo), un túnel (un espacio entre dos filas de sillas) , etc....

Las tortugas viajeras pueden ir todas juntas o una por una para que el resto de alumnado examine y comente las tácticas que permiten a las tortugas ir más coordinadas.

Recursos necesarios

Cartones, cartulinas, colchonetas o cualquier otro elemento que pueda servir como caparazón para las tortugas.

Temporalización

Una sesión de una hora

Observaciones

La elaboración del caparazón también puede ser un motivo para desarrollar el trabajo en grupo y la creatividad.

Desde el área de plástica se puede organizar a construcción del caparazón y cada grupo podrá elegir el diseño y los materiales para elaborarlo.

En este caso se necesitarán dos sesiones.

Actividad 5: VINCULACIÓN AL GRUPO

Objetivos

Con esta actividad se plantea una metodología de trabajo en equipo que se puede aplicar en cualquier sesión.

Con esta metodología se pretende que el alumnado sea capaz de:

- Practicar el diálogo y la comunicación para trabajar en grupo.
- Organizar el espacio y el tiempo colaborando con el grupo.

Procedimiento

El docente llevará al aula una foto de un globo aerostático y preguntará al alumnado qué saben sobre los globos. La conversación irá enfocada a cómo se debe sentir la gente en un espacio tan pequeño en el que todos deben colaborar para que el globo pueda volar.

Una vez acabada la conversación se elegirá a 4 alumnos y se les colocará en medio de cuatro sillas dispuestas siguiendo el perímetro de un cuadrado imaginario de manera que quede un espacio en el centro que simule la cesta de un globo. El asiento debe quedar en la parte exterior.

El docente pedirá que hagan diferentes cosas (quitarse abrigos porque hace calor, hacerse una foto, desayunar, jugar una partida de cartas, mirar el paisaje) y el resto del alumnado observará cómo hacen para poder moverse en tan poco espacio.

A continuación el docente organizara las sillas de la aula como si fueran cestitas del globo e irá colocando 4 personas dentro de cada una.

Cada persona debe llevar consigo su estuche y, si coincide con el desayuno, también pueden llevar su desayuno.

El docente repartirá un sobre donde el alumnado encontrará un dibujo recortado en 8 piezas y una cartulina blanca

El alumnado deberá pintar y pegar las 8 piezas en la cartulina sin salirse de la cestita del globo.

Una vez finalizada la actividad, cada grupo analizará las dificultades que ha tenido y cómo lo ha hecho para organizar a los componentes y al trabajo.

Recursos necesarios

Cartulinas y dibujos recortados en ocho piezas.

Temporalización

Una hora aproximadamente.

Observaciones

El tamaño de las cestas y la cantidad de personas que viajan en ellas puede variar.

Actividad 6 : ALTA AUTOESTIMA

El entorno escolar ofrece muchas ocasiones en las que se puede contribuir en la formación de una autoimagen positiva. Esta actividad permite al alumnado evaluar sus actuaciones y su manera de ser recibiendo valoraciones positivas por parte de sus compañeros y compañeras.

Objetivos

Con esta actividad se pretende que el alumnado aprenda a:

- Relajarse
- Desear buenos propósitos a un compañero-a
- Potenciar el pensamiento positivo.

Procedimiento

Se pide al alumnado que se agrupe por parejas.

Uno se sienta en una silla y apoya su cabeza sobre los brazos cruzados en la mesa.

El otro se mantiene de pie detrás.

El docente pide a los que están de pie que piensen un aspecto de su compañero-a que merezca una felicitación.

Dicha felicitación puede hacer referencia a un trabajo escolar, a alguna actuación con el resto de compañeros o a alguna cosa que guste de la persona.

Se puede felicitar por grandes cosas o por pequeños detalles.

Se puede felicitar por cosas que hayan afectado a todo el grupo o por cosas que hayan sido más personales.

El alumnado que está de pie escribirá, utilizando su dedo, en la espalda de su compañero-a la siguiente frase: "Querido-a.....te felicito porque....."

Una vez terminada la escritura, el alumnado que está sentado agradecerá la felicitación y pedirá al que esta de pie que se siente para poderlo felicitar.

Recursos necesarios

Ninguno

Temporalización

Unos 30 minutos aproximadamente.

Actividad 7: ALTA AUTOESTIMA

¿Qué le pedía la malvada madrastra de Blancanieves al espejo encantado?

La envidiosa reina preguntaba a su espejo algo que le gustaba mucho y que necesitaba oír para favorecer su autoestima: saber que era la más bella del reino.

Los niños y niñas también necesitan mirarse a un espejo y descubrir que son los más "bellos" del mundo pero, a diferencia de la cruel madrastra, su belleza estará en su manera de ser y actuar delante de los demás.

Objetivos

Con esta actividad se pretende:

- Fomentar una imagen positiva de uno mismo.
- Valorar las propias virtudes y las de los demás.

Procedimiento

La idea de esta actividad es crear un espejo para que el alumnado se pueda mirar cada día. El docente explicará que en los espejos se refleja la imagen de cada persona pero que en el espejo que se va a construir también se verán las virtudes de cada persona.

Para la realización de esta actividad se necesitará una fotografía de carné o una fotografía de la cara de cada alumno y de cada alumna ampliada a tamaño de papel carta.

El docente formará grupos de seis personas y repartirá a cada persona su fotografía y unas cartulinas y rotuladores de diferentes colores para que se hagan un marco a su gusto.

Una vez acabado el marco, el docente pondrá un plástico duro transparente encima de cada marco. Cada niño y cada niña escribirán en el plástico, con un marcador negro, una virtud que tenga encima de la foto.

Después deberán pensar una virtud que tenga cada uno y cada una de los otros 5 compañeros y compañeras del grupo y escribirla con el marcador negro encima de su foto.

Los docentes que entran en el salón también puede añadir en aquel momento, o mas adelante, una virtud de su alumnado.

(El hecho de poner un plástico encima del marco de cada persona permitirá remplazarlo por otro sin dañar la foto con el marco.)

El docente colgará los espejos en la clase para que el alumnado pueda mirarse en ellos y ver sus virtudes.

Recursos necesarios

Una fotografía de la cara del alumnado ampliada a tamaño folio.

Cartulina y rotuladores.

Plásticos duros transparentes o para cubrir las fotos.

Temporalización

Un par de sesiones de una hora. Una para hacer los marcos y otra, una vez puestos los plásticos, para hablar sobre las virtudes, escribirlas y colgar los espejos.

Esta actividad se puede realizar un par o tres de veces durante el curso escolar ya que, ha medida que avance el curso, el alumnado irá descubriendo virtudes suyas y de sus compañeros y compañeras.

El docente deberá tener en cuenta no repetir los agrupamientos para que cada vez que se haga la actividad el alumnado reciba virtudes de compañeros y compañeras diferentes.

Observaciones

Una vez colgados los espejos de las virtudes en la pared, el docente puede añadir más virtudes que se vayan descubriendo del alumnado en el día a día .

Una vez acabado el curso se devolverá a cada uno y a cada una los plásticos o folders donde aparezcan sus virtudes.

El docente también puede participar con su propio espejo de las virtudes

Actividad 8: ALTA AUTOESTIMA

El sentimiento de sentirse orgulloso u orgullosa es muy gratificante y permite al alumnado sentirse útil y eficaz y con ganas para relacionarse con los demás.

Lo que hace al alumnado persistir en conseguir sus objetivos depende de la capacidad de su mente para recordar el bienestar que sienten cuando los consiguen. Este hecho les permite suavizar los sentimientos de frustración y preocupación.

Además, cuando se espera que suceda algo agradable, el cerebro segrega unas sustancias que producen la sensación de placer.

Objetivos:

- Sentirse satisfecho y satisfecha en haber conseguido alguna cosa que suponía un esfuerzo.
- Estimular el sentimiento de confianza y competencia
- Ser consciente de las cosas que le hacen sentir orgulloso o orgullosa.

Procedimiento:

Ante de iniciar la actividad el docente explicará lo que significa sentirse orgulloso-a y satisfecho-a.

El docente explicará que son sentimientos agradables y, por lo tanto, deseables.

Se repartirá una lista donde aparezcan múltiples situaciones por las cuales una persona se pueda sentir satisfecha. Cada componente del grupo elegirá una (o varias) y la escribirá. Cuando todo el grupo lo tenga redactado se pedirá a algún voluntario o voluntaria que lo comparta con el resto leyendo o explicando lo que ha escrito.

En acabar las participaciones, el docente irá sacando conclusiones.

Recursos necesarios

Una lista con las situaciones. Se puede hacer una ampliación y colgarla en la pizarra para que todo el grupo la pueda consultar.

Si se decide trabajar en grupos de 4 personas, se puede repartir una copia de la lista a cada grupo.

Papeles para anotar y bolígrafos.

Un ejemplo de situaciones para elegir puede ser el siguiente:

1. ¿Alguna vez has sentido que no sería capaz de hacer una cosa y después de un pequeño esfuerzo has conseguido hacerla y has sentido una gran satisfacción?
2. Díme una cosa por la cual te sientes orgulloso u orgullosa porque ya has aprendido a hacerla solo o sola.
3. ¿Qué cosa te ha costa mucho de hacer y finalmente has podido hacer?
4. ¿Recuerdas alguna decisión complicada que tuviste que tomar de la cual te sientes orgulloso u orgullosa?
5. ¿Eres responsable de alguna cosa o de alguna labor de la cual te sientes orgulloso u orgullosa?
6. ¿Te sientes orgulloso u orgullosa de alguna manualidad que sepas hacer con sus manos?
7. ¿Te sientes orgulloso u orgullosa de alguna cosa que sepas hacer con su cuerpo?
8. ¿Te sientes orgulloso u orgullosa de haber sido valiente en alguna situación?
9. Cuando has necesitado ayuda y la has pedido, ¿te sientes orgulloso u orgullosa de tener amigos y amigas que te hayan podido ayudar?
10. ¿Te sientes orgulloso u orgullosa de colaborar en las tareas del hogar?

Temporalización

Una sesión de una hora.

Observaciones

La lista que se ofrece puede variarse dependiendo del grupo de alumnado que se tenga. Por ejemplo, si sabemos que un alumno o una alumna cuidan de sus hermanos pequeños, podemos añadir una pregunta respecto al tema.

ANEXO 1: AUTOESTIMA

Cómo va todo?

1

LA AUTOESTIMA



2

Conocer a los demás es
sabiduría,
conocerse uno mismo es
iluminación.

Lao_Tsé



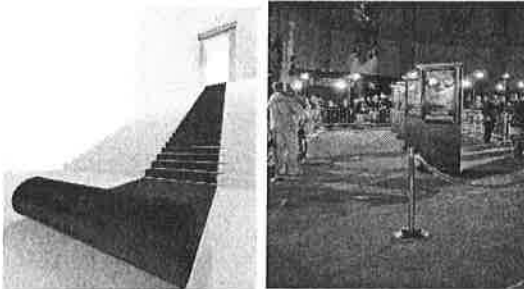
3

ÍNDICE

- DEFINICIÓN
- LA AUTOESTIMA EN LOS NIÑOS
- ASPECTOS A TRABAJAR EN LA ESCUELA
- BAJA AUTOESTIMA
- ALTA AUTOESTIMA
- BIBLIOGRAFIA
- COMO TRABAJAR EN EL AULA
- CONFIDENCIAS

4

**Antes de comenzar, un desfile por la
alfombra roja.**



5

LA AUTOESTIMA

Evaluación que hacemos de
nosotros mismos.
Respuesta emocional de aprecio
o rechazo hacia uno mismo.

6

Es nuestra visión de:

- Nuestras habilidades y fortalezas
- Nuestras limitaciones
- Nuestros valores o creencias
- Nuestras motivaciones



7

Objetivos y retos

		Objetivos y retos		
		Pequeños	Medianos	Grandes
Habilidades y fortalezas	Pequeñas	APATIA	PREOCUPACIÓN	ANSIEDAD
	Medianas	RELAJACIÓN		Depende personas. UMBRAL
	Grandes	ABURRIMIENTO	CONTROL	FLUJO

8

Nuestras limitaciones



Hemos de ser conscientes: no esconderlas.

Nos permiten superación.

Nos dan una imagen sincera.

9

La balanza



- Escribe en un brazo de la balanza 6 fortalezas tuyas.
- Escribe en el otro brazo tus debilidades.
- Escoge la fortaleza que consideres más representativa.
- De las debilidades escoge una que puedas mejorar. Como lo harás?...

10

- Los valores son los juicios que hacemos de:

nosotros mismos

las personas que nos rodean

el mundo que nos rodea

11

Las creencias conforman nuestra visión del mundo y pueden afectar al tipo de relación que mantenemos, la salud i el éxito personal

Pueden ser

- limitadoras: decepción, impotencia y baja autoestima

- potenciadoras: responsabilidad, esperanza y alta autoestima

12



13

La motivación es un proceso complejo que determina un comportamiento.



14

La autoestima en los niños y niñas

- Es un proceso
- Responde a unos modelos
- Es variable y flexible
- Es un reflejo
- Es la combinación entre:
 - La percepción de uno mismo
 - El "yo" ideal



15

La autoestima en los niños depende de:

- Gestión de sentimientos
- Imagen corporal
- Imagen familiar
- Imagen social
- Imagen académica

Vamos a ver estos puntos...

16

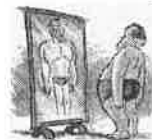
Gestión de los sentimientos



- www.flixxy.com/film-school-short-animation.htm

17

Imagen corporal



18

Imagen familiar

L'express

Jeffrey Weeks Sociòleg expert en sexualitat. El papa ha dit que al segle XXI ja no s'acceptarà el menjar d'una autoritat religiosa o laica, sinó que les relacions sexuals esran «històriques».

«Hi haurà una revolució en la vida íntima»



19

Imagen social: cómo te ven los otros?



20

Estilos parentales

Exigencia

Receptividad

- democrático
- autoritario
- permisivo
- no implicado
- protector

21

Imagen académica

- Qué hay que hacer desde la escuela?
- PI
- Atención a la diversidad.
- Adecuación de labores.
- Evaluación continua



22

Aspectos a trabajar en la escuela

- LA SINGULARIDAD
- LA VINCULACIÓN
- LA AUTOGESTIÓN
 - CAPACIDAD DE CONDUCIR SU PROPIA VIDA
 - NO TENER MIEDO A LOS CAMBIOS NI A LOS FRACASOS
 - SABER ENCONTRAR SOLUCIONES
- LA DISPOSICIÓN DE MODELOS
- UNA BUENA COMUNICACIÓN

23

La singularidad

EL QUE UN HOMBRE PIENSA DE SI MISMO ES LO QUE DETERMINARÁ SU DESTINO

24

La singularidad



- Juego de las presentaciones.
Hola, nos llamamos.....

Somos.....

