

Em:O:cióN:Te:

Dinámicas para el reconocimiento emocional
y adquisición de habilidades sociales en
alumnos y alumnas de FPB

Emociónate:

Dinámicas para el reconocimiento emocional y adquisición de habilidades sociales en alumnos y alumnas de FPB

1. Introducción

- ¿Asientos de la cabina de mando?
- Reclinados
- ¿Panel de control?
- Activado
- ¿Motores de propulsión?
- No tenemos, capitán
- ¿Y cómo pensamos llegar hasta la luna?
- Con velas extragrandes y los soplidos de toda la tripulación

El capitán, sabiendo que de esa manera no llegarían muy lejos, reunió a los ingenieros para que replanteasen el sistema de propulsión.

Replantear es abordar de nuevo un problema o una tarea. Cuando replanteamos algo es conveniente que lo hagamos desde una perspectiva diferente o aprovechando nuevos datos.

Fragmento del “Libro de pensar”, ed. Palabras Aladas, 2017

Al igual que en el fragmento que acabamos de leer, todos los días nos enfrentamos a problemas que nos hacen replantearnos la forma de abordarlos y encontrar soluciones. Pero ¿qué pasa cuando no tengo herramientas suficientes o mis emociones no me permiten comportarme de la manera más adecuada con los demás? Que surgen los conflictos de convivencia con el otro.

Estos problemas se pueden dar en cada uno de los espacios en los que nos movemos, como puede ser: familia, amigos, instituto...etc. Y si añadimos que durante la adolescencia nuestras emociones y sensaciones aumentan, por regla de tres, también crecerán los problemas con el otro interfiriendo en muchas ocasiones de forma negativa en nuestras relaciones sociales. Motivo que nos lleva a plantearnos: quién es ese otro, cómo se le concibe y qué lugar se le otorga y cuál ocupo “yo” con respecto él. Y lo más importante, cómo soluciono los conflictos que tenemos.

Partiendo de este planteamiento, desde el Gabinete Psicopedagógico de Educación de Aspe y respondiendo a las demandas de ambos institutos, se pone en marcha un nuevo

taller orientado a alumnos de FPB donde se persigue como objetivo principal capacitar a los chicos y chicas en el reconocimiento emocional propio y de los demás, y la adquisición de habilidades sociales pertinentes para la resolución de conflictos.

2. Justificación

Observamos, cada vez más a menudo, como los jóvenes en edad escolar presentan problemas para resolver conflictos dentro del aula y en su vida en general. Por ello, desde las concejalías de educación, mujer y servicios sociales se puso en marcha el taller de **“Resolución de conflictos y habilidades sociales para la convivencia”** en los IES de Aspe.

Desde un principio, el objetivo que persigue es la prevención de la violencia en el ámbito escolar mediante generar la adquisición de herramientas y estrategias en la resolución de conflictos. Para ello se viene interviniendo con alumnos y alumnas de primer ciclo de la ESO, desde el ámbito de la prevención, por dos motivos fundamentales:

- Son estudiantes que vienen de primaria, por lo que están en proceso de adaptación al cambio y en ocasiones, este cambio puede implicar la aparición de problemas de convivencia.
- Y segundo, como prevención de: conductas disruptivas, absentismo, baja autoestima, fracaso escolar...etc.

Por otra parte, nos encontramos con una población vulnerable a “dejarse llevar” por sus emociones como resultado de:

- La etapa del desarrollo en la que se encuentran: la adolescencia
- Y, por otro lado, debemos de sumar las perspectivas personales, familiares, gustos, grupo de amigos y sentimientos ante la escolarización que sufren de forma individual cada uno de ellos.

Todos estos cambios, pueden derivar en conflictos debido a una mala gestión emocional por parte de los implicados. Motivo por el que desde el Gabinete Psicopedagógico se comenzó a intervenir mediante talleres de **“Control Emocional”** con pequeños grupos de alumnado con problemas de conducta o relacionales, cuyo objetivo principal de trabajo es el aprendizaje emocional para, poder responsabilizarnos de las acciones y las consecuencias de las mismas, teniendo un mayor control de los sentimientos y así mejorar la convivencia en los institutos.

Los resultados obtenidos en el desarrollo de los dos programas han sido positivo, ya que se consigue reducir el número de conflictos en los alumnos y alumnas de primer ciclo de secundaria. Como consecuencia, surge la demanda por parte de los IES de habilitar ambos programas a los alumnos y alumnas de FPB.

Esta demanda viene justificada por ser grupos de alumnos y alumnas que han presentado problemas de convivencia, baja motivación y absentismo a lo largo de su vida escolar. A la vez que, se observa una falta de herramientas para resolver pequeños conflictos que surgen en el día a día. Por ello se propone para el curso 2017/2018

dinámicas específicas para el reconocimiento emocional y la adquisición de habilidades sociales en alumnos y alumnas de FPB.

3. Objetivos

A lo largo de cada uno de los talleres se perseguirá los siguientes objetivos de desarrollo personal en los alumnos y alumnas participantes.

3.1 Objetivos Principales a desarrollar en el alumno/a

- Aprender a reconocer y gestionar las emociones dentro y fuera del contexto escolar. Potenciando el nivel de bienestar y autonomía socioemocional del alumnado.
- Corregir conductas inadecuadas debido a una mala gestión emocional.
- Reconocer los conflictos como situaciones propias de las relaciones personales.
- Cultivar y ejercitar un conjunto de habilidades sociales y actitudes relacionadas con la confianza en uno mismo, la empatía, el espíritu de superación, las habilidades para el diálogo y la cooperación, la organización del tiempo y las tareas, la capacidad de afirmar y defender derechos o la asunción de riesgos.
- Capacitar al alumnado, para afrontar los problemas y generar estrategias en resolución de conflictos, valorando, conjuntamente los intereses individuales y los del grupo. Asumiendo las propias responsabilidades dentro del mismo.
- Aprender a expresar deseos, pensamientos, vivencias, opiniones, sentimientos o emociones y necesidades de manera asertiva. Exponiendo sus propias razones y escuchando al otro. Promoviendo la capacidad empática de ponerse en el lugar de las otras personas, comprendiendo su punto de vista, aunque sea diferente al propio.
- Contribuir al desarrollo de la autoestima y la confianza en sí.

3.2 Objetivos Secundarios a desarrollar en el alumno/a

- Desarrollar habilidad para controlar las emociones negativas, generando emociones positivas que ayuden a superar los conflictos cuando requieran intervención.
- Crear hábitos de trabajo en grupo, aprender a participar democráticamente, respetando los turnos de palabra y desarrollar habilidades para el diálogo.
- Enseñar a negociar para resolver un problema: utilizando el diálogo como herramienta para mejorar colectivamente la comprensión de la realidad.
- Comprender que al estar en desacuerdo con la otra persona no implica rechazo a su persona. Aprender a no juzgar y a aceptar y realizar críticas con espíritu constructivo para establecer vínculos y relaciones constructivas con el otro y el entorno.

-
- Comprender los sentimientos y vivencias de los demás.
 - Tomar decisiones con autonomía.

3.3 Objetivos transversales

- Prevenir la violencia en el ámbito educativo.
- Reconocer la existencia de distintas perspectivas al analizar la realidad utilizando la experiencia y el conocimiento.
- Alcanzar las habilidades sociales que nos permiten saber que los conflictos de valores e intereses forman parte de la convivencia. Mejorando de esta manera el nivel de amistad y solidaridad en el grupo.
- Cultivar y ejercitar un conjunto de habilidades sociales para relacionarse, para cooperar y trabajar en equipo; ponerse en el lugar de las otras personas, valorar las ideas ajenas, dialogar y negociar, practicar la asertividad para hacer saber adecuadamente a las demás personas las propias decisiones y trabajar de forma cooperativa y flexible.
- Crear el ambiente apropiado en el aula a través de dinámicas de grupo, relajaciones...etc, para que el alumnado se exprese sin inhibiciones, con libertad y confianza.
- Abordar, individual o colectivamente, los problemas que se pudieran detectar en el grupo.
- Partir de un contexto educativo que facilite la asimilación y el cumplimiento de las normas establecidas en el Centro por parte de todos los miembros del grupo, adaptándolas si fuera necesario, a la realidad de convivencia del aula.