Nos encanta.....

Nos gustaría.....



25

Ara nos toca a nosotros

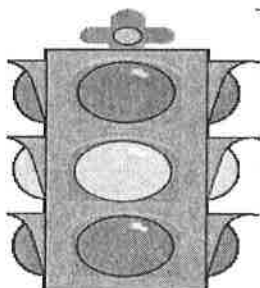


26

La singularidad

- Juego del semáforo

Todos somos diferentes
pero coincidimos en
muchas cosas.



27



28

La vinculación al grupo

- El grupo nos da
- Seguridad
- Identidad
- Modelos
- Diversidad de opiniones
- Posibilidad de comunicarnos



29

Vinculación: El mural de aula

- - una virtud
- - un vicio
- - una película
- - un personaje
- - un sueño
- - un animal

30

La autogestión

- Capacidad de conducir tu vida
"Solo los peces muertos nadan con la corriente"
- No tener miedo a los fracasos
"El fracaso es mejor maestro que el éxito.
Escucha, aprende y despues continua" Clarisa
Pikola
- Valorar las consecuencias de sus actos
"Tanto harás, tanto encontrarás"

31

- Saber encontrar soluciones
*"Si tienes una oportunidad eres un robot,
si tienes dos estas en un dilema.
Pero si tienes tres o mas puedes ser flexible"*



Vamos a leer un cuento...

32

La comunicación

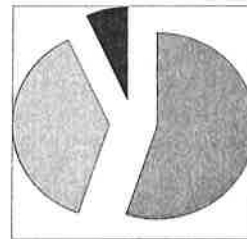
- Los tres factores de la comunicación son:
 - El lenguaje corporal
 - El tono de voz
 - Las palabras

- Como creéis que influyen?



33

Los tres factores de la comunicación



■ Lenguaje corporal
■ Tono de voz
■ Palabras

34

Ser buenos comunicadores

- EL LENGUAJE CORPORAL
- La mirada
 - Los movimientos de cabeza
 - El lenguaje de las manos
 - La proximidad física
 - La sonrisa
 - El contacto visual
 - Utilización del espacio
 - Nuestra silla

EL TONO DE VOZ

Calido y tranquilo



35

Las palabras

- Imaginad y escribid una situación conflictiva que halláis pasado en las escuelas o en vuestra vida.
 - 1. que emociones sentisteis?
 - 2. que pensamientos tenáis?



36

LAS PALABRAS

- LA ETIQUETACIÓN
- LA GENERALIZACIÓN
- EL USO DE ADJETIVOS DESMESURADOS
- NO CUMPLIR LA PALABRA
- PREGUNTAR ANTES QUE SUPONER Y CULPABILIZAR



37

Disposición de modelos

- Quiénes son los modelos?



38

BAJA AUTOESTIMA

- Una baja autoestima significa no encontrar aspectos de uno mismo de los cuales sentirse orgulloso. Es ignorar las propias posibilidades y centrarse solo en las debilidades.

39



40

AUTOESTIMA ALTA

Significa conocer y valorar nuestras capacidades y limitaciones y analizar las consecuencias de nuestro comportamiento que favorecen nuestro bienestar y el de los demás.

41

La alta autoestima

- Alta autoestima constructiva o saludable.
- Alta autoestima narcisista y destructiva: basada en las capacidades y talentos que nos muestran como superiores sobre los otros y nos hace tener conductas que nos benefician a costa de poner en práctica este dominio o supremacía sobre los otros.

42

CONSEJOS

- Si a un niño se le comentan siempre
- DEFECTOS
- ERRORES
- SIN
- CAPACIDADES
- ACIERTOS
- Tendrá una actitud pasiva sin iniciativa
- Se revelará contra la autoridad

43

MI AUTOESTIMA

- Valorad del 1 al 10 vuestra autoestima.



Qué es lo que pienso de mi?
Cómo me siento conmigo mismo?

44

BIBLIOGRAFIA



45



46

- *La noción que los niños tienen de si mismos es simplemente el reflejo de las opiniones que los demás forman y difunden de ellos.*
- *Para apreciarse a uno mismo es esencial contar durante los altibajos de la niñez con el cariño y suave apoyo de algún adulto.*

Rojas Marcos L., (2007) "La autoestima. Nuestra fuerza secreta". Pozuelo de Alarcón: Espasa Calpe

47

HA ARRIBAT EL GRAN MOMENT!!!!

LA PRIMERA MERAVELLA DEL MÓN

48

ACTIVIDADES

- Mi huella
- Mi nombre
- La tarjeta de presentación
- El mural del aula
- El diploma del día
- Recordemos....
- El semáforo
- Pongamos atención

49

- La primera maravilla del mundo
- La caja mágica
- La libreta del aula
- La encuesta
- A dentro del aro!



50

Valoración de la sesión

- He aprendido:
- Me he sentido
- Me ha gustado
- He descubierto
- Me ha ayudado



51

Apartado 2: LA GESTIÓN DE LOS SENTIMIENTOS. ¿CÓMO PUEDE AYUDAR LA ESCUELA? LA FUNCIÓN DEL PROFESORADO. EJERCICIOS PRÁCTICOS

ANEXO 2

Para desarrollar este tema se presenta un power de 64 diapositivas organizadas siguiendo el siguiente esquema:

1. Bibliografía

2. Definición de emoción

- proceso de la emoción
- ¿cómo se produce una emoción?
- dimensiones de la emoción:
 - neurofisiológica
 - comportamental
 - cognitiva

3. Las emociones básicas: sorpresa, miedo, rabia, alegría y tristeza.

4. Clases de emociones:

- positivas
- negativas
- ambiguas: sorpresa, esperanza y compasión
- estéticas

5. Las emociones y nuestra manera de ser: sumisa, agresiva y asertiva.

6. Actividades

7. Evaluación de la sesión

Como material complementario se ofrecen las siguientes actividades:

Actividad 1: IDENTIFICACIÓN DE SENTIMIENTOS

Partiendo de fotografías, se hará un trabajo de identificación de emociones que culminará con la implicación del alumnado.

Objetivos

Esta actividad pretende:

- Identificar las emociones en otras personas.
- Hacer suposiciones sobre las causas que han provocado dichas emociones.

Procedimiento

Se divide la clase en grupos de cuatro.

El docente tendrá preparadas unas fotografías de personas que muestren sorpresa, miedo, alegría, rabia y tristeza

El docente repartirá a cada grupo tres fotografías y pedirá al alumnado que decida y explique que le pasa a esas personas.

Cada grupo elegirá dos representantes que expliquen al resto de la clase lo que ha comentado su grupo.

Una vez acabado, el docente escribirá el nombre de las cinco emociones en la pizarra: sorpresa, miedo, alegría, rabia y tristeza y cada grupo enganchará las fotografiad clasificándolas según la emoción que representan.

Una vez realizada la exposición de emociones en la pizarra se pedirá al alumnado si alguien se ha sentido así algún día.

Recursos necesarios

Fotografías de personas que reflejen dichas emociones (unas 5 fotos de cada emoción)

Temporalización

Unos 45 minutos.

Observaciones

Esta actividad contribuye a la creatividad del alumnado ya que les motiva a hacer suposiciones sobre las emociones de personas ajenas.

Actividad 2: DIMENSIONES DE UNA EMOCIÓN

Objetivos

Con esta imagen mental se pretende que el alumnado sea capaz de:

- Escoger situaciones donde está feliz y situaciones donde está triste.
- Analizar como se siente cuando está feliz o cuando está triste.
- Expresar como los demás notan que se siente triste o se siente alegre.

Procedimiento

En esta actividad se vuelve a utilizar una imagen mental (un iceberg) para representar como nuestros sentimientos son la base de nuestro comportamiento. Que todo aquello que los demás ven solo es una pequeña muestra de cómo nos sentimos.

Esta imagen permitirá al docente hacer continuas referencias durante todo el curso. Se puede tener la foto del iceberg colgada en la pared de la clase.

Primera sesión:

El docente mostrará una imagen de un iceberg. Se explicará al alumnado que la parte que se puede ver desde un barco es solo la tercera parte del resto, que está debajo del agua y que no se puede ver.

Se explicará que cuando las personas se sienten felices o tristes solo se ve la expresión de su cara o sus gestos pero no se ve lo que sienten por dentro.

El docente se sentará en círculo en el suelo con su alumnado. Se pedirá a cada uno que piense algo que le haga feliz y que lo comente con el grupo.

Luego se pedirá al alumnado que piense algo que le haga estar triste. Si alguien lo quiere compartir con el grupo puede hacerlo.

Una vez acabada la elección de lo que les hace sentir alegres o tristes, dividiremos la clase en dos grupos. Un grupo se encargará de representar la alegría y el otro la tristeza. Entre todos decidiremos como se expresan las personas cuando están contentas (saltan, ríen, se abrazan, gritan, bailan....) y cuando están tristes (lloran, no sonrían, caminan cansados, se apoyan unos en otros....).

Una vez terminado, el docente pedirá que piensen qué les pasa por dentro cuando están tristes y cuando están contentos. Pueden consultarlo con las familias y aportar las conclusiones en la siguiente sesión.

Segunda sesión:

Se entregará al alumnado la siguiente tabla:

	Se ve por fuera	Se siente por dentro
Estamos contentos		
Estamos tristes		

Cada uno completará su tabla. Una vez acabada se comentará con un compañero-a y una vez compartidas las conclusiones dicha pareja lo comentará con otra pareja, formando un grupo de cuatro personas.

El docente repartirá una nueva tabla a cada grupo que ahora tendrán que completar entre las aportaciones de los cuatro componentes.

Recursos necesarios

Fotocopias de las tablas: una para cada escolar y 5 más grandes para los grupos.

Temporalización

Dos sesiones de una hora aproximadamente.

Observaciones

Si se considera oportuno, el docente puede elaborar en una cartulina una tabla donde se resuma todas las aportaciones de los diferentes grupos. Esta tabla se puede colgar al lado de la foto del iceberg.

Actividad 3: CLASES DE EMOCIONES

Después de haber trabajado el nombre y la identificación de emociones (tanto las propuestas por el docente como las que han surgido por parte del alumnado) se realizará la siguiente actividad con el objetivo de:

Objetivos

- Buscar situaciones personales para describir emociones.
- Compartir estas situaciones y las emociones que comportan con el resto de alumnado

Procedimiento

El docente agrupará al alumnado de dos en dos y cada pareja puede describir las situaciones que quiera y elegir las emociones que quiera. Esta elección permitirá al docente ver cual es el estado emocional del aula.

Se repartirá al alumnado tarjetas y se les dirá que inicien el redactado con: "*Una vez me sentíporque.....*"

El docente podrá colaborar aportando situaciones y emociones propias para compartir con el alumnado

Recursos necesarios

Tarjetas iguales a las del ejercicio anterior pero en blanco.

Temporalización

Una hora aproximadamente

Observaciones

Esta actividad, como ya se ha dicho antes, puede dar mucha información al docente sobre el clima emocional del aula y del alumnado. El hecho de trabajar en parejas permite más privacidad en las situaciones que el trabajo en grupo y hace que cada componente de la pareja se comprometa a explicar una situación como mínimo.

Si algún niño-a no quiere que su tarjeta sea vista por el resto de alumnado, se debe respetar su decisión.

Si es necesario, se podrá añadir alguna cartulina más en los murales.

Cuando el alumnado vaya entregando las tarjetas al docente, este les preguntará que hicieron cuando se sintieron así.

Actividad 4: EL MIEDO

El lenguaje artístico proporciona una serie de recursos que, a parte de promover la iniciativa personal, la imaginación y la creatividad, permiten al alumnado ampliar sus posibilidades de expresión y comunicación con los otros.

Objetivos

Con esta actividad se pretende:

- Identificar causas del miedo.
- Diferenciar entre las causas reales e irreales.



Procedimiento

El docente presentará los dos cuadros al alumnado y se les pedirá que analicen las similitudes (expresión del miedo). Se pedirá al alumnado que intenten adivinar que pretendía expresar el artista.

Se pedirá al alumnado que imite la expresión del miedo y que cuenten por qué se sienten así, qué les ha pasado, qué han visto, qué han sentido...

Todos los comentarios que haga el alumnado, el docente los irá escribiendo en la pizarra separándolos, sin decir nada, en dos columnas: miedos posibles (perros, oscuridad, atropello, pistolas, susto...) y miedo irreales (fantasmas, monstruos, brujas.....).

Una vez finalizada la lista se pedirá al alumnado que analice por qué el docente ha hecho dos grupos de anotaciones y se hablará de la diferencia entre los miedos

reales e irreales. Se pedirá que piensen en que cuadro el personaje siente un miedo real (aunque no se vea) y en que cuadro el miedo se basa en una situación irreal:

Una vez finalizada la explicación se entregará al alumnado una cartulina donde tendrán que copiar uno de los dos cuadros utilizando ceras o colores.

Recursos necesarios

2 copias grandes de las siguientes pinturas:

Munch, Edvar, El grito (1893)

Cravaggio, Cabeza de Medusa (1590)

Ceras y colores.

Temporalización

Una hora y media.

Observaciones

Con esta actividad, el docente puede detectar posibles fobias e intentar, a base del diálogo, saber a que se deben (muchas veces el miedo a los perros viene de una mordedura).

Una vez hechas las copias se pueden colgar en los pasillos deL colegio.

Actividad 5: NUESTRA MANERA DE SER

Las emociones están siempre presentes en cada acto, en cada actitud y cuando se toman decisiones.

Objetivos

Con esta actividad se pretende que el alumnado pueda:

- Tomar conciencia que en todo conflicto hay emociones en cada una de las partes implicadas.
- Tomar conciencia de los tipos de respuestas básicas que se pueden dar.
- Tomar conciencia de las consecuencias de conductas basadas en emociones no reguladas.

Procedimiento

Primera sesión

A partir de un texto escrito el docente comenta una situación que se da en un salón donde, por culpa de la envidia, aparecen conductas de rabia y venganza acompañadas de unos espectadores pasivos que no actúan por falta de empatía o miedo.

El docente preguntará al alumnado qué emociones hay detrás de cada actitud y qué consecuencias pueden tener.

Después de un debate general se puede trabajar el texto individualmente o en grupos de dos personas.

En la clase de matemáticas el tutor felicita a Mónica ya que siempre resuelve muy bien las divisiones. Pero un día la niña se equivoca y su compañera Berta se ríe de ella. Inmediatamente Raúl y María se añaden a la burla. Enrique, otro compañero observa la situación y no dice nada. Pero entonces Luis, otro compañero, se levanta para defender a Mónica y pide al resto que no se rían de ella. Después habla con Mónica y le dice que no se preocupe, que no pasa nada si se equivoca.