4. Metodología

El método de trabajo que seguiremos será en todo momento práctico y flexible. Abierto al cambio y adaptado a las características de los participantes. Utilizando como instrumentos principales: las dinámicas de grupo y técnicas de control emocional basadas en la arteterapia, con el objetivo de desarrollar habilidades sociales y el reconocimiento emocional necesarios que les capacite de herramientas básicas para la convivencia y la resolución de conflictos.

Entre las técnicas que utilizaremos podemos destacar:

- *El Modelado:* Es la representación por parte del educador de una situación social que requiere poner en práctica la habilidad a entrenar con los pasos conductuales que la componen.
- *El Juego de roles:* El sujeto, una vez percibida la utilidad de la habilidad representada para su vida real, reproduce de la forma más fiel posible el rol que se le ha asignado.
- *La Retroalimentación:* Se realizará tanto por parte del educador como de los

compañeros y será fundamentalmente positiva ya que los comentarios se acompañarán de mensajes constructivos, por lo que en la práctica, el planteamiento se convierte en un reforzamiento.

- *Transferencia y mantenimiento:* La transferencia se refiere a la generalización de las conductas aprendidas, y el mantenimiento a la persistencia de esas conductas ante las distintas situaciones que en diferentes contextos puedan darse. Esta última parte se realizará a través del seguimiento semanal del alumno en el centro.

En muchas actividades se dedica un tiempo a trabajar en grupos reducidos, procurando que los grupos sean heterogéneos formados por personas diferentes para permitir pluralidad de perspectivas y favorecer la empatía entre compañeros. Es por eso que resulta importante recuperar el concepto de grupo. El trabajo en equipo no es un fin en sí mismo, sino una herramienta a partir de la cual los alumnos pueden experimentar la riqueza que conlleva trabajar juntos en pos de un objetivo común y valorar la posibilidad de hacer y pensar con “otros”.

Más allá de las técnicas que se utilizarán, lo importante es que se propicie un tipo de colaboración y cooperación en donde todos se sientan responsables de la tarea que desarrollan juntos y en donde la posibilidad de compartir este proceso, favorezca la pluralidad y el respeto mutuo.

Para el éxito de los talleres es importante fomentar la motivación de los alumnos creando una actitud positiva hacia la realización de las actividades, dentro de un clima de respeto y confianza para que el estudiante pueda expresar sus opiniones, sentimientos y emociones libremente.

5. Destinatarios

Como se comenta en la justificación del proyecto, los usuarios a los que se dirige son alumnos y alumnas de la FPB de los IES de Aspe. Se decide poner en marcha las actividades en este grupo por dos motivos:

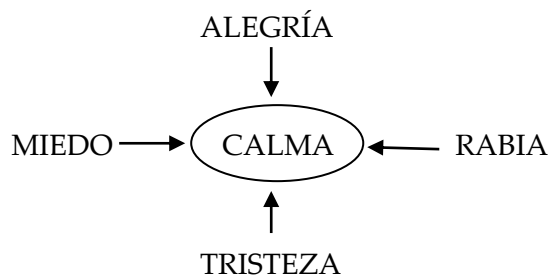
- A petición de los propios centros.
- Las propias características del grupo. Suelen presentar una mayor carencia de habilidades para la convivencia debido a diferentes factores como son:
 - Mala relación del alumno y/o los padres con los docentes del centro educativo.
 - Desmotivación hacia el estudio (poca motivación al logro, baja resistencia a la frustración, poco control de las situaciones conflictivas, etc.)
 - Nivel curricular del alumnado muy inferior al de su edad-curso.
 - Estudiantes con problemas de conducta o situaciones de riesgo.

- Alumnos/as que tuvieron o tienen problemas de absentismo.
- Alumnos/as con falta de habilidades sociales y de respeto a la autoridad.

6. Actividades

Las actividades estarán estructuradas de la manera siguiente:

- **Actividades para desarrollar habilidades Sociales para la convivencia.** Se desarrollarán las siguientes competencias:
 - Cohesión grupal
 - Derechos y deberes
 - Escucha activa
 - Autoestima y autoconcepto
 - Respeto y empatía
 - Motivación
- **Actividades para el reconocimiento emocional y su control.** Se analizarán 5 emociones básicas:



6.1 **Actividades por sesiones y emoción:**

Las actividades irán agrupadas en un total de 13 talleres donde se trabajará las habilidades sociales correspondiente con las emociones, pudiendo centrarnos en una sola o en varias a la vez. Siempre dependiendo de lo que se quiera conseguir en el grupo.

6.1.1 **Sesión I: presentación**

En todo taller es imprescindible conocer y dejar que te conozcan los participantes. Para ello se plantea las siguientes actividades:

EL NAUFRAGIO

El dinamizador dice al grupo que están en una situación de naufragio y que deben formar botes salvavidas con algunas de estas características:

- Que no pueden ser del mismo grupo o ciudad
- Que no se conozcan entre sí
- Número integrantes en el bote
- Botes mixtos o sólo hombre y/o mujeres

Dentro del bote para sobrevivir deben de cumplir algunas tareas:

- Aprenderse los nombres de los demás naufragos
- Saber dónde nacieron
- Conocer qué actividad realizan en el día
- Poner un nombre al bote entre todos

Al final, el facilitador pide a cada bote que demuestre que cumplió sus tareas y decide si sobrevive o naufraga.

AVISOS CLASIFICADOS

Cada cual recibe una hoja en blanco. Debe escribir un aviso clasificado como los del diario, ofreciéndose según sus mejores cualidades.

Se ponen los avisos en la pared para que los demás los puedan leer. Luego, se hace una ronda de conversación en que cada uno cuenta qué aviso le llamó la atención y pueden hacer alguna pregunta al que la escribió.

Con estas actividades se pretende conseguir que el grupo se conozca entre si, a la vez que obtenemos datos de cómo se establecen las relaciones entre ellos, que nivel de escucha tienen y si son participativos o no.

6.1.2 Sesión II: actividades encaminadas a la cohesión grupal

Como referimos con anterioridad, una de las intenciones que se persiguen es crear cohesión grupal. Esta se consigue desarrollando sentimientos de pertenencia para favorecer la confianza, cooperación, trabajo y convivencia. Por ello, el siguiente taller va encaminado a conseguir el siguiente objetivo: *Crear hábitos de trabajo en grupo, aprendiendo a participar democráticamente y a cooperar.*

Las dinámicas seleccionadas son: el espejo, el ciego, las sillas cooperativas y ronda de confianza. Las 4 actividades tienen en común, que se necesita a un compañero o al grupo para poder realizarlas.

EL ESPEJO

En dos filas al frente, cada persona observa a su pareja de pies a cabeza. Primero de frente, luego de perfil y de espaldas. Uno de ellos será el espejo y el otro hará ante él una serie de movimientos o acciones cotidianas. Al comienzo, que sean movimientos lentos, suaves y progresivamente aumentan en velocidad y energía. Después de un momento cambian de roles.

Los participantes también pueden realizar con su pareja espejo, una serie de roles sociales en diferentes situaciones: una bailarina, un boxeador, un futbolista, una modelo, etc. (Modificación: seguir con la nariz el dedo)

LOS CIEGOS

La mitad el grupo son ciegos y la otra guías. Los ciegos deben dejarse llevar por sus compañeros guías, recorriendo la sala o el entorno de la sala. Luego de cinco minutos se cambian el rol. Al final del ejercicio guía y ciego se sientan a conversar sobre la experiencia de confiar en el otro: es fácil o difícil, cómo se sintieron más cómodos si como guía o como ciego, etc.

SILLAS COOPERATIVAS

El juego consiste en colocar las sillas y cada participante se pondrá delante de una. El que dirige el juego tiene que conectar la música. En ese momento todos los participantes empiezan a dar vueltas alrededor de las sillas. Cuando se apaga la música todo el mundo tiene que subirse encima de alguna. Después se quita una silla y se continúa el juego. Los participantes siguen dando vueltas hasta que se pare la música. Cuando se detiene tienen que subir todos encima de las sillas, no puede quedar ninguno con los pies en el suelo. El juego sigue siempre la misma dinámica.

Es importante que todo el mundo suba encima de las sillas. El juego se acaba cuando es imposible que suban todos en las sillas que quedan.

Lo importante es ver si todos se ayudan entre sí, y que no dejen a nadie discriminado porque si no pierden todos.