Una vez leído y comentado el texto, el docente explicará que cada protagonista tiene un tipo de respuesta o actuación delante del conflicto:

- una respuesta agresiva
- una respuesta sumisa

- una respuesta asertiva

A continuación el docente repartirá el siguiente cuestionario

¿Cómo se siente Mónica?

.....

¿Qué compañeros o compañeras han actuado de la siguiente manera?

Respuesta agresiva

Nombre:

¿Qué ha hecho?

¿Qué emoción hay detrás de su comportamiento?

Respuesta inhibida

Nombre

¿Qué ha hecho?

¿Qué emoción hay detrás de su comportamiento?

Respuesta asertiva

Nombre

¿Qué ha hecho?

¿Qué emoción hay detrás de su comportamiento?

Segunda sesión

Una vez identificados los tres tipos de respuesta se pedirá al alumnado que ponga ejemplos donde se haya sentido igual que los personajes que aparecen en la situación.

A continuación se dividirá al alumnado en grupos de cuatro personas (se pueden juntar dos parejas de las que han trabajado en la sesión anterior) y se les repartirá el siguiente ejercicio.

¿Qué consecuencias tienen los tres tipos de respuestas?

CONSECUENCIAS DE LA RESPUESTA AGRESIVA

-
-
-
-
-

CONSECUENCIAS DE LA RESPUESTA INHIBIDA

-
-
-
-
-

CONSECUENCIAS DE LA RESPUESTA ASERTIVA

-
-
-
-
-

Una vez se haya acabado el debate en pequeños grupos, el docente pedirá que un o una representante de cada uno comente las consecuencias de cada respuesta.

Finalmente se puede elaborar tres murales con las consecuencias de las diferentes respuestas. Uno donde aparezcan todas las notas sobre la respuesta agresiva, otro con las notas sobre la respuesta inhibida y otro con la respuesta asertiva.

Recursos necesarios

Una copia del texto para cada persona.

Una copia de la primera actividad para cada pareja.

Una copia de la segunda actividad para cada grupo de 4 personas.

3 cartulinas de colores, tijeras y pegamento.

Temporalización

2 sesiones de una hora.

ANEXO 2: GESTIÓN DE SENTIMENTOS

GESTIÓN DE LOS SENTIMIENTOS

Antes de todo, un poco de teatro....

¿Cómo te sientes hoy?



2

Escoge una emoción y lee

Hola me llamo.... y estoy estudiando magisterio.

Hoy hace un día un poco nublado.

Creo que esto que has hecho no ha estado bien.

Es que no lo puedo creer!



3

ÍNDICE

- BIBLIOGRAFIA
- ¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?
- LAS EMOCIONES BÁSICAS
- CLASES DE EMOCIONES
- EMOCIONES Y ESTADOS DE ÁNIMO
- LAS EMOCIONES Y NUESTRA MANERA DE SER
- ACTIVIDADES
- CONFIDENCIAS

4

BIBLIOGRAFIA



5

Nos queda claro que:

"Las cosas no son como son, son como son."

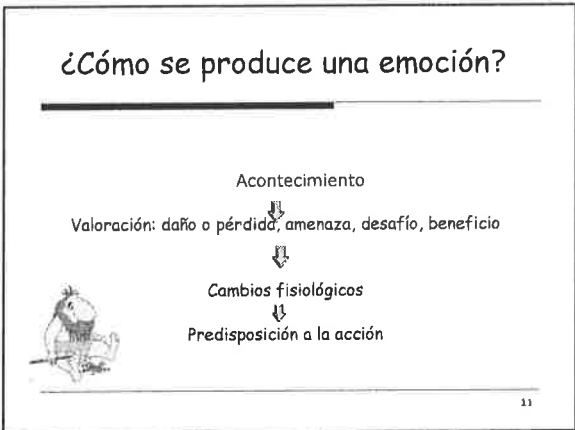
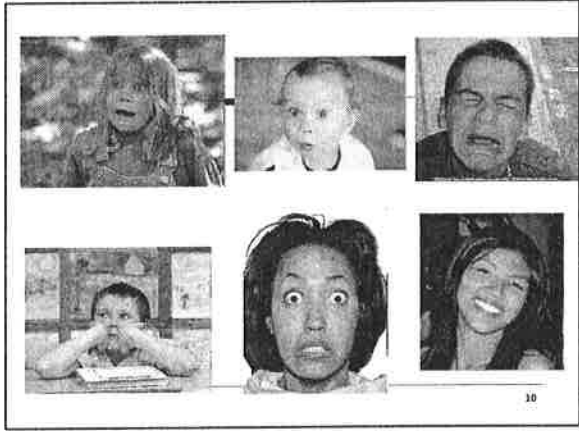
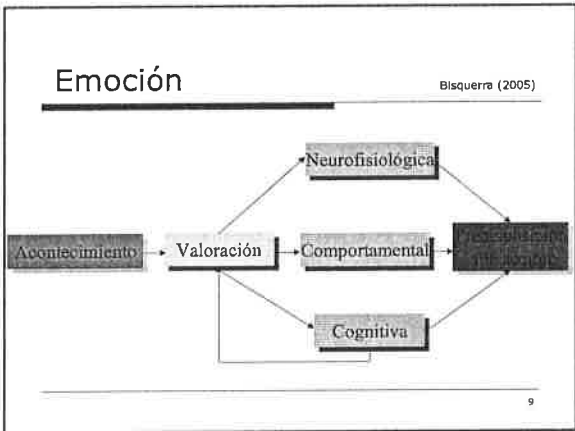
"Cuando puedas poner palabras a lo que sientes, te lo harás tuyo"

6



DEFINICIÓN (Bisquerre 2005)

Un estado complejo del organismo delante un acontecimiento o estímulo que predispone a la acción.
Las emociones se generan como respuesta a un evento externo o interno.



Dimensiones de la emoción

- Neurofisiológica
- Comportamental
- Cognitiva

Neurofisiológica

Respuestas involuntarias: taquicardia, rubor, sudoración, sequedad en la boca, neurotransmisores, secreciones hormonales, respiración, presión sanguínea, etc.



Se puede educar con técnicas de relajación

13

Comportamental

Expresiones faciales (donde se combinan 23 músculos); tono de voz, volumen, ritmo, movimientos del cuerpo, etc.



Este componente se puede disimular.

14

Cognitiva

Vivencia subjetiva, que coincide con el que se denomina sentimiento.

Permite etiquetar una emoción, en función del dominio del lenguaje.

Solo se puede conocer a través del auto informe.



Lo vemos por fuera, lo sentimos por dentro

- La curiosidad: NARIZ
- La felicidad: CORAZON
- La duda: OREJAS
- La superioridad: BARBILLA
- La despreocupación: GENITALES
- La alegría: CULO
- La protección: BARRIGA
- La preocupación: FRENTE
- La tristeza: LOS HOMBROS



16

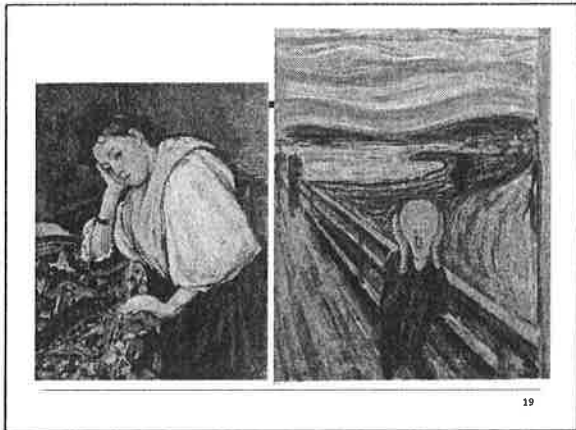
Emociones básicas



17



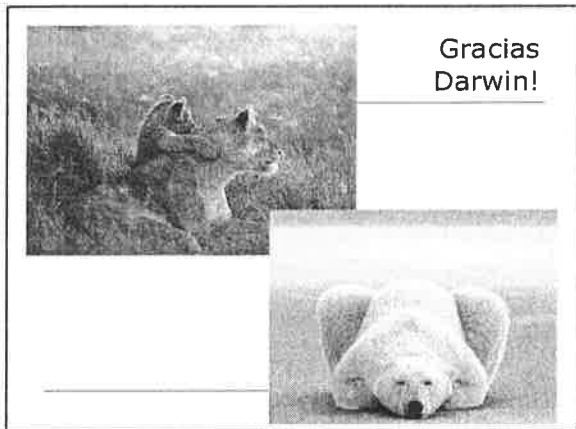
18



19



20



Gracias Darwin!

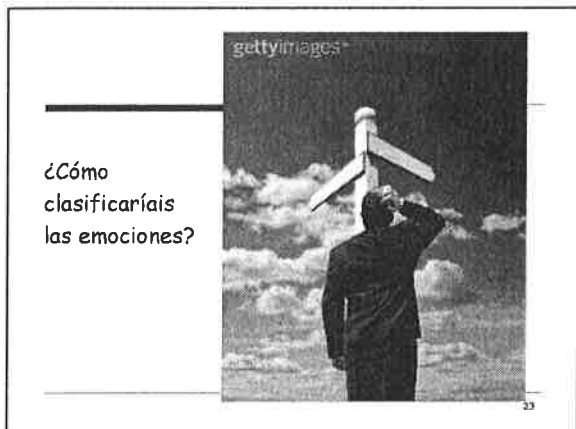
21

Las emociones básicas:

- Sorpresa
- Miedo
- Alegría
- Rabia
- Tristeza

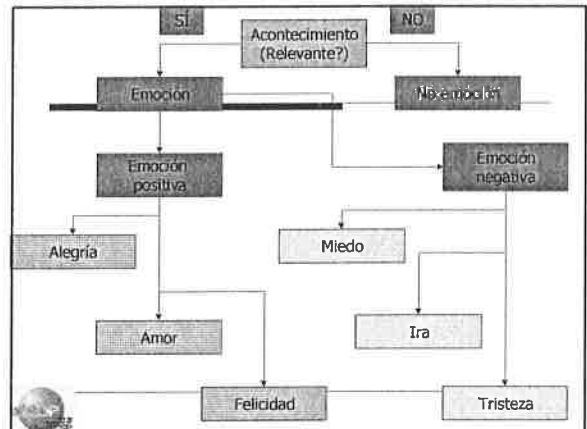


22



¿Cómo clasificarías las emociones?

23



Clases de emociones

Negativas
Positivas
Ambiguas
Estéticas



25



26

Emociones negativas



Miedo. - temor, horror, pánico, terror, desasosiego, susto, fobia.

Ansiedad. - angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, anhelo, consternación, nerviosismo.

Ira. - rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celosía, envidia, impotencia.

27

Tristeza. - depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desánimo, desgana, añoranza, abatimiento, disgusto, preocupación.

Vergüenza. - culpabilidad, timidez, inseguridad, vergüenza ajena, vergüenza, pudor, modestia, rubor, enrojecimiento.

Aversión. - hostilidad, menosprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, asco, repugnancia.

28

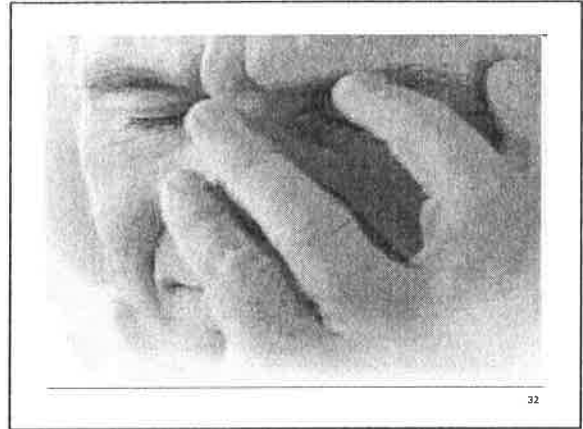


29





31



32



33

Busca 4 palabras que definan este sentimiento y comiencen por E



34

Emociones positivas

Alegría. - entusiasmo, euforia, excitación, satisfacción, empeño, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, joya.

Humor. - (provoca: sonrisa, risa, carcajada, hilaridad).

35

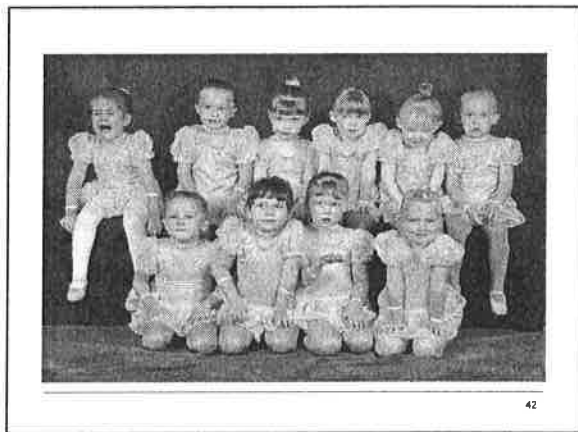
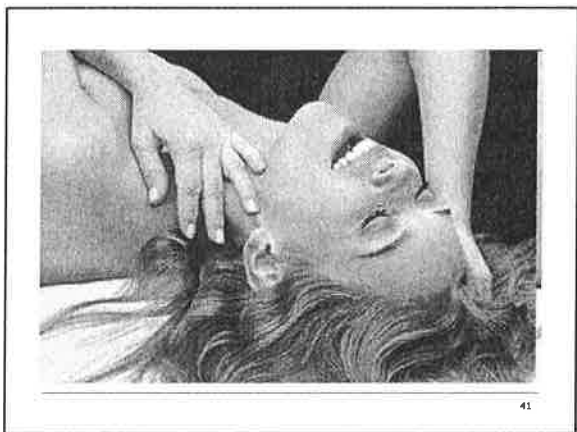
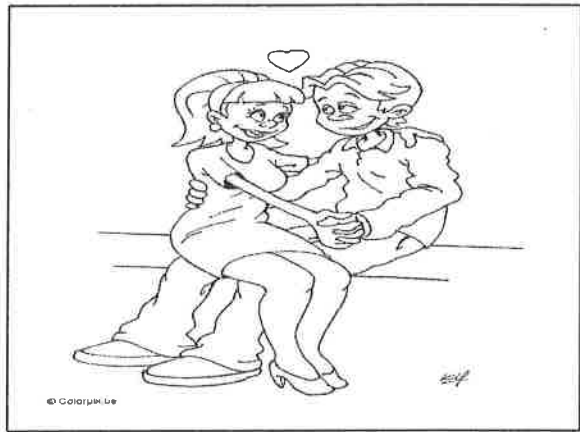
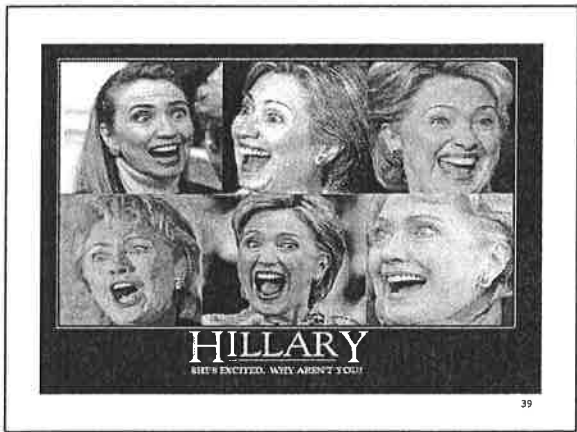
Amor. - afecto, estimación, ternura, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza,

amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, gratitud.



Felicidad. - gozo, tranquilidad, paz interior, bienaventuranza, placidez, satisfacción, bienestar

36



Otras emociones

- ✿ Emociones ambiguas:
 - Sorpresa
 - Esperanza
 - Compasión



- ✿ Emociones estéticas

43



44



45



46



47

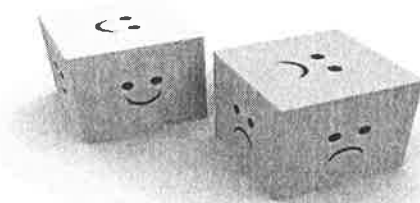


48

La evolución de las emociones a lo largo de la educación Infantil y Primaria

49

¿Como te quieres sentir?



50

“Cada lunes puede ser como un día de fiesta!”

Jaime M. Alca, Director General (Galea) y CEO de Nueva York, fue
frecuente en Elinor, donde se Filiberto y asistió en persona
responsable. Después su amor se trasladó a la Católica. Después
se casó con la Señora Patricia Alca. En su casa y en su
alma. La Alca de que cada semana y pasión. Big Alca



SEIKUMAR S. RAO

51

Cosas buenas, bonitas o nuevas



52

Emoción y conceptos interrelacionados

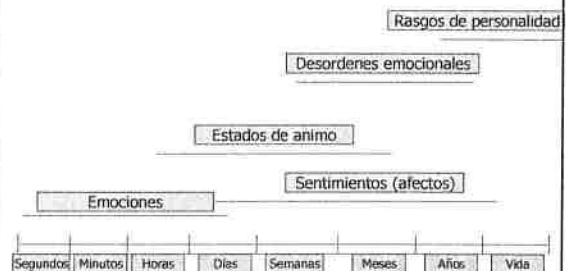
- * Emoción
- * Sentimiento
- * Estado de animo
- * Personalidad



53

Espectro de los fenómenos afectivos en función de su duración.

Bequeria (2005)



Las emociones y nuestra manera de ser

Olga Castanyer (1996)



55

SUMISA	AGRESIVA	ASERTIVA
Tono de voz bajo Bajecitas Huye contacto visual Cara tensa Omnifagia Inseguridad: decir y hacer	Tono de voz alto Utilización de insultos y amenazas Contacto visual retador Cara tensa Tiende al contrastaque	Habla fluida Contacto visual directo Comodidad postural Honestidad
<i>Soy incomprendido Soy manipulado</i>	<i>Todo es ganar o perder Solo soy yo</i>	<i>Llegaremos a acuerdos Reconozco fortalezas y debilidades</i>
Impotencia Baja autoestima Ansiedad	Ansiedad Soledad Frustración	Baja autoestima Respeto por uno mismo Sensación de control emocional
Pérdida autoestima Pérdida del afecto de los demás Algunos brotes incontrolables	Rechazo por parte de los otros Círculo vicioso de violencia	Respetado por los otros
<small>Olga Castanyer (1996)</small>		<small>56</small>

ACTIVIDADES

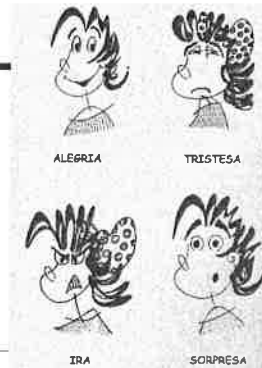
Identificar emociones

- -¿qué pasa?
- -mímica
- -identificación
- Cada oveja con su pareja.

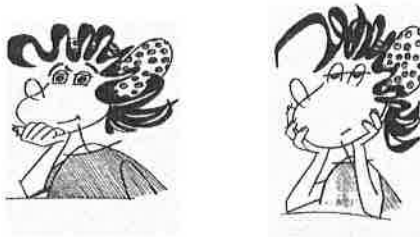
57

Identificar emociones

- 1. Identificar las emociones
- 2. ¿Cuándo nos hemos sentido así?
- 3. Como nos sentimos delante unas situaciones dadas
- 4. Inventemos situaciones

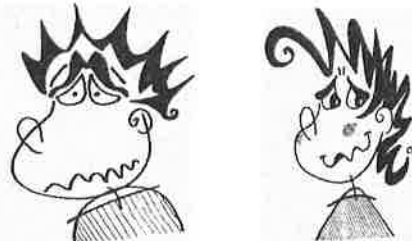


¿Qué sienten?



59

¿Qué sienten?



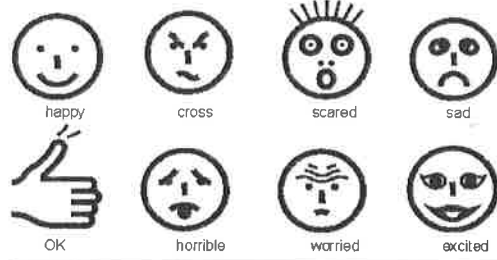
60

ACTIVIDADES

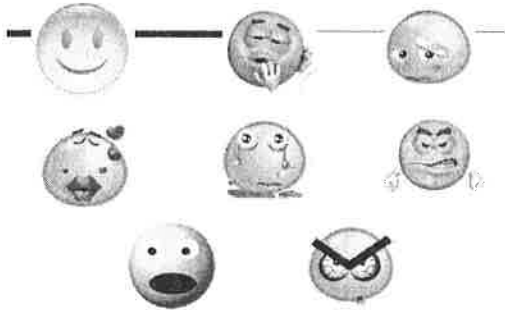
- Se ve por fuera
- Los comportamientos

61

¿Cómo te sientes hoy? Técnica de las caras



62



63

CONFIDENCIAS

- He aprendido:
- Me he sentido:
- Me ha gustado:
- He descubierto:
- Me ha ayudado:



64

Apartado 3: LOS CONFLICTOS: ¿CÓMO SE GENERAN?, ¿CÓMO SE PUEDEN GESTIONAR?.PROPUESTAS PARA MEJORAR EL CLIMA EN EL AULA

ANEXO 3

Para desarrollar este tema se presenta un power de 48 diapositivas organizadas siguiendo el siguiente esquema:

1. Definición

- enfoque positivo y negativo del conflicto
- características del conflicto
- ¿qué causa un conflicto?

2. ¿Qué hacemos delante de un conflicto?

- evasión
- acomodación
- competición
- colaboración

3. Regulación emocional

- la relajación
- la ayuda de los demás
- la distracción conductual
- la reestructuración cognitiva
- la planificación de recursos
- el distanciamiento temporal
- la aceptación de la propia responsabilidad

Tipos de pensamiento

- causal
- alternativo
- consecuencial
- de perspectiva
- de medios-fines

4. Actividades

5. Confidencias

Como material complementario se ofrecen las siguientes actividades

Actividad 1: RESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

A menudo cuando el alumnado no ha podido solucionar un conflicto de manera favorable para sus intereses surgen una serie de sentimientos de rabia que pueden perdurar en el tiempo. Si no existe la capacidad para canalizar este sentimiento el niño o niña puede ver afectado su estado anímico y en consecuencia su bienestar y su rendimiento.

Objetivos

Con esta actividad se pretende que el alumnado sea capaz de

- Localizar una preocupación.
- Deshacerse de ella mentalmente.
- Practicar la visualización.

Procedimiento:

El docente iniciará un debate en el aula sobre qué son las preocupaciones y sobre cómo se sienten cuando están preocupados.

A partir de sus sentimientos el docente preguntará cómo afectan físicamente las preocupaciones.

El docente enseñará una caja y propondrá la idea de qué harían con ella, si la pudieran encerrar allí.

El docente preguntará en que lugares se podría esconder la preocupación.

Una vez elegida la maleta (propuesta que se hace aquí), el docente les propondrá ayudarles a alejar la preocupación.

Para empezar les pedirá que deben estar relajados de cuerpo para poder dedicar su mente a alejar la preocupación.

Una vez relajados y con los ojos cerrados, el docente pedirá que busquen alguna cosa o alguna situación que les preocupe. Puede ser relacionada con su manera de ser, con algún amigo o amiga, con alguien de la familia, con alguna tarea, con alguna situación que ha pasado en la clase, en el recreo o en casa, o simplemente algo que les molesta y que quieren alejar mentalmente.

Se dejará un minuto para que lo piensen y seguidamente se les pedirá que imaginen una maleta (o una caja, saco, bolsa, paquete....) donde puedan meter su

preocupación. Puede ser una maleta grande o pequeña, de cualquier color pero sobretodo debe tener una cerradura.

El docente pedirá que abran la maleta y pongan su preocupación en el interior. A continuación deberán cerrar la cerradura y lanzar la llave bien lejos. Con una cuerda imaginaria deben atar la maleta fuertemente.

Después de medio minuto deben acompañar la maleta con la mente a un acantilado muy alto desde donde la lanzarán al mar.

Respirarán profundamente y observarán como la maleta se aleja, lentamente, balanceada por las olas del mar hasta que se pierda de vista.

Esperarán durante medio minuto y, después de tres inspiraciones profundas, abrirán los ojos.

Una vez acabada esta visualización el docente pedirá al alumnado cómo se siente.

Recursos necesarios

Si se desea, una caja o una maleta

Temporalización

Para la explicación una media hora.

Una vez el alumnado haya aprendido la técnica, esta se puede desarrollar en unos 10 minutos.

Actividad 2: DISTANCIAMIENTO TEMPORAL

Un conflicto es una situación en la que hay contraposición de intereses. El conflicto permite al alumnado entender las diferencias de criterios, buscar acuerdos y consensos y avanzar hacia situaciones más justas.

Objetivos

Con esta actividad plástica que se elaborará a principio de curso se pretende:

- Concienciar al alumnado que para tratar un conflicto hay que estar tranquilo.
- Elaborar un "rincón" tranquilo para solucionar los conflictos.

Procedimiento

El papel del docente en esta actividad es ir guiando al alumnado para llegar a interpretar una metáfora sobre sus enfados.

El docente iniciará la charla preguntando al alumnado cómo se siente cuando está muy enfadado y qué le pasa a su cuerpo, en especial a su cara. El docente comparará ese estado con una cafetera o una cazuela recién salida del fuego.

Se preguntará al alumnado por que nadie quiere tocar esa cafetera y qué hay que hacer para poderla tocar. Una vez el alumnado llegue a la conclusión de que hay que dejar que se enfríe ya que si no puede resultar peligroso, entre todos los compañeros y compañeras pensarán lugares donde una persona puede refrescarse.

El docente explicará que cuando estamos muy enfadados es mejor irse a un lugar donde se pueda "enfriar" para evitar hacer daño a otras personas o decir cosas que en ese momento no se piensan.

También se les comentará que cuando vean una persona muy enfadada se debe recomendar que se calme y se retire antes de tomar ninguna decisión.

Entre todo el alumnado deben elegir un lugar donde poder ir a "enfriarse" y una vez calmados intentar solucionar el conflicto. El lugar que se propone desde este libro es la sombra de un árbol.

Entre todo el alumnado se construirá el tronco de un árbol con unas cuantas hojas para colocar en una de las paredes del salón.

Esta actividad se puede realizar desde el área de plástica.

Recursos necesarios

Los recursos dependerán de la manera como se quiera hacer el tronco del árbol y las hojas. Se puede hacer con pinturas, collage de papeles, ceras.....

Temporalización

La temporalización dependerá de la técnica que se elija para hacer el árbol.

Observaciones

Cuando surja un conflicto, el docente se sentará delante del tronco del árbol y actuará como mediador de las personas implicadas permitiendo que cada una tenga un tiempo para exponer su punto de vista. Tanto docente como alumnado implicado en el conflicto deben sentarse bajo "la sombra del árbol" e iniciar la discusión una vez estén todos estén calmados. Si es necesario puede aplicarse alguna de las técnicas de relajación que se ofrecen en este libro.

Una vez solucionado el conflicto se pedirá al alumnado implicado que dibuje una hoja del árbol y escriban sus nombres en el interior. Una vez acabado, colocaran su hoja en el árbol para que pueda hacer más "sombra".

Actividad 3: COLABORACIÓN EN LA RESOLUCIÓN

Desde la educación emocional se percibe el conflicto como un hecho positivo que permite desarrollar estrategias, recursos, métodos... para alcanzar la resolución del problema.

Objetivos

Esta actividad es una variante de la actividad anterior y se pretende:

- Dar al alumnado pautas para resolver conflictos.
- Utilizar conflictos anteriores ya solucionados como base para la búsqueda de nuevas soluciones.

Procedimiento

Esta actividad se puede realizar en dos sesiones.

En la primera sesión el docente presentará al alumnado un cofre (puede ser dibujado y pintado o elaborado a partir de una caja decorada). El docente comentará que en el cofre se deberán guardar los conflictos que surjan y para poder abrirlo se necesitará una llave.

El docente dividirá el salón en seis grupos y a cada uno les dará una llave (hecha en cartoncillo, cartulina o cartón). En cada llave estará escrita una palabra:

- CALMA
- COMPRENSIÓN
- RESPETO
- COMPRENSIÓN
- PERDÓN
- COLABORACIÓN

Cada grupo deberá explicar al resto del salón la importancia de la palabra que le ha tocado a la hora de resolver un problema o conflicto.

En la segunda sesión, el docente dividirá el salón en grupos de 4 personas y les repartirá medio folio con un supuesto conflicto (si es necesario el docente puede recurrir a problemas que se hayan dado en el salón recientemente). Cada grupo debe pensar qué llaves se necesitan para resolver el conflicto y las debe dibujar.

(Material fotocopiable)

Dos amigos se han peleado porque querían ser los primeros a la hora de hacer la fila.

Una compañera ha ido al baño y ha mojado a otra compañera que estaba esperando para beber agua.

Esta mañana cuando han llegado a clase el cuadernio de unos compañeros estaba en la mesa arrugado y sucio.

Un compañero se ha reído de una compañera que lleva gafas y dice que parece un pirata.

Hay dos compañeros que opinan que la caja de rotuladores nueva es suya.

Cuando estaban jugando a pachís ha venido una compañera que querría jugar y no la han dejado.

A la hora de matemáticas, el profesor ha tardado un poco en venir a clase y algunos compañeros y compañeras han hecho mucho escándalo.

En plástica estaban pintando y un compañero ha ensuciado la falda de una compañera.

Se puede pedir al alumnado que escriban conflictos que les hayan sucedido.