RONDA DE CONFIANZA

Formar grupos de siete personas y equipare, en tanto sea posible, la cantidad de hombres y mujeres. Formen un círculo y distribuyan uniformemente a los más pequeños físicamente alrededor del círculo. Una persona avanza hacia el centro del círculo y cruce los brazos sobre el pecho. Los otros miembros del círculo se acercan a esta persona y la sostienen con las manos durante un rato.

La persona del medio debe cerrar los ojos y mientras mantienen su cuerpo rígido, relaje los tobillos. Así comenzará a balancearse hacia un lado y la persona ubicada en ese lado la sostendrá. Luego pasen suavemente a la persona ubicada en el medio alrededor del círculo o a través del mismo... y muy gradualmente aumenten el tamaño del círculo. Terminen sosteniendo a la persona durante un rato.

La idea es proporcionar a la persona ubicada en el centro del círculo una experiencia de confianza: debe confiar en que no lo tirarán y todos deben brindarle una situación cómoda y segura.

Todos los integrantes del grupo deben ubicar un pie adelante y el otro bien detrás del primero. De esta manera podrán sostener un buen peso, aún sin ser muy fuertes. Si están cerca de la persona ubicada en el medio tendrán menos peso que sostener, de modo que permanezcan más cerca y mantengan el círculo dentro de dimensiones reducidas. Si encontraran que el peso es mayor del que pueden sostener, dejen que la

persona se apoye en el piso lenta y suavemente.
Dense un tiempo de dos o tres minutos para hacer el ejercicio con cada una de las personas del grupo. Cuando cada persona termine el juego, la detienen en el centro, y uno del grupo se acerca y le da un abrazo de acogida.

6.1.3 Sesión III: la alegría.

La alegría es, seguramente, la emoción más deseada por la mayoría. Significa vivo y animado, ya que cuando la experimentamos sentimos un estado interno lleno de vigor, agitación y energía. Nos sentimos animados, con ganas de hacer cosas, de movernos y de emprender alguna acción. Solemos sentirla ante un suceso favorable que nos hace felices y lo asociamos al sentimiento de placer.

Es, pues, una energía de despliegue, de tendencia extrovertida, que nos mueve a actuar, a expresar y a compartir. Su signo más visible y reconocible es la sonrisa, aunque cada persona puede expresar la alegría de un modo diferente.

Los grados de la alegría se mueven desde la calma, donde podemos sentir algo parecido a la alegría, pero sin su agitación, vigor e inclinación a la acción que la caracterizan, o llegando en ocasiones a la euforia o máximo grado de alegría (la energía quiere explotar). En medio podemos sentir diferentes grados de alegría con mayor o menor intensidad. Si buscamos la emoción contraria a la alegría, ésta sería la tristeza o ausencia total de alegría.

Ahora bien, si en un extremo tenemos la tristeza y en el otro la euforia, cabe decir que, en ambos casos, hay aislamiento. ¿Por qué? Porque **es en los extremos donde las personas están más desconectadas del entorno y no tienen una sensación real o relación con otros individuos**. Por ejemplo, si estamos muy tristes no podremos escuchar con detenimiento a otras personas porque sólo atenderemos a nuestros propios pensamientos y sensaciones. Pero si, por el contrario, estamos muy eufóricos, tampoco estaremos viendo o atendiendo al otro en su realidad, pues también estaremos centrados en nosotros mismos y en esa emoción.

Pero en la medida en que nos vamos acercando al punto medio, aun estado de calma más sosegado y tranquilo, desde allí sí podremos atender, escuchar y acercarnos al otro de una manera más real y verdadera. Por eso es importante aprender a reconocer y gestionar nuestras emociones, incluso la alegría, para percibir los que sentimos, cómo, por qué y en qué grado lo sentimos... y así ver cómo nos afecta a nosotros y a nuestro entorno.

CUANDO TE SIENTAS ALEGRE, EXPLORA TU EMOCIÓN, Y DIVIÉRTETE CON ESTE EJERCICIO

LA ALEGRÍA

“La alegría dio vida a todas las cosas. Aunque ya existían, estaban quietas, inanimadas, sin atreverse a ser. Entonces, esa pequeña y maravillosa razón convirtió el

universo en un baile. Los árboles, los animales y las personas se dieron cuenta de lo hermosos que eran y bailaron con el viento. Después de correr, nadar y volar se tumbaron bajo el cielo. Les encantaba estar vivos. En el mundo, los que mejor conocen la alegría son los niños, que aman la hierba, los bichos, que no haya bichos, los charcos, estar descalzos, que nieve y que haga sol.”

RECETA PARA ESTAR ALEGRE

1. Abrir los ojos
2. Escuchar el sonido del mundo
3. Dar vueltas sobre uno mismo como una peonza
4. Cantar y bailar y, después, bailar y cantar
5. Amanecer por la mañana, atardecer con el sol (vales ponerse naranja) y dormir por la noche
6. Darse besos en los brazos.

Actividad: Vamos a poner la Mesa

Cada uno de los participantes tiene que dibujar su comida favorita. Preparando la mesa como le gustaría que se la sirvieran. Después explicaran al grupo:

- 1- Por qué es su comida favorita.
- 2- Con quién la compartirías y con quién no.
- 3- Cuando como esta comida tengo ganas de ...

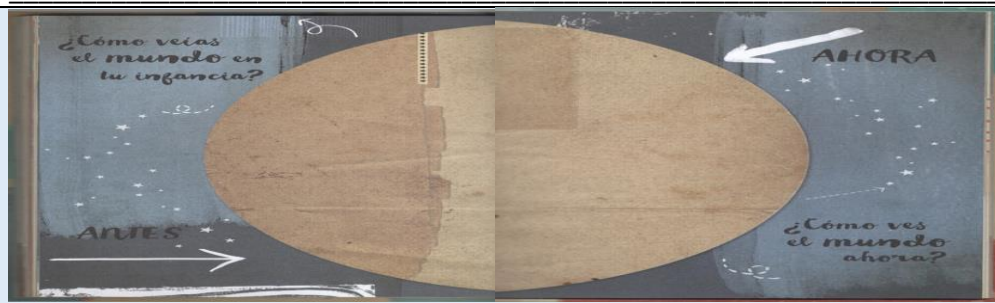
6.1.4 Sesión IV: derechos y deberes

Para convivir en paz, el ser humano establece normas y deberes que como personas y ciudadanos debemos conocer y respetar. Igualmente, en los centros escolares también encontramos normas que facilitan la coexistencia de toda la polis escolar. Algunas serán propias del IES donde estés y otras comunes para cualquier centro, pero lo importante es que sean cuales sean, conocerlas nos ayudará a poder establecer también nuestros derechos.

Recordemos que los derechos y los deberes siempre van cogidos de la mano por qué ¿dónde empieza la libertad de uno y termina para que empiece la del otro? Las siguientes actividades nos ayudará a reflexionar en ello:

EL MUNDO

- ¿Qué crees que puedes hacer para cambiarlo?
- ¿Cómo puede ser más cómodo para todos?
- ¿Qué prohibiciones y deberes hay?
- ¿Qué derechos hay?
- ¿Por qué crees que son importantes estos derechos?



¿QUÉ CAMINO ESCOGES?

Todos los días escogemos pequeñas o grandes cosas en nuestra vida. Que comida voy a comer, que ropa voy a ponerme, etc. Pero hay decisiones que requieren parar a reflexionar. ¿Por qué?

Porque van unidos a nosotr@s mismos. Vamos pensar...



1) Nombra todas las cosas que te impiden conseguir lo que quieres.

2) Inventa soluciones para eliminar, minimizar o esquivar estos impedimentos.

ESTABLECIMIENTO DE NORMAS, DEBERES Y DERECHOS DENTRO DEL AULA

Se crean 3 grupos de 5 alumnos/as donde debaten y establecen las normas, deberes y derechos que les gustaría tener en el aula.

Luego se hace una lectura de grupo, votando por los demás compañeros/as aquellas que se consideren más adecuadas a su edad y estudios.

En esta dinámica, se pedirá al tutor/a que sea el dinamizador ya que el grupo tendrá que valorar aquellas normas y deberes que si sean reales y que mejoren la convivencia.

**se podrán establecer normas específicas con respecto a uso de móviles, pausa entre clase si son seguidas las asignaturas, penalizaciones por inflación de una norma o deber ...etc*

ROBAR LA BANDERA

El juego empieza con la creación de dos grupos antagonistas (policías y ladrones) y la elección de una persona neutral. Se coloca la bandera en el interior del campo de los policías. El juego termina cuando es robada la bandera y llevada al campo de los ladrones o cuando un ladrón es cazado con la bandera. En el último caso, si hay duda sobre si dejó la bandera antes de ser tocado, el beneficio es para el atacante. Si un ladrón deja la bandera y ésta cae al suelo está cazado, debe ser levantada por éste.

Evaluar en el grupo ¿cómo se organizaron? Y ¿qué tipo de estrategia se siguió?

6.1.5 Sesión V: la rabia y la calma.

- **Rabia:** *emoción exaltada y desagradable que surge de la frustración ante algo que deseamos y no obtenemos, o ante una injusticia.*

Es una de las emociones más tóxicas y destructivas que existe. Aun así, es necesaria. El problema es que salga de una manera demasiado explosiva y descontrolada, causando un gran daño alrededor. Por eso, se hace importante aprender a reconocerla y a gestionarla correctamente, para evitar que nos domine y nos dirija directamente a lastimar a otro. Es importante aprender a detectar aquellos momentos en que su energía es tan intensa que nos impide ver con claridad, y esperar a calmarnos para poder pensar mejor y emprender cualquier acción.

Pero la motivación de la rabia no siempre es negativa (a veces nos indica una injusticia, agravio o simplemente nos muestra los límites de nuestra individualidad) aunque su expresión sí suele serla. Deberíamos ser capaces de poder expresar nuestra diferencia, autonomía y límites sin necesidad de agredir al otro, templando la emoción o encontrando maneras constructivas de canalizar ese gran caudal de energía. La meditación, el deporte y el arte pueden ser medios excelentes para canalizar y transformar la rabia.

- **Calma:** *Es un estado de paz y tranquilidad.*

Una emoción más relajada y menos intensa que el resto de emociones, que se caracteriza por un estado interno de sosiego y bienestar. Proporcionando un estado de coherencia interna, que regula y temple las demás emociones. Nos ayuda a afrontar los cambios que se presentan, a la vez que, vivimos más en el momento, sin pensar tanto en el futuro ni el pasado como ocurre en el resto de emociones.

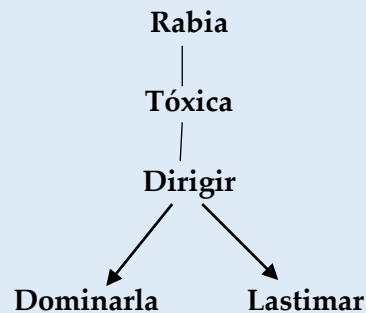
Con la calma el sentimiento que transmitimos es de confianza, nuestro tono de voz es más firme, y nuestra expresión corporal más serena, confiriendo seguridad tanto a uno mismo como al entorno que nos rodea. La calma, al igual que las demás emociones, se contagia. Así pues, si nos relacionamos con alguien que está calmado, de forma natural, éste nos transmitirá su confianza y serenidad, cosa que nos ayudará a templar y equilibrar nuestras emociones también.

Como vemos la rabia y la calma son emociones diferentes en su modo de expresión, pero complementarias entre sí. Vamos a comprobar cómo se entrelazan, mediante las siguientes actividades:

IRA: MESA DE DEBATE	
<p>También conocida como rabia, cólera o furia. La ira es velocísima: te domina y se va casi sin que te des cuenta. Por lo general, puede adueñarse de ti en situaciones que consideras muy injustas o que atentan contra tu bienestar.</p> <p>¿La ira es útil?</p> <p>En una sociedad civilizada, no: porque la ira es una emoción que no deja pensar. Te hace reaccionar como un animal que es atacado por otro. Y puesto que no vivimos entre bestias salvajes, nuestras malas reacciones nos suelen meter en problemas. Por eso, es mejor evitar que la ira tome el control mientras estemos a tiempo. Por ejemplo, al sentir un poquito de irritación.</p> <p>Mesa de debate: partimos en dos la clase y unos defenderán las ventajas e utilidad de la ira y la otra mitad, los problemas que nos genera no controlar la rabia.</p>	
EJERCICIO DE PASO DE LA IRA A LA CALMA	
<pre>graph TD; RABIA --> EMOCION[EMOCIÓN]; EMOCION --> Exaltada; EMOCION --> Desagradable; EMOCION --> Surge; Surge --> FRUSTACION[FRUSTACIÓN]; Surge --> INJUSTICIA; FRUSTACION --- INJUSTICIA; FRUSTACION --> FuncionInicial[Función inicial]; INJUSTICIA --> FuncionInicial; FuncionInicial --> Defensiva; FuncionInicial --> Supervivencia; Defensiva --- Supervivencia; Defensiva --> DISTANCIARNOS[DISTANCIARNOS DEL OTRO]; Supervivencia --> DISTANCIARNOS;</pre>	

Sentir rabia NO ES MALO, ya que nos puede ayudar a poner límites a situaciones abusivas.

EL PROBLEMA es el modo en que la EXPRESAMOS



¿Qué eliges? Debemos de aprender a expresar diferencias, autonomía y límites sin necesidad de agredir al otro.

¿Cómo puedo Canalizarla?: meditando, practicando deporte o incluso con el arte.
Ahora te propongo **5 pasos para canalizar tu Ira** sin llegar al conflicto:

1. **RESPIRA HONDO**, practicar la relajación para calmarnos.
2. **NO DAÑES TU CUERPO**, porque los pensamientos negativos bajan tu sistema inmunológico. ¿Merece la pena?
3. **JUSTICIA O FELICIDAD**. La teoría de que la vida ha de ser justa genera amargura, nunca lo vamos a conseguir, sin embargo la Teoría de la felicidad nos enseña a seguir adelante en nuestro camino.
4. **PONTE EN SU PIEL**. Se trata de comprender que ha llevado a esa persona a hacernos daño. No siempre la causa de nuestra ira la podemos señalar en una persona, pero puede ser un conjunto de circunstancias.
5. **DESAHÓGATE DE FORMA CONSTRUCTIVA**. Pinchar alfileres en una muñeca alimenta tu ira y tu rencor, es mejor salir a correr, dar un paseo, escuchar música especial, escribir acerca de tus sentimientos, etc...

IDENTIFICA TUS EMOCIONES NEGATIVAS

Si tienes un monstruo tipo HULK adentro y dejas que los demás lo provoquen ¡Te lo van a sacar!, y ¿quién paga las consecuencias?

Identifica tus pensamientos negativos, y luego ¡cámbialos por buenos! Nuestra mente se alimenta de los pensamientos que le damos, aprende a guiarlos, él va a donde nosotros le guiamos.

¿Qué podemos hacer para guiar nuestro pensamiento? A continuación, realizaremos un torbellino de ideas entre todos los participantes donde demos soluciones para aprender a controlar los pensamientos negativos.

ACTIVIDADES PARA SOLTAR LA RABIA DE FORMA CONSTRUCTIVA Y

LLEGAR A LA CALMA

- ¿Cuántos grados mide tu rabia? Marca una línea en la temperatura que le darías hoy a tu rabia. Anota la fecha de hoy y lo que sientes. Mañana vuelve al mismo ejercicio y repite la dinámica. Y al día siguiente igual. Observa la evolución.
- Explica que te ocurre...
- Machaca esto sin piedad. Pon pegotes de pintura y espárcela con un rodillo o cualquier otra técnica de machaque que se te ocurra en este momento.
- Coge un bolígrafo, lápiz o herramienta puntiaguda y agujerea con rabia este papel. También nos vale el plástico de burbuja.
- Aquí huele a chamusquina... Por mucho que ahora pienses que tienes el 100% de la razón, la rabia te impide ver con claridad. Saca aquí todo lo que sientes y piensa. Raya, escribe, rompe esta página. Explota aquí, pero no en tu vida cotidiana

6.1.6 Sesión VI: *escucha activa*

La **escucha activa** se refiere a la habilidad de escuchar no sólo lo que la persona está expresando directamente, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que subyacen a lo que se está diciendo. Para llegar a entender a una persona se precisa cierta **empatía**, es decir, saber ponerse en el lugar de esa persona que está hablando, que quiere transmitirnos un mensaje y que necesita saber que lo escuchamos.

Para comprenderlo mejor vamos a ver la siguiente presentación y a continuación pasaremos a realizar las siguientes actividades grupales.