Una vez acabado, un o una representante de cada grupo deberá leer el conflicto de su grupo y comentar las llaves que han necesitado para resolverlo.

Una vez terminada la actividad, el docente dejará el cofre en el salón con todas las llaves de manera que cuando surja un conflicto el alumnado puede ir a buscar las llaves que necesita para resolverlo.

Recursos necesarios

El cofre de los conflictos lo puede elaborar el docente o pedir ayuda al especialista en plástica del colegio. Es preferible que el cofre sea una caja ya que así se pueden guardar las llaves en su interior.

Como las llaves se utilizarán a menudo, es recomendable que se elaboren en cartón duro o, una vez pintadas y decoradas, se puedan plastificar.

Temporalización

Dos sesiones de una hora

Observaciones

Esta actividad complementa la anterior o sea que el alumnado puede coger las llaves del cofre para utilizarlas cuando está sentado en el "árbol de los pactos".

Se recomienda que el docente reparta las llaves con las palabras ya elegidas pero se puede plantear la actividad pidiendo al alumnado que elija las palabras (acciones, maneras, consejos...) que se necesitan a la hora de resolver los conflictos.

Actividad 4: LA RELAJACION

La actividad que se ofrece a continuación es un recurso para aplicar a la hora de resolver conflictos. Se refiere a cómo gestionar el conflicto desde la calma.

Objetivos

- Tomar conciencia de la importancia de la respiración para tranquilizarse delante de un conflicto.

Procedimiento

Cada niño y cada niña simularán tener una taza de chocolate entre las dos manos. El docente pedirá que cierren los ojos y que imaginen que en la taza hay chocolate deshecho, caliente y oloroso.

Se iniciará el ejercicio haciendo que soplen la taza ya que está caliente. Lo harán con pequeños soplos para poder ir vaciando los pulmones y controlando la ira del momento. Seguidamente se les pedirá que huelan profundamente el olor a chocolate de manera que el olor les entre bien en todos los pulmones. Volverán a soplar y así un par de veces más.

Recursos necesarios

Si se cree oportuno se puede construir unas tazas de chocolate en cartulina y colocarlas junto a las llaves para resolver los conflictos. También se pueden utilizar tazas de verdad.

Temporalización

Una par o tres de minutos.

Observaciones

Las tazas de chocolate también se pueden utilizar cuando el alumnado sienta emociones muy fuertes que le hacen sentir mal o cuando necesite calmarse para poder estar atento en el salón.

Se puede pedir al alumnado que practique en la escuela o fuera de ella ya que las técnicas de respiración profunda se van perfeccionando a medida que se van practicando.

Actividad 5: PENSAMIENTO CONSECUCIONAL

El alumnado que llega a resolver un conflicto por sí mismo se siente implicado en el acuerdo y aprende a desarrollar capacidades que le permitirán resolver otros conflictos en el futuro.

Objetivos

Con este par de recursos se pretende:

- Diferenciar entre los conflictos puntuales y los que se deben tratar.
- Comprender que el perdón y el olvido ayudan a regular la ira.

Procedimiento

El docente explicará el siguiente relato al alumnado.

"Cuenta una leyenda árabe que dos amigos viajaban por el desierto. Cuando llegaron a un oasis los dos discutieron y uno le dio a otro una bofetada. El ofendido sin decir nada, se agachó y escribió en la arena: "Hoy mi amigo me ha dado una bofetada en la cara".

Continuaron el trayecto y el que había sido abofeteado resbaló, cayó del camello y se rompió una pierna. Su compañero lo cuidó, le vendó la pierna y lo condujo hasta el oasis más cercano. Cuando pudo recuperarse del dolor cogió un cuchillo y en una roca empezó a grabar "Hoy mi amigo me ha salvado la vida"

Intrigado su amigo le preguntó:

-¿Por qué cuando te pegué escribiste en la piedra y ahora que te he salvado escribes en una roca?-

En este preciso instante el docente puede pedir al alumnado que piense y conteste a la pregunta.

Tras un pequeño debate se continúa la narración

Sonriente el otro contestó:

-Cuando un gran amigo nos ofende debemos escribir la ofensa en la arena donde el viento del olvido y el perdón se encarga de borrarla y olvidarla. En cambio cuando un amigo nos ayuda es preciso grabarlo en una piedra donde ningún viento pueda borrarlo.-

El docente preguntará al alumnado si les parece bien la decisión que ha tomado este hombre y en que le puede ayudar.

A continuación el docente pedirá al alumnado que recuerde algún pequeño conflicto que haya surgido entre los compañeros y compañeras y que merezca la pena olvidar. También se puede derivar el tema a pequeños conflictos con los papás o hermanos y hermanas.

El docente presentará al alumnado un tarro lleno de arena y una piedra (lisa). En el tarro habrá una etiqueta que ponga "La arena del olvido" y en la piedra estará escrito "La roca parlante".

El docente preguntará al alumnado que piensen para que puedan ser útiles estos dos objetos.

El docente dividirá al alumnado en grupos de cuatro. Pedirá a la mitad de los grupos que escriban un ejemplo que pueda ir dentro del tarro del olvido y a la otra mitad les pedirá que escriban un ejemplo que pueda ir debajo la roca parlante.

Una vez estén hechos los escritos cada grupo los leerá al resto de compañeros y compañeras y entre todos decidirán dónde se guarda el escrito.

Recursos necesarios

Un tarro de confitura con arena en su interior.

Una roca plana y lisa.

El tarro de arena

Temporalización

La presentación del cuento y de los dos elementos puede durar una hora.

Su uso será durante todo el curso.

Observaciones

Estos dos recursos son ideales para solucionar pequeños problemas: colarse en la fila, quitar un color o un lápiz, riñas jugando al fútbol...

Cuando surja el conflicto el docente debe hablar con los implicados y decidir si ha sido un hecho puntual. Si ha sido así se puede escribir en un papelito y poner en el tarro de arena.

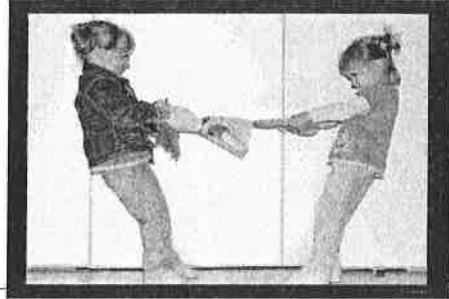
El docente debe encargarse de vaciar el tarro de papelitos para que el alumnado tenga la sensación de que se los ha llevado el viento.

Debajo de la piedra se pueden poner todos los papeles donde este escrito un hecho que haya promovido la amistad y el respeto. El docente puede recoger los papeles y, al final de curso, hacer un mural donde se expongan los hechos que han creado un buen ambiente en el colegio.

ANEXO 3: RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

¿Cómo estáis de ánimos?

LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



Unos escritos antes de comenzar



ÍNDICE

- ¿QUÉ ES UN CONFLICTO?
- ¿QUÉ HACEMOS DELANTE DE UN CONFLICTO?
- ¿CÓMO SE GESTIONA UN CONFLICTO?
- NEMO
- LA REGULACIÓN EMOCIONAL
- ACTIVIDADES
- CONFIDENCIAS

¿Positivo o negativo?

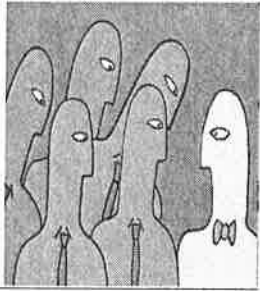
- **NEGATIVO**
 - Los relacionamos con enfrentamientos o violencia.
 - Hacer frente a un conflicto significa "quemar" muchas energías.
- Es consustancial con el ser humano.
- Es ineludible.
- Es **POSITIVO**
 - Permite ver las diferencias
 - Nos permite avanzar hacia modelos mejores

Los conflictos



- Son normales
- Son procesos, a igual que su solución.
- Son oportunidades para ver como piensa el resto.
- Pueden provocar violencia.
- Necesitan un entorno favorable para su resolución.

■ "Si solo tienes una opción eres un robot, si tienes dos opciones estás en un dilema, si tienes tres o más puedes ser flexible"





Brandier i Grindas

¿Qué causa un conflicto?


- La envidia
- Poco control de los impulsos
- La mala comunicación.

"El peor problema de la comunicación es creer que se ha realizado"

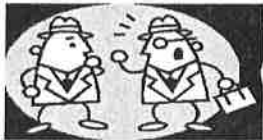



¿Qué causa un conflicto?

- La falta de integración en el grupo
- El rechazo por parte del grupo



¿Qué causa un conflicto?







- Cualquiera puede enfadarse, es sencillo. El reto es hacerlo con la persona adecuada, en el grado correcto, en el momento oportuno y con un propósito justo.

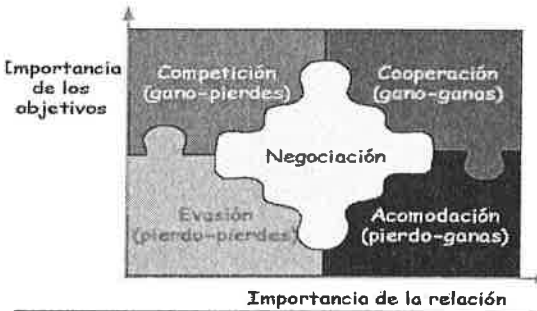
■ Aristótil

¿Qué hacemos delante de un conflicto?

- Nos evadimos
- Nos acomodamos
- Competimos
- Colaboramos

Que hacemos delante de un conflicto



Estrategias

(Dodge 1986)

ACOMODACIÓN :

Es una estrategia pasiva.
A menudo confundimos la educación y el respeto en no dar valor a nuestros derechos.
Espera que otros lo resuelvan

EVASIÓN :

Se recurre a la figura del adulto para que le resuelva el problema.

COMPETICIÓN:

Es una estrategia agresiva que agrava el conflicto.

- COLABORACIÓN: implica afrontar la situación sin violar los derechos de los otros.

¿Cómo se gestiona un conflicto?

- ¿¿Cómo te comerías un elefante??



¿Cómo lavaremos los platos?



Como se gestiona un conflicto

- Hablando desde mi yo
- Hablando desde el sentimiento
- Haciendo peticiones y no demandas
- Preguntando y no acusando
- Discutiendo los temas uno por uno
- No utilizando: TODO, NADA, SIEMPRE, NUNCA.



Como se gestiona un conflicto

- Hablando desde la calma
- Diciendo lo que hace no es lo que es.
- "No hay situaciones desesperadas, solo hay personas que se desesperan en determinadas situaciones"

Proverbio tibetano



Un lugar ideal



Resolución de conflictos



- N: NOMBRE
- E: emoción
- M: motivo
- O: objetivo

- TÉCNICAS QUE HACEN SERVIR LOS NIÑOS Y NIÑAS

La relajación



Buscar la ayuda de los otros

- Aparición del lenguaje
- Buscan consuelo de padres y adultos
- El adulto es el modelo



Distracción conductual

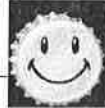
- Consiste en redirigir la atención introduciendo alguna actividad diferente.



Reestructuración cognitiva



- Consiste en modificar los pensamientos negativos por otros más positivos.
- Necesita del modelo del adulto



Planificación de recursos



- Delante de un conflicto hace falta analizarlo y buscar una solución satisfactoria. Nos puede ayudar la reestructuración cognitiva y la empatía.

Distanciamiento temporal



- Consiste en dejar pasar un tiempo entre la situación que provoca nuestra emoción hasta nuestra respuesta.

Aceptación de la propia responsabilidad



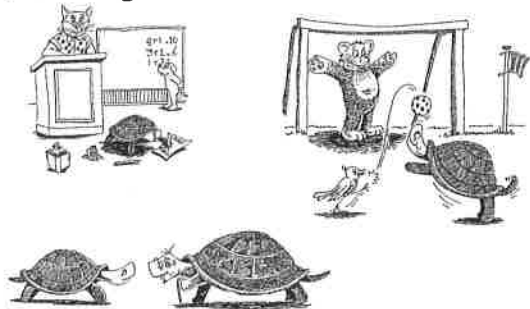
- Cuando son capaces de hacer una reestructuración cognitiva, nos permite aceptar la parte de responsabilidad dentro del conflicto.

La regulación emocional

- La relajación: INFANTIL
- Buscar la ayuda de los otros: INFANTIL
- Distracción conductual: INFANTIL
- Reestructuración cognitiva: INFANTIL
- Planificación de recursos: CI
- Distanciamiento temporal: CS
- Aceptación de la propia responsabilidad: CI

A. Sobrevilla, M.J. Aguado, G. Fábila (IR. Ribera Universitat de Lleida)

La tortuguita





- 1r. DI "STOP".
- 2n. RESPIRA HONDO.
- 3r. DI EL PROBLEMA QUE TIENES Y COMO TE SIENTES.

- Spivak i Shure han identificado los pensamientos o habilidades necesarias para poder solucionar problemas interpersonales.

- PENSAMIENTO CAUSAL
- PENSAMIENTO ALTERNATIVO
- PENSAMIENTO CONSECUCIONAL
- PENSAMIENTO DE PERSPECTIVA
- PENSAMIENTO DE MEDIOS-FINALIDAD

PENSAMIENTO CAUSAL

- Determinar donde está el problema.
- Diagnosticar correctamente el problema.

Quien no tiene este pensamiento atribuye sus problemas a los otros



PENSAMIENTO ALTERNATIVO

- Capacidad de generar el mayor numero de soluciones posibles

Quien no tiene este pensamiento solo conoce una salida: la violencia



PENSAMIENTO CONSECUCIONAL

- Capacidad de prever las consecuencias de las actuaciones propias y ajenas



PENSAMIENTO DE PERSPECTIVA

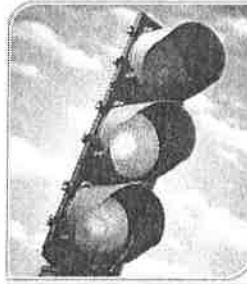
- Capacidad de ponerse en el lugar del otro.