SECUENCIA DE IMÁGENES

Se forman grupos de 4 personas. Uno de ellos es escultor, los otros tres son la arcilla para modelar. El facilitador propone un tema que va a tener que ser representado por cada grupo a través de esculturas (el proceso grupal, la vida familiar, la relación escolar, etc.)

Terminada la imagen de este escultor, cuenta hasta cinco, se desarma, y otro escultor del grupo hace otra imagen con el mismo tema. Cada escultor construye la imagen con tres personas del mismo grupo. Así, sucesivamente, hasta que se construyen cuatro imágenes.

Enseguida repasan fielmente cada figura, por consiguiente, cada actor debe recordar cual fue su personaje en cada una de las imágenes. Finalmente, ensayadas, presentan esta secuencia de imágenes, como si fuese una proyección de diapositivas. El grupo comenta lo que vio en esta secuencia.

ORDEN EN EL BANCO

Se necesita un banco lo suficientemente largo para que entren los integrantes del grupo. Si no lo hay se puede dibujar, o marcar con cinta aislante, dos líneas paralelas

en el suelo. El ancho debe ser de unos 20 cm. Nadie puede bajarse del banco o salirse de las líneas. El facilitador invita al grupo a subir sobre el banco. Una vez que están todos colocados se explica que el objetivo es ubicarse según las edades, o la fecha de nacimiento, o la estatura, sin bajarse del banco.

Se puede revisar cómo hemos logrado desplazarnos sin caernos, cómo se ha sentido el apoyo del grupo, su proximidad, etc.

EL COFRE

Al comenzar, se les entrega a cada persona una hoja con un dibujo de un cofre. Se explica que éste es el cofre de los recuerdos (puede ser de las cualidades, de las expectativas u otra idea que tenga el dinamizador) y que allí deben colocar cinco de sus mejores recuerdos.

Cuando cada uno ya los escribió, se forman parejas y cada uno le cuenta a su compañero sus tesoros. Al terminar, se cambian los cofres con el de su compañero.

Cuando todas las parejas terminaron, cada uno va a contar lo que había en el cofre a su compañero, hasta llegar al último.

6.1.7 Sesión VII: la calma

Nos referimos a la calma como la emoción reguladora por excelencia, el estado más equilibrado en que podemos encontrarnos. Éste nos ayudará a gestionar mejor nuestras emociones, a pensar con más claridad y a actuar con mayor acierto. Integra la conexión entre: lo que piensas, lo que sientes y lo que haces. Se manifiesta mediante:

- Aceptación, libertad y equilibrio.
 - Confianza, temple y conciencia
 - Quietud, serenidad y tranquilidad
 - Fluidez, conexión y claridad
 - Equilibrio, armonía y bienestar
 - Alivio, relajación y autenticidad
 - Prudencia, madurez y plenitud
- } SER

A continuación, vamos a reflexionar en cada una de estas cualidades entre todos ...

JUEGO DE LAS TARJETAS

Se coge una tarjeta de cartulina para cada participante. Un marcador para cada uno. Alfileres para fijar la tarjeta en la ropa. Una tarjeta preparada a modo de ejemplo. Se distribuye a cada participante una tarjeta, un marcador y un alfiler. El dinamizador solicita a todos que coloquen su nombre a su sobrenombre, en forma vertical, en el margen izquierdo de la tarjeta.

Se indica que busquen para tres letras del nombre, tres adjetivos positivos que reflejen una cualidad personal y las escriban en la tarjeta a continuación de la letra elegida (ver ejemplo). Luego se les pide que se la coloquen en un lugar visible en la ropa.

Ejemplo:

A migable N G enial E ntusiasta L A
Después de esto, se les invita a desplazarse por el salón para leer los nombres y cualidades de los otros. Pueden hacerse comentarios entre los participantes y circular libremente. En círculo, cada persona se presenta con su nombre y luego explica por qué eligió esos adjetivos para describirse. A continuación, reflexionaremos como estas cualidades ayudan a la convivencia en el aula.
MANDALAS
Crea y pinta tu propio mandala usando los colores que más te gusten, deja volar tu imaginación e intenta relajarte. Cuando termines comparte con los demás tu creación y di como te hace sentir la actividad.

6.1.8 Sesión VIII: autoestima y autoconcepto

- **El autoconcepto** es la suma de creencias de un individuo sobre sus **cualidades personales**. Lo que la persona sabe de si misma y lo que cree que sabe. Este concepto de sí mismo lo vamos formando a lo largo de nuestra vida. El Autoconcepto es la interpretación de nuestras emociones, nuestra conducta y la comparación de la misma con la del otro, si es similar a la nuestra o no.
- Una vez que hemos formado un autoconcepto coherente de nosotros mismos, entonces construimos nuestra autoestima. **La autoestima es básicamente cómo nos sentimos** con nosotros mismos. Según nuestro autoconcepto nos podemos sentir con falta de valía o por el contrario muy válidos.

Trucos para reforzar la AUTOESTIMA:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Convierte lo negativo en positivo.• No generalizar• Centramos en lo positivo• Hacernos conscientes de los logros o éxitos | <ul style="list-style-type: none">• No compararse• Confiar en nosotros mismos• Aceptarnos a nosotros mismos• Esforzarnos para mejorar |
|--|--|

A continuación, vamos a hacer la siguiente actividad:

LOS ANTEOJOS
El dinamizador con unos anteojos recortados en papel plantea: “éstos son los anteojos de la desconfianza. Cuando llevo estos anteojos soy muy desconfiado. ¿quiere alguien

ponérselos y decir qué ve a través de ellos, qué piensa de nosotros?”. Después de un rato, se sacan otros anteojos que se van ofreciendo a sucesivos voluntarios (por ejemplo: anteojos de la “confianza”, del “enojo”, del “yo lo hago todo mal”, del “todos me quieren”, y del “nadie me acepta”, etc.)

En grupo, cada uno puede expresar cómo se ha sentido y qué ha visto a través de los anteojos. Puede ser el inicio de un diálogo sobre los propios sentimientos con el grupo.

EL TÚNEL DE LA CONFIANZA

Se crea un túnel con todos los miembros de la clase, enfrentados entre sí y con una distancia de un brazo extendido. Una vez formado, irán pasando cada uno de los alumnos de la clase y el resto, deberá susurrar al oído cualidades que admiran y le gustan de la persona que en ese momento está en el túnel. Al final le estará esperando el tutor que lo recibe y lo incorpora al túnel.

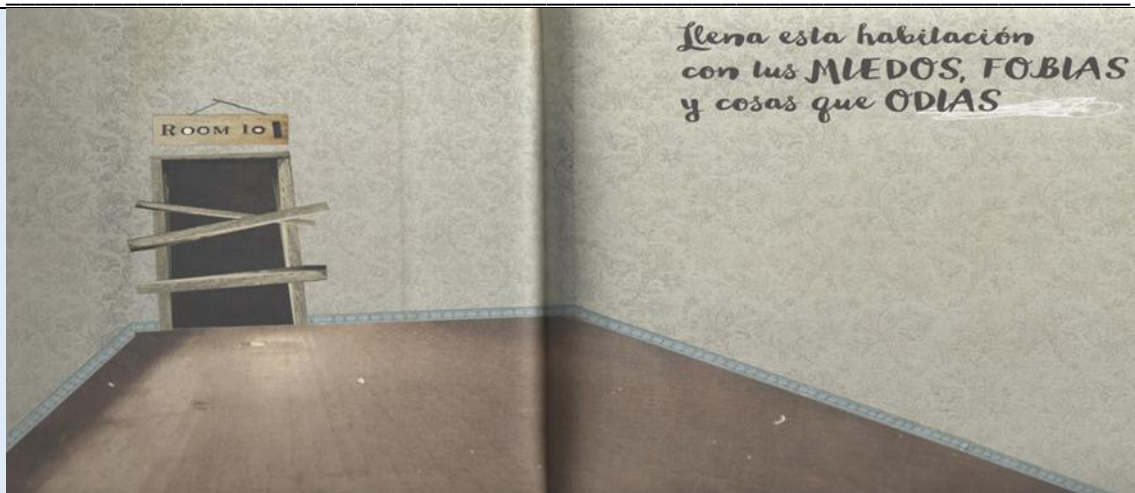
Puesta en común: qué han sentido.