PENSAMIENTO DE MEDIOS-FINALIDAD

- Capacidad de tener objetivos..(alcanzables)
- Saber seleccionar los mejores medios para conseguirlos.(sino te amargas)

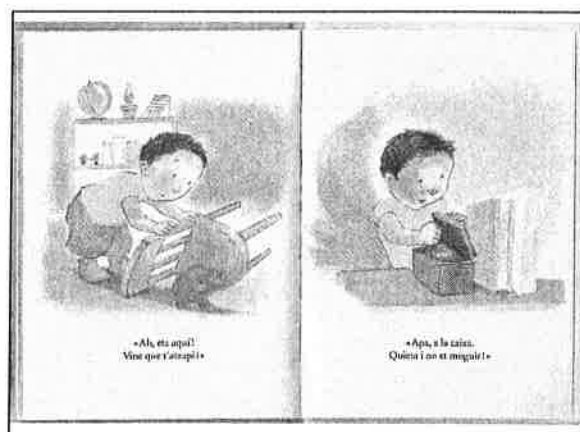
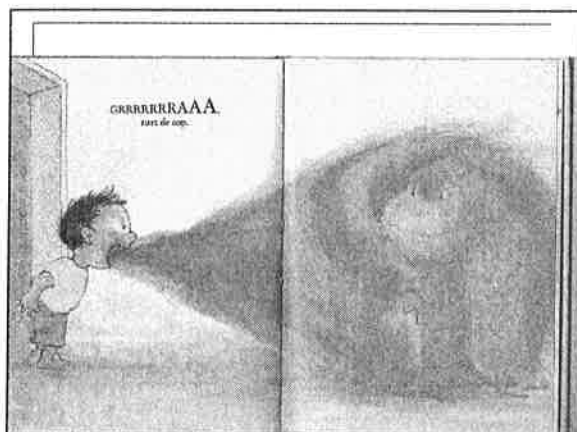
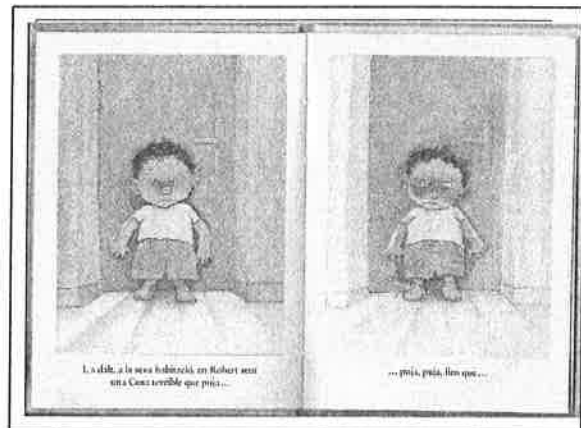


La técnica del semáforo



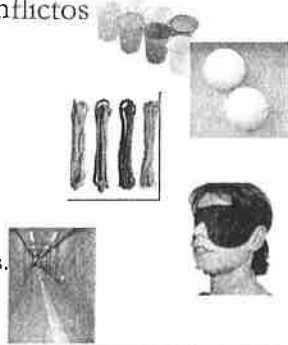
vermell	EM CALMO. M'apanso. Respiro profundament.
groc	PENSO. Com en passo? Quin problema tinc?
verd	HO SOLUCIÓ. Busco solucions. Trobo la millor solució.

La caja de las rabietas



Resolución de conflictos

- Vamos a llenar vasos.
- Hacemos una lazada.
- El pasillo imaginario
- Hacemos matemáticas.



LOS SEIS SOMBREROS DEL PENSAMIENTO

De Bono, E (2007). "Un sombrero para su mente". Barcelona: Urano

- BLANCO: información
- ROJO: sentimientos, emociones y intuiciones
- NEGRO: precaución y juicio



- AMARILLO: valores y beneficios

- VERDE: creatividad

- AZUL: organización del enfoque y del resultado



Recordemos



BIBLIOGRAFIA



Confidencias

- He aprendido:
- Me he sentido:
- Me ha gustado:
- He descubierto:
- Me ha ayudado:



Apartado 4: LA FELICIDAD Y EL BIENESTAR DE LOS COMPONENTES DEL AULA: PAUTAS PARA ABORDAR EL ESTRÉS.

ANEXO 4

Para desarrollar este tema se presenta un power de 63 diapositivas organizadas siguiendo el siguiente esquema:

1. ¿Es posible ser feliz?
2. ¿Cómo es la felicidad?
3. ¿Cómo es una persona feliz?
4. Factores del bienestar
 - salud física
 - satisfacción en el trabajo
 - amor y familia
 - satisfacción profesional
5. Consejos
6. Brain gym
7. Relajación

Como material complementario se ofrecen las siguientes actividades

Actividad 1: CONTACTO FÍSICO

A algunas alumnas o alumnos no les gusta que el resto les toque o les haga un masaje. La actividad que se presenta a continuación introduce de una manera lúdica este hecho.

Objetivos

Con esta actividad se pretende que el alumnado pueda:

- Disminuir el tono vital y la tensión física.
- Aprender a relajarse.
- Iniciarse en los masajes corporales.

Procedimiento

Se forman parejas. Uno de los componentes se sienta en la silla con los brazos cruzados apoyados en la mesa. El otro componente se sitúa detrás de pie.

El docente pide al alumnado que haga tres inspiraciones profundas y que los que estén sentados cierren los ojos y dejen caer suavemente su cabeza apoyándola sobre su pecho. También se puede ofrecer la posibilidad de reposar la cabeza sobre los brazos retirando la silla un poco hacia atrás.

El alumnado que está de pie colocará las palmas de sus manos sobre la espalda de su compañero o compañera. Si lo desean, en lugar de estar de pie, pueden sentarse en una silla.

El docente empieza a dar consignas a los que están de pie:

- Con una mano extendida caminamos moviendo todos los dedos como si fuéramos una araña.
- Con las puntas de los dedos caminamos por la espalda como si fuéramos ratones.
- Con las palmas extendidas nos deslizamos como si fuéramos una serpiente.
- Con los nudillos imitamos el trote de un caballo.
- Con los puños cerrados caminamos lentamente como si fuéramos un pesado elefante.
- Finalmente con nuestras manos borramos todas las pisadas como si tuviéramos un trapo.

- Ahora nos acercamos al compañero o compañera que ha recibido el masaje y le preguntamos como se siente.

Una vez finalizado se intercambian los papeles.

Recursos necesarios

No se necesita nada.

Temporalización

Entre 3 y 5 minutos.

Observaciones

Otras variantes del masaje por parejas pueden ser:

- Escribir letras en la espalda.
- Escribir números.
- Dibujar figuras geométricas.
- Escribir cosas bonitas.
- Hacer un dibujo libre.

Actividad 2: SER FELIZ

Sentirse el centro de atención y cuidados por parte de un grupo mejora la autoestima y los vínculos relacionales.

Saber lo que les gusta y sentirlo en su propia piel da al alumnado recursos suficientes para después poder aplicarlos a sus compañeros y compañeras.

Objetivos

Con esta actividad se pretende que el alumnado pueda

- Desarrollo de la autoestima.
- Disminuir el tono vital y la tensión física.

Procedimiento

Se divide al alumnado en grupos de cinco. Uno de los componentes se pone en medio y el resto lo rodea. El docente les comenta que van a duchar a la persona que hay en el centro.

Para empezar un componente del grupo debe hacerle una pregunta del tipo:

- ¿Cómo te gusta el agua, fría, caliente, templada...?
- ¿Qué tipo de champú utilizas?
- ¿Qué tipo de jabón prefieres?

Se pedirá a la persona que hay en el centro que cierre los ojos. El resto simularan el agua de la ducha golpeando suavemente con las puntas de todos los dedos desde la cabeza hasta los pies.

A continuación se le pondrá el champú y se le lavará los cabellos.

Seguidamente se pasará a enjabonar a la persona del centro acariciándolo y frotándolo con las palmas de las manos.

Una vez acabado, se volverá a simular el agua de la ducha. Esta vez durante más rato ya que hay que quitar el champú y el gel de baño.

Finalmente, cada componente del grupo, extenderá su toalla y, con un fuerte abrazo, todos envolverán al compañero o compañera del centro.

Una vez acabada la ducha el docente preguntará al alumnado, que ha recibido esta ducha tan especial, cómo se ha sentido.

Recursos necesarios

No se necesita nada.

Temporalización

Entre 7 y 10 minutos para cada ducha.

Para que la actividad no sea muy extensa y repetitiva si se hace en un solo día, se puede aprovechar una semana y, como son grupos de cinco, cada día puede recibir la ducha un componente del grupo.

Observaciones

El docente debe recordar que la "ducha" debe hacerse en total silencio (sin imitar el sonido del agua) ya que es una ducha que servirá para sentirnos mejor por dentro.

Actividad 3: RELAJACIÓN

Los juegos relajatorios inciden en la mejora de las habilidades cognitivas, en el proceso de aprendizaje en la mejora del clima del aula y repercuten en las relaciones interpersonales escolares.

Objetivos

Con esta actividad se pretende conseguir

- Conseguir la unión entre el cuerpo la mente y la emoción.
- Mantener una relación de confianza con los compañeros y compañeras.

Procedimiento

Para explicar la actividad se necesitará una pecera con algas o buscar en internet imágenes del fondo del mar donde aparezcan algas.

El docente explicará al alumnado que las algas están sujetas a las rocas y se dejan mecer por las olas del mar. Las algas se mueven en el fondo de manera suave y flexible y se sienten seguras porque están bien sujetas a las rocas.

El docente mostrará al alumnado en qué consiste el ejercicio que harán y para ello pide la participación de un voluntario o voluntaria. El docente se arrodillará delante de él o ella sujetándolo fuertemente por los tobillos y le pedirá que se mueva suavemente como si lo acariciaran las olas del mar.

El movimiento puede iniciarse con un ligero balanceo de la cabeza luego el cuerpo y finalmente los brazos. Los movimientos se iniciaran lentamente para ir aumentando su amplitud.

El docente será quien marque el ritmo de los movimientos.

El docente comentará que el alumnado que haga de rocas debe sujetar fuertemente al que hace de alga pero permitiendo que se pueda moverse libremente.

Se hará una prueba por parejas o incluso pueden ser dos personas las que sujeten una alga.

Recursos

No se necesita ningún recurso

Temporalización

Una vez explicado el ejercicio se puede desarrollar en 5 o 10 minutos.

Observaciones

Esta actividad puede desarrollarse con música si se desea.

Es conveniente que el alumnado se pueda colocar separado para que nada impida los movimientos de los que hacen de algas.

Esta actividad se puede realizar también sin la necesidad de alumnado que sujete los tobillos, cada niño o niña moviendo su cuerpo libremente pero sin mover los pies de sitio.

Actividad 5: RELAJACIÓN

Objetivos

Con esta agradable actividad se pretende que el alumnado pueda:

- Disfrutar del contacto con el resto de compañeros y compañeras.
- Relajarse.
- Compartir emociones con el resto de alumnado.

Procedimiento

El docente explicará que durante esta actividad deben imaginarse que están siendo acariciados por las olas del mar. Estas caricias serán suaves y continuas.

El docente elegirá un grupo de 10 alumnos para mostrar cómo funciona la actividad. El grupo se dividirá en dos. 5 alumnos se pondrán de pie en círculo mirando hacia el interior. Se juntarán lo suficiente para que sus hombros casi se toquen. Los otros 5 se pondrán uno detrás de cada miembro del círculo apoyando las dos manos sobre sus espaldas. Las personas que están en el círculo deben permanecer quietas y, si quieren, con los ojos cerrados. Las personas que están alrededor deben acariciar las espaldas de estos teniendo en cuenta que:

- deben ir girando alrededor del círculo para poder acariciar a todos los componentes.
- nunca deben dejar una espalda sin acariciar. Cada vez que se vayan trasladando alrededor del círculo deberán coordinarse con los dos compañeros o compañeras que tenga a su lado.

El masaje durará unos 2 minutos y luego se invertirán los papeles. Los que estaban en el círculo deberán masajear a los que hacían de olas del mar.

Una vez acabada la actividad se preguntará al alumnado cómo se han sentido.

Una vez aprendido el funcionamiento se pedirá al alumnado que se agrupe en grupos de 6,8 o 10 personas. La primera vez se hará sin música para que el docente pueda ir corrigiendo y observando el desarrollo de la actividad. Cuando se haya hecho el intercambio se introducirá música.

Es muy importante recordar que la actividad se debe hacer en silencio.

Recursos necesarios

Esta actividad se puede realizar en el mismo salón o en el gimnasio.

Se necesita música relajante.

Temporalización

Esta actividad se puede realizar esporádicamente y dura unos 5 ó 6 minutos.

Observaciones

Si se quiere conseguir un nivel más alto de relajación se pueden apagar las luces del salón.

No hay que olvidar que una vez finalizada la actividad hay que preguntar al alumnado cómo se han sentido.

Actividad 6: AMOR

Objetivos

Con esta actividad se pretende que el alumnado pueda:

- Tomar conciencia de qué palabras les dicen.
- Promover una autoimagen positiva.
- Aumentar la autoestima
- Crear vínculos con los compañeros y compañeras

Procedimiento

Esta actividad se desarrollará en dos sesiones

Primera sesión

El docente introducirá el tema explicando que palabras "dulces" le decían sus familiares cuando era pequeño.

El docente explicará que las palabras pueden ser como una caricia. Con las palabras mostramos afecto, cariño y creamos vínculos. La expresión, el tono y el soporte de elementos no verbales comunican igual que un abrazo.

A continuación pedirá al alumnado que durante unos minutos piensen todo lo que les dicen, o les han dicho de pequeños, y lo anoten en un papel. Después se pedirá que lo compartan con el resto del grupo.

Se debe tener en cuenta que, en algún caso, algún niño o niña no apunte nada. En este caso se deberá actuar en privado para explicar que seguramente no recuerda nada porque era muy pequeño o pequeña. Se puede pedir que lo pregunten a la familia.

Segunda sesión

El docente escribirá en la pizarra una lista con todas las palabras que hayan ido apareciendo, incluidas las del docente y, si se quiere, las de otros docentes de la escuela.

El docente preguntará al alumnado si sabe alguna otra expresión que hagan servir con sus hermanitos o hermanitas, primos y primas.....

El docente tendrá unas tarjetas con el nombre de todos los niños y niñas y los repartirá de manera que a cada uno y a cada una le toque el nombre de otro de su grupo. Se aconseja no hacerlo al azar sino que, previamente, de una manera discreta, se habrá previsto quien le tocará a cada uno y a cada una.

El docente repartirá papeles gruesos de diferentes colores donde todos escribirán las palabras que le quieren decir al niño o a la niña que les ha tocado. Cuando

hayan acabado se enrollará el papel y se envolverá en papel de china o celofán, enroscando las puntas como si fuera un caramelo.

Cada uno y cada una guardarán el caramelo en su pupitre y al final de la jornada escolar, antes de marchar, se lo regalará al compañero o compañera que le ha tocado.

El docente también puede participar en la elaboración de un caramelo.

Recursos necesarios

Papel grueso de diferentes colores o cartulinas.

Rotuladores de colores.

Papel de seda o celofán de colores.

Temporalización

Un par de sesiones de una hora

Observaciones

Si durante la primera sesión el docente ha observado que algún miembro del grupo no ha recordado ninguna palabra "dulce" o algún niño o niña le ha costado participar, es conveniente que sea el mismo docente quien se encargue de preparar el caramelo para ese alumno o alumna o alumna.

Actividad 6: AMOR y FAMILIA

Uno de los pilares sobre los que se sustenta la autoestima es el sentimiento de vinculación.

Sentirse formar parte de uno o mas grupos hace sentir seguridad e informa del propio valor.

Objetivos:

Con esta actividad se pretende que el alumnado pueda:

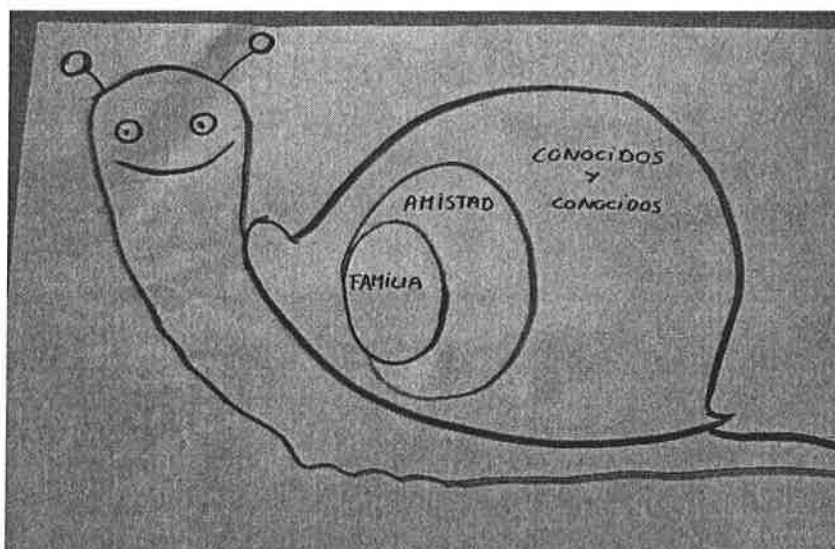
- Sentirse que forma parte de diferentes grupos humanos.
- Fortalecer vínculos con otros miembros del grupo.
- Aceptarse a uno mismo y a una misma.

Procedimiento

El docente presentará el dibujo del caracol (sin especificar nada en el caparazón) a los miembros del grupo y pedirá para qué hacen servir estos animales su caparazón. (También se puede presentar un caracol de verdad o una foto de caracoles)

El docente comentará que todo el mundo tiene como un caparazón formado por las personas que les quieren y en las que pueden confiar. Estas personas les protegen. El docente dibujará dos círculos en el caparazón del caracol y explicará que a su alrededor las personas mas cercanas que les cuidan y les protegen son su familia, después los amigos y amigas y finalmente todas aquellas personas conocidas.

Entre todo el grupo se discutirá la diferencia entre amistades y conocidos o conocidas.



A continuación cada uno y cada una deberán escribir en el interior de cada círculo el nombre de las personas que forman cada grupo.

Recursos necesarios

Un dibujo con un caracol

Para cada miembro del grupo, una hoja con un caracol dibujado o una hoja en blanco donde pueden dibujar el caracol.

Colores y marcadores.

Temporalización

Una sesión de una hora

Observaciones

El docente puede enseñar el modelo de un caracol pero es aconsejable que cada alumno y cada alumna pueda dibujar su caracol.

Los datos referentes a los miembros de la familia y a las amistades pueden dar al docente información sobre el tipo de relaciones sociales que mantiene el alumnado.

BIBLIOGRAFIA

La bibliografía que se recomienda para complementar los 4 apartados es la siguiente:

ANEXO 4: FELICIDAD Y BIENESTAR

FELICIDAD Y BIENESTAR



Percibimos emociones positivas

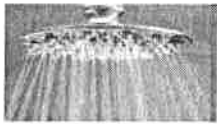
1

ÍNDICE

- ES POSIBLE SER FELIZ
- ¿QUÉ ES LA FELICIDAD?
- COMO ES UNA PERSONA FELIZ
- FACTORES DEL BIENESTAR
- CONSEJOS PARA TODOS Y TODAS
- BRAIN GYM
- RELAJACIÓN

2

Una ducha antes de comenzar



3

- Los estímulos negativos son constantes.
- Está mal visto ser feliz: siempre te educan a ser mejor.
- Es difícil ya que no hay un modelo global



4

“¡Cada lunes puede ser como un día de fiesta!”

Desde Madrid, por un tiempo limitado y con un precio muy bajo, el Ayuntamiento de Madrid, a través de Madrid.es, ofrece un curso de fotografía de 10 sesiones. El curso es gratuito y está dirigido a todos los interesados. Para más información, visita el enlace: www.madrid.es



5

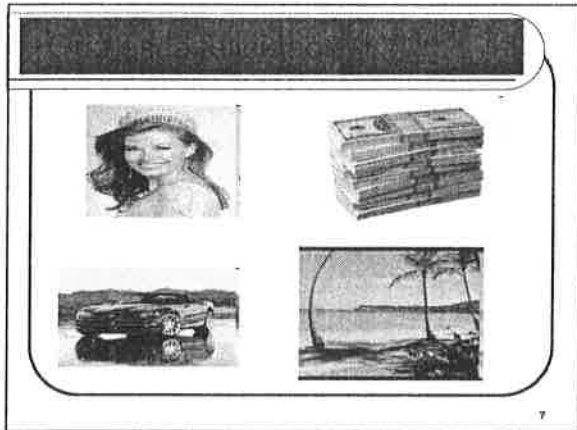
L'express:

Helmut Schröder Investigador, Euzkadi
Profesor que una intensa ocupación docente en el aula i la merit d'una fe de s'aportar a que passen a la investigació. Treballa a l'Institut Municipal d'Investigació Mèdica.

«Qui sent que està bé viu més anys»



6



- La felicidad es una mariposa que no se deja coger pero, si te sientas tranquilamente, puede que se te ponga en la mano.

NATHANIEL HAWTHORNE

Ejercicio práctico

- Haced un listado de 5 cosas que os hagan felices
- Anotad al lado cuanto tiempo dedicáis a hacerlas

- está llena de energía.
- es afectuosa.
- es flexible.
- es creativa
- es sociable
- es fácil de verla sonreír

- tolera la frustración
- ve el lado feliz
- es expresiva y espontánea
- realiza actos altruistas
- es resiliente
- está sana: física y psíquicamente

La resiliencia

- Capacidad de superar la adversidad.
- Capacidad de seguir proyectándose en el futuro a pesar de
 - Acontecimientos desestabilizadores
 - condiciones de vida difíciles
- traumas

Características de la persona resiliente

- Soporte emocional positivo por parte de la familia o de un adulto.
- Actividad.
- Reflexión delante situaciones nuevas.
- Autoestima.
- Actitud positiva.

13

VICTOR FRANKL

- *"Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación nos encontramos delante del desafío de cambiar nosotros."*



14

Boris Cyrulnik



15



16

- La familia y los amigos
- El amor y las relaciones sociales
- Satisfacción profesional.
- Actividades de tiempo libre
- Salud
- Nivel socio económico



17

La familia y el amor



18

La satisfacción en el trabajo

- ¿Qué factores creéis que nos proporcionan satisfacción en el trabajo?



19

La satisfacción profesional

- Satisfacción intrínseca.
- Satisfacción con el sueldo.
- Perspectiva de promoción.
- Compañeros de trabajo.



20

Salud física: los neurotransmisores

- SEROTONINA
PROZAC

Dieta equilibrada
Ejercicio
Dormir
Reír
Actitud positiva hacia la vida.

- DOPAMINA
Antidepresivos

Ejercicio



21

When you're PSYCHOTIC
you never ride Alone!



Take
Your Prozac®
TODAY!



I took my
Prozac today

22

“El estrés va de dentro
afuera, y no al contrario”



23

¿Qué podemos hacer?

- ? Gestionar el tiempo
- ? Tener objetivos realistas
- ? Tener sentido del humor:
relativizar

24

Gestión del tiempo

L'Esportista

Andrés Martín Especialista en reducció d'estrès. Alarma que passar de la crisi augmenta el risc de treballar i que no ets audaç a conservar el lloc de treball.

«Treballa el que és important, no el que és urgent»



25

Objetivos y retos

		Pequeños	Medianos	Grandes
Habilidades y fortalezas	Pequeñas	APATIA	PREOCUPACIÓN	ANSIEDAD
	Medianas	RELAJACIÓN		Depende personas, UMBRAL
	Grandes	ABURRIMIENTO	CONTROL	FLUJO

26

Una vez le preguntaron a un paleta qué estaba haciendo



- Estoy poniendo ladrillos
- Estoy levantando una pared
- Estoy construyendo una catedral

27

? Reír

? Mantener relaciones sociales

? Música, ejercicio físico y relajación

? Ser positivo

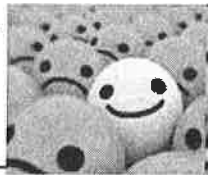
28

? Expressar afecte.

? Saber escoltar.

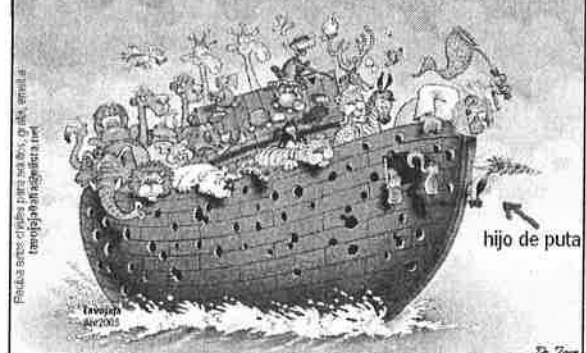
? No deixar-se contaminar.

? Riure.



29

Dónde quieras que estés siempre hay un



Novak (1997)

- 1. ser conscientes que nuestros estados de animo son complejos.
- 2. ser capaces de discernir los estados emocionales.
- 3. ser capaces de comunicar nuestras emociones.
- 4. ser capaces de sentir afecto por los otros.


31

- 5. entender que las personas no acostumbran a mostrar emociones
- 6. ser capaces de afrontar diferentes situaciones emocionales y vivirlas.
- 7. ser conscientes de la importancia de comunicarnos emocionalmente con los otros.
- 8. ser conscientes que podemos escoger nuestra respuesta delante de un sentimiento.

32

Oración de San Francisco de Assis


- Señor dame coraje para intentar cambiar las cosas que puedo cambiar, serenidad por aceptar lo que no se puede cambiar y sabiduría para distinguir el uno del otro.



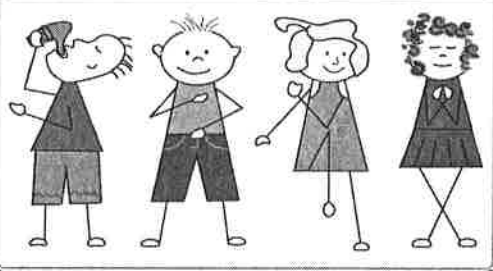
33

¿Nos conocemos?

- La línea del yo. Monise Deulofeu
- La rueda de mi vida. Meritxell Obiols




34



35

BRAIN GYM

- LOS BOTONES DEL CUERPO



36

BRAIN GYM

- Botones de cerebro
- Botones de tierra
- Botones de equilibrio
- Botones de espacio



37

BRAIN GYM

- La marcha cruzada



38

BRAIN GYM

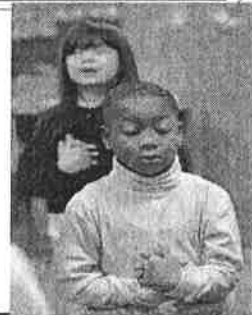
- El vacío
- El elefante



39

BRAIN GYM

- El gancho de Cook



40

BRAIN GYM

- Puntos positivos.



41



42

SITUACIONES

- ? Cuando queremos estar tranquilos
- ? Cuando queremos escuchar a los otros
- ? Cuando queremos frenar los impulsos
- ? Cuando queremos valorar lo que nos pasa
- ? Cuando hemos de afrontar emociones negativas
- ? Cuando queremos generar emociones positivas

43



44

Objetivos de la relajación en la aula

- Educar para la salud
- Mejorar el rendimiento académico y el clima del aula
- Desarrollar el bienestar emocional

45

Sesión de relajación

Luis López (2008)

- No tener prisa
- Dar importancia a la entrada y salida del ejercicio
- Dar tiempo a los alumnos a cerrar los ojos
- Dedicar un tiempo mínimo de 10 min.
- Dedicar los últimos minutos a hablar de como se han sentido
- Tono de voz suave y sugestivo.
- No imponer

46

Fases de la relajación

- INTRODUCCIÓN
 - Auto-observación
 - Respiración
- EJERCICIO
- SALIDA
 - Dos o tres respiraciones profundas
 - Mover dedos y lengua
 - Abrir ojos
- COMENTARIO



47



Olemos
una
flor

48



Inspiramos luz azul

48

La respiración

Es un medio de comunicación invisible.

Es un intercambio armonioso y equilibrado entre el interior y el exterior.


Es un termómetro emocional.

- estrés: corta y rápida
- tranquilos: profunda y pausada

80

Objetivos

- Tomar conciencia de la respiración.
- Corregir nuestra respiración.
- Aprender a relajarnos.
- Atender a la diversidad.



81

Fases del ciclo respiratorio. Luis López (2008)

	INSPIRACIÓ	APNEA INSPIRATORIA	ESPIRACIÓ	APNEA ESPIRATORIA
ACTITUD	Abrirse al mundo	Acoger y proteger	Soltar i dar	Esperar
REALIDAD	Llenar	Estar lleno	Vaciarse	Estar vacío
CALIDAD	ALEGRÍA	PLENITUD	SERENIDAD	CONFIANZA
EFECTO	ENERGIA	VIDA	RELAJACIÓ	REPOSO

82



Encontremos nuestra estrella

83

Paseamos por el bosque



84

La visualización

- Integra el poder de nuestra voluntad y nuestra imaginación para representar mentalmente :
 - Visualizaciones corporales
 - Visualizaciones creativas: paisajes
 - Visualizaciones de objetos o imágenes
 - Visualizaciones personales

85

- Se puede aplicar en el ambito

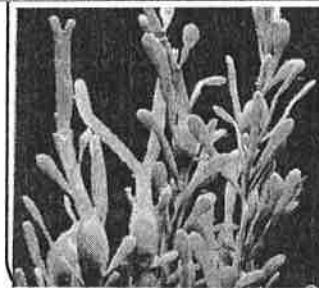
- Físico: salud, deporte, danza y ejecuciones musicales.
- Emocional: psicoterapia, estrés
- Cognitivo

86



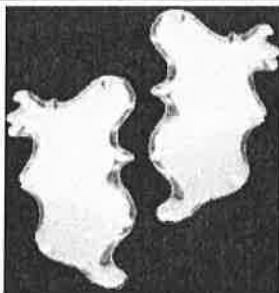
Queramos
nuestro
cuerpo

87



Somos
una
alga

88



Somos
espejos
paralelos

89

LAS ROCAS Y EL MAR



90

Un buen recuerdo de nosotros



61

CONSERVEMOS
UNOS DULCES
CONSEJOS



62

Os deseo felicidad



63

Bello A. i Crego A. (2003) "Automanejo emocional". Bilbao: Descleé de Brouwer.