6.1.9 Sesión IX: el miedo y la tristeza

- **El miedo** es una emoción que se caracteriza por una sensación desagradable e intensa experimentada ante la percepción de un peligro real o imaginario. Es la emoción más primitiva que tenemos, y, biológicamente, su función es prepararnos para la supervivencia, para poder dar una respuesta rápida y eficaz ante un riesgo o amenaza vital. Proviene de nuestro cerebro más primitivo que es el encargado de los instintos más primarios y del sistema límbico, que regula las emociones.
- **La tristeza** es la emoción básica opuesta a la alegría. Se caracteriza, por la sensación de falta de ésta y un estado interno de malestar. Cuando estamos tristes sentimos decaimiento del ánimo, falta de confianza, y sensación de vulnerabilidad. La tristeza puede estar motivada por muchas causas, pero, por lo general, va ligada a la pérdida de alguna persona u objeto con el que teníamos un fuerte vínculo emocional.

Invita a la reflexión y nos obliga a detenernos y a prestar atención a algo que nos sucede. Algo que pretende ser visto y atendido para que podamos asimilarlo y transformarlo. El problema es que, como eso duele, solemos esquivarla a toda costa, pero la emoción sigue ahí, llamando a nuestra puerta de vez en cuando hasta que nos dispongamos a verla, sentirla, aceptarla... para, finalmente, dejarla marchar. Pero es una emoción que necesita tiempo y paciencia. Nos invita a parar, a reflexionar y a sentir ese dolor o aflicción. Solemos considerarla una emoción negativa, pero es bueno tener en cuenta que no todo lo que proviene de ella es malo. Puesto que una de sus funciones es permitirnos tomar conciencia y acceder a aspectos profundos de nuestro ser, tanto de nuestro pasado como de aquello que nos trasciende, y valorar las cosas que realmente nos importan y tienen sentido. También, al ponernos en contacto con nuestras partes más bellas y humanas, como son la empatía y la compasión por el otro. Y es precisamente esta parte reflexiva de la tristeza la que intentaremos que descubráis y exploréis... sin miedo.

LA HABITACIÓN DEL MIEDO



¿Cómo podrías cambiar o afrontar estos miedos?

ANÁLISIS DE LA HISTORIA

DE DONDE NINGÚN BARCO HA REGRESADO

Allá donde se unen los dos hemisferios terrestres, las aguas alcanzan tal temperatura que rompen a hervir. Desde tiempos inmemoriales, se sabe que solo los monstruos han conseguido sobrevivir en esa región.

¡Qué otro ser podría vivir en unas aguas tan calientes! La temperatura abrasadora es la característica que mejor **define** a esta región; por eso, muchos las llaman zona <<perusta>>, que quiere decir <<calcinada>>. Desde el norte, la entrada a esta zona la marca el <<cabo del miedo>>. Ningún barco ha logrado dejarlo atrás... y regresar para contarlo.

Lo primero que **reconocen** los marineros que se aventuran por el cabo, con un temor creciente, es la repentina oscuridad y el calor abrasador **descritos** por los sabios de la Antigüedad. Tan extremo en este que las naves se ven envueltas en una neblina humeante y sus velas pueden llegar a arder. Pero aún es peor el encuentro con los monstruos. Estos levantan nubes de espuma y emiten burbujes y una especie de silbidos, mientras arrastran a las naves en dirección sur, hacia el vacío.

Todos creían eso. Aun así, al navegante portugués Gil Eanes se le encomendó trasponer el cabo del miedo. Y con valentía y sagacidad, ¡lo consiguió! En aquellos tiempos, sin perderla de vista. Pero Gil Eanes **observó** que, llegados a esta temible región, la profundidad de las aguas en las proximidades del litoral era mínima en **comparación** con lo que ocurría más al norte. Así que decidió alejarse de la costa para seguir avanzando, hasta dejar atrás el cabo.

Para festejar su proeza, Gil Eanes se bañó en las aguas supuestamente abrasadoras del cabo del miedo.

Hoy se sabe que la sensación de oscuridad y calor en la zona se debe a las brisas del desierto, cargadas de polvo. Los silbidos y burbujeos los provocan los bancos de sardinas que nadan por allí en su época de alimentación. Y la espuma feroz de las aguas obedece a que estas chocan violentamente contra los arrecifes submarinos. Poco a poco, se ha ido hallando explicación para todos los fenómenos que antes se **clasificaban** como sobrenaturales.

De noche, monstruos de terroríficas garras se introducen en tu habitación para intentar apoderarse de tu mente. Pero cuando te atreves a girar, y los observas con la valentía de quien busca la verdad, se convierten en inocentes sombras.

Observar, entre otras cosas, nos ayuda a cazar esos miedos que se han convertido en monstruos imaginarios; tan temibles que llegan a anular nuestros deseos y controlar nuestros actos.

En un paisaje puedes ver cada detalle que lo compone. O, si das rienda suelta a tu imaginación, puedes ver...

¿CÓMO ME SIENTO?

Leemos el cuento "Una semilla"

Una semilla

La tristeza puede tener cualquier forma. Dicen que al principio sólo era una semilla que volaba y volaba, sin saber dónde ir. Un día eligió el corazón de los animales y allí germinó; sobre todo en el de los humanos. Por eso todas las tristezas son parecidas y no se distinguen entre ellas. Lo que mejor le sienta es llorar y llorar; se come las lágrimas como caramelos. Sacarla a dar un paseo no es mala idea: recordad que, antes de pertenecer a nadie, volaba de aquí para allá.

Receta para dejar de estar triste

1. Azúcar, harina, huevos. Y media sonrisa de gato.
2. Música de circo.
3. Cuatro risas de hiena; si no las encuentras, puedes intentar reírte de tú mism@.
4. 100 g de cosquillas en un pie.
5. Hornear durante 30 minutos.
6. Comer el pastel con más gente, encima de un árbol.

A continuación pasamos a realizar la siguiente actividad:

Pintamos una semilla (*mándala*) de colores fríos: azules, verdes, lilas y marrones mientras escuchamos la melodía que suena y nos dejamos llevar. (*tod@s en silencio*)

Cuando queden 10 minutos para que termine la música, añadimos colores cálidos: amarillos,

naranjas, rojos y fucsias.

MENSAJE DE SOCORRO EN UNA BOTELLA

Coge un papelito aparte y escribe un mensaje de socorro... Después, enróllalo y pégalo dentro de la botella, e imagina que la lanzas al mar...

6.1.10 Sesión X: Respeto y empatía

- **Respeto:** implica reconocer el propio valor y el de los demás, comprendiendo y aceptando la *singularidad* de cada individuo.
- **Empatía:** capacidad que tenemos de ponernos en el lugar de otra persona, de poder responder adecuadamente a sus necesidades y compartir sus sentimientos e ideas de manera que el otro se sienta bien.

Para poder convivir es necesario desarrollar la capacidad de hablar de los propios sentimientos, valorando la apertura y confianza en las relaciones que establecemos. Siendo útil estimular la empatía hacia los estados emocionales de los otros.

Otra de las herramientas que nos permitirán mostrar respeto es no crear juicios de valores. Para ello las actividades que planteamos a continuación nos ayudaran a diferenciar prejuicios y estereotipos que pueden perjudicar y/o alterar el respeto y la empatía dentro del grupo.

Comprender como podemos contribuir a difundir prejuicios al utilizar generalizaciones.



Tod@s en alguna ocasión, hemos sufrido adjetivos descalificadores que sin darnos cuenta interiorizamos, quedándose en la mochila de la espalda. Pero, ¿nos hemos planteado alguna vez de donde y por qué salen? ¿Son verdad? ¿dejamos que estos calificativos domine nuestra forma de pensar, actuar y sentir?

Ahora es el momento de pararse a reflexionar en estas etiquetas para valorar si son verdad o no y como debemos de cambiarlas. ¿Qué podemos hacer para cambiar estas

etiquetas negativas en pensamientos positivos?

Debemos de recordar que, nuestra mente se alimenta de los pensamientos que le damos. Si aprendemos a guiarlos, irán donde nosotros le guíemos.

¿QUIÉN ERES?

En clase, cada uno de nosotros, viene desarrollando un rol desde principio de curso. Sin darnos cuenta que nuestra conducta influye en la convivencia del aula. Por este motivo, proponemos un intercambio de esos roles.

Cada uno de vosotros tiene que:

- Coger un papelito con el nombre de un compañero/a de clase o profesor al que tendrá que imitar sin que los demás sepan quién es.
- Durante 5 minutos, nos comportaremos como creas que actúa esa persona. *(Nadie se podrá ofender porque es el reflejo que tienen los demás de mí y el entorno)*
- Luego pondremos sobre la mesa:
 - Qué sentimos cuando: me representan /represento
 - ¿Qué cambiarías?
 - ¿Cómo puedo ayudar a mejorar las clases?
 - Cual crees que sería la mejor forma de convivir entre tod@s.

GRAN FIESTA

Esta actividad deberá realizarse en un espacio amplio. Se necesitarán sillas, una por persona. También se emplearán cartulinas o papel grande, diferentes lápices de colores (rotuladores, lápices de madera, ceras, etc). El grupo deberá saber antes de comenzar la actividad, respetar el turno a la hora de hablar, aportar su opinión.

Se hará un círculo entre participantes del grupo y se empezará con una historia. Vivimos en un reino, en el que el rey quiere realizar una fiesta por la llegada de la primavera, pero como no ha hecho muchas fiestas, no tiene ni remota idea de cómo hacerla. Por eso ha pedido a su pueblo que le entreguen ideas. Esto deberá presentarse antes de la fecha de la fiesta, así el rey realizará la que más le guste. Con todo el mundo y una vez explicada la situación, se formarán pequeños grupos de 5 personas atribuyendo a cada uno una categoría: ancianos el pueblo, hombres, mujeres, niños y animales. Cada grupo deberá intentar plasmar en el papel, el rol que le ha tocado representar dentro del reino.

En la puesta en común se discutirán los diferentes estereotipos en los que han sido divididos y la razón de sus representaciones.

Una vez terminadas las dinámicas, haremos una mesa redonda donde se podrá exponer problemas de convivencia que surjan por los siguientes motivos:

- Falta de respeto: entre iguales, con los profesores, con otros alumnos...etc
- Creación de prejuicios: tener una imagen del otro distorsionada por pensamientos o ideas anteriores a la convivencia en el aula.

- Explosión emocional: debido a mi estado de ánimo podemos crear conflictos ya sea por malas contestaciones, gritos e insultos o bien, no defendernos de manera asertiva o guardar nuestras opiniones o sentimientos sin compartirlos, llenando el saquito que puede reventar en conductas que luego nos podamos arrepentir.

Un compañero del grupo anotará estas situaciones para hablar de ellas en el próximo taller.

6.1.11 Sesión XI: Resolución de conflictos

Un conflicto es: un desacuerdo entre personas porque quieren lo mismo, piensan distinto o se ofenden entre si. Normalmente relacionamos el conflicto con algo negativo, sin embargo, se trata solo de un desencuentro o desacuerdo. Pudiendo confundir el conflicto con la respuesta que le damos. La tendencia es a huir o atacar, lo cual suele agravar el problema. Si lo intentamos resolver pensando, hay más posibilidades de solucionarlo, incluso la relación entre las partes puede mejorar.

Recordemos:

"El conflicto no es el problema, el problema puede ser como solucionamos el conflicto"

Para que lo entendamos mejor: Todos los días surgen conflictos, a veces son buenos, **el problema puede ser no saber resolver correctamente los conflictos** (como pasa muchas veces cuando somos adolescentes). Una pelea no es un conflicto, es una mala resolución a un conflicto que surgió antes de llegar a la pelea. La pelea es la respuesta que dimos al conflicto.

BRAINSTORMING

Entre todos vamos a definir que es un conflicto, como suelen comportarse y que soluciones le dan.
Luego pasaremos a analizar entre todos los problemas que se anotaron en la última sesión y buscaremos soluciones donde todos ganemos.

6.1.12 Sesión XII: Motivación

La motivación es la energía que nos mueve a hacer cosas y luchar para conseguir lo que queremos. Para ello es muy importante tener una fábrica de sueños o proyectos personales que nos gustaría alcanzar, como puede ser:

- Sacarme el carnet de conducir
- Viajar a New York
- Tener un perro
- Terminar el IES
- Etc

Es muy importante saber en que escalón estamos cuando tenemos un objetivo y que esfuerzo queremos hacer para conseguirlo, por eso, esta foto nos ayuda a identificar en qué escalón estamos. Tenemos que llegar arriba, ¡ánimo!



¿Qué cosas me gustaría conseguir y por qué?

.....
.....

¿Cómo las puedo conseguir? Tareas

- 1-.....
- 2-.....
- 3-.....
- 4-.....
- 5-.....
- 6-.....

Organizar las tareas, empieza por la más fáciles y avanza hacia las tareas más difíciles:

.....
.....
.....

Resultados, las pones en marcha y evalua los logros que vas teniendo:

.....
.....
.....

¿Cómo te sientes?:

.....

LOS GLOBOS DE LOS DESEOS
Cada participante escribe en un papel que le gustaría conseguir. A continuación, lo dobla y lo mete en un globo.
Cuando estén todos los globos hinchados (de un solo color todos) se sueltan por la clase junto con más globos que no tengan deseos. Dividimos a los alumnos por grupos

de 4 y entre lazado por sí y sin soltarse, tienen que explotar los máximos globos posibles y recuperar los deseos.

Luego cada grupo leerá que deseos encontraron y darán su opinión de que harían ellos para conseguirlos.

Puesta en común de lo que observan.

7. Temporalización

Los 13 talleres se realizarán de octubre a abril del curso escolar 2017/2018. Dependiendo del instituto, se realizarán de mañana o de tarde con una temporalidad de cada 15 días. Cada sesión durará 50 minutos y se realizará en la hora de tutoría. La previsión de la calendarización será la siguiente:

OCTUBRE					NOVIEMBRE					DICIEMBRE				
2	3	4	5	6			1	2	3					1
9	10	11	12	13	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8
16	17	18	19	20	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15
23	24	25	26	27	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22
30	31				27	28	29	30		25	26	27	28	29
ENERO					FEBRERO					MARZO				
1	2	3	4	5				1	2				1	2
8	9	10	11	12	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	12	13	14	15	16	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	19	20	21	22	23	19	20	21	22	23
29	30	31			26	27	28			26	27	28	29	30
ABRIL														
2	3	4	5	6										
9	10	11	12	13										
16	17	18	19	20										
23	24	25	26	27										
30														

 días no lectivos

 previsión de desarrollo de los talleres un día de la semana señalada

8. Recursos

Para que las actividades se puedan realizar de forma adecuada es necesario contar con los siguientes recursos:

- **Humanos:** para un buen funcionamiento de los talleres debemos de contar con:

- **Un dinamizador/a** que lleve a cabo los talleres mediante la preparación y conocimiento previo de la técnica a desarrollar.
 - Además, necesitaremos **un grupo** mínimo de 6 alumnos para poner en funcionamiento las actividades.
 - La cooperación y participación del **tutor/a del grupo** como una herramienta esencial en la formación y cohesión grupal.
- **Materiales:** contaremos con el material del propio centro como son, las sillas y las mesas, y aquel específico que pueda necesitarse en las actividades. Estos pueden ser:
 - Folios, cartulinas, cartones, papel burbuja, papel continuo, servilletas...etc
 - Pinturas, ceras, rotuladores, bolis, lápices...etc.
 - **TICS:** contar con el acceso a las nuevas tecnologías como son: ordenadores, proyector, acceso a internet, ...etc.
 - **Espaciales:** espacios del IES que permitan movernos, modificar o desplazarnos sin molestarnos unos a otros durante el desarrollo de los talleres. Ejemplo: Gimnasio, aula, sala de usos múltiples, etc.

9. Evaluación

Evaluar un proyecto, es un proceso complejo que requiere secuenciación y planificación. Para llevarla a cabo es necesario abordar cada uno de los elementos que los configuran, estableciendo con claridad los criterios que van a regir la función evaluadora, las cuales serán en nuestro caso:

- **Dimensión didáctica:** presta ayuda a los procesos formativos socioeducativos, constituyéndose en un elemento fundamental de planificación y de valoración de dichos proyectos.
- **Dimensión social:** se evaluará los aspectos sociales de las personas. Las relaciones en su entorno social, con sus amigos, compañeros, con otras personas, etc. Adquiriendo relevancia social, tanto en lo personal como en lo relacional.

A la hora de Evaluar se tendrá en cuenta las siguientes preguntas: ¿Quién lo ejecutará? ¿Cuándo? ¿Con qué medios se cuenta? Y ¿A quién se aplica?