Bimbela J.L., (2007). "Cuidando al formador". Granada: Escuela andaluza de salud pública.

Bisquerra R., (2005). "Educación emocional y bienestar". Madrid: Praxis

Bisquerra R., (2008). "Educación para la ciudadanía y convivencia". Madrid: Wolters Kluber

Brewer S., (2000) . "Relajación fácil". Barcelona: RBA libros

Boyatzis R., (2008) "El líder emocional". Bilbao: Deusto

Castanyer O., (2008). "La asertividad expresión de una sana autoestima". Bilbao: Descleé Brouwer

Conangle M., Soler J., (2007). "Ecología emocional". Barcelona: RBA

Cyrułnik B., (2008). " Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina una vida". Barcelona: Gedisa

Darder P., Funes A. (2008). "Asertividad para gente extraordinaria". Barcelona: Plataforma

Goleman D., (2006). "El líder resonante crea más". Barcelona: Debolsillo

López González, L., (2007) . "Relajación en el aula: recursos para la educación emocional". Madrid: Wolters Kluber

Punset E., (2006). "El alma está en el cerebro". Barcelona: Aguilar

Ramon Cortés, F., (2000) "L'illa dels 5 fars". Barcelona: RBA libros.

Rizzdati G. (2006). "Las neuronas espejo: mecanismos de la empatía emocional". Barcelona: Paidós.

Rovira A., Trias F. (2004). "La bona sort". Barcelona: Urano

Rojas Marcos L. (2007) "La autoestima. Nuestra fuerza secreta". Pozuelo de Alarcón: Espasa Calpe.

Rovira A. (2008) "Paraules que curen" .Barcelona: Plataforma

Segura M. I Arcos M. (2007) "Educar las emociones y los sentimientos". Madrid:Narcea

Soler J. I Conangle M., (2004). "Aplicáte el cuento". Barcelona: Editorial Amat.

**VALORACIÓN DE LOS ASISTENTES AL PRIMER
CURSO SOBRE EDUCACIÓN EMOCIONAL
DIRIGIDO A ESTUDIANTES DE FORMACIÓN DEL
PROFESORADO**

VALORACIÓ DEL CRÈDIT: EMBASTIM LA NOSTRA AULA
Formadora: IMMA ROGER

Confidències....

Durant aquestes sessions hem compartit moltes experiències i has pogut entrar en contacte amb coneixements que espero et serveixin tant com a mestre com a persona.

L'avaluació que et demano que facis m'ajudarà a millorar els continguts, les activitats i la meua manera de fer com a formadora.

T'agrairia omplir la següent graella valorant cada aspecte del 0 al 10

També et demano que anotis els comentaris i suggeriments que permetin millorar l'experiència.

	valoració
1. Competència de la formadora en la matèria	
2. Els continguts de la seva sessió s'ajusten al programa.	
3. Els continguts s'han transmès de forma clara i efectiva.	
4. Té disposició en aclarir dubtes.	
5. El seu ritme de classe estimula l'interès i la reflexió sobre el tema.	
6. Crea un clima adequat a l'aula i anima a la participació.	
7. Ha aportat material complementari.	
8. Les activitats són útils i pràctiques.	
9. Valoració global del tema en els estudis de Magisteri	
10. Valoració global del tema en el teu tarannà com a persona.	

VALORACIÓ DEL CRÈDIT: EMBASTIM LA NOSTRA AULA
Formadora: IMMA ROGER

Confidències....

Durant aquestes sessions hem compartit moltes experiències i has pogut entrar en contacte amb coneixements que espero et serveixin tant com a mestre com a persona.

L'avaluació que et demano que facis m'ajudarà a millorar els continguts, les activitats i la meua manera de fer com a formadora.

T'agrairia omplir la següent graella valorant cada aspecte del 0 al 10

També et demano que anotis els comentaris i suggeriments que permetin millorar l'experiència.

* Considero que he après molt i em servirà com a mestra (de fet em serveix com a persona); no només he après amb els continguts donats, sinó amb la manera de fer de la formadora.

	valoració
1. Competència de la formadora en la matèria	10
2. Els continguts de la seva sessió s'ajusten al programa.	10
3. Els continguts s'han transmès de forma clara i efectiva.	10
4. Té disposició en aclarir dubtes.	10
5. El seu ritme de classe estimula l'interès i la reflexió sobre el tema.	10
6. Crea un clima adequat a l'aula i anima a la participació.	10
7. Ha aportat material complementari.	10
8. Les activitats són útils i pràctiques.	10
9. Valoració global del tema en els estudis de Magisteri	10
10. Valoració global del tema en el teu tarannà com a persona.	9

* Es nota que domina moltíssim el tema, a més permet la participació constant i això motiva moltíssim!! A més es nota que li agrada i així com a futura mestra

↓
M'agradaria haver estat des del principi.

M. Camarero

VALORACIÓ DEL CRÈDIT: EMBASTIM LA NOSTRA AULA
Formadora: IMMA ROGER

Confidències....

Durant aquestes sessions hem compartit moltes experiències i has pogut entrar en contacte amb coneixements que espero et serveixin tant com a mestre com a persona.

L'avaluació que et demano que facis m'ajudarà a millorar els continguts, les activitats i la meua manera de fer com a formadora.

T'agrairia omplir la següent graella valorant cada aspecte del 0 al 10
També et demano que anotis els comentaris i suggeriments que permetin millorar l'experiència.

	valoració
1. Competència de la formadora en la matèria	8
2. Els continguts de la seva sessió s'ajusten al programa.	9
3. Els continguts s'han transmès de forma clara i efectiva.	8
4. Té disposició en aclarir dubtes.	8
5. El seu ritme de classe estimula l'interès i la reflexió sobre el tema.	9
6. Crea un clima adequat a l'aula i anima a la participació.	9
7. Ha aportat material complementari.	9
8. Les activitats són útils i pràctiques.	9
9. Valoració global del tema en els estudis de Magisteri	9
10. Valoració global del tema en el teu tarannà com a persona.	10

VALORACIÓ DEL CRÈDIT: EMBASTIM LA NOSTRA AULA
Formadora: IMMA ROGER

Confidències....

Durant aquestes sessions hem compartit moltes experiències i has pogut entrar en contacte amb coneixements que espero et serveixin tant com a mestre com a persona.

L'avaluació que et demano que facis m'ajudarà a millorar els continguts, les activitats i la meua manera de fer com a formadora.

T'agrairia omplir la següent graella valorant cada aspecte del 0 al 10

També et demano que anotis els comentaris i suggeriments que permetin millorar l'experiència.

M'he sentit molt a gust i he après molt. Crec que m'ha fetat poder dedicar més temps del que heu tingut. Hi ha moltes coses interessants que haguem volgut parlar més.

	valoració
1. Competència de la formadora en la matèria	9
2. Els continguts de la seva sessió s'ajusten al programa.	9
3. Els continguts s'han transmès de forma clara i efectiva.	9
4. Té disposició en aclarir dubtes.	10
5. El seu ritme de classe estimula l'interès i la reflexió sobre el tema.	9
6. Crea un clima adequat a l'aula i anima a la participació.	10
7. Ha aportat material complementari.	10
8. Les activitats són útils i pràctiques.	10
9. Valoració global del tema en els estudis de Magisteri	10
10. Valoració global del tema en el teu tarannà com a persona.	9

M'agradaria fer alguna cosa més per conèixe'm a mi mateixa.

M'agradaria fer més activitats. Crec que són molt interessants i voldria duplicar

VALORACIÓ DEL CRÈDIT: EMBASTIM LA NOSTRA AULA
Formadora: IMMA ROGER

Confidències....

Durant aquestes sessions hem compartit moltes experiències i has pogut entrar en contacte amb coneixements que espero et serveixin tant com a mestre com a persona.

L'avaluació que et demano que facis m'ajudarà a millorar els continguts, les activitats i la meua manera de fer com a formadora.

T'agrairia omplir la següent graella valorant cada aspecte del 0 al 10

També et demano que anotis els comentaris i suggeriments que permetin millorar l'experiència.

	valoració
1. Competència de la formadora en la matèria	8
2. Els continguts de la seva sessió s'ajusten al programa.	8
3. Els continguts s'han transmès de forma clara i efectiva.	9
4. Té disposició en aclarir dubtes.	9
5. El seu ritme de classe estimula l'interès i la reflexió sobre el tema.	9
6. Crea un clima adequat a l'aula i anima a la participació.	9
7. Ha aportat material complementari.	10
8. Les activitats són útils i pràctiques.	9
9. Valoració global del tema en els estudis de Magisteri	9
10. Valoració global del tema en el teu tarannà com a persona.	9

~~Projecte~~ Projectas ganas de progresar y creo que
es tu punto fuerte. Das confianza y sabes
dirigir un grupo. *Alma*

VALORACIÓ DEL CRÈDIT: EMBASTIM LA NOSTRA AULA
Formadora: IMMA ROGER

Confidències....

Durant aquestes sessions hem compartit moltes experiències i has pogut entrar en contacte amb coneixements que espero et serveixin tant com a mestre com a persona.

L'avaluació que et demano que facis m'ajudarà a millorar els continguts, les activitats i la meua manera de fer com a formadora.

T'agrairia omplir la següent graella valorant cada aspecte del 0 al 10
També et demano que anotis els comentaris i suggeriments que permetin millorar l'experiència.

	valoració
1. Competència de la formadora en la matèria	10
2. Els continguts de la seva sessió s'ajusten al programa.	10
3. Els continguts s'han transmès de forma clara i efectiva.	9
4. Té disposició en aclarir dubtes.	10
5. El seu ritme de classe estimula l'interès i la reflexió sobre el tema.	9
6. Crea un clima adequat a l'aula i anima a la participació.	10
7. Ha aportat material complementari.	10
8. Les activitats són útils i pràctiques.	10
9. Valoració global del tema en els estudis de Magisteri	10
10. Valoració global del tema en el teu tarannà com a persona.	9

MARIO JORDANO ÁVILA



Gràcies per tots els moments viscuts. Per
m'he hobat visquem el moment, el "ahora".

VALORACIÓ DEL CRÈDIT: EMBASTIM LA NOSTRA AULA
Formadora: IMMA ROGER

Confidències...

Durant aquestes sessions hem compartit moltes experiències i has pogut entrar en contacte amb coneixements que espero et serveixin tant com a mestre com a persona.

L'avaluació que et demano que facis m'ajudarà a millorar els continguts, les activitats i la meua manera de fer com a formadora.

T'agrairia omplir la següent graella valorant cada aspecte del 0 al 10

També et demano que anotis els comentaris i suggeriments que permetin millorar l'experiència.

	valoració
1. Competència de la formadora en la matèria	9
2. Els continguts de la seva sessió s'ajusten al programa.	9
3. Els continguts s'han transmès de forma clara i efectiva.	9
4. Té disposició en aclarir dubtes.	9
5. El seu ritme de classe estimula l'interès i la reflexió sobre el tema.	8*
6. Crea un clima adequat a l'aula i anima a la participació.	9
7. Ha aportat material complementari.	9
8. Les activitats són útils i pràctiques.	9
9. Valoració global del tema en els estudis de Magisteri	9
10. Valoració global del tema en el teu tarannà com a persona.	9

5*: El ritme ha estimulat molt l'interès però caldria més sessions per poder fer més reflexió compartida.

S'hauria d'extendre a molts altres ensenyaments (tots els magisteris, Psicologia, Pedagogia, Treball Social...)

Altre aspecte molt valorat és que el grup no sigui molt nombros

VALORACIÓ DEL CRÈDIT: EMBASTIM LA NOSTRA AULA
Formadora: IMMA ROGER

Confidències....

Durant aquestes sessions hem compartit moltes experiències i has pogut entrar en contacte amb coneixements que espero et serveixin tant com a mestre com a persona.

L'avaluació que et demano que facis m'ajudarà a millorar els continguts, les activitats i la meua manera de fer com a formadora.

T'agrairia omplir la següent graella valorant cada aspecte del 0 al 10
També et demano que anotis els comentaris i suggeriments que permetin millorar l'experiència.

	valoració
1. Competència de la formadora en la matèria	9
2. Els continguts de la seva sessió s'ajusten al programa.	9
3. Els continguts s'han transmès de forma clara i efectiva.	9
4. Té disposició en aclarir dubtes.	9
5. El seu ritme de classe estimula l'interès i la reflexió sobre el tema.	8
6. Crea un clima adequat a l'aula i anima a la participació.	10
7. Ha aportat material complementari.	10
8. Les activitats són útils i pràctiques.	10
9. Valoració global del tema en els estudis de Magisteri	8
10. Valoració global del tema en el teu tarannà com a persona.	9

MOLTES GRÀCIES! ARA TINC EINES PER PODER FER DIFERENT LES CLASSES

PENSO QUE AQUESTA ASSIGNATURA S' HAURIA D'OFERTAR A TOTS
ELS ESTUDIS DE MAGISTERI I FER-LA DE LLIURE ELECCIÓ AMB
MÉS SESSIONS. L'EDUCACIÓ EMOCIONAL ÉS MOLT IMPORTANT PELS MESTRES

VALORACIÓ DEL CRÈDIT: EMBASTIM LA NOSTRA AULA
Formadora: IMMA ROGER

Confidències....

Durant aquestes sessions hem compartit moltes experiències i has pogut entrar en contacte amb coneixements que espero et serveixin tant com a mestre com a persona.

L'avaluació que et demano que facis m'ajudarà a millorar els continguts, les activitats i la meua manera de fer com a formadora.

T'agrairia omplir la següent graella valorant cada aspecte del 0 al 10

També et demano que anotis els comentaris i suggeriments que permetin millorar l'experiència.

	valoració
1. Competència de la formadora en la matèria	10
2. Els continguts de la seva sessió s'ajusten al programa.	10
3. Els continguts s'han transmès de forma clara i efectiva.	10
4. Té disposició en aclarir dubtes.	10
5. El seu ritme de classe estimula l'interès i la reflexió sobre el tema.	10
6. Crea un clima adequat a l'aula i anima a la participació.	10
7. Ha aportat material complementari.	10
8. Les activitats són útils i pràctiques.	10
9. Valoració global del tema en els estudis de Magisteri	10
10. Valoració global del tema en el teu tarannà com a persona.	10

Orec que aquesta assignatura és molt útil, fonamental dins la nostra formació com a persones i com a mestres, orec que hauria de ser obligatòria dins els estudis. És molt més útil que moltes de les matèries treballades durant la carrera. M'agradaria aprofundir en com treballar l'empatia, i altres petits detalls enfocats a la formació tot i que penso que en el temps que hem tingut ho hem