Las cuatro partes o modalidades de evaluación que usaremos para el proyecto serán:

- **Evaluación de contexto:** qué aplicabilidad, predisposición y viabilidad tiene.
- **Evaluación de la planificación:** coherencia, pertinencia y adecuación a la demanda y participantes del programa.

-
- **Evaluación del proceso:** eficiencia de los talleres. Qué ajustes necesita o no. La satisfacción de los participantes en el proyecto. Para este punto se analizará tanto desde el punto de usuario como de dinamizador.
 - **Evaluación de los resultados:** se valora la eficacia, efectividad, suficiencia y satisfacción alcanzado en la aplicación.

Por todo lo explicado podemos decir que la Evaluación se dividirá en tres momentos que son:

- **Inicial:** donde se evalúa el proyecto en si mismo. La calidad, adecuación al contexto y la adecuación a la situación de partida. Teniendo en cuenta las siguientes variables: contenido, calidad, evaluabilidad, respuesta a necesidades y carencias, priorización y viabilidad.
- **Procesual:** se evalúa el proyecto en su desarrollo. Los dos factores a estudiar serán: el marco y la ejecución. Analizando para ello el tipo de actividades, la secuencia que siguen, el tiempo con el que se cuenta, la flexibilidad, el clima del aula y la coherencia entre las actividades y los objetivos.
- **Final:** se evalúa los resultados obtenidos al final del proyecto. En este momento se valorara las medidas y logros, y la posible continuidad de los talleres.

9.- Bibliografía

Diario de las Emociones, Anna Llenas. Editorial Paidós. Edición 2014

El collage de tu vida, Eleanor Shakespeare. Editorial Círculo de lectores. Edición 2014

Libro de pensar, editorial Palabras Aladas, Edición 2017

Emocionario, di lo que sientes, Cristina Nuñez Pereira; Rafael Romero. Editorial Palabras Aladas, Edición 2016

Programa de Educación Emocional y Prevención de la Violencia 1º Ciclo de ESO y 2º de ESO . Editado por: Generalitat Valenciana , Cosellería d' Educació. Edición 2007

Mediación de Conflictos en las instituciones educativas. Manual para la formación de mediadores. Juan Carlos Torrego. Editorial Narcea, Edición 2000

Programa para la mejora de la convivencia. Educar en Comunidad. Editado por:
Generatitat Valenciana .

9.1 Videografía

“El club de los incomprensidos”, director Carlos Sedes. Producciones Bambú. País: España. Año de producción: 2014.

“A cambio de nada”, director Daniel Guzmán. Producciones: Amir, El Niño Producciones, La Competencia, La Mirada Oblicua, Luis Pérez Gil, Telefónica Studios, Ulula Films y ZircoZine. País: España. Año de producción: 2014.

“The Karate Kid”, director Harald Zwart. Productora: Columbia Pictures, Overbrook Entertainment, China Film Group, Jerry Weintraub Productions. País: Estados Unidos. Año de producción: 2010.

“Del Revés”, director Pete Docter; Ronnie del Carmen. Producciones: Pixar Animation Studios / Walt Disney Pictures. País: Estados Unidos. Año de producción: 2015.

“Un monstruo viene a verme”, director Juan Antonio Bayona. Productora: Coproducción España-Estados Unidos; Apaches Entertainment/ Telecinco Cinema/ Participant Media/ RiverRoad Entertainment/ Películas La Trini. País: España. Año de producción: 2016.

También se pueden visionar los siguientes cortos animados que se encuentran en youtube: [El puente](#), [La nube y la cigüeña](#), [Crazy carrots](#) y [Big Buck bunny](#).

10.- Anexos

DINÁMICAS DE GRUPOS

La palabra clave

- Distribuir 8 tarjetas o papeles por equipo, cada uno con unas palabras: amistad, libertad, diálogo, justicia, verdad, compañerismo, valentía, ideal, etc.
- Las tarjetas se depositan en un sobre.
- El animador forma los equipos y entrega el material de trabajo. Explica cómo realizar el ejercicio: las personas retiran una de las tarjetas del sobre y cada uno comenta el significado que le atribuye.

-
- Enseguida el equipo elige una de las palabras y prepara un lema. Cada equipo se presenta al grupo clase, dicen el nombre de sus integrantes y el lema.

Expresión No verbal

- Grupo de 6 a 8 personas y de pie forman un círculo. Alguien se ubicará al centro del círculo, frente a la persona situada a la izquierda del lugar que dejó vacío. La persona que está ubicada en el centro mirará a la persona que tiene frente de sí y se roma una o dos minutos para tomar conciencia qué siente hacia esa persona.
- Luego, expresa lo que siente sin palabras, por medio de algún contacto físico. Haga lo mismo con las siguientes personas y así, sucesivamente hasta regresar a su puesto en el círculo. La persona situada a su izquierda regresa a su puesto en el círculo. La persona situada a su izquierda ocupa el centro y hacer lo mismo, hasta que todos lo hayan hecho.
- Cuando terminen, siéntense en círculo y comuníquense las experiencias que tuvieron.

Robot

- Todos caminan sueltos, concentrados en lo que están haciendo y lo que están sintiendo.
- El coordinador va señalando los distintos estados por los cuales cada uno irá pasando.
 - a) Piernas, brazos y cuerpo se rigidizan
 - b) Tronco, cuello y cabeza se rigidizan
 - c) Los ojos sólo pueden mirar hacia adelante
 - d) No pueden expresar sentimiento alguno
 - e) Sus ojos no ven. Se han transformado en robots
 - f) Caminan como tales e ingresan a una cámara frigorífica
 - g) Se quedan allí estáticos, por un minuto
 - h) Entra un haz de luz por la puerta frigorífico y lentamente se vuelven a recuperar, pero sin establecer ninguna comunicación con los demás. Tan sólo los ven
 - i) Con un movimiento artificioso, se dan cuenta que pueden comunicarse y expresar distintas emociones o sentimientos.
 - j) Vuelven a ser normales
- Finalmente, comparten entre toda la experiencia, señalando principalmente lo que sintieron en cada etapa.

Telaraña

- Se trata de que todas las personas participantes pasen a través de 1 telaraña sin tocarla.
- Utilizando 1 lana, construir 1 telaraña entre árboles o postes de unos dos metros de ancho. Conviene hacerla dejando muchos espacios de varios tamaños, los más grandes por encima de un metro.
- El grupo debe pasar por la telaraña sin tocarla, es decir, sin tocar las cuerdas. Hay que buscar la solución para pasar los primeros con la ayuda de los demás.
- Luego, uno a uno van saliendo hasta llegar al otro lado.
- Evaluar: ¿cómo se tomaron las decisiones? Y ¿qué tipo de estrategia se siguió?

Las lanchas

- Se tiran en el piso, dispersas, hojas de papel de periódico y al grupo se le dice que están en un barco que ha empezado a hundirse y que esas hojas de papel representan lanchas en el mar, que se van a salvar según la orden que se dé.
- La orden es la siguiente: “las lanchas se salvan con cuatro...” y los participantes tienen que pararse en las hojas de papel de 4 en 4 participantes, las personas que no hayan encontrado lugar en las “lanchas” irán saliendo del juego.
- El número de salvados variará según la orden que dé el que dirige el juego.
- Los participantes comentarán cómo se sintieron al no encontrar lugar en la “lancha” o cómo se sintieron al no poder ayudar a sus compañeros a “salvarse”.

El psiquiatra

- Objetivo: establecer confianza de la persona con el grupo, desinhibición y pérdida de timidez.
- Consigna de partida: el grupo debe saber que tiene que adoptar la personalidad de la persona que tiene a su derecha o izquierda (según se establezca) y que cuando se miente o se dice algo mal sobre esa persona, ésta tiene que decir en voz alta “psiquiatra” y todos se cambian de sitio.
- Desarrollo: se elige una persona que no sepa el juego y lo llevamos a una habitación donde no escucha las instrucciones que vamos a dar al grupo. Una vez hecho esto, el presentador explica al grupo que la persona es un psiquiatra y nosotros somos locos, dicho psiquiatra tiene que adivinar nuestro problema que no es otro que un desdoblamiento de personalidad adoptando la personalidad del compañero/a de la izquierda o derecha según se establezca, al psiquiatra se le dice que tienen que resolver nuestro problema mediante preguntas.